

Riksförbundet HjärtLung Malmö

90
år



Program
hösten 2026

INFORMATION

Riksförbundet HjärtLung startade i Malmö den 12 oktober 1936.

Numera är vi en del av Riksförbundet HjärtLung Sverige med ca 35 000 medlemmar fördelade på 160 lokala föreningar runt om i Sverige.

Höstens program går helt i andan av att vi fyller 90 år. Det betyder att styrelsen har valt att istället för en stor galakväll använda dessa pengar till att subventionera mer av våra aktiviteter under hösten. Då får fler medlemmar del av firandet och det är mer i den anda vi vill att Riksförbundet HjärtLung Malmö skall verka.

Dock kommer vi att ha en lite mer speciell aktivitet den 11 oktober vilket du kan läsa längre fram i programmet.

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 250 kr/år och betalas till bg 5790-0185.

Denna avgift går direkt till vårt riksförbund.

Avgifter för våra olika aktiviteter betalas till Bg 340-2526 eller Swish nr 1236565907.

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

Alla aktiviteter är i olika grad subventionerade.

Anmälan är bindande.

Föranmälan till dom fysiska aktiviteterna krävs endast till Vattengympan.

Tänk på att alla våra möten är parfymfria.

Både för månadsmöten och aktiviteter så kommer alla medlemmar som har meddelat sin e-postadress att ca 1 månad innan få en inbjudan.

Där ber vi dig att tacka ja eller nej och endast i undantagsfall skicka mejl eller ringa.

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

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

MÅNADSMÖTEN hösten 2026

Våra månadsmöten har vi, om inte något annat anges, på Annebergsgårdens restaurang, Annebergsgatan 15 (Restaurangängången).

Du kommer att få en påminnelse med anmälan skickad till dig inför varje aktivitet. Där kommer också att stå vem som är kontaktperson vid eventuella frågor.

Inbetalning efter anmälan till vårt Bg 340-2526 eller med Swish 1236565907. OBS! anmälan är bindande.

Alla medlemmar som har meddelat sin e-postadress kommer ca 1 månad innan månadsmöten att få en inbjudan. Där ber vi dig att tacka ja eller nej.

23 september **Kvinnohjärtan** Kl.15.00

Är det skillnad mellan ett hjärta hos en man jämfört med hur ett hjärta hos en kvinna fungerar?
Svaren på den frågan kommer vår föreläsare den här dagen, kardiolog **Wolfgang Reinhardt**, ge oss.

Pris: 100 kr inkl.fika.

Ansvarig för mötet: Gunilla Friman.

15 oktober **Alla kan rädda liv. Höstens största event kring HLR.**

Höstens stora event där vi kommer att få lyssna på intressanta presentationer kring temat "Alla kan rädda liv".
Vi kommer också att få träffa två mycket intressanta och välkända personligheter som har varit med om egna hjärtstopp och kommit tillbaka helt återställda.
Vi kommer att vara i Jubileumsaulan på SUS Malmö, Jan Waldenströms gata 1.

Håll utkik efter nyhetsbrevet där all nyttig information kommer att finnas och där du har möjlighet att anmäla dig.

Ansvarig: Göran Nilsson

MÅNADSMÖTEN hösten 2026, fortsättning

18 november **Lungsjukdom.**
kl.16.00

Föreläsning om hur lungsjukdomar bör följas upp i sjukvården och hur det i verkligheten fungerar inom Region Skåne idag.

Vi får en föreläsning av **Henning Stenberg, specialistläkare inom lungsjukdom**, från Näsets Läkargrupp

Pris: 100 kr inkl. fika.

Ansvarig för mötet: Sandra Nilsson

Utbildning i Hjärt - Lung - Räddning, HLR.

Varje dag stannar hjärtat helt oväntat på 20 personer i Sverige. Med ett snabbt ingripande från någon av oss så kan de flesta räddas och återfå sitt liv.

Riksförbundet HjärtLung Malmö har fyra certifierade instruktörer i HLR och vi erbjuder tre tillfällen i höst för dig som vill få kunskapen att kunna rädda liv.

Kurserna är på ca två timmar och helt kostnadsfria.

Torsdagen den 10 september kl: 17.00

Onsdagen den 7 oktober kl: 15:00

Onsdagen den 25 november kl: 17.00

Vi kommer ut med information när det blir dags att anmäla sig. OBS att vi har bara möjlighet till att ta emot 12 personer vid varje tillfälle.

Vid alla tillfällen så är vi på Annebergsgatan 15 och vi träffas ca 10 min innan start utanför restaurangen.

Ansvarig: Göran Nilsson

MÅNADSMÖTEN hösten 2026, fortsättning

16 december **Årets julfest.**
kl.16.00

Precis som tidigare år så avslutar vi året med ett härligt julbord på vår hemmarestaurang på Annbergsgården.

Alla detaljerna kommer i god tid med nyhetsbrevet där du även anmäler dig.

Räkna med att det blir god mat, trevlig underhållning och inte minst härlig gemenskap.

Ansvarig för aktiviteten: Gunilla Friman



Aktiviteter hösten 2026

20 september **Från Broadway till Duvemåla, konsert på Malmö Live.**
kl.15.30

En fantastisk föreställning med "örhängen" från de populära musikalerna som Les Misérables, Wicked, West Side Story och Kristina från Duvemåla.

Vi träffas i foajén utanför Malmö Live Bistro.

Adress: Dag Hammarskjölds torg 4

Konserten startar kl.16.00 och varar i 1 timme och 45 minuter (ingen paus).

