

HjärtLungNytt

MEDLEMS-
INFORMATION

Nummer 1 2014

OBS!

Glädjande måste vi meddela att vår lokal på Mejerivägen 4 inte räcker till för alla som kommer till årsmötet den 25 mars.

Därför vi har bokat lokal som rymmer oss alla!

**Adress: Lustikulla konferens
Liljeholmsvägen 18, Stockholm**

VÄLKOMNA!

**NYA FÅGELARTER UPPTÄCKTA
I UPPLANDS-VÄSBY**
(sid 15-17)

Utställningens Vinnarfågel
"ROADRUNNER"



Ett nytt verksamhetsår har börjat!

Först av allt vill jag önska er alla en god fortsättning på det nya året. En framtid som vi naturligtvis inte vet så mycket om men som vi alla har möjligheter att vara med om att forma. Ett utmärkt tillfälle är då på lokalförenings årsmöten. Jag har ibland skrivit: "får jag önska mig något så ". Då är denna gång min önskan att de lokalföreningar som inte har någon värnansvarig utsedd, är att man utser och väljer en person till detta på årsmötet. Självfallet kan man utse mer än en.

Denna fråga att värva medlemmar är viktig den diskuterades på senaste ordförandekonferensen och jag upplevde att man tog till sig frågan och att intresset för densamma var stor. Styrelsen kommer på nästa ordförandekonferens att ha denna fråga till debatt och åtgärder kommer att föreslås. Jag är medveten om att förutsättningarna i alla frågor inte är lika överallt men så är det bara storleken på lokalföreningarna varierar och med detta möjligheter och förutsättningar.

Januari månad i föreningssammanhang är den månad då det händer minst i verksamhet man har full upp med att göra bokslut för det gångna året och då menar jag med bokslut inte bara det ekonomiska. Allt skall sammanställas och vara på plats när det är dags för årsmöte. Därefter rullar det på igen. Länsföreningens huvuduppgift är att se till att lokalföreningarna mår bra på alla sätt. Detta kan man leva upp till på olika sätt inte bara att vi stödjer ekonomiskt man kan

stödja materiellt och personellt också. Därför har styrelsen under en nyligen hållen tvådagars konferens beslutat att på sikt försöka inrätta någon form av fadderverksamhet. Med detta menas, att man utser faddrar, som har till uppgift att så att säga leva och verka nära de lokalföreningar man är fadder för. Vi kommer efter årsmötet att praktiskt arbeta med detta.

Det är nu vinter i hela länet snö halka och allmänt jobbigt att vistas och röra sig utomhus. Jag har tidigare pekat på vikten av att bära reflexer, nu vill jag slå ett slag för andra hjälpmedel såsom broddar, gästavar och vanliga skidstavar allt detta kan hjälpa oss alla att minimera risken för att falla. Ni som kör bil och det är vi många som gör, håll goda avstånd till framförvarande och anpassa hastigheten efter väglaget, detta har ni hört och läst förr men jag är ibland tjugig.

Jag önskar er alla lycka och framgång i föreningsarbetet och ta väl hand om varandra.



Tommy Nilsson,
ordförande i styrelsen

E-post till länsföreningens kansli

info@stockholmslan.hjart-lung.se

Eva Hård

Karin Christofferson

Hemsida: www.hjart-lung.se/stockholmslan

Telefon: 08-651 28 10

Adress:

Hjärt- och Lungsjukas länsförening
i Stockholms län

Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm

Bankgiro: 5884-5884

Plusgiro: 159930-7

HjärtLungNytt

Redaktör: Ulla Olsson Engström

Ansvarig utgivare: Tommy Nilsson

Manusstopp: 20 maj för

HjärtLungNytt nr 2/2014

Tryckeri: Affärstryckeriet i Norrtälje

Verksamhetsberättelse 2013

Styrelsen för Hjärt- och lungsjukas Länsförening i Stockholms län lämnar följande verksamhetsberättelse för 2013.

STYRELSE 1 JANUARI 2013 TILL 14 MAJ 2013

Inga-Britt Svärd	ordförande	Stockholms lokalförening
Marianne Hiller	kassör	Nacka lokalförening
Marianne Egehult	ledamot	Järfälla-Upplands Bro lkf.
Gunilla Dahl	"	Sigtuna lokalförening
Karin Rask	"	Stockholm lokalförening
Theo Söderlund	"	Lidingö lokalförening

Revisorer

Barbro Pettersson	ordinarie	Sollentuna lokalförening
Örjan Näsman	ersättare	Nacka-Värmdö lokalförening
Carl-Gustav Plogfeldt	aukt.revisor ord. tom 25 mars 2013	Huddinge Revisionsbyrå
Maria Kraft	aukt.revisor ers. tom 25 mars 2013	Huddinge Revisionsbyrå

Valberedning

Lars Johansson	ordförande	Botkyrka-Salem lokalför.
Barbro Furugren	ordinarie	Solna-Sundbyberg lokalför.
Anders Gustafson	"	Lidingö lokalförening
Olle Forsberg	ersättare	Norrtälje lokalförening

HjärtLungNytt

Inga-Britt Svärd	ansvarig utgivare
Lars Eklund	redaktör nr 1 och 2

STYRELSEN FR O M 14 MAJ 2013

Tommy Nilsson	ordförande	Sollentuna lokalförening
Maud Molander	vice ordf.	Lidingö lokalförening
Birgitta Donnerholt	kassör	Upplands Väsby lokalför.
Anita Ödman	ekonomiadministratör	Stockholm lokalförening
Ulla Olsson Engström	sekreterare	Huddinge lokalförening

Revisorer

Barbro Pettersson	ordinarie	Sollentuna lokalförening
Örjan Näsman	ersättare	Nacka-Värmdö lokalförening
Robert Eriksson	auktoriserad revisor	Price Water House

Valberedningen

Anders Gustafson	ordförande	Lidingö lokalförening
Jan-Olof Edin		Nacka-Värmdö lokalför.
Lilja Johansson Lindfors		Järfälla-Upplands Bro lkf.

