



Länsföreningen Stockholm

**HjärtLung**

**MEDLEMSINFORMATION • NR 4 • 2015**

# Gott Nytt 2016!

**Hälsans Dag!**

(sid 9-11)



# Ordförandeord december 2015

Sommaren och hösten är över och vintern börjar smyga sig på oss. Ja, sommaren kom till slut, även om vi fick vänta länge.

Men nu är det äntligen dags för alla aktiviteter i våra föreningar och inte minst i länsföreningen. Där har vi redan satt igång med alla förberedelser så att våra lokalföreningar ska kunna få det stöd och hjälp som ni kan förvänta av oss.

Redan i augusti ägde länsföreningens första aktivitet rum, nämligen boule i Norrtälje. Det sägs ju att efter två gånger uppstår en tradition och då är det väl så ... Då är det bara att planera för nästa år!

Första dagarna i september samlades länsföreningens styrelse tillsammans med våra kanslistor för en två-dagars konferens för att planera höstens och också vårens aktiviteter. Vi har mycket aktiva läns-Evon och studieorganisatörer och det lovar gott för all vår fortsatta verksamhet.

Den 12 september var det Hälsans dag i Botkyrka-Salem och bland alla aktiviteter under den dagen uppträdde också vår kör HjärtansFröjd med ett bejublat framträdande. Läs mer här i tidningen.

Förbundets hemsida har nu fått ny utformning och för att vi, både länsföreningen och lokalföreningarna, ska få så bra utbyte som möjligt erbjöds vi en två-dagars kurs för alla våra föreningar i början av november.

Nu hoppas vi att allt rullar på framöver på ett bra sätt. Vi lovar att styrelsen och kansliet gör sitt yttersta för att ni ska få det bästa stöd från länsföreningen som står i vår förmåga!

*Vi önskar er alla ett Gott nytt 2016!*



*Maud Molander, ordförande i styrelsen*

## E-post till länsföreningens kansli

Eva Hård

info@stockholmslan.hjart-lung.se

Elin Hård

elin.hard@stockholm.hjart-lung.se

**Hemsida:** [www.hjart-lung.se/stockholmslan](http://www.hjart-lung.se/stockholmslan)

**Telefon:** 08-651 28 10 **Mobil:** 073-626 57 16

**Adress:** Hjärt- och Lungsjukas länsförening  
i Stockholms län

Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm

**Bankgiro:** 5884-5884

**Plusgiro:** 159930-7


## HjärtLungNytt

Redaktör: Eva Hård

Ansvarig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: ?? februari för  
HjärtLungNytt nr 1/2016

Omslag, Original & Tryck:  
Affärstryckeriet i Norrtälje AB

 MILJÖMÄRKT Trycksak lic nr 341 290

# Minnesanteckningar ICD-träff

## 05.11.2015

Lokal: S:t Göransgatan 82 A. Stockholm. Antal deltagare: ca 50. Detta protokoll är en sammanfattning av mina personliga anteckningar från höstens ICD-möte på Kungs-holmen. Det tar upp de frågor och kommentarer, som jag ansåg vara mest betydelsefulla och det kan ha färgats av mina personliga värderingar.

### Inledning Britt Bergh

Britt hälsade oss alla välkomna och informerade att Fredrik Gadler, som tredje programpunkt, skulle besvara frågor från gruppen samt informera om arytmier och ablationer. Fredrik är sedan många år verksamhetschef för Hjärt-kliniken på KS och ansvarig bl.a. för pacemaker/ICDregistret. Vidare presenterades de fem deltagande ICD-sköterskor från Danderyd, S:t Göran och Södersjukhuset, liksom ICD-gruppens kontaktpersoner.

Ljuset på! – Riksförbundets informationsbroschyr om dolda folksjukdomar presenterades översiktligt. Den belyser att:

- Fler än 300 000 svenskar har förmaksflimmer. Av dessa är 100 000 ovetande om sjukdomen.
- Drygt 400 000 personer i vårt land har hjärtsvikt. Hälften av dessa vet om sin sjukdom.
- Ungefär 500 000 svenskar har KOL. 80% av dessa är inte medvetna om att man drabbats av denna sjukdom.

