

*Maj är här – en månad som bjuder på ljusare dagar, spirande grönska och ny energi. I vår hjärtliga förening fortsätter vi att skapa mötesplatser fyllda av gemenskap, kunskap och omtanke.*

*Under våren har vi redan hunnit med flera uppskattade träffar, och vi ser fram emot en fortsatt aktiv och innehållsrik tid tillsammans innan avrundning för sommaren.*

*Ta hand om dig, njut av våren – och hoppas vi ses snart igen!*

**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 maj

### **Öppet Hus, måndagen den 4:e, 14:00**

Modevisning med Seniorshopen.  
Det finns möjlighet att köpa kläder i anslutning till modevisningen

Entréavgiften är 50 kronor och inkluderar både program och fika.



### **Resa i det blå, lördagen den 9:e, avresa 07:45**

En spännande heldagsutflykt till okänd destination!  
En resa fylld av gemenskap, överraskningar och trevliga upplevelser väntar.



### **Öppet Hus, måndagen den 18:e, 14:00**

Citterkvitter bjuder på en glad och svängig stund med cittraspel, sång och spex. Missa inte denna underhållande och lättsamma upplevelse!

Entréavgiften är 50 kronor och inkluderar både program och fika.



### **Funktionärsträff, tisdagen den 26:e, 18:00**

Denna kväll samlas föreningens funktionärer till en gemensam träff i föreningslokalen.

Kvällen riktar sig till alla nuvarande funktionärer samt till dem som haft förtroendeuppdrag och avslutat sina uppdrag i samband med årsmötet i februari.

Styrelsen vill i detta sammanhang visa sin uppskattning för det engagemang som finns i föreningen och bjuder därför deltagarna på en gemensam tackmiddag.

## **En tillbakablick, april**

### **Vårmöte**

Söndagen den 12 april var det dags för vårmöte i föreningens lokalen. Ett trettiotal medlemmar samlades och hälsades varmt välkomna av vice ordförande Mona Björk.

Dagens underhållning stod trubaduren Kent Seger för. Och visst kändes det som hemmaplan för Kent – han bor ju bara ett par kvarter bort! Med en härlig blandning av kända och mindre kända låtar bjöd han på en trivsamt stund där många passade på att sjunga med.

Efter en knapp timme blev det paus med kaffe, bananer och vindruvor – ett uppskattat inslag. Därefter tog vi oss an det stadgeenliga vårmötet. Ordförande Anna Sotkasiira Wik ledde mötet och Anders Boqvist från styrelsen berättade bland annat om en spännande möjlighet för medlemmarna att delta i en AI-relaterad undersökning.

När mötesdelen var avklarad återtog Kent scenen och rundade av med ytterligare en halvtimmes musik. En riktigt fin avslutning på en trevlig eftermiddag! Mona tackade både Kent för underhållningen och alla medlemmar för det fina deltagandet.