Redaktionen för Hjärt Lung Nytt

Tommy Nilsson	ansvarig utgivare
Ulla Olsson Engström	redaktör

Särskilda uppdrag inom länsföreningen

Marianne Egehult	Länseftervårdsombud Lungor fr om 130514
Birgitta Donnerholt	Länsstudieorganisatör fr om 130514
Åsa Österlund	Länshuvudinstruktör Hjärt- lungräddning tom 130828
Eva Lorenz	Länshuvudinstruktör Hjärt- och lungräddning fr om 130828
Bo Jonny Stockhaus	Länshuvudinstruktör i Hjärt- och lungräddning fr om 130828
Britt Bergh	ICD-ansvarig
Karin Rask	Södersjukhuset
Lars Eklund	Organdonationsfrågor

Uppdrag inom Riksförbundet

Anders Gustafson	Förbundsstyrelsen, ordinarie
Jan-Olof Edin	Ordförande i valberedningen
Bengt Adamsson	Ersättare i valberedningen
Britt Bergh	Brukarmedverkan i forskningen

Kanslipersonal

Eva Hård	Kanslist 50 %
Karin Christoffersson	Kanslist 50 %

Medlemsantal

2011-12-31	2012-12-31	2013-12-31
2769	2746	2396

STYRELSENS ARBETE

Styrelsen har genomfört 8 styrelsemöten efter extra årsmötet 14 maj 2013.

Valberedningen har deltagit vid ordförandekonferensen 15 november, Anders Gustafson ordförande i valberedningen har deltagit vid 2 styrelsemöten.

VERKSAMHET

EVO och Studieorganisatörerna var kallade till konferens den 15 oktober 2013, länsföreningens ordförande Tommy Nilsson hälsade alla varmt välkomna till denna dag. Därefter fortsatte Niclas Rohdborn, rullstolsburen sedan en bilolycka när han var 19 år, att berätta om sitt liv efter olyckan.

Vår studieorganisatör Birgitta Donnerholt berättade om ABF och att vi är den näst största föreningen de har. De kan hjälpa till med gymnastikledare mm. Det finns en sida som kan användas, ABF Play. Hon visade också att nya regler för HLR är klara. Birgitta lämnade över ordet till Marianne Egerhult och Britt Bergh

Marianne inledde med att berätta om LänsEVO-konferensen som de hade varit på. Inger Ros var där och presenterade sig och berättade om det nya namnet för vår organisation. Riksförbundet fyller 75 år, 2014. Inger berättade också att vid årets kongress fattades ett beslut att du idag kan vara medlem i Riksförbundet utan att vara knuten till en lokalförening.

Britt Bergh gick igenom Riksenkäten som delats ut till alla och den skulle mejlas ut till akutsjukhusen i november 2013. Enkäten är utformad efter Socialstyrelsens riktlinjer. Pelle Johansson på Riksförbundet var ansvarig för att den skickats ut och sammanstälts. De inblandade är kontaktpersoner på hjärtklinikerna. Britt Bergh som är läns EVO-hjärta fram till årsmötet 2014, skulle i sin tur ta kontakt med lokalföreningarnas EVO-hjärta, då det är de som har kontakt med de olika sjukhusen i länet.

ICD-Träffar

Har hållits 2 stycken, lokal St. Göransgatan, vår och höst 2013. Drygt 60 deltagare vid båda träffarna. Vid träffarna deltog läkare, kuratorer och ICD-sjuksköterskor.

Länsföreningen säljer den informationsbroschyr som togs fram för två år sedan och som inte har någon koppling till tillverkarna av ICD-apparater.

Länsföreningens ordförandekonferens 15 november 2013

Ordförande Tommy Nilsson hälsade alla välkomna och speciellt välkommen var Allan Larsson som är länsföreningens fadder och representant från Riksförbundet samt Anders Gustafson och Jan-Olof Edin. De nämnda hade punkter på programmet under förmiddagen. Vidare lämnade styrelsen information i olika ärenden.

Allan Larsson tackade för inbjudan och berättade om att Riksförbundet firar 75 år nästa år, 2014. Allan berättade att förbundet startade 1939 och hette då De Lungsjukas Riksförbundet. Som grund till det förbundet låg patientföreningarna vid "jubileumssanatorierna" där man tillvaratog patienternas intresse för kultur mm. TBC var en utbredd sjukdom och det fanns många fördomar om smittorisken. Man ordnade också konvalescenthem och skyddade verkstäder för de drabbade.

Anders Gustafson, ordförande i stadgekommittén, informerade om nyheterna i stadgan tagen vid årets kongress och som gäller för riksförbundet, län- och lokalföreningarna. Förbundet har beslutat om en ny logga och Anders visade hur den kommer att se ut. Nyhet är att det kommer att väljas två vice ordföranden vid nästa års extra kongress. Beslutades också att organisationerna Viking och PAH kommer att få 2 grund-mandat vardera.

