

Jan. 1/2025

Å R S M Ö T E



Lördag 22/2 kl. 14.00

OBS Dag och tid!

**Årsmötet kommer att hållas
på Frälsnings-armén, Vattengatan 5
Sedvanliga årsmötesförhandlingar.**

Handlingarna kommer att finnas på expeditionen tio dagar före mötet.


För underhållningen svarar **Mikael Leonardsson**.

För att underlätta vår planering. Meddela gärna exp. tel. 011-123019 eller

info@norrkoping.hjart-lung.se om du kommer.

KOL utbildning

Exacerbationer

I samarbete med
företaget  Chiesi



17 november 2024, uppmärksammade vi KOL-dagen, i HjärtLungs egna lokaler på Vattengränden 9, inbjudan för allmänheten till en kostnadsfri föreläsning om KOL exacerbationer (försämringar): kännetecknen, sjuksköterska Madeleine Stjärnberg och Tove Eldh från VIN:s Lung- och allergimottagning, föreläste i gott samarbete



engagerat och kunnigt med bildspel som extra förtydligade innebörd och åtgärder.

Alla Hjärtans Dag

Fredag 14/2 18,00

OBS! Dag och tid!



Vi firar detta i föreningslokalen.

Det blir stipendieutdelning och förtäring.

Kostnad: 300:- /person.

Anmälan som är bindande görs till exp.

tel. 011-123019 eller

info@norrkoping.hjartlung.se

Senast den 7 februari. Eftersom det är begränsat utrymme är det "först till kvarn" som gäller.

Valberedningen söker, inför årsmötet 2025

1 ersättare i styrelsen, studieorganisatör, eftervårdsombud-hjärta, medarbetare i arbetsgrupp/kaffegrupp samt 2 ersättare för ombud till Länsföreningens årsmöte.

Vid intresse eller frågor kontakta någon i valberedningen.

Lasse Bohman 070-6324111

Kerstin Fridh 073-3346695

Rutger Brodd 073-4042064

HÖJNING AV ÖPPET HUS INTRÄDE TILL 50:-



På grund av kostnadsökningar som ligger utanför vår kontroll är vi nödsakade att höja inträdet till våra Öppet hus från nyår. Vi kommer dock att subventionera även fortsättningsvis.

Ordföranden har ordet

Jag vill börja med att tacka er alla för en händelserik hösttermin.

Nämns kan att nya köket på övre våningsplanet blev klart i början av hösten. Denna förändring har gjort stora lättnader för alla funktionärer så att man inte behöver gå upp och ner i trappan.

Vill slå ett slag för våra motion grupper.

All träning även i lättare former är viktigt för våra medlemsgrupper.

Du kan läsa mer om motionsgrupperna i detta blad.

Vill också rekommendera er att gå en hjärt-lungräddning utbildning via oss som är kostnadsfri för er och någon närstående.

Vi har också startat ett nyhetsbrev som gått ut till alla som har lämnat in sina e-postadresser. Har inte fått nyhetsbrevet men har epost beror det på att vi inte har den i vårt register. Om så är fallet sänd oss ett mail, på föreningens mail som du hittar till höger under allmän information, inför nästa utskick.

Jag, tillsammans med styrelsen, hoppas att vi ses på våra aktiviteter på det nya året.

Väl mött
Anna Sotkasiira Wik

Allmän information

Expedition

Adress:

Vattengränden 9
(hörnet Bråddgatan)
602 22 Norrköping

Öppettider:

Inga fasta öppettider

Telefon:

011-12 30 19

e-mail:

info@norrkoping.hjart-lung.se

Gåvo- och bankgiro:

5149-4037

Swish:

1234085619

Hemsida:

www.hjart-lung.se/
ostergotland

Ordförande:

Anna Sotkasiira Wik

Vice ordförande:

Eva-Britt Lundqvist

Kassör:

Patrik Wik

Sekreterare:

Gudrun Granberg

Pressansvarig

Bo Sonelin

Redaktionskommitté:

Anna Sotkasiira Wik

Eva-Britt Lundqvist

Patrik Wik

Gudrun Granberg



Vårens HLR Utbildning

Dag o tid i är, skrivande stund inte bestämt.

Vi återkommer med information så snart vi kan.

Håll ett öga på hemsidan

Allt flera betalar via internetbank så vi har beslutat att **INTE** bifoga **INBETALNINGSKORT**

Du kan betala för motionsverksamheten och andra aktiviteter direkt på **bankgiro 5149-4037**

Ange alltid ditt medlemsnummer, och vad betalningen det gäller, som referens.

Kan du inte betala via nätet så kontakta oss så hjälps vi åt att fixa det.



ÖPPET HUS

och andra aktiviteter

Annonser: Veckan före aktiviteter annonseras i lokalpressen, regel på torsdagar, under Föreningar.

Viktigt att läsa detta, eller i kalender på hemsidan, för eventuella programändring eller annan information. Alla Öppet hus är i föreningslokalen om inte annat anges.

Måndag 13/1 14,00

Benny Wagnberg från The Tigers underhåller.