Vikten av fysisk och psykisk aktivitet betonades för att få ett bra och innehållsrikt liv. Fysisk träning efter egen och bästa förmåga underströks. Här vilar ett stort ansvar också på oss själva, och du känner själv efter hur mycket du orkar.

Många mår psykiskt dåligt efter ett hjärtstopp. Britt uppmanade framför allt ”nya deltagare” att kolla sin hemförsäkring, eftersom man kan erhålla ersättning för behandling av psykisk ohälsa.

Britt uppmanade alla att bli medlemmar i någon av länets 14 lokalföreningar. Medlemskap kan sökas på:

1) [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se) 2) tel. 08-556 062 00,  
3) kan använda blanketten bak i informationsbroschyren ”Att leva med ICD”.  
Följande forum finns på nätet:  
Facebook.com/Riksförbundet Hjärt-Lung  
Twitter:@HjartLung

Facebook för ICD-bärare, sluten grupp ICD Sverige, kontaktperson [elin.bodecker@gmail.com](mailto:elin.bodecker@gmail.com)

Facebook för närstående till ICD-bärare, sluten grupp ICD Närstående, kontaktperson: [elisabeth.safstrom@hotmail.se](mailto:elisabeth.safstrom@hotmail.se)

Värdefull information för ICD-bärare kan sökas på:

[www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se) [www.pacemaker-info.se](http://www.pacemaker-info.se)  
[www.arytmia.se](http://www.arytmia.se) [www1177.se](http://www1177.se) (under hjärta och blodkärl) [www.pacemakerregistret.se/icdpmr](http://www.pacemakerregistret.se/icdpmr)  
Informationsmaterial kan också sökas hos våra ICD-tillverkare (t.ex. [www.medtronic.se](http://www.medtronic.se), [www.bostonscientific.com](http://www.bostonscientific.com), och [www.sjm.se](http://www.sjm.se)).

### Allmän frågestund efter gruppdiskussioner

Följande frågor togs upp med Fredrik Gadler:

- Kan man ”hacka” en pacemaker eller ICD?  
Ja, men det är mycket komplicerat. Man behöver t.ex. en magnet som placeras på ICD:n. Frågan är vem som är intresserad av att göra detta.
- Hur många ICD-bärare finns det i Sverige?  
Det finns cirka 7 000 i hela landet. Detta kan jämföras med 60 000 pacemakerbärare.
- Bör anhöriga vara mer delaktiga i ICD-patienterna läkarbesök? Det är utmärkt om anhöriga är med vid återbesök och i behandlingsdiskussioner – fyra öron hör alltid mer än två. Tyvärr känner sig patienterna alltför sällan som deltagande i behandlingsdiskussionerna.
- Det skulle vara en fördel om nyopererade patienter efter en tid (3 – 6 månader) återkallas till sjukhusen för uppföljning och informationsutbyte.  
Vi har en uppföljning normalt efter ett par veckor. Denna fråga tar vi till oss.
- Hur upphandlas ICD-dosor?  
De upphandlas av Landstinget. Man har avtal med tre olika leverantörer under en och samma treårsperiod. Batterier och teknologi har blivit

klart bättre de senaste tre åren.

- Varför får endast vissa personer med förmaksflimmer en ICD?

Alla med förmaksflimmer är inte i behov av en ICD. Är hjärtats pumpförmåga under 35% (normal pumpförmåga är 45 – 50%) ökar risken för hjärtstopp markant för patienter med förmaksflimmer.

- Hur länge håller elektroderna?

Elektroderna håller betydligt längre än dosorna. Uppföljning visar att efter 10 år har endast 2% av dem gått sönder (utmattning).

- När gjordes det första ICD-ingreppet?

- Det gjordes 1985 i USA. I Sverige var Göteborg först 1988, medan första operationen i Stockholm gjordes 1989.

- Det lär finnas ICD:s utan elektroder.

I Uppsala har man gjort några operationen. Nackdelen med dessa är att de bara kan ge chock, och inte fungera som en vanlig pacemaker.

- Är det farligt att motionera?