Jan-Olof Edin, ordförande i Riksförbundets valberedning, informerade om den extra kongress som Riksförbundet ska hålla 2014 och påminde om kandidater till Riksförbundets styrelse. Hoppades på fler kandidater än vad det var till kongressen 2013.

Medverkan i seminarier, konferenser, föreläsningar

Seminarium "Hur farligt är förmaksflimmer" i samarbete med Förmaksflimmer.com

Karin Christoffersson
Birgitta Donnerholt
Ulla Olsson Engström Norra real, 11 september 2013
Tommy Eriksson

Riksförbundets konferens i Haninge
14 och 15 september för Läns EVO:n och Studieorganisatörer

Birgitta Donnerholt
Marianne Egerhult
Britt Bergh

Föreläsning om "Kopplingen mellan reumatism och hjärt- kärlsjukdomar" i samarbete med Reumatikerförbundet ABF, Sveavägen, 25 november 2013,

Birgitta Donnerholt
Karin Christoffersson
Ulla Olsson Engström

Föreläsning om "Stroke och förmaksflimmer en angelägenhet för hjärta och hjärna"

Maud Molander
Ulla Olsson Engström

Dagens Medicin inbjöd till Nalens Konferens, Regeringsgatan 74, Stockholm, 13 11 28

Inspirationsdag/utbildningsdag
ABF Järfälla, 30 november

Birgitta Donnerholt
Ulla Olsson Engström

Hjärtans fröjd - Länsföreningens kör, startade 1 oktober 2013 under ledning av sångpedagog Liselott Öhman. Kören har 30 deltagare

Riksförbundets kongress

Ombud från Länsföreningen var vice ordf. Maud Molander, Göran Nilsson, Lilja Johansson Lindfors och Bo Jonny Stockhaus.

Samverkan med HSO Stockholms län

Styrelsen har i samverkan med HSO Stockholms län bevakat utvecklingen inom Stockholms läns landsting. Representanter i samverkansgrupper har utöver generella handikappolitiska aspekter även bevakat frågor för hjärt- och lungsjuka. Hjärt- och Lungsjukas länsförening har representanter i flera samverkansgrupper.

Samverkansråd inom landstinget nominerade av Stockholms län 2010–2014

Landstingsstyrelsen – politik	Bengt Adamsson
Hälso- och sjukvårdsförvaltningen	Karin Rask
Kulturnämnden	Gunilla Dahl
SL resursgrupp, trafik	Lars Eklund
Locum AB	Anders Gustafson
Landstingsstyrelsens bidragsgrupp	Jan-Olof Edin
Läkemedelskommitténs brukarråd	Karin Rask

Skrivelser och brev

Remissvar till Socialstyrelsens Konsekvensutredning gällande Socialstyrelsens allmänna råd om grundläggande kunskaper hos personal som ger stöd, service eller omsorg enligt SoL och LSS till personer med funktionsnedsättningar. Skickades i augusti 2013.

INFORMATION

HjärtLungNytt

Tidningen har kommit ut med fyra nummer. Den sänds till samtliga vårdcentraler och till de flesta hjärt-och lungklinikerna vid sjukhusen i länet. Därutöver skickar länsföreningen HjärtLungNytt till andra intresserade vilka har ökat under året. Artiklar har producerats av redaktionsrådet som också sammanställt från lokalföreningarna inskickat material. Kansliets personal har under processen biträtt på olika sätt.

Hemsidan

Länsföreningens hemsida har även under 2013 publicerats på förbundets hemsida.

Utskick till lokalföreningarna

Styrelsens protokoll 8 st. har skickats ut.

Inbjudningar till kurser och seminarier riktade till lokalföreningarna har medföljt utskicken.

Marknadsföring

Vid seminarium "Hur farligt är förmaksflimmer" i samarbete Impact Communication AB, enhet förmaksflimmer.com, lokal Norra real, 11 september 2013 delade vi ut material om hjärtflimmer och övriga problem med hjärtat samt ex av vår tidning HjärtLungNytt. Föreläsare var Anders Englund och Anders Dahlqvist

I samarbete med Reumatikerföreningen anordnade vi en föreläsning om "Kopplingen mellan reumatism och hjärt- kärlsjukdomar" 25 november 2013, ABF, Sveavägen, Stockholm där vi också hade möjlighet att presentera och dela ut material samt vår tidning.

Kontakter med sjukhusen

Vårt länsföretvårdsombud lunga Marianne Egehult besöker regelbundet bl.a Mälargården i Sigtuna för KOL-patienter och Sollentuna intensivvårds rehabs KOL-skola. ICD information har skötts av Britt Bergh.

LIVSSTILSFÖRÄNDRINGAR

Hjärt Lungskolan

Länsföreningens uppgift inom området HjärtLungskolan är att ge stöd till lokalföreningarna för genomförande av aktiviteter och genomför årligen konferenser med ordföranden, eftervårdsombuden och studieorganisatorerna.

Motionsverksamheten

Drygt fyrahundra personer deltar varje termin i golv-, vatten- och KOL-gymnastik. Länsföreningen driver verksamhet vid flera av länets sjukhus och många av våra lokalföreningar har egen gymnastik.


SLUTORD

2013 är till ända och ett för styrelsen ganska kort verksamhetsår. Vid vårt tillträde i maj månad beslöt vi att starta med att skapa rutiner och strukturer för länsföreningen samt formera en god arbetsmiljö för vår anställda personal. Detta har under vår verksamhet tagit en hel del såväl tid som kraft. Vi finner att vi nu i stort sett är klara med detta arbete och kan se vidare utifrån ett bredare perspektiv.

