

Jan. 1/2026

HJÄLP OSS

Vid sekelskiftet, 1900,
grasserade tuberkulo-
sen i Norrköping vil-
ket resulterade i att
Norrköpings stad



byggde ett dagsanatorie i Vrinneviskogen dit
drabbade fick möjlighet att gå.

Två av patienterna startade en patientförening,
1909, under namnet Solstrålen och det är
grunden till vår förening.

Under årens gång har vi fått fler och fler med-
lemmar med diagnos hjärt/kärlsjukdom och
lungdiagnoserna har blivit en mindre skara.

**Nu vill vi be er med KOL-diagnos att
hjälpa oss att bli bättre för våra
medlemmar med KOL.**

Ditt engagemang skulle vara till stor nytta och
glädje för dina kamrater, och styrelsen, genom
att ge en bild av hur det är att leva med KOL
och vad man kan få hjälp med.

Hur stort ditt engagemang kan vara, är upp till
dig, men all hjälp är av godo.

Kontakta oss om du vill ha mera information,
Styrelsen

Valberedningen söker

inför årsmötet 2026

Ersättare till styrelsen samt
en studieorganisatör

Funktionärer till marknadsförings-
gruppen och till arbetsgrupp/
kaffegrupp



KOL-DAGSAKTIVITET

På årets KOL-dag, söndagen 16 november
2025, hade vi "KOLt" KOL-dagsfika i före-
ningens lokaler, dit både allmänhet och med-
lemmar var inbjudna.



Styrelsens ordf. Anna Sotkasiira Wik hälsade
inbjudna gästen Jonas Agholme från Lungmot-
tagningen på VIN väl-
kommen att informera.

Jonas hade ett nära två
timmar långt, tydligt,
välformulerat och enga-
gerat framträdande.

Många frågor från
åhörarna besvarades under tiden utförligt.
Kroniskt obstruktiv lungsjukdom, (KOL) är
förknippad med en inflammation i luftrören,
s.k. kronisk bronkit. Sjukdomen fortskrider
långsamt och många märker inte att de börjar
bli sjuka. Rökning är överlägset största orsaken
till KOL.



**Vid intresse eller frågor kontakta någon i
valberedningen**

Lasse Bohman 070-6324111

Kerstin Fridh 073-3346695

Rutger Brodd 073-4042064

Ordföranden har ordet

Ett innehållsrikt år har gått mot sitt slut, och jag vill ta tillfället i akt att rikta ett varmt tack till er alla. Tack för ert engagemang, ert deltagande och ert stöd – utan er vore vår förening inte densamma.

Jag önskar också att ni haft en riktigt god jul och ett gott nytt år och min förhoppning är att det har varit en tid av värme, vila och gemenskap.

Jag hoppas innerligt att få se er igen under nästa års aktiviteter och arrangemang. Tillsammans fortsätter vi att skapa en meningsfull och stödjande gemenskap i HjärtLungföreningen.

Med vänliga hälsningar,
Anna Sotkasiira Wik

Tematräff om appar i mobilen

Tisdag 20/1 10.00—12.00

Hur man hanterar och löser problem, med appar t.ex. raderar, flyttar, lägger till eller uppdaterat.

Mikael Leonardsson från ABF informerar.

Utbildningen är kostnadsfri men du betalar 50:- för kaffe
Anmälan för till Britt-Louise 073 9494062 eller
Anitha 070 4656909



Vårens HLR Utbildning

med HLR- instruktör.

Oskar Olsson

Lördagen den 21/3, klockan 10:00-12:00,

blir vårens HLR utbildningen.

Sista anmälan 12/3.

Anmäl dig tidigt för att försäkra dig om en plats då vi i november hade flera anmälda än det fanns platser.

