

Föreningens styrelse:

Ordförande	Gunilla Friman	0793-18 02 05
Vice ordförande	Christine Thulin	0737-31 25 20
Sekreterare	Eva Månsson	0709-65 34 38
Kassör	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@malmohjart-lung.se

Föreningens hemsida: <https://hjärt-lung.se/malmö>

Föreningens Bg: 340-2526

Föreningens Swish 1236565907



VÄLKOMMEN TILL
Riksförbundet HjärtLung föreningen
i Malmö

Program
Våren 2025



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.

SUB – subventionerad aktivitet.

Anmälan är bindande

Ingen föranmälan till de fysiska aktiviteterna

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.

SCHEMA fysisk aktivitet

MÅNDAGAR:

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

Vattengymnastik Avvaktar startdatum från Region Skåne
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: 600,-/termin

Enbart sittande gympa: 300,-/termin

Stavgång: 100,-/termin

Betalas in på Bg eller Swish

Under sommarmånaderna

Cirkelträning måndag kl 09.00

Stavgång tisdag kl 10.00

Vårterminen för **Fysik aktivitet** startar 2025-01-13

Vår anpassade motion har vi hos Malmö Kanotklubb. Aktiviteterna är en förmån för våra medlemmar. Ni är varmt välkomna att prova på och deltaga 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:

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 10 ggr

Sjukhusets varmvatten bassäng. Jan Waldenströms gata 7 plan 0

Endast 12 platser. Avvaktar startdatum från Region Skåne

Information om datum och anmälan kommer på hemsidan.

MÅNADSMÖTEN VÅREN 2025

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

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

Anmälan till Gunilla Friman 0793-18 02 05

Inbetalning efter anmälan till vårt Bg eller Swish

OBS! anmälan är bindande.

**19/2
onsdag**

Årsmöte kl 17.00 **OBS TIDEN**
Kaffe och semla serveras

**19/3
onsdag**

Peter Kozak Föreläsning om hjärtklaffar

**23/4
Onsdag**

Charlotte Erlandsson Föreläsning om kosthållning
Professor i medicinsk och
fysiologisk kemi

**21/5
Onsdag**

Underhållning Hjärta och Smärta
Berättar, spelar och sjunger

Thomas Pettersson och
Ingemar Nilsson, pensionerad
kardiolog respektive
lärare/musiker,

Aktiviteter Våren 2025

Bindande anmälan till alla våra aktiviteter.

16/3
16.00
Söndag

Joyride the musical
Samling utanför Malmö Opera kl.15:00.
för utdelning av biljetter.
I pausen serveras kaffe och kaka.
Max 24 personer. **Pris: 650,- /medlem. SUB**
Anmälan till: Karin Andrée 0730-323266
Inbetalas efter anmälan till Bg eller Swish.
Anmälan från 20/2.

24/4
Torsdag

Guidad promenad på Möllevången
med Anders Reinsnert
Tid kl. 10.00 – 11.00. Därefter frukostbuffé.
Samling vid statyn på Möllevångstorget.
Max 20 personer. **Pris: 125,- /medlem SUB**
Anmälan till Sandra Nilsson 0736-004237
Inbetalas efter anmälan till Bg eller Swish

28/5
13.00
Onsdag

Äventyrsgolf i Folkets Park
Samling vid ingången till Äventyrsgolfen
Tillgång till bord, genomgång av spel,
samt kaffe och glass ingår
Max 24 personer. **Pris 100,-/medlem SUB**
Anmälan till Ewa Lundgren 0793-372430
Inbetalas efter anmälan till Bg eller Swish

Utflykt Fyra Gårdar på Österlen 5/6

- 08.30 Avresa från Malmö. Stadion John Ericssons väg.
- 09.30 Förmiddagskaffe på Österlenkryddor i Köpingsbro.
Vi får veta mer om kryddodling och får säsongens
smaksättningstips. Besök i gårdsbutiken.
- 11.15 Tar Carl-Otto på Köpingsberg emot och berättar allt vi
behöver veta om mousserande vin. Naturligtvis
provsmakar vi under sakkunnig ledning.
- 13.00 På Örums Nygård serveras dagens lunch. Till lunchen
som speglar en liten bit av varje gård serveras också
familjens historia om hur de förvandlade ett grisstall
till hotell och restaurant.
- Efter maten åker vi till Petersborgs Gård. Här odlar
Monika och Hans senapsfrö, både gult och brunt. I
senapstillverkningen framställs olika sorter till
gårdsbutiken.
- 16.30 Eftermiddagskaffe och kaka serveras på Eriksgården i
Tolånga. Därefter återstår endast hemresan.
- 18.30 ca. Ankomst Malmö.

I priset ingår: Busstransport, för-och eftermiddagskaffe, lunch,
Köpingsbergs vingård vinprovning.

Pris: 800,-/medlem SUB. Minimum 40 personer
Inbetalas efter anmälan på Bg eller Swish

Sista dag för anmälan är 12/5

Anmälan till: Karin Andrée 0730-323266

OBS! Meddela eventuella allergier vid anmälan