I vårt arbete har vi haft en stor hjälp av vår anställda personal som på olika sätt med sin kunskap och arbetsvilja bistått oss i arbetet. Vi vill även rikta ett stort tack till alla lokalföreningar och dess medlemmar och funktionärer som lagt ner ett stort arbete under det gångna året.

Vi tackar våra olika samarbetspartners och andra organ samt vårt riksförbund för stöd under året. Vi ser nu fram emot ett nytt verksamhetsår. Avslutningsvis tackar vi för det förtroende som visats oss i vårt arbete.

Stockholm i februari 2014



Tommy Nilsson
Ordförande



Maud Molander
Vice ordförande



Birgitta Donnerholt
Kassör



Ulla Olsson Engström
Sekreterare



Anita Ödman
Ekonomiadministratör

Har du KOL? Vill du veta mer om KOL?

Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholm inbjuder till föreläsningar om KOL. Hur man behandlar, ny forskning och hur man kan träna för att må bättre.

TID: onsdag 9 april 2014, klockan 15.00 – 18.00

PLATS: Gällöfsta konferens Sthlm City, Biblioteksgatan 29. Tunnelbana till Östermalmstorg

AVGIFT: Föreläsningarna är avgifts fria. Ingen anmälan.

FÖRELÄSARE: Professor Kjell Larsson, Karolinska Institutet Solna berättar om diagnos, behandling och aktuell forskning.

Sjukgymnast Gun Faager, Karolinska institutet Huddinge berättar om vikten av motion.



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM

Verksamhetsplan för 2014 - 2015

Länsföreningen har till uppgift att med ledning av kongressbeslut, stadgar och verksamhetsplan arbeta för de hjärt- och lungsjukas intressen och verka för:

- *Opinionsbildning*
- *Livsstilsförändring*
- *Trygghet – stöd – gemenskap*

Med utgångspunkt i dessa områden ska föreningens verksamhet under åren 2014 och 2015 läggas upp. Länsföreningens verksamhet ska vara inriktad på att stödja och stimulera lokalföreningarnas verksamhet.

Opinionsbildning

Länsföreningen ska satsa på utåtriktad verksamhet för att göra länsföreningens och därigenom även lokalföreningarnas verksamhet mera känd bland allmänheten. Den utåtriktade verksamheten kan ta sig uttryck i samarbete med andra organisationer men också med olika företag.

Opinionsbildning tänker vi oss kan ske exempelvis genom:

- *öppna föreläsningar inom de områden där föreningens arbetar*
- *deltagande i den verksamhet som HSO bedriver. Länsföreningen har ett avtal med HSO, som reglerar vårt samarbete. Under 2014 ska nomineringar ske till de samverkansråd som återfinns inom landstinget och där HSO är representerat.*

Livsstilsförändring

Länsföreningen har en samordnande funktion i arbetet med livsstilsförändringar. Det betyder att länsföreningen även fortsättningsvis kommer att bedriva verksamhet inom sådana områden som är för betungande för lokalföreningarna att själva bedriva.

Sådana områden är:

- *Motionsverksamhet för KOL-sjuka och motionsverksamhet vid sjukhus.*
- *Sångkörsverksamhet för att skapa kontakter mellan medlemmar i olika lokalföreningar och samtidigt träna upp deltagarnas andningsförmåga.*

Under hösten 2013 bildades i länsföreningens regi en blandad sångkör – HjärtansFröjd. Körens verksamhet kommer ytterligare att utvecklas. Under våren 2014 kommer en kurs i notläsning/notförståelse att ges. Kören kommer erbjuda uppträdanden och konserter för exempelvis lokalföreningarna.

- *Föreläsningar för att öka kunskapen om livsstilens betydelse för hälsa/ohälsa, samt för att göra Hjärt- och Lungskolan mera känd inom primärvården och sjukhusen.*
- *Träffar för att utöka kontaktpersonsverksamheten mellan eftervårdsombud och kontaktpersoner vid de olika sjukhusen. Träffar även för ICD-gruppen ska arrangeras.*

Trygghet – stöd – gemenskap

Länsföreningen har inom området trygghet- stöd- gemenskap en mycket viktig roll. Inom de kommande två åren kommer därför länsföreningen närmast att inrikta sin verksamhet inom följande områden:

- *Uppmärksamma lokalföreningar som minskar i medlemstal för att motverka att dessa föreningar läggs ner.*
- *Medverka och stödja vid bildande av nya lokalföreningar*
- *Arbeta för att antalet medlemmar sammantaget för länets lokalföreningar ökar med 5 % under år 2014 och med 5 % under år 2015.*
- *Samla lokalföreningar till sammankomster för att diskutera aktiviteter som kan leda till att antalet medlemmar ökar.*
- *Verka för samarbete mellan närliggande lokalföreningar i olika aktiviteter*
- *Samordna olika slag av aktiviteter av sådant slag som är för betungande för enskilda lokalföreningar att anordna.*
- *Hålla lager för informationsmaterial för lokalföreningarnas räkning.*
- *Komma ut med medlemstidningen HjärtLung Nytt med minst fyra nummer per år och omfattas av minst 12 sidor. Tidningen ska spegla länsföreningens verksamhet.*
- *Skicka ut aktuell information till lokalföreningarna. Sådan information ska företrädesvis gå ut med e-post. På samma sätt distribueras även länsföreningens styrelseprotokoll.*
- *Genomföra konferenser och möten med företrädare för de olika lokalföreningarna såsom:*
 - **Ordföranden och vice ordföranden**
 - **Studieorganisatörer**
 - **Eftervårdsombud**
 - **Hjärt- och lunginstruktörer**
 - **Motionsledare**

Länsföreningen ser som sin största uppgift att med ledning av denna arbetsplan stödja och hjälpa våra lokalföreningar. Därför har länsföreningens styrelse beslutat att utse styrelseledamöter som får i uppgift att vara kontaktpersoner för lokalföreningar. Styrelsen kommer även att undersöka vad som går att göras för lokalföreningar som uttrycker att de har svårigheter i sin verksamhet.

