

Kära medlemmar,

Jag hoppas att ni har haft en riktigt fin sommar med möjlighet till både vila, återhämtning och många ljusa stunder.

Augusti är på många sätt en nystart – en månad då vi lämnar sommarens lugn bakom oss och ser fram emot en höst fylld av gemenskap, aktiviteter och nya möten.

Efter vårt sommaruppehåll är det nu dags att öppna dörrarna igen och återuppta föreningens verksamhet. Jag ser verkligen fram emot att träffa er, både gamla och nya medlemmar, och tillsammans skapa ännu en innehållsrik höst där vi får dela erfarenheter, glädje och omtanke om varandra.

Varmt välkommen tillbaka – jag hoppas vi ses på någon av våra aktiviteter under hösten!

Anna Sotkasiira Wik
Ordförande

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**Aktivitetsgrupper**

- Boulegruppen är redan igång torsdagar 10:00.
- Trivselgruppen startar torsdagen den 20 augusti, klockan 09:00.
- Guppröran börjar sina träffar tisdagen den 1 september, klockan 15:30
- Stegsamlarna en promenad i lugt tempo onsdagar, klockan 10:00 – startdatum ej klart. För information och besked, ring Lasse på 072-456 45 90.

Bussresa till Röno festplats – nostalgikvällen "Tillbaka till Folkparken"

Fredagen den **21 augusti** arrangerar föreningen en **kostnadsfri bussresa** till nostalgikvällen "Tillbaka till Folkparken" på Röno festplats.

Det finns fortfarande några platser kvar, så passa på att anmäla dig! Resan är kostnadsfri, men mat och dryck bekostas av deltagarna själva.

Anmälan görs senast den **19 augusti** via e-post till info@norrkoping.hjart-lung.se eller via SMS till ordförande Anna på **070-209 76 88**.

Mer information om avresetid från föreningslokalen skickas ut till anmälda deltagare närmare avresedagen.

Resan genomförs i ett exklusivt samarbete med en av föreningens medlemmar, **Conny Passmark**, som gjort det möjligt för föreningen att erbjuda denna kostnadsfria bussresa.

Motionsverksamheten drar igång den 24 augusti

Efter sommaruppehållet är det dags att snöra på sig träningsskorna igen! Den 24 augusti startar föreningens motionsverksamhet, och vi ser fram emot en ny termin fylld av rörelse, gemenskap och glädje.

Om du funderar på att börja träna är detta ett perfekt tillfälle. Vi har fortfarande lediga platser i flera av våra grupper:

- **Styrke- och gruppträning på World Class** – onsdagar och fredagar.
- **Utegympa vid Vrinnevibacken i Hageby** – måndagar och onsdagar.

Vattengympan är mycket populär och har endast ett fåtal platser kvar, så vänta inte för länge om du vill vara med.

Varmt välkommen att motionera tillsammans med oss – oavsett om du är nybörjare eller har tränat länge. Det viktigaste är att komma igång!

Hälsningar,

*Patrik Wik och Patrik Sandsveden
Egenvårdsombuden (EVO)*

En tillbakablick, juni/juli

Boulesektionen, juni

Efter en inbjudan från PRO Krokek fick boulesektionen återigen möjlighet att spela på deras fina boulebanor. Norrköpings lagledare Lasse Bohman tackade ja till inbjudan och den 8 juni 2026 reste tio deltagare från föreningen till Krokek.

På plats lottades våra deltagare ihop med PRO Krokeks 16 spelare, vilket resulterade i åtta lag med tre till fyra spelare i varje. Efter två matcher i ett behagligt sommarväder var det dags för fikapaus, där Britt Anderssons nybakade bullar uppskattades av alla. Samtalen kring fikaborden handlade bland annat om tidigare bouletträffar och bidrog till den trevliga gemenskapen.

Därefter spelades den tredje och sista omgången. När samtliga matcher var avslutade stod **Lag A**, bestående av Margita Almqvist, Stina Enström och Bo Sonelin, som obesegrade segrare.

Som traditionen bjuder avslutades dagen med tävlingen "**Kaffedags**", där ett kaffepaket stod på spel. Efter en spännande final mellan Birgitta Westerlin och Kent Johansson var det Kent som tog hem segern.

Efter cirka fyra timmars spel, gemenskap och trevligt umgänge avslutades dagen med många nöjda deltagare. När resan tillbaka till Norrköping var avklarad kunde flera konstatera att de välbehövliga 12 millimetrarna regn hade hunnit falla hemma i "Peking".





Boulesektionen, juli

På initiativ av sektionsledare Lars-Ove Bohman genomförde boulesektionen den 16 juli 2026 en dagsresa till Vinön i Hjälmarén. Totalt deltog 14 personer som färdades i tre bilar. Resan genomfördes under årets hittills varmaste dag, då SMHI uppmätte 32 grader.

Efter drygt en halvtimmes resa gjordes ett första stopp vid Djulö Kvarn, där deltagarna kunde njuta av den vackra miljön och av medhavd fika i skuggan. Därefter fortsatte färden till färjeläget, där färjan tog sällskapet över till Vinön.

Lunchen intogs på Vinöns Vårdshus, där samtliga deltagare hade valt gös, innan det var dags för en guidad rundtur. Guiden Eva Widlund berättade engagerat om Vinöns historia, utveckling och livet på ön – både förr och i nutid. Deltagarna fick bland annat höra om öns egen veckotidning, **Ö-bladet**, och den aktiva kultur- och hembygdsföreningens betydelse för det lokala föreningslivet.

Efter den guidade visningen fanns tid att på egen hand upptäcka ön innan det blev dags för återresan med färjan till fastlandet.

På hemvägen gjordes ett sista stopp vid Stafsjö Krog & Kafé för en gemensam fikapaus. Efter en innehållsrik och uppskattad dag återvände deltagarna till Norrköping vid 18-tiden.







Aktiviteter i början av september

After Work – vinprovning med förtäring

Välkommen till höstens första After Work fredagen den 4 september kl. 18:00 i föreningslokalen.

Kvällens tema är "**Rött är sött**" och bjuder på vinprovning med tillhörande förtäring. After Work-kvällarna är en uppskattad tradition i föreningen och erbjuder ett trevligt tillfälle att umgås, träffa andra medlemmar och njuta av en avkopplande kväll tillsammans.

Anmälan görs genom betalning av **250 kronor** per person till föreningens **bankgiro 5149-4037** senast den **16 augusti**.

Öppet Hus

Välkommen till höstens första Öppet Hus måndagen den 7 september kl. **14:00** i föreningslokalen.

Efter sommaruppehållet är det åter dags att träffas för en trevlig eftermiddag med gemenskap och underhållning. Dagens gäst är **Anders Jonsson**, som bjuder på musikunderhållning.

Entré inklusive kaffe och fika: 50 kronor.

Varmt välkommen!