Motion i lagom doser (3-4 gånger per vecka) är mycket bra för hälsan. Kom ihåg att t.ex. städning och gräsklippning också är motion.

## Arytmier och ablationer

Arytmier är lite förenklat hjärtrytmrubbningar.

I Sverige sker cirka 10 000 hjärtstopp årligen.

För 4 000 patienter hinner man påbörja hjärtbehandling men bara 400 överlever.

Förmaksflimmer är vanligt förekommande. 1% av alla svenskar har det. I åldersgruppen över 65 år har 5,5 % förmaksflimmer, medan det i åldersgruppen över 80 år är 10 %. Sjukdomen är alltså klart åldersrelaterad.

Symptom på förmaksflimmer kan vara yrsel, trötthet, samt att man måste kissa oftare än

normalt och hjärtsvikt.

Vanlig behandling för att begränsa flimret är 1) rytmreglerande (t.ex. betablockerare) och rytmstabiliserande (t.ex. cordarone och sotalol) medicinering, 2) elkonvertering och 3) ablation (t.ex. lung/ven ablation).

Ablationstekniken har klart förbättrats, men det är viktigt att den görs så tidigt som möjligt i flimmerskedet. 60 – 70 % av patienterna blir i princip flimmerfria efter behandlingen. Förmaksflimmer är ett tecken på hjärtats åldrande och kan därför återkomma.

Vi hissablation bränner man av rytmförbindelsen mellan kammaren och förmaket, samt ersätter denna med en pacemaker.

Kammararytmier orsakas av elektriska störningar i kammaren och är oftast livshotande. Man behandlar detta med medicinering, ICD och ablationer. Kammararytmier orsakas vanligen av genetiska rubbningar eller av hjärtmuskelinflammationer. Kammarablationer började man med för 10 år sedan, och det är den mest ovanliga formen av ablationer. På Karolinska görs 1 200 ablationer årligen – endast 50 av dessa är kammarablationer.

## Nästa möte

Vårens möte kommer att hållas 26.04.2016.

Information om detta sprids i Länsföreningen Stockholm HjärtLungs tidskrift, HjärtLungNytt.

Göran Larsson

Ett stort tack till Göran som skriver dessa utmärkta anteckningar från vårt ICD-möte.

Britt Bergh,

Kontaktperson för ICD-bärare

Länsföreningen Stockholm HjärtLung

## Valberedningen har ordet!

Sista dag för att nominera till Länsföreningens årsmöte är **15 februari 2016**.

Det är viktigt att valberedningen får in många nomineringar. Om ni inte nominerar någon vill vi att ni ändå sänder in ett mail till Länsföreningens kansli så vi vet att ni funderat, men inte hittat någon bra kandidat till Styrelsen, Revisorer eller Valberedningen. [info@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se)

Valberedningen

# Bjud in några vänner och gör något meningsfullt och viktigt tillsammans!

Mardrömmen för alla föräldrar är att ens barn råkar ut för en olycka eller blir sjuka. Man kan förstås aldrig helt gardera sig för olyckor men man kan åtminstone göra vad man kan för att lära sig. Med detta i tankarna bestämde jag mig för att bjuda in kompisar till en kurs i B-HLR. Jag skapade ett evenemang på Facebook för att se om det fanns något intresse hos kompisarna. Efter en dag var gruppen nästan helt fullbokad! Många hade gått HLR utbildningar för vuxna tidigare men eftersom det flesta är småbarnsföräldrar så kändes en kurs i B-HLR extra viktig. Jag bokade en kurs från HjärtLung Länsavdelningen Stockholm och i november träffades vi i vår kvarterslokal och instruktör kom dit. Vi hade en mycket givande eftermiddag och alla var otroligt engagerade. Kommentarer jag fick efteråt var hjärtevärmande positiva! Den stora delen av praktiska övningar på dockor var mycket uppskattat!