**Kansliet på Mejerivägen är
öppet måndag-torsdag kl. 09.00-13.00
Övrig tid telefonsvarare.**

Kören HjärtansFröjd andas och sjunger för hälsan!

Varje tisdag träffas vi och sjunger. Men för att sjunga behöver man en bra andningsteknik. Det är därför det är så bra att sjunga för både dem som har problem med sina lungor och dem som har eller har haft problem med hjärtat. Det är inte bara andningstekniken som blir bättre när man sjunger. Hela kroppen och inte minst själen mår bra. Att kunna göra något positivt gemensamt är också en fin känsla. Att kören startats har också lett till att flera lokalföreningar har fått nya medlemmar! Varje sångövning börjar med ordentliga andningsövningar. Då bubblar vi i våra vattenflaskor så det står härliga till!

Nu har kören hållit på sedan den första oktober förra året och faktiskt hunnit med två framträdanden under december. Vid ett av tillfällena sjöng vi

vid lidingsföreningens adventskaffe. Nästa framträdande blir den 25 mars vid länsföreningens årsmöte.

En nyhet i körens verksamhet är att vår körledare under våren undervisar i notförståelse/notläsning. Det är ambitiösa körmedlemmar som bara vill bli bättre och bättre.

Vi vill gärna visa vad vi kan så alla lokalföreningar är mer än välkomna att boka in oss. Vi kommer gärna! Vi ser också att kören utökas med fler körsångare. Kom med du också! Ring länsföreningens kansli, 08-651 28 10 och anmäl dig!

*Maud Molander
v. ordförande i länsföreningen*



Körledaren Liselotte Öhman instruerar hur vi ska ta luft...



...och nu släpper vi ut luften långsamt genom sugröret och vattnet i burken bubblar.

Vårens ICD-träff 5 maj 2014

Till dig som fått eller ska få en inopererad defibrillator

Hjärt- och lungsjukas länsförening i Stockholm arrangerar varje vår och höst ett möte för alla ICD-bärare och deras anhöriga. På dessa möten träffar du sjuksköterskor och läkare från Stockholms "ICD-sjukhus" samt representant för tillverkare av defibrillatorer.

Måndag 5 maj 2014
St.Göransgatan 82 A Stockholm, ring på Åttiotvåan

Kl. 17:30 Lätt förtäring.

Kl. 18:00 Mötet börjar

Du **hjärtligt** välkommen!

Du måste anmäla dig senast en vecka innan till länsföreningens kansli.

Kontakta länsföreningens kansli, tfn 08-651 28 10.

info@stockholmslan.hjart-lung.se

KOM OCH SPELA BOWLING!

På tisdagar klockan 13.00 är vi ett glatt gäng som samlas i Enskede hallen vid Gullmarsplan och spelar bowling. Vi ser gärna att fler kommer och spelar med oss.

För med information eller anmälan ring Stig Nyberg på telefon 08-717 63 42.

Hoppas vi ses!

Färdtjänstens Kundtjänst

HSO Stockholms län bjöd in alla medlemsorganisationer till möte torsdagen den 6 mars för att diskutera Kundtjänsten hos Färdtjänsten.

HSO län har ledamöter i Färdtjänstrådet hos Landstinget och de sammanträder med jämna mellanrum. Av 4 105 979 resor/år kommer det in 11 134 klagomål, det gör 2.6 promille på alla resor och nu ville man ta reda på varför så få ringer till Kundtjänst. Man behöver ju inte bara ringa för att klaga, man kan ju även ringa för att ge beröm om man har blivit bra bemött vid sin resa.

Berömmet kommer upp som dagens ros i alla taxibilar på displayen som kör för Färdtjänsten. En anledning till att inte så många ringer kan vara att man inte har någon återkoppling.

Då fick vi reda på att går man in på Färdtjänstens webbsida www.fardtjansten.sll.se och skriver ner vad som har hänt så kan man begära ett ärendenummer. Detta bör man även kunna få om man ringer till Kundtjänst.

Man svarar dock inte på mail utan endast på skrivna brev under postadress:

Färdtjänsten, Box 30103, 104 25 Stockholm

Telefonnumret till Kundtjänst är 08-720 80 80 och de har följande tider:

Måndag – fredag 07.00 – 20.00, lördag – söndag 09.00-17.00.

Ett förslag som lades var att telefonnumret till Kundtjänst kunde stå på räkningen som skickas ut.

Inbjuder din förening till idrott hela livet? Vad har ni för utbud för seniorer som är en av framtidens största målgrupper?

