

September – en höst fylld av gemenskap

Nu är hösten här på riktigt och vår verksamhet är åter i full gång. Efter en fin sommar känns det extra roligt att få mötas igen och fylla föreningen med aktiviteter, gemenskap och många härliga möten.

September bjuder på mycket att se fram emot – både våra återkommande aktiviteter och flera uppskattade sociala träffar. Det finns många möjligheter att röra på sig, träffa andra, lära sig något nytt eller helt enkelt komma förbi en stund och umgås.

Jag hoppas att du hittar något som passar just dig och att vi får möjlighet att ses under hösten. Det är tillsammans med er medlemmar som vår förening blir den mötesplats för gemenskap, glädje och omtanke som vi vill att den ska vara.

Varmt välkommen till en ny och innehållsrik höst med Riksförbundet HjärtLung Norrköping!

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

PS: Stegsamlarna har kommit igång med sina promenader onsdagar 10:00, se medlemsbladet eller hemsidan!

Kommande händelser under september

After Work, fredagen den 4:e, kl. 18:00

Temat denna gång är: "Rött är sött"

Öppet Hus, måndagen den 7:e, kl. 14:00

Denna måndag är det musikunderhållning med Anders Jonsson.

Entréavgiften är 50 kr inkl. förtäring.

Träff med nyare medlemmar, torsdagen den 10:e, kl. 17:00

Välkommen till en informationsträff för nyare medlemmar där du får möjlighet att lära känna vår förening lite bättre.

Vi riktar oss främst mot de som har blivit medlemmar under 2025 och 2026.

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

Vi bjuder på kaffe och pannkakor.

Föreningsmässan, lördagen den 19:e mellan 12:00 och 16:00

Varmt välkomna till Mirum köpcentrum denna lördag!

Föreningen kommer att delta på föreningsmässan för att visa upp vår verksamhet.

Kvällsöppet, tisdagen den 22:a, kl. 18:00

Janne frisk kommer och berättar om sin FN-tjänstgöring i Mellanöstern och Afrika.

Entréavgiften är 50 kr inkl. matigare förtäring

En tillbakablick, augusti

Boulematch med besök från Nyköping

Torsdagen den 13 augusti blev det åter dags för ett trevligt boulemöte mellan Riksförbundet HjärtLung Norrköping och motsvarande sektion i Nyköping. Efter fjolårets möte i Nyköping var det nu Norrköpings tur att hälsa gästerna välkomna till Folkparken – och nog fanns det en viss revanschlust efter förra årets resultat!

Åtta deltagare från Nyköping mötte tolv hemmalirare i en spännande och jämn tävling. Matcherna spelades under tre timmar i ett härligt sommarväder och bjöd på både koncentration, tävlingsglädje och många skratt.

När dagens boule var avgjord stod Nyköping åter som segrare, denna gång med 6–5. Den sista matchen blev en riktig rysare och slutade 13–12 – ett värdigt avslut på en mycket jämn och trevlig bouledag.

Efter matcherna fortsatte gemenskapen i föreningslokalen på Vattengränden, där det bjöds på en rejäl köttbullemacka, kaffe och hembakat. Det blev en uppskattad avslutning på dagen med mycket prat och skratt.

En härlig dag med boule, gemenskap och god stämning – och förhoppningsvis blir det snart dags för ett nytt möte, nästa gång i Nyköping!



Bussresa till Rönö festplats – en härlig nostalgikväll

Fredagen den 21 augusti fick våra medlemmar följa med på en kostnadsfri bussresa till Rönö festplats och föreställningen *Tillbaka till Folkparken*.

Resan genomfördes i ett exklusivt samarbete med Rönö bygdeförening och Conny Passmark, som gjorde det möjligt för föreningen att erbjuda våra medlemmar denna uppskattade utflykt.

Det blev verkligen en kväll att minnas! Föreställningen bjöd på en härlig nostalgitripp med musik från **1950- till 1980-talet**, med Anna Gunnarsson och Anna Rydell på scen. För musiken stod det unga och energiska pojkbandet **The Svängers**, som verkligen bidrog till den fina stämningen.

Våra medlemmar fick njuta av musik, minnen och gemenskap – precis det som en riktigt bra föreningskväll ska innehålla.

Ett stort tack till alla som gjorde kvällen möjlig och till er medlemmar som följde med och bidrog till den härliga stämningen!







Aktiviteter i början av oktober

Datakunskap, en kort kurs

Välkommen till höstens första kortkurs torsdagen den **1 oktober** mellan 14:00 och 16:00 i föreningslokalen.

Utbildningen går igen bl.a. sökfunktion, e-post och lösenord. Innehållet kommer att anpassas till kursdeltagarnas behov.

Anmälan görs till Patrik Sandsveden på telefon: 070-620 19 41 eller via e-post: patrik.sandsveden@gmail.com

Kursen är helt kostnadsfri men vill man fika får man betala 30 kr för det.

Öppet Hus

Måndagen den **5 oktober** kl. **14:00** i föreningslokalen. Entré inklusive kaffe och fika: 50 kronor.

HLR-utbildning – kunskap som kan rädda liv

Lördagen den **10 oktober** kl. 10.00–12.00 **erbjuder vi en kostnadsfri** HLR-utbildning 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.

Tid: Lördag 10 oktober kl. 10.00–12.00

Plats: Föreningslokalen, Vattengränden 9

Kostnad: Kostnadsfritt för medlem + en närstående/kompis

Anmäl dig senast 1 oktober – antalet platser är begränsat.

Anmälan görs till Patrik Sandsveden på telefon: 070-620 19 41 eller via e-post: patrik.sandsveden@gmail.com