**Nästa kurs i B-HLR den 8 februari 2016 kl. 17.30**

*Petra Backhans*



## TVÅ NÄVAR GRÖNSAKER PER DAG

Den 13 oktober inbjöd Stockholmsföreningen till en föreläsning om Goda levnadsvillkor gör skillnad. **Matthias Lidin**, specialsjuksköterska inom kardiologi och doktorand i livsstilsfrågor förmedlade sin kunskap på ett sätt som gjorde ämnet mycket inspirerande för oss som åhörare. Ett ämne som man förknippar med många tabun men som Matthias förvandlade till inspiration för en bättre vardag. Föreläsningen lockade ett 30-tal nöjda medlemmar. Vi rekommenderar denna föreläsning till övriga lokalföreningar inom länet.

*Birgitta Nilsson, ordförande*

## ICD-träff 26 april 2016

### Till dig som fått eller ska få en inopererad defibrillator

Länsföreningen Stockholm HjärtLung 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.

**Tisdag 26 april 2016**

**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.

Kontakta länsföreningens kansli, tfn 08-651 28 10.

[info@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se)

# HJÄRTANS FRÖJD SJÖNG BELLMAN

En sommarmorgon i Hagaparken anno 1795 .  
Bellman har nyligen dött. Hans vänner vaknar efter en genomfestad natt och tänker tillbaka på skalden. Opp Amaryllis blir den sång som väcker dem. Det är vår egen sångkör Hjärtans Fröjd som har styrt ut sig i tidsenliga kläder och framför ett musikskådespel, En Sommardag i Hagaparken, producerat av den oförlikneliga körledaren Liselotte Öhman.

Kören framträdde tillsammans med två andra körer både vid ett öppet föreningsmöte på Lidingö den 8 oktober och i Gustavsberg den 15 oktober. Som gästsolist med sång och underbart violinspel uppträdde den internationellt kända musikartisten Mona Rosell. Hon föreställde en sångfågel som kom från Ungern och som ville veta allt om Bellman.



Och kören berättade för den ungerska kvinnan i ord och ton genom alla de kända epistlarna, bl.a. Solen glimmar, Vila vid denna källa, Ulla min Ulla, Bort allt vad oro gör, Fjäriln vingad och Så lunka vi så småningom. Att kören själv hade roligt det kunde man se, men faktum är att också publiken i båda lokalerna genom starka ovationer uppskattade föreställningarna!

Konsertpianisten Sylvia Karpe ackompanjerade på ett lysande och inkännande sätt. Hon bidrog i hög grad till succén!

Vi ser fram emot repriser, t.ex i samband med föreningsmöten, och vidare förväntar vi oss nya likadana skådespel av våra körsångare!

## LJUSET PÅ! Kampanjen om våra dolda folksjukdomar

### Förmaksfilmer – Vad är det? **Föreläsning 14 februari 2016**

**Kl. 13.00** Vi visar HLR, hjärt- och lungräddning med hjärtstartare, informerar om ICD

**Kl. 14.00** Presentation av HjärtLung Botkyrka-Salem och en patientberättelse

**Kl. 14.30–16.00** Föreläsning Diagnos, behandling och forskning

Dr Per Insulander överläkare vid Hjärtkliniken, Karolinska Universitetssjukhuset.

**Lokal** Xenter Botkyrka Utbildningsvägen 3 Tumba. Nära Tumba station.

Arrangeras i samarbete med Länsföreningen HjärtLung Stockholm

**Välkomna till en gratis föreläsning!**

# Boulespel i Norrtälje

Fredagen den 21 augusti var en fin sommardag alldeles lagom för att spela boule utomhus. Vi var 13 deltagare från Norrtäljeföreningen som begav oss ner till bouleanorna vid Vigelsjö gård den här dagen. Vi väntade på en busslast med spelsugna boulespelare från olika föreningar inom Stockholms län. Innan bussen kommit fram provade vi på banorna för att känna oss för lite. Vi fick utmärkt instruktion av Pierre Gradefalk, Karl-Axel Almström och Ingrid Pettersson, medlemmar i SPF Rurik alla tre och vana boulespelare.



De lånade ut utrustning till oss och hjälpte oss med att lotta vem som skulle spela med vem, på vilken bana osv. Sen kom bussen med 12 lika spelsugna "stockholmare" med Yvonne Haglöf, ordförande i Botkyrka-Salem, som anförare. Spelet tog fart med en gång med några intresserade åskådare på bänkarna intill.