I och med att det är lördagar har även du som jobbar möjlighet att delta

Anmälan görs till Patrik Sandsveden

patrik.sandsveden@gmail.com

Allmän information

Expedition

Adress:

Vattengränden 9
(hörnet Bråddgatan)
602 22 Norrköping

Öppettider:

Inga fasta öppettider

Telefon:

073 596 95 81

e-mail:

info@norrkoping.hjart-lung.se

Gåvo- och bankgiro:

5149-4037

Swish:

1234085619

Hemsida:

www.hjart-lung.se/
ostergotland

Ordförande:

Anna Sotkasiira Wik

Vice ordförande:

Mona Björk

Kassör:

Patrik Wik

Sekreterare:

Gudrun Granberg

Pressansvarig

Bo Sonelin

Redaktionskommitté:

Anna Sotkasiira Wik

Mona Björk

Patrik Wik

Gudrun Granberg



ÖPPET HUS och andra aktiviteter

Annonser: Veckan före aktiviteter annonseras i lokalpressen, regel på torsdagar, under Föreningar.

Viktigt att läsa detta, eller i kalender på hemsidan, för eventuella programändring eller annan information. Alla Öppet hus är i föreningslokalen om inte annat anges.

Måndag 12/1 14,00

Musikunderhållning med **Sven-Erik Mars**.

.....

Måndag 26/1 14.00

”Att planera för en begravning”

Ett sätt att underlätta för anhöriga.

Fredrik Blomberg Östgöta Begravningsbyrå
informerar.

.....

LÖRDAG 14/2 15.00

Alla Hjärtans dag

OBS!! DAG och TID

Vi firar detta i föreningslokalen. Det blir stipendieutdelning och förtäring.

Kostnad: 300:-/pers. insättes på konto 5149-4037 eller Swish 1234085619.

Märk med ”Alla Hjärtans dag” och medlemsnummer **senast den 6 februari. Anmälan är bindande.**

Eftersom det är begränsat utrymme är det ”först till kvarn” som gäller.

Mikael Leonardsson. underhåller

.....

Lördag 28/2 14,00

Obs! Tiden

ÅRSMÖTE

Årsmötet kommer att hållas i Föreningslokalen, Vattengränden 9 Norrköping.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Handlingarna kommer att finnas på expeditionen tio dagar före mötet.

Det blir en dramatiserad berättelse om Alva Carlsson, rullerska på Strykjärnet.

Berättare Elsie Sundström.

För att underlätta vår planering. Meddela gärna exp. Tel. 073-596 9581 eller info@norrkoping.hjart-lung.se om du kommer

Fredag 6/3 18.00

AW Vinter vitt

Anmälan till Patrik Wik & senast betalning om 250 kr: 13/2

.....

Måndag 9/3 17.00

KVÄLLSÖPPET

OBS! Tiden

SOS – Alarm kommer och informerar om deras verksamhet

.....

Måndag 23/3 14.00

Sigge Petersson spelar och sjunger för oss.

.....

Söndag 12/4 14.00

VÅRMÖTE

som hålls i föreningslokalen, Vattengränden 9 Norrköping.

Tina och Kent Gustavsson underhåller med ”Visor och skillingtryck”

Eftersom detta är ett stadgeenligt ordinarie medlemsmöte så blir det också information om vår verksamhet lokalt/centralt och tillfälle för diskussion och frågor. För vår planering är vi tacksamma om du anmäler dig via mail:info@norrkoping.hjart-lung.se eller ring 073-596 9581.

.....

Måndag 20/4 kl. 14.00

”Ögat, synen och förändringar.”

Henrik Jennefors och Karin Carlsson från Optiker Persson.

.....

Måndag 4/5 kl. 14.00

Modevisning med **Seniorshopen** och våra egna mannekänger. Det finns möjlighet att köpa kläder i anslutning till modevisningen





AKTIVITETER



Vi spelar

BOULE

I Racketstadion
Torsdagar 09,30—11,00
med början **8 januari**
Kostnad 40:-/gång
Torsdagen 7 maj
börjar vi spela i Folkparken
10,00-12,00

Tag med eget fika och klot.
Info: Lasse Bohman 070-6324111
Välkommen!



Måndag 18/5 kl. 14.00

Citterkvitter underhåller med Cittraspel,
sång och spex

.....

Måndag 1/6 14.00

**Våravslutning vid Spira Café
(Hemgården)**

Saltängsgatan 7, Norrköping.

Vi träffas för en stunds trevlig samvaro .
Var och en betalar för sin egen förtäring,
och sedan önskar vi varandra en trevlig
sommar.

.....

