

VÄLKOMMEN TILL

Riksförbundet HjärtLung föreningen

i Malmö

# Program Hösten 2024



## INFORMATION

Hjärt/lung föreningen i Malmö startade 12 oktober 1936.  
Vi tillhör en stor organisation som är en del av Riksförbundet Stockholm.  
Enligt våra stadgar är syftet med föreningen att driva:

- Opinionsbildning
- Livsstilsförändringar
- Gemenskap

Skillnaden på Hjärt/Lung föreningen och Hjärt Lungfonden är:  
Hjärt Lungfonden samlar in pengar (bidrag) för forskning och  
Hjärt/Lung föreningen finns för dig som är Hjärt-Kärlsjuk, Lungsjuk, Anhörig  
eller önskar stödja vår verksamhet.

För att kunna ta del av våra olika aktiviteter måste man vara medlem i  
Riksförbundet Hjärt/Lung Stockholm.

Medlemsavgiften är 200 kr/år och betalas till Bg 5790-0185

Avgifter för våra olika aktiviteter betalas till Bg 340-2526 eller  
Swish nr 1236565907 efter anmälan till respektive kontakt för aktiviteten.  
Anmälan och betalning till medlemsmöten, och arrangemang skall göras senast  
**10 dagar** innan respektive datum.  
**Anmälan är bindande**

**Alla våra möten är parfymfria.**

Det är **viktigt** att du tar del av vår hemsida där vi **alltid** lägger ut aktuell  
information.

Vi behöver ha korrekta mejl adresser och telefonnummer till dig då vi kan  
behöva nå dig vid t ex inställd aktivitet.

Behöver du komma i kontakt med oss så hittar du information på sista sidan här  
i programmet.

## Höstterminen för **Fysik aktivitet** startar 2024-09-02

Vår anpassade motion har vi hos Malmö Kanotklubb. Aktiviteterna är en förmån för våra medlemmar. Ni är varmt välkomna att prova på och delta i vår verksamhet.

### **Cirkelträning:**

Cirkelträning är ett antal stationer som besöks i tur och ordning och här är musiken bakgrundsmusik. Bra för koordination, rörlighet, kondition, styrka och balans.

### **Gympa:**

Här kör vi rörelser till medryckande musik som gör gott för både kropp och själ. En mycket uppskattad motionsform som är bra för rörlighet, kondition, styrka och balans.

### **Sittande gympa:**

Sittgympa är särskilt lämplig för dig som vill känna lite mer säkerhet. Du får samma motionsmöjligheter som med den vanliga gympan. Den kunde förresten heta *sitt och stå gympa* för en del moment utförs stående, men då har du stolen som stöd om det behövs.

### **Dans:**

**NYHET!** Här tränar vi kondition, rörlighet och styrka till inspirerande dansant musik med rytmer från alla världens hörn.

### **Stavgång:**

Här går vi med stavar i Slottsparken, vi gör små uppehåll med övningar som stärker dina muskler och balans.

### **Vattengymnastik:**

Vattengymnastik Måndagar kl 17.30 med **start 7/10** t o m 9/12 10 ggr Sjukhusets varmvatten bassäng. Jan Waldenströms gata 7 plan 0 **Endast 12 platser.** Föranmälan till Lena Andersson 0705-49 41 52

**Anmälan får göras tidigast 9/9**

## MÅNADSMÖTEN HÖSTEN 2024

### **Aktiviteter Hösten 2024**

**Bindande anmälan till alla våra aktiviteter.**

F **25/9**  
**14.00**

#### **Hälsans stig**

Samling vid Möllan i Slottsträdgården, för en tipspromenad ca 1 timme. Vi avslutar med fika på Slottsträdgårdens café.

Anmälan till: Christine Thulin 0737-31 25 20

Max 20 pers. **Pris: 50:-/medlem.**

Inbetalas efter anmälan på Bg eller Swish

**26/9**  
**10.00**

#### **Konsert MSO**

Malmö Live Konserthus

Program: Symfoniska danser

Anmälan till: Ann Kalla 0706-91 58 52

Max 30 pers. **Ingen kostnad**

1  
C  
**30/10**  
**13.30**

#### **Katrinetorp**

Utflykt till Katrinetorp med guidning av huvudbyggnaden.