Jubileumspris: 200 kr / biljett

Ansvarig för aktiviteten: Sandra Nilsson



Aktiviteter hösten 2026, fortsättning

11 oktober
kl.12.00

90 års kalas.

Ett kalas skall vi självklart ha. Vi kommer att ha ett stort program med många kul aktiviteter för både unga och för dom lite äldre. Det blir korvgrillning, både smala och tjocka, och självklart skall vi ha kaffe med tårta.

Vi träffas utanför kanotklubben där grillen kommer att stå men vi kommer nog att dra nytta av Slottsparkens fina gräsområden.

Vi håller på i ca 3 timmar.

Festkassan betalar kalaset så du betalar ingenting. Det enda vi önskar är att du tar med dig det glada festhumöret.

Ansvarig för aktiviteten: Jenny Skott och Lena Andersson



Aktiviteter hösten 2026, fortsättning

November
kl. 17.00 - 19.00

Rundvandring på Eleda stadion och besök i MFF museum.

Få en guidad tur i föreningens drygt 100-åriga historia i MFF-museet och Eleda Stadions innandömen.
Turen inleds med en historisk genomgång i museet.
Sedan besöker vi restaurang 1910 och President lounge.
Vi provsitter bänkarna i bortalagets omklädningsrum, tittar in i mediacentern och går igenom spelargången till hymnen.
Avslutningsvis upplever vi känslan av att stå precis bredvid sidlinjen framför avbytarbåsen.
Vi avslutar med en fika, kaffe & bulle.

Vi samlas vid ingång 7 **senast** kl. 16.45.

Pris, 150 kr per person.

Max 25 personer kan delta så anmäl dig så snart du kan.

Ansvarig för aktiviteten: Göran Nilsson.

På grund av att Malmö FF's matchplanering inte är klar när vi gör vårt program så får vi återkomma med datum för besöket.

Vi skickar ut en inbjudan i god tid, datum kommer att finnas där och på hemsidan.



Ny möjlighet att komma med i vår golfgrupp.



Frank, en fokuserad medlem av golfgruppen som testar sina kunskaper med drivern med en avslappnad tränare i bakgrunden.

Vi har under våren haft en grupp som skaffat kunskaper om världens roligaste motionsform, golf. Precis som i höstas blev det mycket uppskattat av deltagarna.

Som en del av jubileumsåret så startar vi en ny grupp nu i höst. Planerad start i september men vi kommer tillbaka med mer exakt uppgift.

Vi träffas vid sex tillfällen, tre timmar varje gång. Då har vi en professionell tränare som leder de olika delarna i träningen och du får mycket individuell hjälp och råd.

Du behöver aldrig ha provat golf tidigare, vi börjar från grunden. Du behöver inte ha någon utrustning, det finns på plats så att du får låna. Det enda du behöver är att anmäla dig och sedan komma till träningarna.

Det bästa är att du får hela paketet för 600 kr.
Trevlig gemenskap och mycket frisk luft får du helt gratis.

Ansvarig för aktiviteten: Göran Nilsson.

Höstterminen för fysisk aktivitet,

startar 2026-09-07, avslutas 17.12.

Vår anpassade motion har vi på Malmö Kanotklubb. Aktiviteterna är en möjlighet för våra medlemmar till ett friskare liv.

Alla är 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.

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.

Vattengympa.

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.

OBS! Plats: Ortopedens bassäng, Jan Waldenströms gata 7 plan 0.

Starten på vattengympan är onsdagen den 16 september kl.17.30 och pågår sedan under 13 veckor framåt.

Ansvarig: Lena Andersson

SCHEMA FYSISK AKTIVITET

MÅNDAGAR:

Cirkelträning kl 09.00 och kl 10.00

Lättgympa 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.

ONSDAGAR:

Vattengympa

Två grupper, första börjar kl.17.30 och andra börjar kl.18.30

Ledare: Ira Gyllingberg

Obligatorisk anmälan till Lena Andersson

TORSDAGAR:

Cirkelträning kl 09.00

Gympa kl 10.00

Sittande gympa kl 11.00

Ledare: Lena Andersson 0705-49 41 52

FREDAGAR:

Stavgång kl 10.00

Ledare: Gunilla Friman 0703-06 45 68

Avgifter:

Fysisk aktivitet: 600,-/termin

Enbart sittande gympa: 300,-/termin

Stavgång: 100,-/termin

Vattengympa: 950 kr per termin

Betalas in på Bg 340-2526 eller med Swish 1236565907

Nyttig information

Styrelsen

Ordförande

Gunilla Friman 0703 06 45 68

Vice ordförande

Göran Nilsson 0709 99 67 10

Kassör

Henry Kristensen 0709 28 13 96

Ledamot

Sandra Nilsson 0736 00 42 37

Ledamot

Jenny Skott 0704 50 72 70

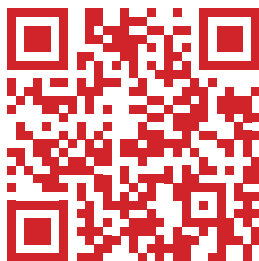
Ledamot

Lena Andersson 0705 49 41 52

Ledamot

Sven-Gunnar Lindersson 0702 19 45 40

Till vår hemsida:



www.hjart-lung.se/malmo



Riksförbundet

HjärtLung
Malmö

Telefon: 079 - 318 02 05

Adress: Annebergsgatan 15A, 214 66 Malmö

Mejladress: info@malmo.hjart-lung.se

Bg: 340-2526

Swish: 1236565907