Senior Power Styrketräning för äldre

– Välkommen på föreläsning 3 april



"Under den senaste tiden har intressant och i vissa fall banbrytande forskning kring träningseffekterna på äldre kommit fram. Man har sett att styrketräning är effektiv för att fördröja och förhindra åldrandets effekter. Särskilt progressiv power-styrketräning har visat sig vara speciellt gynnsam för äldres hälsa." Professor M. Tonkonogi

Hur kan du med hjälp av ålders- och behovsanpassad styrketräning förebygga och behandla de vanligaste folksjukdomarna? Ta chansen att lyssna på en föreläsning med Michail Tonkonogi, en av författarna till den nya boken "Senior Power – styrketräning för äldre".

Föreläsningen sammanfattar de senaste forskningsrönen inom seniorträning och ger exempel på lämpliga övningar för de viktigaste muskelgrupperna samt principerna kring det optimala uppbygget av styrketräning för äldre.

Senior Power riktar sig till dig som vill få ökad kunskap om styrketräning för äldre och vilka positiva effekter det har på äldres hälsa.

Du som är *instruktör och träningsledare* får höra om de viktigaste principerna för utformandet av ett ålders- och behovsanpassat träningsprogram utifrån individuella förutsättningar.

Michail Tonkonogi är professor i medicinsk vetenskap och en av landets främsta experter och forskare inom fysisk träning och hälsa. Michail är rådgivare åt flera idrottsförbund, elitidrottare, och tränare samt en mycket uppskattad föreläsare och en återkommande gäst i TV- och radioprogram.

När

3 april kl. 13.30 – 16.30

3 april kl. 18.00 – 21.00

Eftermiddagens föreläsning vänder sig primärt till vårdpersonal inom kommun, landsting och företagshälsan. Kvällsföreläsningen vänder sig primärt till idrotts- och friskvårdsledare.

Du väljer det tillfälle som passar dig bäst.

Var

GIH, Lidingövägen 1 (bakom Stadion). Registrering sker innanför huvudingången.

Kostnad

350 kronor inklusive frukt och dricka. Avgiften faktureras efteråt.

Anmäl fem eller fler personer från samma organisation och betala för fyra.

Frågor

Ingbritt Ekman: 08-627 46 01 eller ingbritt.ekman@stockholmsidrotten.se

Anmälan



Senast 31 mars via något av nedanstående alternativ. Anmälan är bindande.

- klicka [här](#)

- qr-koden till vänster

- www.sisuidrottsutbildarna.se/stockholm
och klicka på "Senior Power" i högra spalten.

SISU

Idrottsutbildarna

www.sisuidrottsutbildarna.se/stockholm

LÄNET RUNT

Årsmötet i Huddinge 23 februari

Trots hockeymatchen mellan Kanada och Sverige som också startade kl 13.00 denna söndag så samlades 44 medlemmar och 1 gäst för att avhandla föreningens årsmöte. Föreningen hade inbjudit Länsföreningens ordförande Tommy Nilsson att hålla i årsmötesförhandlingarna.

Innan förhandlingarna hölls en parentation med en tyst minut för de medlemmarvi förlorat under 2013 och fram till dagen för årsmötet.

Efter den tysta minuten läste vice ordförande Anne-Marie Bergmark en dikt av Atle Burman – *"Till en avlägsen strand vill jag gå"*

Samtliga punkter på dagordningen avhandlades i vanlig god ordning.

Avtackningar gjordes med vackra vårbuketter. Ordförande för årsmötet Tommy Nilsson. Vår kassör Bodil Dysenius lämnar oss efter ett mycket välgjort arbete. Likaså har Lennart Larsson, Anders Rådberg och Karin Johansson som avböjt omval till styrelsen. Våra värdinnor



Länsföreningens ordförande Tommy Nilsson höll i årsmötet.

som gör ett mycket bra arbete vid varje månadsmöte avtackades. Mari Jonsson som med stort intresse tar hand om promenaderna på Hälsans Stig och Margareta Milton som har haft hand om Boulén

Vi bjöds på en buffé och när vi alla var nöjda och belåtna med den så blev det dixielandmusik av Arne Erikssons kvartett.

Innan dagen avslutades serverades vi kaffe med kaka. 📖



Avtackningar med vackra vårbuketter.

☞ Styrelse Huddinge 2014

Ordförande	Jan Månsby
Vice ordf.	Anne-Marie Bergmark
Kassör	Inger Romlin
Sekreterare	Ulla Olsson Engström
Ledamot	Marta Radon
Ersättare	Bruno Nilsson Lennart Olsson Anita Hansson Ulla Reiser
Revisorer	Ingrid Ihelmers Börje Thorsell
Revisorerättare	Helene Müller
Valberedning	Marianne Månsby, ordförande Anders Rådberg
Värdinnor	Marianne Månsby, sammankallande Ulla Lindgren Gunn Karlsson Birgit Thorsell Kerstin Karlsson
Studieorganisatör	Lennart Olsson
EVO-Hjärta	Helene Müller, Marta Radon
EVO-Lungor	Ulla Milling, Ulla Reiser



Några av våra 44 medlemmar.

LÄNET RUNT

Succé för nya fåglar i Upplands Väsby


I slutet av maj 2013 gjorde en grupp medlemmar från Hjärt- och Lungsjukas förening i Upplands Väsby en vårresa till Uppsala. Vi besökte bland annat botaniska trädgården, slottet och domkyrkan. Vi åt en god lunch i vårsolen på restaurang Åkanten vid saluhallen.