.....

Fredag 24/1 18.00

AW - rött på röda mattan

Anmälan till Patrik & senast betalning
250kr: 12/1

.....

Måndag 27/1 14.00

Eva från Fixartjänsten informerar om digitala tjänster m.m

.....

Fredag 14/2 18,00

Alla Hjärtans Dag

OBS! Dag och tid!

Vi firar detta i föreningslokalen.

Läs mera på sid. 1

.....

Lördag 22/2 kl. 14.00

OBS Dag och tid!

Å R S M Ö T E

Läs mera på sid. 1

.....

Måndag 10/3 14,00

”Handla på nätet – ICA Maxi”

Markus Odin ICA Maxi informerar

.....

Måndag 24/3 14:00

Musikquiz med **Mikael Cederberg**.

.....

Måndag 7/4 kl. 14.00

”Varför pratar andra så tyst?”

Audionom **Henrik Lindgren** från Audika informerar allmänt om hörsel och hörapparater.

Fredag 11/4 18.00

AW – glamour i vitt

Anmälan till Patrik & senast betalning
250kr: 30/3

.....

Söndag 13/4 18.00

Vårmöte

OBS!! DAG

Programmet ej klart ännu.

Eftersom detta är ett stadgeenligt ordinarie medlemsmöte så blir det också information om vår verksamhet lokalt/centralt och tillfälle för diskussion och frågor.

För vår planering är vi tacksamma om du anmäler dig via mail:

info@norrkoping.hjart-lung.se

.....

Måndag 5/5 14,00

Modevisning med Seniorshopen

och våra egna mannekänger.

Det finns möjlighet att köpa kläder i anslutning till modevisningen.

.....

Måndag 19/5 14.00

Svenne Marjeta spelar och sjunger för och med oss.

.....

Måndag 2/6 14.00

Våravslutning

Spirans Cafe'

Hemgården Saltängsgatan 7

Vi träffas för en stunds trevlig samvaro .
Var och en betalar för sin egen förtäring,
och sedan önskar vi varandra en trevlig sommar .





AKTIVITETER



Vi spelar

BOULE

i Racketstadion torsdagar

kl. 09.30 - 11.00

med början den 9 januari.

Kostnad 40 kr./gång.

Tag med eget fika.

Torsdag den 8 maj

börjar vi att spela i Folkparken

kl. 10.00 - 12.00

Tag med egna klot och fika!

Info: Lasse Bohman 070-6324111

Välkommen!

Stavgången lever ännu



ONSDAGAR 09.30

Vi ses vid järnvägsundergången i

Vidablick för en 40-50 minuters promenad Ingen anmälan behövs och det kostar gratis, men har du frågor kan du ringa Lasse 011-313151 ,



Trivsel/hantverksgruppen

Torsdagar 09.00-13.00

i föreningslokalen.

Vill du veta mera om verksamheten så kan du kontakta

Agneta Jonander 0760-28 61 06

GUBBRÖRAN

Matlagning för herrar



Varje vecka samlas ett gäng av våra manliga medlemmar för att umgås, laga mat och därefter avnjuta delikatessen.

Tisdagar 15.30-18.00 och det finns plats för flera matglada herrar. Ring och prata med Christer Nordén 070-6486390 om du är intresserad och vill veta mera.

Egenvårdsombud (EVO)

Hjärta: Jan Lundqvist 070-735 10 13

Lunga: Patrik Wik 076-611 17 70

AKTIVITET	Dag och tid	Ansvarig	Telefon
Gubbröran	Tisdag 15,30-18,00	Christer Nordén	0706-48 63 90
Stavgång	Onsdag 09.30	Lars Ringdahl	011-313151
Trivselgruppen	Torsdag 09.00-13.00	Agneta Jonander	0760-28 61 06
Boule	Torsdag	Lars Bohman	0706-32 41 11
Racketstadion	09.30-11.00		
Folkparken	10.00-12.00		



Våra motionsgrupper våren 2025

Start v 3 t.o.m. v 18



Vad	Dag	Tid	Var	Pris
Vatten	Måndag	14.45-15.30	World Class Ringdansen	1000:-
Vatten	Måndag	15.30-16.15	World Class Ringdansen	1000:-
Styrketräning	Onsdag	16.00-17.00	World Class City	1000:-
Cykel/station	Torsdag	17.30-18.30	World Class City	800:-
Vatten	Fredag	07.45-08.30	World Class Ringdansen	1000:-
Styrketräning	Fredag	08.00-09.00	World Class City	1000:-
Vatten	Fredag	08.30-09.15	World Class Ringdansen	1000:-

Utegympa/träning

Du betalar

Verksamheten pågår varje vecka (förutom 4 veckor på sommaren under Maddes semester) och kommer att fortsätta så under hösten.

Plats:

Samling: Hagebystallets parkering/Vrinnevibacken

När:

Måndag 16.45-17.45

Onsdag 17.30-18.30

Ledare:

Madde Wiklander

Medtag: Gummiband, oömma kläder, trädgårdshandskar.

