



Riksförbundet
HjärtLung
Norrköping

Medlemsblad

Nummer 2 / 2026 Augusti



Ordföranden har ordet

Kära medlemmar,

Hösten är på väg snart – en tid då vi åter samlas efter sommaren och fyller kalendern med aktiviteter, gemenskap och nya möten. I vår föreningen fortsätter vi att skapa en varm och aktiv mötesplats för alla som vill stärka både hälsa och livsglädje.

Det är med stolthet vi ser tillbaka på allt som vår förening erbjuder. Tack vare ett engagemang från både deltagare och funktionärer har vi kunnat bygga upp en bred aktivitetsbas där det finns något för alla – motion, samtal, föreläsningar, utflykter och social gemenskap. Tillsammans visar vi att gemenskap och aktivitet gör skillnad, både för kropp och själ.

Under hösten 2026 väntar flera uppskattade återkommande aktiviteter och några nya möjligheter.

Oavsett om du är ny medlem eller har varit med länge vill vi att du ska känna dig välkommen och delaktig i vår förening.

Ett varmt tack till alla som bidrar med tid, idéer och omtanke. Det är tillsammans vi gör vår förening levande och stark. Vi ser fram emot en innehållsrik och trivsamt höst tillsammans med er alla.

Med vänliga hälsningar,
Anna Sotkasiira Wik

Allmän information

Föreningslokal

Adress:

Vattengränden 9
(hörnet Bråddgatan)
602 22 Norrköping

Öppettider:

Inga fasta öppettider

Telefon:

073-596 95 81

E-post:

info@norrkoping.hjart-lung.se

Gåvor- och bankgiro:

5149-4037

Swish:

1234085619

Hemsida:

<https://www.hjart-lung.se/foreningar/ostergotland/lokalforeningar/norrkoping/>

Alt. googla: hjärtlung
norrköping

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



Missa inte vårt

HÖSTMÖTE

Söndag 11/10 14:00, föreningslokalen

Läs mera på sidan 3



HÖSTENS PROGRAM

Alla aktiviteter är i föreningslokalen om inte annat anges.

Eventuella programändringar eller annan information finner du i kalendern på hemsidan och Facebook

Entréavgift är 50 kr om inget annat anges under programpunkten.

After Work, fredag 4/9 18:00

Tema: Rött är sött

Anmälan genom betalning om 250 kr: senast 16/8

Kontakt: Patrik Wik

Öppet Hus, måndag 7/9 14:00

Musikunderhållning med Anders Jonsson.

Kvällsöppet, tisdag 22/9 18:00

Janne Frisk berättar om sin FN-tjänstgöring Mellanöstern och Afrika.

Öppet Hus, måndag 5/10 14:00

"40 år i Flygvapnet med 25 års flygtjänst" Rutger Brodd berättar



Söndag 11/10 14:00

OBS! Dag och tid

Medverkande ej klart i skrivandets stund

Eftersom detta är ett stadgeenligt ordinarie medlemsmöte så blir det också information om vår verksamhet lokalt/centralt och tillfälle för diskussion och frågor. Anmäl dig på info@norrkoping.hjart-lung.se eller ring 073 596 95 81 för vår planering

PUB-afton, tisdag 20/10 18:00

OBS! Dag och tid

Blandad underhållning med Allan Bergsten

PUB-quiz

Öppet Hus, måndag 2/11 14:00

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

Kvällsöppet, tisdag 17/11 18:00

OBS! Dag och tid

”Slott, herresäten och stora palats i Norrköpings närområde”. Mikael Hagdahl kåserar.

After Work, fredag 27/11 18:00

Tema: Ej klart ännu

Anmälan genom betalning om 250 kr: senast 8/11

Kontakt: Patrik Wik

Öppet Hus, måndag 30/11 14:00

Göran Bjarnegård med Dan Anderssonprogram och lite Adventsånger.

Julfest med luciatåg, lördag 5/12 15:00

Pris: 250 kr/person.

Bindande anmälan genom inbetalning till BG 5149-4037 eller
SWISH.1234085619

senast 23/11

Märk betalningen med: ”Julfest” och ditt medlemsnummer.

Begränsat antal. ”Först till kvarn” gäller!





Våra motionsgrupper

Start Trängen börjar den 2026-08-24 till 26-12-18



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:-
Cirkelträning	Vilande p.g.a. för få deltagare			
Vatten	Torsdag	16.45-17.30	Vrinnevi	1000:-
Vatten	Fredag	07.45-08.30	Vrinnevi	1000:-
Styrketräning	Fredag	08.00-09.00	World Class City	1000:-

Utegympa

Verksamheten pågår under hela året förutom ett sommaruppehåll på 4 veckor.