Vi samlas på Annebergsgatan 15 för avfärd med Taxi (ingår i priset).

Efter guidningen serveras vi kaffe o smörgås.

Vi åker tillbaka kl 16.30

Anmälan till: Sandra Nilsson 0736-00 42 37

Max 25 pers. **Pris:125:-/medlem**

Inbetalas efter anmälan på Bg eller Swish

t

## Utflykt Nordvästra Skåne 9/10

- 09,00 Avresa från Malmö. (Stadion John Ericssons väg)
- 10.30 Besöker vi Sveriges enda cirkusmuseum. Fam Carling brukar också bjuda på lite underhållning.
- 12.00 Dagens lunch serveras på Klitterhus i Ängelholm.
- 14.00 Besöker vi Stenestad kyrka, 188 m över havet.
- 15.30 Tomatens Hus och deras butik.
- 16.45 Serveras em kaffe med äppletoscakaka med vaniljvisp på Flinckmans Café i Sireköpinge.
- 18.30 ca ankomst till Malmö

I Priset ingår: Busstransport, dagens lunch inkl.dryck, em kaffe och entré till cirkusmuseet.

**Pris: 450:-/person**

Inbetalas efter anmälan på Bg eller Swish

**Sista dag för anmälan är 20/9**

Anmälan till: Sandra Nilsson 0736-00 42 37

Max 50 personer

## MÅNADSMÖTEN HÖSTEN 2024

Våra månadsmöten har vi **kl 15.00** på Annebergsgårdens restaurang Annebergsgatan 15 (Restaurang ingången)

Pris för föreläsning/underhållning, lättare förtäring och kaffe m kaka.  
**75:-/medlem**

**Anmälan till Gunilla Friman 0793-18 02 05**

**Inbetalning efter anmälan till vårt Bg eller Swish**

**OBS! anmälan är bindande.**

<b>18/9 onsdag</b>	Peter Kozak	Föreläsning om hjärtklaffar/flimmer
<b>23/10 onsdag</b>	Annika Kron Larsson	Besök av Malmö Stads Äldreombudsman
<b>20/11 onsdag</b>	Program ej klart.	Information kommer på vår hemsida.
<b>17/12 tisdag</b>	Julfest	Underhållning av Milos Kalla o Inga-Britt Niemand. Jultallrik serveras.

## SCHEMA

### MÅNDAGAR:

Cirkelträning kl 09.00 och kl 10.00  
Gympa kl 11.00  
Ledare: Elsa Holmgren 0706-22 21 28

Vattengymnastik kl 17.30 (start 7/10 – 9/12 10 ggr)  
Ledare: Eva Christoffersson

### TISDAGAR:

Cirkelträning kl 10.00  
Dans kl 11.00  
Ledare: Eva Andersson 0737-17 21 64

Stavgång kl 10.00  
Ledare: Gunilla Friman 0793-18 02 05

### TORSDAGAR:

Cirkelträning kl 09.00  
Gympa kl 10.00  
Sittande gympa kl 11.00  
Ledare: Lena Andersson 0705-49 41 52

### FREDAGAR:

Stavgång kl 10.00  
Ledare: Gunilla Friman 0793-18 02 05

### Avgifter:

**Fysisk aktivitet: 500:-/termin**

**Enbart sittande gympa: 250:-/termin**

**Vattengymnastik: 750:-/10 ggr**

**Stavgång: 75:-/termin**

**Betalas in på Bg eller Swish**

## Föreningens styrelse:

Ordförande	Gunilla Friman	0793-18 02 05
Vice ordförande	Christine Thulin	0737-31 25 20
Sekreterare	Eva Månsson	0709-65 34 38
assör	Sonja Torstensson	0733-33 70 76
Ledamot	Sandra Nilsson	0736-00 42 37
Ledamot	Ann Berning	0705-49 68 65
Ledamot	Karin Andrée	0730-32 32 66
Suppleant	Ewa Lundgren	0793-37 24 30
Suppleant	Sven-Gunnar Lindersson	0702-19 45 40

Föreningens mejl adress: [info@malmo.hjart-lung.se](mailto:info@malmo.hjart-lung.se)

Föreningens hemsida: <https://hjart-lung.se/malmo>

Föreningens Bg: 340-2526

Föreningens Swish 1236565907