Årskort		
2 ggr/vecka	96 tillfällen	3360 :-
1,5 ggr/vecka	70 tillfällen	2520:-
1 ggr/vecka	48 tillfällen	1680:-
Säsongskort (halvårskort april-sept. 5 mån.)		
2 ggr/vecka	40 tillfällen	1400:-
1,5 ggr/vecka	30 tillfällen	1150:-
Säsongskort (halvårskort nov.-mars 6 mån.)		
2 ggr/vecka	56 tillfällen	1960:-
1,5 ggr/vecka	42 tillfällen	1470:-
1 ggr/vecka	28 tillfällen	980:-
10 kort		400,;



Anmälan ska ske via e-post : info@norrkoping.hjart-lung.se.

Ange medlemsnummer som referens samt prioritet.

Tex. "Vatten Prio 1 måndag 15.30-16.15 Prio 2 måndag 14.45-15.30 osv.

Inbetalning senast 2025-01-31 på bankgiro 5149-4037

Vår styrelse 2024-2025

Ordförande



Anna Sotkasiira Wik
070-209 76 88
anna.sotkasiira.wik@gmail.com

Ordinarie ledamot



Anders Boqvist
070-556 73 63
anders.boqvist@icloud.com

Vice Ordförande och reseansvarig



Eva-Britt Lundqvist
070-459 64 34
janlundqvist360@gmail.com

Ersättare



Sven Bergström
073-650 66 63
sven.bergstrom1@outlook.com

Kassör



Patrik Wik
076-611 17 70
patrik.wik70@gmail.com

Ersättare



Anitha Siverstedt
011-18 38 64 /
070-465 69 09
anitha.siverstedt@gmail.com

Sekreterare



Gudrun Granberg
070-312 87 78
guie.g.gg@gmail.com

EVO Hjärta (Adjungerad)



Jan Lundqvist
070-735 10 13
janlundqvist360@gmail.com

Ordinarie ledamot



Britt-Louise Falkenlind
073-949 40 62
blfalkenlind@gmail.com

Pressansvarig(Adjungerad)



Bo Sonelin
070-697 55 35
bo.sonelin@telia.com

Ordinarie ledamot



Mona Björk
072-208 94 55
lovhult307@gmail.com





Inga resor är, i skrivandets stund, planerade för våren,

Höstresa i det blå

Vi genomförde årets andra "Resor ut i det blå" 240919 med 42 deltagare.

Endast arrangörerna Eva-Britt & Jan Lundqvist och busschauffören Emma Josefsson kände till resmålet.



Bussen startade kl 8 från Teatergatan med förväntansfulla passagerare.



Färden, som visade sig bli en "gourmetresa" gick åt sydväst ut på en hel del mindre vägar åt Grännahållet.



Vid Stafsa fick vi gå upp på en brant trappa och in på en loge där serverades och provsmakades på olika sorters viltkött och öl från Lisenlunds Rökeri. Som efterrätt fick vi smakprov på olika sorter av Stafssäters egentillverkade glass



Vid 20-tiden var vi åter i Norrköping, alla proppmätta och mycket nöjda med resan.

Vi tackade Eva-Britt, Janne och Emma med applåder, för en givande och fint komponerad resa.



Text och foto på detta resereportage:

Bo Sonelin



Du är väl
ambassadör för
vår förening?

Vi behöver bli fler!

Vi ökar, kontinuerligt, vårt medlemsantal men vi har plats för flera och ju flera vi blir, ju större är möjligheten att påverka
Hjälp till och värva nya medlemmar bland dina
vänner och bekanta.
Tack för din insats!

HÖSTMÖTET

Söndagen 13 oktober hade vi vårt årliga Höstmöte i föreningens lokaler. Ordförande Anna Sotkasiira Wik öppnade mötet och hälsade dagens gäst Farmaceut Britt-Marie Evert från Apoteket välkommen. Britt-Marie berättade kunnigt och engagerat om hjärtproblem av olika slag och vilka mediciner som finns att tillgå, även i olika kombinationer. Ett bildspel förtydligade det hela. Många frågor ställdes under och efter föreläsningen och vi fick bra svar på alla.



Ordförande Anna Sokasiira Wik tackade 30-talet medlemmar och Farmaceut Britt-Marie Evert för god medverkan och visat intresse.

Öppet hus med modevisning

Det var Seniorshopen med Katrin Merzbach som ansvarig, gästade oss för sjunde och sista gången under de senaste tio åren. Seniorshopen kommer tillbaka våren 2025, men då med annan ansvarig.



Kerstin Fridh tackade Katrin med en blomma och föreningens sekreterare Gudrun Granberg tackade Kaffegruppen för gott fika och 35-talet medlemmar för visat intresse.



Till sist.....

Nummer 2/2025 kommer i augustimed sista inlämningsdag 2025-07-09
Matr. till det numret kan mailas till guie.g.gg@gmail.com,
info@norrkoping.hjart-lung.se eller lämnas på expeditionen.

Och glöm inte.... det är roligare att ha kul....