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 2026-09-30 på bankgiro 5149-4037

Egenvårdsombud (EVO)

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



AKTIVITETER

BOULE



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

Den 24/9 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!

TRIVSEL/HANTVERKSGRUPP

Torsdagar 09:00-13:00

Vill du veta mera om
verksamheten så kan du kontakta:
Agneta Jonander, 076-028 61 06



STEGSAMLARNAN

Onsdagar, 10.00



Vi ses på De Geersgatan vid
järnvägsundergången, mot
Ingelsta, i för en gemensam
promenad på cirka 1 timma.

Följ med på en promenad i
lugnt tempo och trevlig gemenskap i
lätt terräng
Stavar eller rollator går bra att an-
vända.

Ingen anmälan behövs och det kostar
gratis, men har du frågor kan du ringa:
Lars Ringdahl,
072-456 45 90

GUBBRÖRAN

Matlagning för herrar

Tisdagar, 15.30-18.00

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

Det finns plats för flera matglada her-
rar. Ring och prata med Christer

Nordén:

070-6486390 om du är
intresserad
och vill veta mera.



EXTERNA SAMARBETSAKTIVITETER

Taktil massage – en stund för avkoppling och välbefinnande

HjärtLungföreningen erbjuder, i samarbete med Linda Brynemo, taktil massage för medlemmar som önskar avkoppling, återhämtning och ökat välbefinnande.

Taktil massage är en lugn behandlingsmetod som bygger på mjuk och medveten beröring. Genom rytmiska strykningar över huden främjas avslappning, trygghet och återhämtning.



Behandlingen utförs av Linda Brynemo, specialistundersköterska. Efter utbildning i taktil massage hösten 2025 ser Linda fram emot att erbjuda medlemmarna en rofylld och avkopplande stund.

Vad kan taktil massage bidra med?

Taktil massage kan stimulera frisättningen av oxytocin, kroppens lugn- och ro-hormon. Det kan bidra till minskad stress, oro och smärta samt bättre sömn och ökat välbefinnande.

För personer med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom kan behandlingen ge ökad avslappning, minska ångest, bidra till en känsla av lättare andning och tillfälligt sänka puls och blodtryck. Taktil massage är ett skonsamt komplement till medicinsk behandling och anpassas efter individuella behov.

Praktisk information

- Behandlingstid: 45 minuter inklusive förberedelser
- Kostnad: 150 kronor per tillfälle
- Tider publiceras på föreningens hemsida och anslås även i föreningslokalen

Bokning och frågor

Bokning och frågor sker via SMS till 076-416 14 64.



EXTERNA SAMARBETSAKTIVITETER

Funktionsrätt
Norrköping

Sittgympa/Yoga

**Vi bjuder in dig som är medlem i någon
av våra medlemsföreningar till
träning på Thapperska**

**Tisdagar kl. 14.00 i lokal Vattumannen
med start vecka 35 tom vecka 50**

Ledare Lilljana Ström

Kostnad: 900 kr för 16 ggr

Vi behöver vara minst 10 st anmälda.

**Anmälan till Funktionsrätt
kansli senast 30 juni.**

info@funktionsrattnorrkoping.se

el via telefon: 0767-898339

Uppge namn och förening ni tillhör

Betalning till BG 5488-2964

El swish 123 300 22 84

Glöm inte uppge namn och förening på betalningen

VÄLKOMMEN

EXTERNA SAMARBETSAKTIVITETER

Lever du med hjärtsvikt och stroke?

Delta i en studie om egenvård



Just nu pågår intervjustudien "Erfarenheter av egenvård hos personer med hjärtsvikt och stroke" för att förstå hur egenvården fungerar i vardagen. Med egenvård menas hur man tar hand om sig själv.

Exempel på egenvård:

-  Ta sina läkemedel.
-  Rehabilitering, motion
-  Äta hälsosam kost
-  Känna igen symtom på försämring

Varför är detta viktigt?

Ökad kunskap om erfarenheter av egenvård kan hjälpa vården att utveckla individanpassad och proaktivt stöd för personer med hjärtsvikt och stroke.

Hur går deltagandet till?

- Du har både hjärtsvikt och stroke och är över 18 år.
- Intervju vid ett tillfälle, ca 45-60 minuter.
- Du väljer tid och plats för intervjun (hemma, Vrinnevisjukhuset, Campus Norrköping/Linköping).