När vi kommit igång som bäst var det lunchdags. In i bussen allihopa och upp till

Kärleksuddens Skärgårdsrestaurang alldeles invid badstället i Norrtäljeviken. Vi fick ta mat själva av den trevligt framdukade buffén och det fanns både fisk (sa jag att det var en skärgårdsrestaurang) och kött på menyn. Bra salladsbord och kaffe och kaka efter maten. Vår trevlige busschaufför åt också tillsammans med oss.

Sedan för vi tillbaka till de väntande bouleanorna för att fortsätta innan det, alldeles för snart, var dags för eftermiddagskaffe med blåbärs muffins nere vid Vigelsjö Camping.

Därefter var det dags att ta fram näsdukarna och vinka farväl av varandra. Väl mött igen nästa sommar, om inte i Norrtälje så på någon annan plats med bra bouleanor och lika fint väder! Och ta till mycket tid för spelandet, det blev lite för lite tid med det denna gången. **Tack alla trevliga deltagare!**

Anita Andersson,  
Föreningen Norrtälje HjärtLung

# Nacka-Värmdö

## Leif Öberg är ny ordförande i Nacka-Värmdö

Föreningen Nacka Värmdö har vid sitt årsmöte valt ny ordförande efter Arne Lundberg som efter tiotalet år i styrelsen varav fyra år som ordförande valt att avgå. Arne fortsätter att verka i valberedningen. Vår nye ordförande är Leif Öberg, 70 år. Han bor på Lillängsgården, Beatelund tillsammans med sin fru Mimmi, tre hästar, hund och diverse andra husdjur och odlar gärna olika grödor i familjens växthus som byggts på egen hand. Leif är något av en "allkonstnär" som tillsammans med övriga styrelsen vill engagera sig i allt som kan berika vår förening. Styrelsen består i övrigt av *ledamöterna Monica Lang, kassör, Jan Olof Edin, vice ordf., Mimmi Öberg, sekreterare, Inger Bergström, EVO lungor, Håkan Österberg studie org., samt Kerstin Olsson. Ersättare är Pia Boman och Anette Ahston. Ordf. i valberedningen är Bengt-Olov Tångring. Barbro Eriksson och Jan Kjellberg är revisorer med Clas-Erik Eriksson som ersättare.*

## Motionsgymnastik i Alphyddan

Gymnastiken i Nacka Dans och Teaters lokaler i Alphyddan startade torsdagen den 3 sept. kl. 09.30

och med avslutning för hösten efter 15 tillfällen den 10 dec. Lennart Storskog avtackades vid vårens avslutning efter mer än 10 år som ledare och i hans ställe har vi lyckats engagera Åsa Pihl som i drygt 20 år har haft som yrke att vara gymnastikledare. Vi ser framåt mot en bra verksamhet under Åsas ledning. Vi tar också gärna emot HjärtLungmedlemmar som inte tillhör vår förening. Det går många bussar från Slussen till Nacka och hållplatsen är Nacka Station som är den fjärde hållplatsen från Slussen. Jan Olof Edin svarar på frågor om gymnastiken. Telefon 747 91 19 alt. 070 224 29 49. [E-post jokedin@telia.com](mailto:jokedin@telia.com).

## Bowling i Enskedehallen vid Gullmarsplan

Bowling är en trevlig motionsform som passar de flesta, oavsett ålder och fysisk status. Vår bowlinggrupp, Hjärtslaget som spelar på tisdagar tar gärna emot deltagare från andra lokalföreningar. Vi har ett fåtal damer som spelar och de ser gärna fler kvinnliga bowlare. Bra banor, bra allmänna kommunikationer och gott om p-platser gör Enskedehallen lättillgänglig. Stig Nyberg, telefon 08 717 63 42 är vår kontaktperson och han tar gärna emot anmälan och/eller svarar på frågor.

