

Program

Hösten 2025



Riksförbundet
HjärtLung
Malmö

info@malmo.hjart-lung.se

INFORMATION

HjärtLung föreningen startade i Malmö den 12 oktober 1936.

Numer tillhör vi en stor organisation och är en del av Riksförbundet HjärtLung Sverige.

Enligt våra stadgar skall vi i Riksförbundet HjärtLung bedriva:

- Opinionsbildning
- Livsstilsförändringar
- Gemenskap

Riksförbundet HjärtLung är en patientförening som är öppen för alla som vill delta i vår verksamhet om du är patient, anhörig eller på annat sätt vill stödja oss. Som medlem oavsett på vilket sätt är du välkommen till alla aktiviteter som föreningen bedriver.

För att kunna ta del av våra olika aktiviteter måste man vara medlem i Riksförbundet HjärtLung Sverige.

Medlemsavgiften är 200 kr/år och betalas till Bg 5790-0185

Avgifter för våra olika aktiviteter betalas till Bg 340-2526 eller Swish nr 1236565907 efter anmälan till respektive kontakt för aktiviteten.

Anmälan och betalning till medlemsmöten, och arrangemang skall göras senast 10 dagar innan respektive datum för arrangemanget.

När du ser (SUB) vid priset för en aktivitet så betyder det att föreningen subventionerar delar av aktiviteten.

Anmälan är bindande.

Föranmälan till dom fysiska aktiviteterna krävs endast till Vattengympan.

Tänk på att alla våra möten är parfymfria.

Tar gärna del av vår hemsida så att du inte missar någon aktuell information.

Kontrollera gärna att du har lämnat korrekt mejladress och telefonnummer så att vi kan nå dig om det har skett någon förändring i programmet.

Behöver du komma i kontakt med oss så hittar du information på sista sidan här i programmet.

MÅNADSMÖTEN Hösten 2025

Våra månadsmöten har vi kl 15.00, om inte något annat anges, på Annebergsgårdens restaurang Annebergsgatan 15 (Restaurang ingången).

Pris för föreläsning/underhållning, lättare förtäring och kaffe m kaka, 100:-/medlem. Vissa aktiviteter kan ha annan prissättning, i så fall anges det speciellt.

Anmälan till Gunilla Friman på mobilnr: 0793-18 02 05.

Inbetalning efter anmälan till vårt Bg 340-2526 eller med Swish 1236565907.

OBS! anmälan är bindande.

24 september **Kick Off med Lasse Berggrensson.**

Du får träffa hela styrelsen som kommer att presentera vad som sker under hösten och informera om den verksamhetsplan som styrelsen arbetar efter för att utveckla vår förening ytterligare.

För underhållningen står Lasse Berggrensson.

Vill du fråga oss något eller prata med en styrelsemedlem, passa på vi är här för alla medlemmar.

22 oktober **Höstens stora event, bra föreläsningar och möjlighet till mingel.**

Tillsammans med Njurförbundet, Diabetesförbundet och Boehringer-Ingelheim bjuder vi in till föreläsningar och information.

Det kommer också att bjudas på en tallrik med några goda snittar och en god cider att dricka.

Representanter från respektive förening och från Boehringer-Ingelheim kommer att finnas på plats för era frågor och för lite information att ta med hem om du önskar.

Mer info kommer på hemsidan.

Detta event är kostnadsfritt.

OBS att vi startar först kl.17.00

MÅNADSMÖTEN Hösten 2025, fortsättning

19 november **Internationella KOL dagen.**

Internationella KOL-dagen är en global uppmärksammande av kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL). Det är en dag som syftar till att öka kunskapen om KOL, dess orsaker, symtom och hur man kan hantera den.

Vi kommer att manifesteras dagen med lämpligt innehåll.

Mer detaljerad information kommer att finnas på hemsidan och i nyhetsbrev.

17 december **En traditionell julfest.**

Ett härligt julbord uppdukat i restaurangen.

Trubaduren Andi Joseph bjuder på älskade klassiker och välkända melodier. Sjung med eller bara njut av sången.

Vi tror inte vi kan avsluta året bättre.

Vi tvingas att maximera antalet deltagare till 125 personer, så anmäl dig i god tid.

Pris: 200 kr (SUB)

Egen dryck får medtagas om man önskar det.



Aktiviteter Hösten 2025

10 september **Hälsans stig i Slottsparken**

Samling utanför Kanotklubben kl.14.00

för ca 1 timmes promenad.

Vi avslutar med kaffe och kaka på Kanotklubbens Terrass.

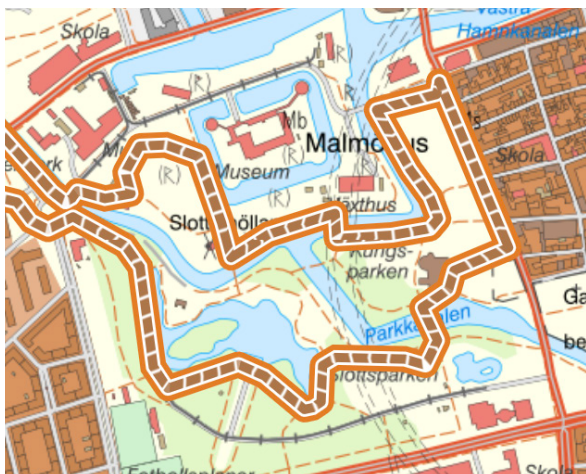
Pris: 50kr/ medlem. (SUB)

Anmälan till Sandra Nilsson 0736-004237

Inbetalas efter anmälan till Bg 340-2526 eller Swish 1236565907



Det går alldeles utmärkt även för dig som behöver gånghjälpmedel.



