

Välkommen till Riksförbundet HjärtLung Sollentuna hösten 2024

önskar vi i styrelsen

Ordförande Maud Molander 070-650 54 60, maud.molander@sollentuna.hjart-lung.se

Sekreterare Ulla Clerkestam 073-399 75 36, clerkestam@yahoo.se

Kassör Meta Sannergren 070-324 37 19, meta.sannergren@bredband2.com eller till info@sollentuna.hjart-lung.se

Vid avgift för en aktivitet betalas denna till PG 1 59 09-5.

Där anmälan/intresseanmälan krävs, görs detta till **Ulla** eller någon av oss i styrelsen. Om du har en fråga hör gärna av dig till någon av oss i styrelsen.

Program hösten 2024

Gymnastik och medi-yoga/ soft-yoga.

Vi fortsätter vårt samarbete med Friskis&Svettis och Sollentuna senorgymnastik. Föreningen subventionerar med 30 kr per pass du utfört vid gruppträningar.

Anmälan och instruktioner via Meta.

Resan till Höga kusten 1 – 3 september

Kryssningsresan till Höga kusten inledde höstens program. Deltagarna fick en fin resa med god mat, underhållning på båten. Under dagen i hamn i Härnösand fanns olika utflykter att välja på. Våra deltagare gjorde en utflykt upp på Skulebergets topp. Tyvärr var inte vädret det allra bästa, men ändå gick det att njuta av de vackra vyerna ut över öar och vatten. Ett besök gjordes också på det anrika Mjälloms tunnbrödsbageri.

Nu är dags att planera en ny resa under 2025!

Kanelbullens-dag på kafé för medlemmar fredag 4 oktober kl 14:00

Gateau i Sollentuna centrum mittemot ICA i södra delen av centrum

Kanelbullens dag
4 oktober



Föreningen bjuder sina medlemmar på fika med kanelbulle. Vi ser framemot en trevlig kaffestund tillsammans och en givande diskussion.

Ingen anmälan.

Tema-träff "Hjärt-flimmer" torsdag 24 oktober kl 16:00

Frivilligcentralen Turebergsallé 16



Vi träffas och diskuterar hjärtflimmer med hjälp av Riksförbundet HjärtLung:s flimmerduk och broschyr om hjärtflimmer.

Föreningen bjuder på en lättare förtäring.

[Det här fotot är tillgängligt för alla.](#)

Anmälan senast 20/10. Max 14 personer.

I **lungmånaden november** planeras en föreläsning om KOL och andra lungproblem.

Vi återkommer med datum och lokal.

I december planerar vi att ha vår **traditionella julfest.**

Vi återkommer med datum och lokal.