## Ett stort grattis till HjärtLung Botkyrka-Salem som blev lungmånadens Ljuset På!-förening!

HjärtLung Botkyrka-Salem har varit mycket flitiga under Lungmånaden. Temadag KOL med föreläsning + film Trädgårdstorp Tullinge HLR kurs + Ljuset På! Aktivitet på Kommunens Mötesplats Tumba Aktivitet på Apoteket Kronan, Tumba Föräldragrupp i en föreningslokal, Vretarna Tumba B-HLR...

**Tack säger vi och festar med en tårta efter jul och nyår på ett medlemsmöte!**

*Yvonne Haglöf*





# Hälsans Dag i Botkyrka-Salem den 12 september 2015

Ja, så var det dags igen för Hälsans dag i Botkyrka-Salem, ett evenemang som nu har blivit en tradition. Hälsans dag är ett samarbete mellan HjärtLung och flera andra föreningar i kommunen.



*Prova din hörsel.*

I år höll man till i Ängskyrkan i Tumba, en ljus och fantastiskt fin kyrka. Tyvärr var det inte lika många människor som hittat dit som i fjol när man höll till i Centrumkyrkan i Tumba centrum.

Det var ändå många människor som kom och ville kontrollera sin hörsel. Där var det lång kö av människor med nummerlappar som väntade på sin tur.

Våra egna länsinstruktörer i HLR, Eva och Bo-Jonny hade också att göra med att lära ut hjärt-lungräddning.

Professor Maj-Lis Helenius höll en välbesökt föreläsning om mat, motion och livsstilförändringar. Hennes budskap är det mest centrala vår verksamhet. Visste ni att varje timme framför TV:n förkortar vårt liv med 22 minuter! Det var många som ville ställa frågor när föreläsningen var slut. ➤



*Din hörselklinik.*



Hjärtlungräddning.

- > Efter Maj-Lis Helenius var det Länsföreningen HjärtLungs kör HjärtansFröjd tur att inta scenen. Kören sjöng en hel del sånger av Bellman som ett prov inför den föreställning om Bellmans tid som kören kommer att ge tillsammans med några andra körer två torsdagkvällar i oktober. Se artikel om föreställningarna på annan plats i denna tidning! >



Föreläsning om Hälsa, Maj-Lis Helenius.



Kontroll av Blodtryck.



Kontroll av Sockervärdet.

- Några av körens medlemmar framförde duetter och solon. Körledaren Liselotte Öhman framförde tillsammans med Birgitta Lundgren Rossinis kattduett som säkert en del av er kommer ihåg när Elisabeth Söderström och Kerstin Dellert gjorde den i TV-programmet Prima primadonnor för ganska länge sedan. Peter Öhman, körledaren man, som Don Juan förförde, fast bara på scenen, Maud Molander som Marcelina i en duett ur Mozarts opera Don Juan eller Don Giovanni, som man numera mest kallar den. Ytterligare en körmedlem, Elna Olsson, framförde "Vinden och trädet" av Ture Rangström.

Som sista överraskningsnummer framförde ackompanjatören, den kända pianisten, Sylvia Karpe "Baby elephant walk" och fick både kören och publiken att dansa i kyrkan!



*Kören Hjärtans Fröjd.*



Hälsans dag rullade sedan på med föreläsning om kamratstödsprojekt för synskadade.

I cafeterian serverades goda smörgåsar och kaffe. Utanför kyrkan tillverkade Friluftsförbundet egenhändigt tillverkade talgbollar, som man kunde köpa för en billig penning.

Det var en fin dag och solen sken!

*Bo-Jonny Stockhaus ■*



*Loppis.*



*Kaffepaus med dopp.*

# Brukssamhällen i norra Uppland

Föreningen Lidingö HjärtLung gjorde fredagen den 25 september en bussresa tillsammans med några medlemmar från Stockholmsföreningen till gamla brukssamhällen i norra Uppland. Researrangör var Sundbergs Buss AB.

Vår ciceron under färden var Åke Sundberg som också körde bussen. Åke visade sig ha mycket goda kunskaper om såväl nutid och dåtid om de olika platser vi besökte. Först gick färden till Österbybruk där vi också stannade för förmiddagskaffe. Vid hembygdsgården fanns flera stugor från 1700-talet som flyttats till orten från andra platser. Inom området fanns också flera verktyg som användes vid järnhantering, t ex en stor ånghammare.

