

Snart är vi på väg in i sen sommaren och föreningens aktiviteter börjar så smått dra igång nu under augusti.

Vi hoppas att ni har haft en fin sommar och att ni såsom vi i styrelsen ser fram emot höstens aktiviteter.

Gällande senaste utskicket av medlemsbrevet blev det lite galet. Flera har fått enbart tomma kuvert. Detta är något som ej får hända men ibland kan saker och ting gå fel.

Fick du ej medlemsbladet kan du se den på föreningens hemsida eller kontakta oss så får vi skicka ut ett via mail.

KONTAKTUPPGIFTER
*Riksförbundet HjärtLung
Norrköping*
Adress:
Vattengränden 9
602 22 Norrköping
Telefon:
073-596 95 81
E-post:
info@norrkoping.hjart-lung.se
Hemsida:
hjart-lung.se/norrkoping
Facebook:
Föreningen Hjärtlung
Norrköping

Bankgiro:
5149-4037
Swish:
123 408 56 19

Kommande händelser under augusti

Motionsverksamhet, Vrinnevisjukhuset och Word Class city
Motionsverksamheten drar igång vecka 35



Alla som anmält sig kommer att få ett sms i första hand och/eller ett mail i andra hand **senast** två veckor innan start (förutsatt att man har anmält sitt mobilnummer/e-postadress i medlemsregistret).

Har du ej ännu anmält intresse för någon motionsgrupp så passa på och gör det så snart som möjligt.

DETTA GÄLLER ÄVEN ER SOM HAR TRÄNAT UNDER VÅREN!

Prioriteringen är att de som har en hjärt-, kärl eller en lungdiagnos får plats i en motionsgrupp i första hand.

Har du ej någon diagnos får du självfallet träna hos oss men det är bra att känna till att vid en kö till en grupp så prioriteras diagnosen.

Ledare under hösten är:

Paulina Axelsson: Vatten måndagar

Lilljana Ström: Cykel/station och vatten torsdagar

Madelene Wiklander: Styrka onsdagar och fredag

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:-

Motionsverksamhet utomhus i Vrinneviskogen

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.

Motionsverksamhet utomhus Vidablick

Stavgång, en skonsam motionsform som passar alla. Även du med t.ex rollator kan delta.

Samling vid järnvägsundergången i Vidablick för en 40-50 minuters promenad.

Ingen anmälan behövs och det är kostnadsfritt.

Har du frågor eller funderingar kring stavgången kan du ringa Lars Ringdahl på 011-313 151.

Motionsverksamhet utomhus i Folkparken och inomhus på Racketstadion

Boule på torsdagar med start utomhus 09.30 och inomhus 10:00.

Även denna form av motion som är ett mycket trevligt sällskapsspel är skonsam för kroppen.

Ingen anmälan behövs och kostnaden är 40 kr/gång.

Vid frågor eller funderingar kan du kontakta Lars Bohman på 070-632 41 11

AW – bubbeltrubbel inkl. förtäring

Höstens första dryckesprovning inklusive mat är fredagen den 29/8 kl. 18:00 i föreningslokalen.

Senast anmälan och betalning om 250 kr är 10/8.

Anmälan till:

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

**Trivsel- och hantverksgruppen**

Torsdagar mellan 09:00-13:00 samlas gruppen i föreningslokalen för pyssel och en trevlig pratstund med fika.

Vill du veta mera om verksamheten kan du kontakta Agneta Jonander på 076-028 61 06

Gubbröran, matlagning för herrar

Varje vecka tisdagar mellan 15:30 och ca 18:00 samlas ett gäng av våra manliga medlemmar i föreningslokalen för att umgås, laga mat och därefter avnjuta delikatessen.

Det finns plats för flera matglada herrar!

Ring och prata med Christer Nordén 070-648 63 90 om du är intresserad och vill veta mera.

En tillbakablick, juni och juli

Våravslutning

Den 2 juni 2025 hölls våravslutningen på Hemgårdens uteservering, med 14 deltagande medlemmar.

Under fikat hördes Beredskapslarmet, men stämningen förblev god och alla önskade varandra en fin sommar.



På bilderna syns några av föreningens medlemmar under en trevlig fikastund tillsammans



Sommarutflykt med boulegänget

Torsdag 25 juli blev det ingen boule i Folkparken – istället åkte tolv deltagare på en bilutflykt arrangerad av Lasse Bohman. De besökte "Stugan vid vägen" i Tystberga, åt lunch på Öster Malma och fikade vid "Vacker Vardag" på Christineholms gård nära Nyköping. Dagen bjöd på samtal, fin miljö och gott sällskap, och gänget var åter hemma i Peking vid 17-tiden, nöjda efter en lyckad utflykt.



På bilderna syns några av föreningens medlemmar som deltog på utflykten



SAVE THE DATE / BRA ATT VETA REDAN NU

Hjärt- och lungräddningsutbildning

Under hösten anordnas två utbildningstillfällen under ledning av vår HLR-instruktör, Oskar Olsson (bild nedan).

- Lördagen den 13 september kl. 10:00
- Lördagen den 11 november kl. 10:00

Anmälan sker senast den 5/9 respektive den 7/11 till:
patrik.sandsveden@gmail.com (EVO) eller skriv upp er på tavlan i föreningslokalen.

Utbildningen erbjuds **kostnadsfritt** till samtliga medlemmar, inklusive en närstående per medlem.
Vi rekommenderar er därför att ta tillfället i akt att delta tillsammans med en anhörig eller vän.

Genom att medverka får man grundläggande kunskaper i HLR och kan därmed bidra med värdefull assistans vid behov, även om man själv inte kan utföra samtliga moment, såsom kompressioner, utan istället vägleda andra.



Resa i det blå den 20 september

Välkommen på höstresa!

Lördag 20 september anordnar vi en höstutflykt i Östergötland. Vi besöker Cloetta-butiken, får bryggerivisning och ölprovning på Vreta Kloster samt äter våffla med skagenröra. Det finns även möjlighet att inhandla drycker.

Därefter stannar vi vid Brunneby gårdsbutik innan vi åker hem.

Program:

- 8:40: Buss avgår från föreningslokalen i Norrköping
- 9:40: Fika vid Cloetta, Ljungsbro
- 10:00: Besök i Cloetta-butiken
- 11:00: Rundtur och ölprovning på Vreta Kloster bryggeri, lunch med våffla och skagenröra
- Ca 13:00: Brunneby gårdsbutik, Borensberg
- Ca 15:00: Åter i Norrköping

Pris: 720 kr/person (inkl. buss, fika, bryggerivisning, ölprovning, lunch).

Vid fler än 40 deltagare återbetalas ca 50 kr/person.

Anmäl dig senast 1 september till faxer.karin@gmail.com och ange eventuella allergier.

Betala avgiften till bankgiro **5149-4037** efter bekräftelse.

Märk betalningen med namn, medlemsnummer och "höstresa".

Sista betalningsdag är 1 september.

Anmälan är bindande.

