

Aug. 2/2025

ÅRSMÖTE



Lördagen 22 februari 2025 hade vi årsmöte i Frälsningsarméns lokaler på Vattengatan i Norrköping. Av föreningens drygt 600 medlemmar kom ett 40-tal till mötet. Starten blev en halvtimmes musikunderhållning med populäre trubaduren Mikael Leonardsson. Därefter öppnade ordföranden Anna Sotkasiira Wik mötet med en parentation för under året avlidna medlemmar. Till mötesordförande utsågs Kjell Helbro och mötessekreterare Patrik Wik. Trots de många



punkterna och valen, fick det hela ett ganska snabbt förlopp, då det blev återval på de flesta posterna. Valberedningens Lars-Ove Bohman, Kerstin Fridh och Rutger Brodd hade gjort ett bra jobb.

Föreningens stora utbud med bl.a. Motionsgrupper, Öppna Hus, After Work, Resor, HLR-kurser, Boule och andra aktiviteter i och utom lokalen är positivt stigande. I samband med Kaffegruppens fint fixade fika, tilldelades flera medlemmar uppmuntringspriser och diplom. Även flera fick avtackningspriser, bl.a. paret Eva-Britt & Jan Lundqvist som avsade sig några poster, men står kvar i andra.

Kerstin Fridh och Agneta Jonander ansvarade för ett stort lotteri med fina vinster. Ordförande Anna tackade mötesordförande och sekreterare för gott jobb och övriga medlemmar för visat intresse och avslutade därefter mötet.

Allt flera betalar via internetbank så vi har beslutat att

INTE bifoga INBETALNINGSKORT

Du kan betala för motionsverksamheten och andra aktiviteter direkt på

bankgiro 5149-4037

Ange alltid ditt medlemsnummer, och vad betalningen det gäller, som referens.

Kan du inte betala via nätet så kontakta oss så hjälps vi åt att fixa det.

Ordföranden har ordet

Hej!

Först och främst hoppas jag att ni har haft en fin sommar hitills, och jag vill passa på att önska er en fortsatt trevlig sommar och en fin höst.

Mycket av vår verksamhet är nu tillbaka i normala gängor. Vi har glädjande nog hittat en ny HLR-instruktör samt en ny reseledare. Dessutom kommer både vattengymnastiken och cykel- och stationsträningen att vara tillbaka på sjukhuset från och med i höst.

Som ni kanske vet har vi börjat skicka ut ett nyhetsbrev varje månad. Det ger oss möjlighet att snabbare sprida nyheter och även dela mer ingående information om olika delar av vår verksamhet.

Har du inte fått nyhetsbrevet?

För att börja ta emot det behöver du logga in på dina sidor på Riksförbundets hemsida och lägga till din e-post, eller så kan du meddela oss i styrelsen din e-postadress, så lägger vi in den i medlemsregistret.

Med dessa ord vill jag önska er allt gott – tills vi ses!

Vänliga hälsningar,

Anna
Ordförande

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



HÖSTENS HLR Utbildning

Vi har fått en ny HLR instruktör.

Oskar Olsson

Vi kan, därmed, erbjuda utbildning vid två tillfällen.

Lördagen 13/9 10.00

Anmälan senast 5/9

Lördagen 15/11. 10.00

Anmälan senast 7/11

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

Anmälan görs till Patrik Sandsveden

patrik.sandsveden@gmail.com



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.

Fredag 29/8 18.00

AW - bubbel trubbel

Anmälan till Patrik & senast betalning på
250 kr: 10/8

.....

Måndag 22/9 14,00

**Svenne Marjeta spelar och sjunger för
och med oss.**

.....

Måndag 6/10 14.00

Östgötatrafiken i formerar

.....

Söndag 12/10 14.00

HÖSTMÖTE

OBS!! DAG

Doktorand Annette Waldemar
informerar om hjärtflimmer

Eftersom detta är ett stadseenligt ordinarie medlemsmöte så blir det också information om vår verksamhet lokalt/centralt och tillfälle för diskussion och frågor.

Anmär dig på info@norrkoping.hjartlung.se eller ring 073 596 95 81 för vår planering

.....

Måndag 20/10 17,00

Obs! tid

"Norrköpings kvartersnamn"

**Peter Kristensson föreläser och visar
bilder.**

.....

Måndag 3/11 14,00

"Visor och skillingtryck"

Tina och Kent Gustafsson underhåller.

.....

Fredag 7/11 18.00

AW - ruggit rött

Anmälan till Patrik & senast betalning på
250 kr: 19/10

.....

Söndag 16/11

KOL-dagen

Program inte klart men kommer att meddelas via annons och på hemsidan

.....

Måndag 17/11 14:00

Modevisning med Seniorshopen och våra egna mannekänger

Det finns möjlighet att köpa kläder på plats

.....

Onsdag 26/11 kl. 18.00

Obs. dag och tid

Temakväll om förmaksflimmer och hjärtsvikt med **Doktorand Annette Waldemar**

.....

Lördag 6/12 15.00

JULFEST

**med Luciatåg från Hagaskolan.
250:-/pers**

Anmälan sker genom
inbetalning på konto
5149-4037 eller Swish
1234085619 .

Märk med "Julfest"
och medlemsnummer.





AKTIVITETER



Vi spelar **BOULE**

i Folkparken torsdagar (vid KFUM-
kiosken)
kl. 10.00 - 12.00.