Efter kaffeuppehållet tog bussen oss vidare först genom gammal bebyggelse och sedan till betydligt nyare del av Österbybruk. Orten har ca 2000 invånare och här finns skola och en modern simhall. I Österbybruk finns också en fin gammal herrgård som en gång ägts av familjen Liljefors.

Från Österbybruk är det inte långt till Dannemora gruva, Dannemora Mineral AB gjorde konkurs så sent som i våras på grund av sjunkande priser på järnmalm.

Under den vidare färden mot Forsmark berättade Åke lite smått och gott om de små byar vi åkte förbi, han kände till namnen på samtliga byar och dessutom lite kuriosa om flera av dem. I byarna har alla mataffärer tvingats slå igen.

Så kom vi fram till Forsmark. Kärnkraftverket kan man numera inte se annat än på långt avstånd, men vi fick oss berättat att det levererar 1/6-del av Sveriges totala elförbrukning. Trots att driften stoppats vid flera kärnkraftverk så har uppgradering och modernisering av andra kärnkraftverk medfört att nu producerar de mer elkraft än tidigare.

I Forsmark har det funnits järnhantering sedan 1400-talet. Men det var Lois De Geer som under 1600-talet importerade arbetskraft från Vallonien i det som idag är södra Belgien. Vallonerna

införde en ny metod som kallades vallonsmide och som resulterade i bättre järnkvalitet. En del av stenbroarna i Forsmark byggdes på 1600-talet och de håller än idag även för tunga bussar.

Den stora herrgården i Forsmark ägdes från



omkring 1776 och i ytterligare 200 år av familjen af Ugglas, nu ägs herrgården av Forsmarks kraftgrupp. Herr-gården saknar flygelbyggnader på grund av att marken är dålig.

Efter genomresa i Forsmark gick färden vidare till Öregrund. Åke berättade att här finns flera mycket stora sommarstugeområden.



Bussen kördes sedan skickligt ned till de trånga kvarteren vid hamnen och vi såg många fina små hus från 1700-talet. Sommartid finns det ca 10 restauranger i gamla hus som en gång i tiden varit sjöbodrar.

Därefter åkte vi vidare till de äldsta delarna Östhammar. Här finns också många fina gamla hus från mitten av 1700-talet. Östhammar har ca 5000 invånare, men hela kommunen har ca 24000 invånare. I Östhammar stannade vi och åt lunch, vilket var efterlängtat eftersom det var länge sedan förmiddagskaffet i Österbybruk.

Under återresan stannade vi till vid Väddö Gårdsmejeri. Vi fick en liten lektion i osttillverkning och därefter bjöds på ostkaka med grädde och kaffe därtill.

På hemvägen berättade Åke att vi åkte förbi skogsmark tillhörande Hargs bruk som grundades redan omkring 1630. Sedan 1855 och fram till våra dagar ägs bruket av familjen Beck-Friis. Dagens huvudsakliga verksamhet är skogsbruk, fastighetsförvaltning, lantbruk och viltvård. Företaget har 12 anställda och sysselsätter dessutom entreprenadföretag av olika slag

Markinnehavet är beläget i kommunerna Östhammar, Uppsala och Norrtälje och omfattar c:a 23000 ha landareal och c:a 4500 ha vatten.

Vid resans slut tackade ordförande Anders Gustafson vår bussförare och guide Åke Sundberg för en mycket trevlig dag och väl arrangerad resa.

*Sven Alván  
sekreterare, Föreningen Lidingö HjärtLung*

## MOTIONSAKTIVITETER

Anpassat för personer med hjärt- och/eller lungsjukdom.

För mer information kontakta arrangerande förening.



Länsföreningen Stockholm

**HjärtLung**

Vårterminen startar vecka 3/höstterminen vecka 37. (Detta om inte motionsledaren meddelat annan tidpunkt).

Med reservation för eventuella ändringar!