Fredag 5/6 18.00

AW En porlande symfoni

Anmälan till Patrik Wik & senast betal-
ning om 250 kr: 15/5

STAVGÅNG ONSDAGAR 09.30

Vi ses vid järnvägsunder-
gången i Vidablick för en 40-
50 minuters promenad Ingen
anmälan behövs och det kostar
gratis, men har du frågor kan du ringa
Lasse 072-456 45 90



Trivsel/hantverks-gruppen

Torsdagar 09.00-13.00

i föreningslokalen.

Vill du veta mera om
verksamheten så kan du kontakta
Agneta Jonander 0760-28 61 06

GUBBRÖRAN

Matlagning för herrar



Varje vecka samlas ett gäng
av våra manliga medlemmar för att umgås,
laga mat och därefter avnjuta delikatessen.

Tisdagar 15.30-18.00

och det finns plats för flera matglada herrar.
Ring och prata med Christer Nordén 070-
6486390 om du är intresserad och vill veta
mera.

AKTIVITET	Dag och tid	Ansvarig	Telefon
Gubbröran	Tisdag 15,30-18,00	Christer Nordén	0706-48 63 90
Stavgång	Onsdag 09.30	Lars Ringdahl	072-456 45 90
Trivselgruppen	Torsdag 09.00-13.00	Agneta Jonander	0760-28 61 06
Boule	Torsdag 09.30-11.00 10.00-12.00	Lars Bohman	0706-32 41 11
Racketstadion			
Folkparken			



Våra motionsgrupper Våren 2026

Start v 3 t.o.m. 18



Vad	Dag	Tid	Var	Pris
Vatten	Måndag	16.30-17.15	Vrinnevi	1000:-
Vatten	Måndag	17.15-18.00	Vrinnevi	1000:-
Styrketräning	Onsdag	16.00-17.00	World Class City	1000:-
Cykel/station	Vilande under våren på grund av för få deltagare			
Vatten	Torsdag	16.30-17.15	Vrinnevi	1000:-
Vatten	Fredag	07.45-08.30	Vrinnevi	1000:-
Styrketräning	Fredag	08.00-09.00	World Class City	1000:-

Utegympa

Verksamheten pågår varje vecka (förutom 4 veckor på sommaren under Maddes semester) och kommer att fortsätta så under hösten.

Årskort (Gäller ett år från inköpsdatum)

2 ggr/vecka 96 tillfällen 3360 :-

1,5 ggr/vecka 70 tillfällen 2520:-

1 ggr/vecka 48 tillfällen 1680:-

10 kort 400:-

Plats: Samling: Hagebystallets parkering/Vrinnevibacken

När:

Måndag 16.45-17.45

Onsdag 17.30-18.30

Ledare: Madde Wiklander

Medtag: Gummiband, oömma kläder, trädgårdshandskar.

Anmälan ska ske via e-post : info@norrkoping.hjart-lung.se.

Ange medlemsnummer som referens samt prioritet.

Tex. "Vatten Prio 1 måndag 16.30 Prio 2 måndag 17.15 osv.

Inbetalning senast 2026-01-31 på bankgiro 5149-4037

Egenvårdsombud (EVO)

Hjärta/Lunga : Patrik Wik 076-611 17 70 Patrik Sandsveden 070-620 19 41

Styrelsen 2025

Ordförande



Anna Sotkasiira Wik
070-209 76 88
anna.sotkasiira.wik@gmail.com

Vice ordförande



Mona Björk
072-208 94 55
lovhult307@gmail.com

Kassör/EVO



Patrik Wik
076-611 17 70
patrik.wik70@gmail.com

Sekreterare



Gudrun Granberg
070-312 87 78
guie.g.gg@gmail.com

Ordinarie ledamöter



Britt-Louise Falkenlind
073-949 40 62
blfalkenlind@gmail.com



Anders Boqvist
070-556 73 63
anders.boqvist@icloud.com

fort. ledamöter



Maud Nordén
070-289 38 60
nordenmaud@gmail.com

Ersättare



Sven Bergström
073-650 66 63
sven.bergstrom1@outlook.com



Anitha Siverstedt
070-465 69 09
anitha.siverstedt@gmail.com

EVO Egenvårdsombud/adjungerad



Patrik Sandsveden
070 620 19 41
patrik.sandsveden@gmail.com

Pressansvarig/adjungerad



Bo Sonelin
070-697 55 35
bo.sonelin@outlook.com





Resor

Boka 9:nde maj för en heldagsresa i DET BLÅ.