Den 25/9 börjar vi att spela
i Racketstadion kl. 09.30 - 11.00.

Kostnad: 40:-/gång

Tag med eget fika och klot.

Info: Lasse Bohman 070-6324111

Välkommen!

Stavgången lever ännu



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 011-
313151 ,



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 um-
gås, laga mat och därefter avnjuta delika-
tessen.

Tisdagar 15.30-18.00

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

Egenvårdsombud (EVO)

Hjärta/Lunga :

Patrik Wik 076-611 17 70

Patrik Sandsveden 070-620 19 41

AKTIVITET	Dag och tid	Ansvarig	Telefon
Gubbröran	Tisdag 15,30-18,00	Christer Nordén	0706-48 63 90
Stavgång	Onsdag 09.30	Lars Ringdahl	011-313151
Trivselgruppen	Torsdag 09.00-13.00	Agneta Jonander	0760-28 61 06
Boule	Torsdag	Lars Bohman	0706-32 41 11
Racketstadion	09.30-11.00		
Folkparken	10.00-12.00		



Våra motionsgrupper hösten 2025

Start v 35 t.o.m. 50



Gympa hösten 2025

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	Torsdag	18.00-19.00	Vrinnevi	800:-
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 2025-09-30 på bankgiro 5149-4037

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
maud.norden@telia.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@telia.com





Nu har vi fått en ny reseansvarig. Karin Faxér

VÄLKOMMEN PÅ HÖSTRESA!



Lördagen den 20 september bjuder vi in till en smakrik höstresa i Östergötland.

Vi startar med ett besök i Cloetta butiken i Ljungsbro. Därefter åker vi vidare till Vreta Klosters bryggeripub där vi får en bryggerivisning med efterföljande öl provning.

Är ölen till belåtenhet finns det även möjlighet att köpa med sig fler i gårdsbutiken. Efter en belgisk matvåffla med skagenröra åker vi vidare till Brunneby gårdsbutik där det finns ytterligare möjlighet att shoppa lokalproducerade godsaker innan vi återvänder hemåt igen.

Kostnad: 720 kronor/person inkl bussresa, fika, bryggerivisning, ölprovning och lunch. Blir vi fler än 40 deltagare så kommer vi att återbetala cirka 50 kronor/person.

Anmälan: Du anmäler dig genom att maila Karin Faxér: faxer.karin@gmail.com **senast den 1 september.** Ange även ev. allergier. Efter anmälningsbekräftelse betalas avgiften in på bankgiro: 5149-4037. Ange namn, medlemsnummer samt höstresa.

Sista betalningsdag är också 1 september. Anmälan är bindande
Mera info finns på hemsidan.

V Å R M Ö T E

Söndagen 13 april årets stadgeenliga Vårmöte i föreningens egna lokaler. Inbjuden gäst var Marianne Wik, härstammande från S:t Anna, som roade oss med berättelser, dikter och slanguttryck, oftast på bred "östgötska"! Populära Marianne, lärare i grunden, fick oss 25-talet medlemmar att le och skratta i nära en timme.

Vi fick bland annat veta att "e" i slutet på ord ville Gustav Vasa ha bort eftersom det påminde om danskan.

Några nya östgötskaord fick vi också med oss. Till exempel "möshumle" som är en långsam typ, "ösegös" = för mycket och "herpsnörp" = för lite.

Därefter tog föreningens ordförande Anna Sotkasiira Wik till orda. Anna berättade bl.a. att nya ledare för HLR-utbildningen och en teaterresa var på

gång. Anna berättade också om förändringar i lokalen ..

Mötet avslutades med fika och annan god förtäring. Anna tackade Marianne för den roliga underhållningen och medlemmarna för visat intresse.



MODEVISNING

Det var Seniorshopen, distrikt Östergötland, med Ellinore Burström som nybliven ansvarig innehavare, som gästade oss.

Föreningens egna, numera vana mannekänger;



Lars-Ove, Annagret, Kerstin och Britt-Louise, gjorde fina framträdanden

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!

ALLA HJÄRTANS DAG

Alla Hjärtans Dag med en festmåltid i föreningens lokaler på Vattengränden. Föreningens ordförande Anna Sotkasiira Wik, hälsade 40-talet medlemmar välkomna.

Trubaduren Janne Karlsson stod för kväl-
lens underhållning med
sina vitsar och populära
60-talslåtar, som det
ibland blev allsång till.



Korpen i Norrköping, med närvarande kanslist Paulina Axelsson, fick 2024 års stipendie för goda in-

satser i föreningens anda under många år.

Föreningens Kaffegrupp fixade till serveringen av måltiden, liksom det efterföljande fiket och fick tacksamma applåder för det.

Den ny påfunna hederstiteln "Stora Applåden" tilldelades närvarande Lars-Ove Bohman och Britt-Louise Falkenlind, samt frånvarande Kerstin Fridh och Rutger Brodd, för deras goda mångåriga arbete i Valberedning och program-tillsättning. Under tiden vi avnjöt fiket pågick ett lotteri med många fina vinster.



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 förstoringsglaset 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 2025-11-15
Matr. till det numret kan mailas till guie.g.gg@gmail.com,
info@norrkoping.hjart-lung.se eller lämnas på expeditionen.

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