TID	AKTIVITET	PLATS	ARRANGÖR	TELEFON
<b>Måndagar</b>				
10:00	Promenad/Vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	08-650 96 73
10:00	Promenad/Vandring	Stora Torget	Södertälje	08-550 863 70
11:00	Line Dance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12:00	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
16:00	Gymnastik	Vinstaskolan Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
16:45; 17:30	Lättgymnastik	Danderyds Sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medelgymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	St:Görans sjukhus, sjukgymnastiken	Länsföreningen	08-651 28 10

<b>Tisdagar</b>				
10:00	Stavgång	Nya Föreningsgården	Lidingö	08-766 13 08
10:00	Medelgymnastik	Danscompaniet	Solna/Sundbyberg	08-628 03 54
11:00	KOL promenad	Solna/sundbyberg	Solna/Sundbyberg	070-7705893
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	Aleris Rehab Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
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
14:00	Medicinsk yoga	Västerorts yogacenter, Siktgatan 1	Stockholm	08-88 71 00
15:00	Bowling	Bowlinghallen, Norrtälje	Norrtälje	072-704 1544
16:00	Medelgymnastik	Norrvikensskola	Sollentuna	08-754 37 19
16:30	Cirkelträning	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
16:45	Medelgymnastik	ROS, Hamnvägen 12	Norrtälje	072-704 15 44
17:00	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

<b>Onsdagar</b>				
10:00	KOL-gymnastik	Ansgarskyrkan, Lidingö centrum	Lidingö	070-415 55 30
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, Väntjänstens lokal	Sollentuna	08-754 37 19
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	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	KOL gymnastik	Thoraxkliniken, Karolinska Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
19:00	Medelgymnastik	Vilundahallen, Upplands Väsby	Upplands Väsby	08-612 59 63

Torsdagar				
09:00	Medicinsk yoga	NaturligtVis Hälsocenter	Lidingö	070-650 54 60
10:00	Medelgymnastik	Svinderviks skola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
10:30	Medicinsk yoga	Föreningslokalen Järla Skolväg 23	Nacka/Värmdö	08-716 85 50
10:30	Medicinsk Yoga	NaturligtVis Hälsocenter	Lidingö	070-650 54 60
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	KOL gymnastik	Thoraxkliniken, Karolinska Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	Medicinsk Yoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R 41	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Medelgymnastik	Ansgarskyrkan	Lidingö	08-767 46 57
18:00	Medicinsk yoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00

Fredagar				
08:30	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
09:00	Stavgång	Uttrans Sjukhus, Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51
10:30	Line Dance för nybörjare	Anskarskyrkan Lidingö	Lidingö	08-766 13 08
11:00	KOL-gymnastik	FYSSforum, Ringvägen 101, Stockholm	Länsföreningen	08-651 28 10
12:45	Line Dance fortsättningskurs	Anskarskyrkan Lidingö	Lidingö	08-766 13 08

## Vattengymnastik

Tid	Plats	Arrangör	Telefon	
<b>Måndagar</b>				
10:00	ROS	Norrtälje	0176-27 01 48	
11:00, 14:00	Gångsätra simhall	Lidingö	08-765 48 90	
<b>Tisdagar</b>				
15:15	Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00	
17:30; 18:30	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10	
<b>Onsdagar</b>				
14:15	Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00	
15:00; 16:00	Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00	
<b>Torsdag</b>				
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 rökluft, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Stockholms arrangemang.

Senast uppdaterad 2015-06-11 // 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](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se)

## JANUARI

- Tisdag 12** Kören Hjärtans fröjd börjar 16.00  
**Onsdag 20** Repetitionsutbildning HLR 17.00 – 18.30

## FEBRUARI

- Måndag 8** Barn HLR 17.30  
**Måndag 15** Grundutbildning HLR 17.00 -19.00  
**Onsdag 17** Partiledarutfrågning. Plats och tid meddelas senare.  
**Onsdag 24** Grundutbildning HLR 17.00 - 19.00

## MARS

- Onsdag 9** Grundutbildning HLR 18.00 – 20.00  
**Tisdag 17** Länsföreningens årsmöte

***OBS! Respektera att olika dofter som röklukt, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid länsföreningen HjärtLung i Stockholms arrangemang.***