Eftersom resan är subventionerad kommer det bara att kosta 400-/person för våra medlemmar, då ingår buss, lunch och fika.

Bindande anmälan, frågor, och önskan om specialkost till faxer.karin@gmail.com senast 11/4

Betalning görs till giro 5149-4037 senast 25/4 efter bekräftelse om plats.

Avresa med samling vid föreningslokalen, 07.45

HÖSTRESA 2025

Lördagen den 20:e september genomfördes föreningens höstresa. Ett 30-tal resenärer började dagen med att besöka Cloettas butik i Ljungsbro.

Innan butiken öppnade fikades det utanför med kanelbullar och kaffe.

Här hade man även möjlighet att fylla på skafferiet med diverse sötsaker.



Resans del två gick bara

några kilometer bort till Vreta klosterbryggeri.

Där fick gruppen delta på en öl provning och fick även en genomgång av bryggeriets historia och öl sortiment. Lunch, en belgisk våffla med skagenröra intogs till passande öl. Som en

avslutning gavs möjligheten att handla med sig öl hem.

Resans tredje och sista etapp gick till Brunneby musteri vart alla fick möjlighet att handla hem varor innan hemfärd.



ÅRETS SISTA HLR-UTBILDNING



Årets sista HLR-utbildning var en välbesökt tillställning.

Det var många som insatt vikten av denna utbildning som kan rädda liv.

Oskar Olsson var den som, på ett förtjänstfullt sätt guidade oss genom "Kedjan som räddar liv" Viktiga steg inom HLR

Vi fick lära oss allt från inblåsningar och kompressioner både på vuxna och barn. Hur man använder en hjärtstartare men också hur man ska gå till väga vid andningssvårigheter/stopp. Mycket lärorikt och intressant utbildning i sin helhet.



Under våren kommer vi att genomföra en utbildning, som du kan läsa mer om på sid. 2 bland annat om vikten av att anmäla sig i god tid för att säkra en plats.

Vi behöver bli fler!

Vi ökar, kontinuerligt, vårt medlemsantal men vi har plats för flera och ju flera vi blir, ju större är möjligheten att påverka
Hjälp till och värva nya medlemmar bland dina
vänner och bekanta.
Tack för din insats!



HÖSTMÖTET

Söndagen den 12:e november hade vi vårt årliga, stadgeenliga, höstmöte.

Ett 30-tal medlemmar som deltog fick en mycket bra information om hjärtproblem i allmänhet och hjärtflimmer i synnerhet av doktorn Annette Waldemar.

Hon är specialiserad inom hjärtsvikts- och arytmiområdet. För bra egenvård bör man i kort sammanfattning undvika stress, alkohol, socker och rökning. Man ska äta hälsosam kost och vid övervikt ska man försöka gå ner i vikt och motionera på en lagom nivå.



Vår ordförande Anna Sotkasiira Wik tog vid och informerade om föreningens aktiviteter både genomförda och de som komma skall.

Hon påpekade även vikten av att anmäla sin e-postadress till föreningen för att få snabbare information genom t.ex. vårt månatliga nyhetsbrev.

Hur du gör ser du här nedan.

JULFEST



Vi fick ta del av ett vackert Luciatåg från Hagaskolan, klass 7C, under årets jultillställning.

Kvällen präglades av god mat, värme och gemenskap när ett 30-tal medlemmar samlades i föreningens lokal för att fira Lucia.



Får du inte vårt nyhetsbrev? Det kan bero på att vi inte har din e-postadress.

Logga in på Mina Sidor så kan du själv lägga till den.

Du når det genom att gå till vår hemsida och klicka på den lilla figuren bredvid förstoringsglasat upp till höger, samt logga in med bankid. Får du det inte att fungera så maila till oss så hjälper vi dig.

Till sist.....

Nummer 1/26 kommer i januari med sista inlämningsdag 2026-06-30 Matr. till det numret kan mailas till guie.g.gg@gmail.com, info@norrkoping.hjartlung.se eller lämnas på expeditionen.

Och glöm inte.... det är roligare att ha kul....