Intresserad eller vill veta mer? Varmt välkommen att höra av dig!

Anna.hellman@liu.se

Mob.nr: 070-695 65 23

Specialistsjuksköterska, doktorand Linköpings
Universitet





Resa

HÖSTRESA 25/10, heldag Julita julmarknad och Magdakullan

Välkommen på höstresa

Den 25 oktober blir det höstresa till Julita och Magdakullan ekologiska gård! Först besöker vi julmarknaden på Julita gård och därefter fortsätter färden mot Magdakullan där vi lunchar och ges möjlighet att handla i deras gårdsbutik och loppis.

Avresa med samling vid föreningslokalen kl. 08:45 - åter i stan ca 16:30. Eftersom resan är subventionerad kommer det endast att kosta 500 kr/person för våra medlemmar, då ingår buss, lunch och entré

Anmälan, frågor, och önskan om specialkost meddelas senast 27/9 till: faxer.karin@gmail.com **Bindande anmälan!** Senaste betalningsdag 9/10 på bankgiro 5149-4037. Ange namn och medlemsnummer,

Resereportage från Resa i det blå

Vårens "Resa i det blå" gick av stapeln lördagen 9 maj 2026.

Det var bara arrangerande paret Karin Faxér & Patrik Sandsveden, samt några i styrelsen och trafiksäkra lugna chauffören Micke Torstensson, som visste resans slutmål. Vi övriga 40-talet resande var ovetande.

Karin delade ut formulär och gav tips med delfrågor i stil med TV-programmet "På spåret".

Resan fortsatte sedan norrut, med stopp för "bussfika" och vi kom in på E18. Ingen kom på svaret förrän vi närmade oss Lasse Åbergs museum i Bålsta



Avgång från föreningslokalen med en buss full av förväntansfulla resenärer.



Vi blev välkomnade av Lasse själv och med hans son Max som kunnig och engagerad guide gick vi runt i lokalerna (f.d. gammal lada) i någon timme.

Efter lunch fick vi sedan en timma att se oss omkring på egen hand i Skultuna mässingsbruk.



Väl hemma tackade vi av våra "reseledare" inklusive chauffören med en välförtjänt applåd.



Följ med till Rönö Festplats – kostnadsfri medlemsresa!

HjärtLung Norrköping har fått ett antal biljetter inklusive bussresa i ett exklusivt samarbete till den populära nostalgikvällen "Tillbaka till folkparken" på Rönö Festplats den **21 augusti**.

Kvällen bjuder på härlig musik från 50-, 60-, 70- och 80-talet med **Anna Gunnarsson, Anna Rydell och The Strings**, samt möjlighet till dans, chokladhjul och tombola.



Bussresa och entré är kostnadsfria för våra medlemmar.



Förtäring finns att köpa på plats.

Först till kvarn gäller!

Anmäl dig senast **7 augusti** via e-post till:

✉ info@norrkoping.hjart-lung.se



Antalet platser är begränsat till 40 personer, så vänta inte för länge med din anmälan.

Datum: 21 augusti

Plats: Rönö Festplats

Kostnad: Gratis för medlemmar

Avresetid: Exakt avresetid och information om påstigningsplats meddelas senare till anmälda deltagare.



Välkommen till en träff för nyare medlemmar

Du, som blivit medlem 2025-2026, är varmt välkommen till en informationsträff för nya medlemmar där du får möjlighet att lära känna vår förening lite bättre.

Vi kommer att berätta om föreningens utveckling från dåtid till nutid, informerar om aktuella frågor och vår verksamhet idag samt svarar på dina frågor.

Tid: 10/9 17:00 Plats: Föreningslokalen Vattengränden 9 (Hörnet Bråddgatan)

Vi bjuder på pannkakor med grädde och sylt och hoppas på en trevlig kväll med gemenskap, information och samtal.

Varmt välkommen!

Styrelsen,





Höstens utbildningar

I höst finns möjlighet för dig som vill lära dig mer och/eller få hjälp med det digitala. Till alla tillfällen kan du ta ned den digitala apparaten (dator, surfplatta mobiltelefon) som du använder och vill ha hjälp med.

Datakunskap

**Allmän/Basic
datakunskap.**

Torsdag 1/10 14.00-16.00

Innehåller tex sökfunktion, mail, lösenord. Innehåll anpassas efter behov på de som kommer.

AI

Vad är AI?

Måndag 12/10 14.00-16.00

Vad är AI? Hur fungerar AI? Är AI farligt eller kan vi använda oss av AI i vardagen?