På vägen tillbaka till stationen besökte vi butiken "Trolltyg". Där fanns det lustiga fåglar som Assane Déme hade skapat av saker som han hittat på bakgatorna i Dhakar, Senegal. De fåglarna inspirerade till föreningens studiecirkel under hösten och vintern.

Föreningen bjöd in till en studiecirkel med namnet "Fåglar man minns - såna som inte finns". Det resulterade i att medlemmarna Anita Andersson, Edit Anvegran, Eva Eriksson, Kerstin Nordin, Leila Ohlsson och Gussi Strand under hösten

Utställningsbordet när vi öppnade utställningen. Leila fotograferar fåglarna och i bakgrunden studerar utställarna lokaltidningen "Vi i Väsby" som hade ett helt upplag med reportage om studiecirkeln.



och vintern träffats tio gånger och då skapat 33 st tidigare okända fågelarter. Deltagarna har haft mycket roligt. Om det är sant att ett gott skratt förlänger livet så kommer de att leva länge. 



Cirkeldeltagarna som skapat alla de nya fågelarterna.

Från vänster Edit Anvegran, Leila Ohlsson, Eva Eriksson, Kerstin Nordin, Gussi Strand och Anita Andersson.

LÄNET RUNT

☞ Lördag 15 februari lånade föreningen en tom butikslokal i Väsby centrum och arrangerade en vernissage där 33 st nya fågelarter ställdes ut. Vi bjöd på fruktsoda och pepparkakor. Utställningen besöktes av uppskattningsvis 500-600 personer. Av dem var det 330 st som röstade på den fågel de gillade bäst. Vinnande fåglar i omröstningen blev **"Roadrunner"** (se omslagsbilden), följt av **"Palmaugglan"** och **Urhönan"**.

Tre vuxna besökare som röstat på vinnaren "Roadrunner" vann utbildning i hjärt-lungräddning för två personer vardera och tre barn vann presentkort i Väsby centrum. Efter vernissagen tar ABF-avdelningarna i norra storstockholm vara

på de nya fåglarna och ställer ut dem i sina lokaler för att inspirera andra till kreativa aktiviteter.

Studiecirkeln och utställningen har fått stor uppmärksamhet i lokaltidningarna. Även Dagens Nyheter informerade om utställningen på kultursidan "Namn och Nytt". En lyckad bieffekt var att Hjärt- och Lungsjukas förening i Upplands Väsby fick fem nya medlemmar under pågående utställning. Det lönar sig att visa att vi har kul i Hjärt- och Lungsjukas förening.

Tommy Eriksson, Ordförande
Hjärt- och Lungsjukas förening i Upplands Väsby

"Palmaugglan" som kom tvåa vid omröstningen om den populäraste fågeln vid föreningens fågelutställning i Väsby Centrum lördag 15 februari.



"Urhönan" som kom på tredje plats vid omröstningen.



LÄNET RUNT

Väsby's populäraste fåglar - resultat av omröstningen

vid Hjärt- och Lungsjukas förenings fågelutställning i Väsby centrum 2014-02-15.

Placering	Fågel nummer / namn	Antal röster
1	Nr 1 Roadrunner	35 st
2	Nr 21 Palmaugglan	29 st
3	Nr 13 Urhönan	23 st
4	Nr 12 Senapsöga	20 st
	Nr 15 Majscolvitis	
	Nr 18 Kanon	
5	Nr 29 Rödingen	19 st
6	Nr 23 Stålis	15 st
7	Nr 22 Dunbollen	14 st
8	Nr 5 Regnbågsfågeln	13 st
	Nr 25 Untuva	
9	Nr 28 Principessan	11 st
	Nr 30 Spanaren	
10	Nr 9 Sorgefågeln	10 st
11	Nr 11 Trädsittaren	9 st
12	Nr 6 Glidarn	7 st
	Nr 20 Gustav	
13	Nr 14 Fjädraranamma	6 st
14	Nr 2 Pippirosé	5 st
	Nr 10 Rundis	
	Nr 24 Gullefjun	
	Nr 26 Clownfågeln	
15	Nr 17 Fylltratten	4 st
	Nr 19 Ullis	
	Nr 27 Raketfågeln	
	Nr 33 Paraplyfågeln	
16	Nr 16 Pungråtten	3 st
	Nr 32 Diskborstis	
17	Nr 4 Frysfågeln	2 st
18	Nr 3 Trattus Långnäbb	1 st
	Nr 7 Månsterpippin	
	Nr 11 Trattus Huliganus	
	Nr 31 På-fågeln	
19	Nr 8 Majsbruden	0 st
Summa	33 st fåglar plus en pungråtta	330 st röster

MOTIONSAKTIVITETER

Anpassat för personer med hjärt- och/eller lungsjukdom.
För mer information kontakta arrangerande förening.



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM

Vårterminen startar vecka 3/höstterminen vecka 37. (Detta om inte motionsledaren meddelat annan tidpunkt).
Med reservation för eventuella ändringar!

