

Hösten är här med friskare luft, färgsprakande natur och lite kortare dagar. Men hos HjärtLung Norrköping fortsätter det att vara full fart! Under hösten har vi många aktiviteter där du kan träffa andra, röra på dig, få ny kunskap och framför allt ha trevligt tillsammans.

I det här nyhetsbrevet hittar du både aktuellt från föreningen och information om vad som händer framöver. Vi hoppas att du hittar något som passar just dig – och kanske är oktober en bra månad att prova något nytt eller ta med en vän till någon av våra aktiviteter.

Varmt välkommen att vara med – vi ser fram emot en höst tillsammans!

KONTAKTUPPGIFTER
Riksförbundet HjärtLung
Norrköping

Adress:
Vattengränden 9
602 22 Norrköping

Telefon:
073-596 95 81

E-post:
info@norrkoping.hjartlung.se

Hemsida:
hjart-lung.se/norrkoping

Facebook:
Föreningen HjärtLung
Norrköping

Bankgiro:
5149-4037

Swish:
123 408 56 19

Anna Sotkasiira Wik
Ordförande

Kommande händelser under oktober

Öppet Hus

Måndagen den 5:e kl. 14:00 i föreningslokalen.
Tema: 40-år i flygvapnet med Rutger Brodd.

Entré inklusive fika: 50 kronor.

HLR-utbildning – kunskap som kan rädda liv ♥

Lördagen den 10:e kl. 10.00–12.00 i föreningens lokal.

Som medlem får du ta med en närstående eller kompis, även den som inte är medlem i föreningen.

Tillsammans får ni lära er hur man agerar om någon plötsligt blir medvetslös och inte andas normalt – kunskap som kan vara avgörande innan ambulansen hinner fram.

Att kunna hjärt-lungräddning handlar inte om att vara sjukvårdskunnig. Det handlar om att våga agera när det verkligen behövs. Några minuter kan göra stor skillnad, och ju fler som har kunskap i HLR, desto större är möjligheten att en person som drabbas av ett hjärtstopp får hjälp i tid.

Ansvarig EVO: Patrik Sandsveden på telefon: 070-620 19 41 eller e-post: patrik.sandsveden@gmail.com

Höstmöte

Söndagen den **11:e**, 14:00 i föreningslokalen.

Förutom att vi ska ha ett medlemsmöte gästas vi av sjuksköterskan Annika Landewall från Kardiologen på Vrinnevisjukhuset.

Hon kommer att tala om – ”Normala reaktioner efter hjärthändelse t.ex. stress, oro och sömnsvårigheter som är vanligt förekommande. Det finns hjälp att få.”

Kortkurs – ”Vad är AI?”

- Hur fungerar AI? – Vad är AI? – Är AI farligt? – Kan vi använda AI i vardagen?

Tid & plats: måndagen den **12:e** kl. 14:00-16:00 i föreningslokalen

Anmälan till kortkursen gör till: Patrik Sandsvenden på: 070-620 19 41

Kursen är kostnadsfri men vill man fika kostar det 30 kr.

”PUB”-afton med live musik och pubquiz

Tisdagen den 20:e kl 18:00 har vi premiär för pub-afton med live musik av Allan Bergsten.

Dryck och lättare förtäring till självkostnadspris.

Ingen föranmälan behövs.

Höstresa till Julita julmarknad och Magdakullan

Söndagen den 25:e 08:45 avgår bussen från föreningslokalen på ett höstäventyr.

Ansvarig reseledare: Karin Faxér, faxer.karin@gmail.com

Aktiviteter i början av november

Öppet Hus

Måndagen den **2:e** kl. 14:00 besöker Seniorshoppen verksamheten.

Entré inklusive fika: 50 kronor.



En tillbakablick på september

After Work

Den 4:e var det dags för After Work, och denna gång var temat ”**Rött är sött**”. Ett 20-tal medlemmar samlades för en trevlig kväll med gemenskap, god mat och vinprovning.

Vi provade fyra olika rödviner gjorda på samma druva, men från fyra olika kontinenter – ett spännande sätt att upptäcka hur klimat och ursprung kan påverka smaken. Till vinerna serverades en mustig högrevsgröta.

En uppskattad kväll med många trevliga samtal, skratt och nya smakupplevelser!

Öppet Hus

Den 7 september var det dags för höstens första Öppet Hus. Dagens gästade artist var Norrköpingssonen Anders Jonsson, som senast besökte oss 2017. Anders var under många år en uppskattad sångare i bandet Avalon.

Under den första timmen bjöd Anders på sång och gitarrspel och imponerade med sin tydliga och välljudande röst. Repertoaren bestod av många välkända och omtyckta låtar som fick de cirka 15 åhörarna att både lyssna och sjunga med.

Efter en stunds musik var det dags för fikapaus, där arrangemangsgruppen dukade fram kaffe och färggranna, goda smörgåsar. Styrelsens Gudrun Granberg passade samtidigt på att informera om föreningens kommande program.

Efter pausen tog Anders åter plats med gitarren och fortsatte ytterligare en timme med populära låtar av bland andra Evert Taube, Berghagen och Sten & Stanley, både på svenska och engelska. De flesta låtarna var välbekanta och det blev många tillfällen för publiken att sjunga med.

Anders fick välförtjänta och varma applåder innan det var dags att tacka för en mycket trevlig eftermiddag och bege sig hemåt vid 16-tiden.

Bild på Anders på nästa sida...



Träff med nyare medlemmar

Den 10 oktober välkomnade vi våra nyare medlemmar till en informationsträff där de fick möjlighet att lära känna vår förening lite bättre.

Träffen riktade sig främst till medlemmar som gått med under 2025 och 2026.

Vi berättade om föreningens utveckling – från dåtid till nutid – och informerade om aktuella frågor och vår verksamhet idag.

Det fanns också gott om tid för frågor och samtal.

Och självklart blev det fika med kaffe och pannkakor, grädde och sylt!

Föreningsmässa

Den 19 september deltog HjärtLung Norrköping på föreningsmässan i Mirum köpcentrum. Det blev en lyckad och uppskattad dag där vi fick möjlighet att berätta om vår förening, våra aktiviteter och allt vi erbjuder våra medlemmar.

Många besökare stannade till för att prata med oss, ställa frågor och få veta mer om vår verksamhet. Vi genomförde bland annat blodtryckskontroller och berättade om våra olika aktiviteter.

Tack till alla som kom förbi och till er som hjälpte till och representerade föreningen under dagen!

Kvällsöppet

Den 22 september var det dags "Kvällsöppet". Kvällens gästade föreläsare var vår välkände Janne Frisk, som senast besökte oss i maj tillsammans med de cittraspelande damerna i "Citterkvitter".

Den här gången fick vi följa med Janne på hans många FN-uppdrag runt om i världen. Med start 1971 tjänstgjorde han under sex olika FN-uppdrag, ofta omkring sex månader åt gången. Han tjänstgjorde framför allt som fältpostmästare och berättade bland annat om sina erfarenheter från Cypern, Egypten och Somalia.

Efter en intressant första del blev det dags för en uppskattad fikapaus, där arrangemangsgruppen bjöd på kaffe och stora, mättande smörgåsar med köttbullar och rödbetssallad.

Därefter fortsatte Janne storbildsvisningen med en film från Kosovo, producerad av ett norskt filmteam. Filmen visade bland annat hur minor och granater som inte hade detonerat desarmerades.

En innehållsrik och mycket uppskattad kväll där Janne bjöd på både personliga berättelser och spännande inblickar från sina många år i FN tjänst.