Läsa/lyssna

Måndag 9/11 14.00-16.00

Lyssna på och/eller läsa digitala böcker. Hur gör jag och kostar det något?

Intresseanmälan görs till

Patrik Sandsveden

patrik.sandsveden@gmail.com eller per sms på telefon 0706201941

Utbildningen är kostnadsfri men du betalar 30 kr för kaffe och kaka.



HLR utbildning

HLR-instruktör, Oskar Olsson

Lördagen den 10/10, 10:00-12:00

Sista anmälan 1/10

Anmäl dig tidigt för att försäkra dig om en plats.

Utbildningen är kostnadsfri för medlemmar och anhöriga

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

Anmälan görs till Patrik Sandsveden

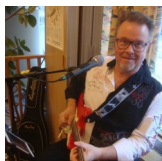
patrik.sandsveden@gmail.com eller via sms 0706201941

Tillbakablick på vårterminen

Alla Hjärtans dag

Lördagen den 14 febr 2026 hade vi vårt årliga ALLA HJÄRTANS DAGS kalas med en festmåltid i föreningens lokaler på Vattengränden 9 i Norrköping.

Föreningens ordförande Anna Sotkasiira Wik, hälsade 30-talet medlemmar välkomna. Mikael Leonardsson underhöll med sitt spel och sång under tiden.



Flera stipendier delades ut för gjorda prestationer under 2025

Först blev föreningens egen sekreterare Gudrun Granberg, som förtjänstfullt även spelat andra roller under många år och fick



emot föreningens "Hjärtesaken". Hjärtmottagningen, VIN, med Annika



Landewall och Magda

Pierscinska, med många livräddande insatser under åren, blev också mottagare av 2025 års stipendium.

Från VIN:s Lungmottagning kom Dr. Jonas Agholme och studerande Madeline Agholme och mottog samma belöning. Ordf. Anna framförde föreningens tack till alla, med förutom stipendium, även en gåva.



Vårens HLR-UTBILDNING

Vårens HLR-utbildning var, till vår stora glädje, så välbesökt så vi fick arrangera en extra utbildningsdag.

Vår förhoppning är att höstens utbildning, lördagen den 10/10, ska vara lika lockande,

Mera info om den finns på nästa sida.

Vårt årsmöte

Lördagen den 28 februari 2026, hade vi vårt årsmöte i föreningens lokaler på Vattengränden 9.

Av föreningens nära 600 medlemmar kom 30-talet till mötet

Mötet öppnades av ordförande Anna Sotkasiira Wik, med en parentation för de under året 25 avlidna medlemmarna. Innan mötesförhandlingarna underhöll oss Elsie Sundström som berättade om Alva Carlsson "rullerska på Strykjärnet" på härligt östgötamål.

I samband med Kaffegruppens goda fika, tilldelades flera medlemmar diplom och uppmuntringspriser för goda insatser i föreningens anda. Bl. a. fick Mona Björk och Anders Boqvist föreningens diplom "Stora Applåden".



Styrelsens sammansättning ser du på sidan 11



Styrelsen 2026

Ordförande



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

Fort .Ordinarie ledamöter



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

Vice ordförande



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

Ersättare / EVO



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

Kassör/EVO



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

Ersättare



Gunilla Boqvist
070-341 78 48
gunillaboqvist@hotmail.com

Sekreterare



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

Pressansvarig/adjungerad



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

Ordinarie ledamöter



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

Resansvarig



Karin Faxér
073-691 18 34
faxér.karin@gmail.com



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





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!

Styrelsens tack till våra funktionärer

Varje år, bjuder styrelsen in samtliga funktionärer till en liten middag som tack för allt arbete som dom lägger ner, för att alla våra aktiviteter ska fungera.



26 maj var det dags för årets funktionärsträff.

Med god mat och mycket

trevlig samvaro vill styrelsen på detta sätt uppmärksamma alla våra duktiga funkt-



Får du inte vårt nyhetsbrev via e-post?

Det kan bero på att vi inte har din e-postadress.

Logga in på Mina sidor på Riksförbundet hemsida: hjartlung.se så kan du själv lägga till den.

Du kan nå den också genom att gå till vår hemsida och klicka på den lilla figuren bredvid förstoringsglaset upp till höger.

Du loggar in med bank-id.

Får du det inte att fungera så maila till oss så hjälper vi dig.

Till sist.....

Nummer 1/27 kommer i januari med sista inlämningsdag 2026-11-15

Material till det numret kan mailas till:

guie.g.gg@gmail.com eller info@norrkoping.hjart-lung.se eller lämnas på expeditionen.



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