TID	AKTIVITET	PLATS	ARRANGÖR	TELEFON
Måndagar				
10.00	Promenad/Vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	08-650 96 73
10.00	Promenad/Vandring	Stora Torget	Södertälje	08-550 863 70
10.30	Promenad/Vandring	Samling vid bussterminalen	Norrköping	072-704 15 44
11.00	Line Dance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
11.00	Line Dance, forts.	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
11.00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsvägen 49-51	Lidingö	08-766 13 08
13.00	Boule	Carl Malmstens skolan	Lidingö	08-767 43 23
15.00	Lättgymnastik	Kopparvägen 17, Järfälla/Kalhäll	Järfälla/Upplands Bro	08-583 510 84
16:45; 17:30	Lättgymnastik	Danderyds Sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
17.30	Medelgymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
16.00	Medelgymnastik	Vinstaskolan Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
18.00	Medelgymnastik	St: Görans sjukhus, sjukgymnastiken	Länsföreningen	08-651 28 10

TID	AKTIVITET	PLATS	ARRANGÖR	TELEFON
Tisdagar				
10.00	Stavgång	Föreningsgården Larsbergsvägen 7	Lidingö	08-766 13 08
11.00	Bowling	Tyresöhallen	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
11.30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
11.30	Qi-Gong	ABF, Optimusvägen 34	Upplands-Väsby	08-612 59 63
12.00	KOL gymnastik	ReAgerakliniken Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
12.00	Medicinsk Yoga	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
13.00	Bowling	Enskedehakken, Gullmarsplan	Nacka/Värmdö	08-717 63 42
13.00	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 164 29
14.00	Bowling	Tibblehallen	Täby	08-510 126 63
15.30	Bowling	Bowlinghallen, Norrtälje	Norrköping	072-704 1544
16.00	KOL-gymnastik även för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16.00	Medelgymnastik	Norrvikensskola	Sollentuna	08-754 37 19
17.00	KOL-gymnastik även för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	Cirkelträning	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
17.00	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
18.00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

TID	AKTIVITET	PLATS	ARRANGÖR	TELEFON
Onsdagar				
10.00	KOL-gymnastik	Ansgarskyrkan, Lidingö centrum	Lidingö	08-766 13 08
10.00	KOL-gymnastik	Värmdö sjukgymnastik	Nacka/värmdö	08-716 85 50
10.00	Medicinsk yoga	Föreningslokalen, Fullersta torg 4	Huddinge	08-774 39 76
11.00	Medicinsk yoga	Turebergsallé 16, Väsentjänstens lokal	Sollentuna	08-754 37 19
11.00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrköping	072-704 1544
13.00	Boule	Boulebanan, Carl Malmstens skolan	Lidingö	08-767 43 23
12:00 – 13:30	Yoga för kvinnor	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13:30 – 15:00	Yoga för män	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00

14.00	Motionsdans	Järla vuxenskola	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
15.00	Yoga	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
16.00	Medelgymnastik	Norrtälje Sjukhus	Norrtälje	072-704 1544
16.30	Medicinsk Yoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00
16.30	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
19.00	Medelgymnastik	Vilundahallen, Upplands Väsby	Upplands Väsby	08-612 59 63
18.00	KOL-gymnastik	Thoraxhuset, Karolinska sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10

Torsdagar

09.30	Medicinsk yoga fortsättning	Nya Föreningsgården	Lidingö	08-766 13 08
10.00	Medelgymnastik	Svindersviks skola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
10.30	Medicinsk yoga	Föreningslokalen Järla Skolväg 23	Nacka/Värmdö	08-716 85 50
10.45	Medicinsk yoga nybörjar	Nya Föreningsgården	Lidingö	08-766 13 08
16.00	Medelgymnastik	Norrtälje gamla sjukhus	Norrtälje	072-704 1544
16.30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R 41	Länsföreningen	08-651 28 10
17.00	Medelgymnastik	Ansgarskyrkan	Lidingö	08-767 46 57

Fredagar

08.00	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
09.00	Stavgång	Uttrans Sjukhus, Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51
10.30	Medicinsk yoga	Föreningslokalen, Järla Skolväg 23	Nacka/Värmdö	08-716 85 50
10.30	Line Dance för nybörjare	Ansgarskyrkan Lidingö	Lidingö	08-766 13 08
11.00	KOL-gymnastik	FYSSforum, Ringvägen 101, Stockholm	Länsföreningen	08-651 28 10
12.45	Line Dance fortsättningskurs	Ansgarskyrkan Lidingö	Lidingö	08-766 13 08

Vattengymnastik

Tid	Aktivitet	Plats	Arrangör	Telefon
Måndagar				
10.00		ROS	Norrtälje	0176-164 70
14.00		Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08

Tisdagar

15.30		Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
17:30; 18:30		Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10

Onsdagar

13.00		Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00; 16:00		Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00

Torsdag

12.30		Ekillaskolans simhall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
14.45		Gångsätra Simhall	Lidingö	08-766 13 08
17:30; 18:15		Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19.30		Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00

OBS! Respektera att olika dofter som röklukt, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Stockholms arrangemang.

Senast uppdaterad 13.3.2014//EH

KALENDARIUM

Plats för möten och konferenser sker på Mejerivägen 4, Stockholm om ingen annan adress anges.

Anmäl deltagande till länsföreningens kansli tfn 08-651 28 10 eller mail till info@stockholmslan.hjart-lung.se

Mars

Onsdag 19 Grundutbildning HLR 16.00 – 18.00

Onsdag 26 Länsföreningens årsmöte 18.00

April

Onsdag 9 Evo-studieorg. konferens 11.30 – 14.30, sep inbjudan

Onsdag 9 Föreläsning om KOL 15.00 – 18.00, se inbjudan

Onsdag 23 D-HLR utbildning 16.00 – 19.00

Fredag 25 Ordförandekonferens, 10.00 – 16.00, sep inbjudan

Måndag 28 Instruktörsutbildning HLR 16.00 – 19.00

Maj

Måndag 5 ICD-träff, St.Göransgatan 82 18.00