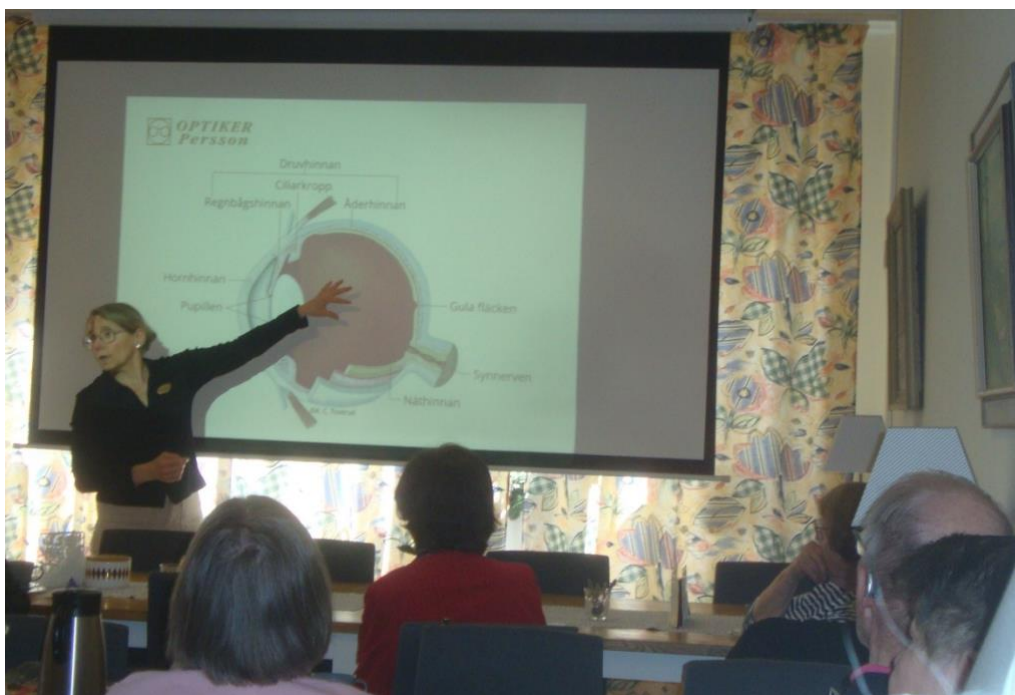
### **Öppet Hus**

20 april hade föreningen sitt femte Öppet Hus i föreningens lokaler. Ett 25-tal medlemmar deltog och hälsades varmt välkomna av Gudrun Granberg.

Dagens gäster var Karin och Pernilla från Optiker Persson i Norrköping. Tillsammans med sina kollegor har de ett mycket gott rykte och stor kunskap inom sitt område – något som verkligen märktes under deras uppskattade presentation.

De berättade om de vanligaste orsakerna till synnedläggelse i högre ålder, såsom grå starr, diabetesrelaterade ögonförändringar, makuladegeneration (gula fläcken) och grön starr. Det blev också tydligt att vägen till en kunnig optiker ofta kan vara betydligt kortare än till sjukvården.

Efter drygt en timme, fylld av intressanta frågor och svar, tackades den kunniga duon av Gudrun. Arrangemangsgruppen dukade därefter upp till fika med goda och färgglada mackor, vilket uppskattades av alla.



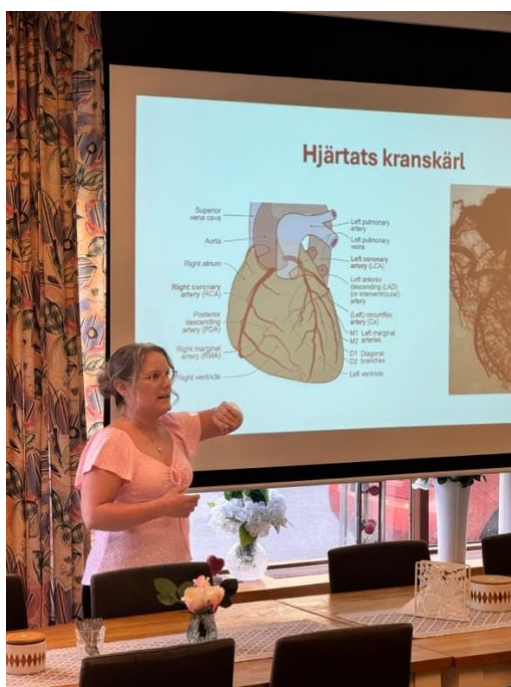


## Kvällsöppet

Den 28:e april genomfördes det en uppskattad föreläsning om hjärtinfarkt hölls av specialistsjuksköterskan Carina Svenlin från Kardiologen på Vrinnevisjukhuset.

Totalt deltog 17 medlemmar, och det blev en både lärorik och engagerande träff med gott om utrymme för frågor och samtal.

Under kvällen fick vi ta del av värdefull kunskap om hjärtinfarkt, samtidigt som stämningen var varm och inkluderande. Som en extra guldkant serverades pannkakor med sylt och grädde – ett inslag som bidrog till den trivsamma och gemytliga atmosfären.





## **OBSERVERA!**

**Våravslutning vid Café Täppan, måndag 1/6, 14:00**  
Bredgatan 52 (bredvid Arbis)  
*OBS! Ändrad plats!*

Medlemmar träffas för en stunds trevlig samvaro.  
Var och en betalar för sin egen förtäring, och därefter önskar vi  
varandra en riktigt trevlig sommar. 🌸

## FÖR KÄNNEDOM!

### Möjlighet tillmassage

Lilljana Ström, en av våra uppskattade motionsledare, erbjuder nu massage på Thapperska skolan. Med lång erfarenhet – hon har arbetat som massör sedan 1988 – kan du känna dig trygg i professionella händer.

### Pris:

- 30 min – 450 kr
- 45 min – 550 kr
- 60 min – 650 kr

### Bokning:

Skicka ett SMS till Lilljana på 070-99 51 186 för att boka tid.