13 november **Dryckesprovning på Café Erik**

Hos Hussein på Erik Dahlbergsgatan 9 blir vi bjudna på en liten antipasti tallrik och får under kunnig ledning prova lite goda drycker. Mycket glädje och gemenskap ingår också.

Pris: 300 kr /medlem (SUB)

Anmälan till Sandra Nilsson 0736-004237

Inbetalas efter anmälan till Bg eller Swish

Aktiviteter Hösten 2025, fortsättning

16 oktober

kl. 10.00 - 12.00

Genrep med Malmö Symfoniorkester.

På Malmö Live Konserthus får vi närvara på ett genrep och får en inblick i vilket arbete som in i det sista ligger bakom en konsert. En mycket speciell upplevelse som inte många får möjlighet till.

Vi kommer att få lyssna till verk av Mozart, Stravinsky och Beethoven.

Vi samlas i foajén **senast** kl. 9.45.

Det är helt kostnadsfritt.

Max 30 personer kan delta så anmäl dig så snart du kan.

Anmälan till Ewa Lundgren 0793-372430



Höstterminen för fysisk aktivitet startar 2025-09-01

Vår anpassade motion har vi hos Malmö Kanotklubb. Aktiviteterna är en förmån för våra medlemmar. Ni är varmt välkomna att prova på och delta i vår verksamhet.

Cirkelträning:

Cirkelträning är ett antal stationer som besöks i tur och ordning och här är musiken bakgrundsmusik. Bra för koordination, rörlighet, kondition, styrka och balans.

Gympa:

Här kör vi rörelser till medryckande musik som gör gott för både kropp och själ. En mycket uppskattad motionsform som är bra för rörlighet, kondition, styrka och balans.

Sittande gympa:

Sittgympa är särskilt lämplig för dig som vill känna lite mer säkerhet.

Du får samma motionsmöjligheter som med den vanliga gympan. Den kunde förresten heta sitt och stå gympa för en del moment utförs stående, men då har du stolen som stöd om det behövs.

Dans:

Här tränar vi kondition, rörlighet och styrka till inspirerande dansant musik med rytmer från alla världens hörn.

Pilates:

Succesiv uppbyggnad av andning, bålstyrka, skulderstyrka och ben-/ armkontroll. Rörelserna är långsamma och medvetna. Passar alla, även dig med lungproblem. Vi arbetar stående och sittande/ liggande på golvet.

Stavgång:

Här går vi med stavar i Slottsparken. Vi gör små uppehåll med övningar som stärker dina muskler och balans.

Vattengymnastik:

Här tränar vi rörlighet och styrka i 50 min. Skonsam träning där du endast väger 15% av din vikt. Härlig träning i 33 graders varmbassäng.

Pågår under 14 veckor, v36 - v49.

Ledare: Ira Gyllingberg, kontaktperson Lena Andersson

SCHEMA FYSISK AKTIVITET

MÅNDAGAR:

Cirkelträning kl 09.00 och kl 10.00

Gympa kl 11.00

Ledare: Elsa Holmgren 0706-22 21 28

TISDAGAR:

Cirkelträning kl 09.00

Ledare: Elsa Holmgren 0706-22 21 28 / Lena Andersson 0705-49 41 52

Pilates kl 10.00

Ledare: Eva Jacobsson. Kontaktperson Lena Andersson.

Dans kl 11.00

Ledare: Eva Andersson 0737-17 21 64

Stavgång kl 10.00

Ledare: Gunilla Friman 0793-18 02 05

TORSDAGAR:

Cirkelträning kl 09.00

Gympa kl 10.00

Sittande gympa kl 11.00

Ledare: Lena Andersson 0705-49 41 52

Vattengymnastik kl. 14.00 Parkmöllans bassäng. Barkgatan

Ledare: Ira Gyllingberg kontaktperson Lena Andersson 0705-49 41 52

FREDAGAR:

Stavgång kl 10.00

Ledare: Gunilla Friman 0793-18 02 05

Avgifter:

Fysisk aktivitet: 600,-/termin

Enbart sittande gympa: 300,-/termin

Stavgång: 100,-/termin

Vattengympa: 1.500/14 veckor OBS!

Anmälan till Lena Andersson 0705-494152

Betalas in på Bg 340-2526 eller med Swish 1236565907



Styrelsen

Ordförande

Gunilla Friman 0793 18 02 05

Vice ordförande

Göran Nilsson 0709 99 67 10

Kassör

Stefan Olofsson 0705 86 16 93

Ledamot

Sandra Nilsson 0736 00 42 37

Ledamot

Karin Andrée 0730 32 32 66

Ledamot

Ewa Lundgren 0793 37 24 30

Ledamot

Sven-Gunnar Lindersson 0702 19 45 40

mejladress: info@malmohjart-lung.se

hemsida: www.hjart-lung.se/malmo

Bg: 340-2526

Swish: 1236565907



Riksförbundet

HjärtLung

Malmö

Telefon: 079 - 318 02 25

Adress: Annebergsgatan 15A
214 66 Malmö