

HjärtLung-bladet

Nr 1-26



Riksförbundet
HjärtLung

Sundsvall

Riksförbundet HjärtLung Sundsvall

Kansliets öppettider

måndag – fredag kl. 09:15 – 12:45

Telefon: 070-312 50 79

Besöks- och postadress:

Skepparegatan 5 A, 4 tr

852 34 Sundsvall

(parkeringshuset City-P på Norrmalm, hiss finns)

E-post: hjart-lung.sundsvall@telia.com

Hemsida: www.hjart-lung.se/sundsvall

Plusgiro: 27 01 46-4

Bankgiro: 5316-8688

Swish nr: 123 145 82 56

Org.nr: 889201-0466

Medlemsavgiften är 250 kr per år och faktureras för vår räkning av Riksförbundet HjärtLung, Stockholm.

Som medlem erbjuds du ett rikt föreningsliv med kunskap, gemenskap och aktiviteter för en hälsosam livsstil. Du får medlemstidningen Status 5 gånger per år och tillgång till olika medlemsförmåner.

HjärtLung-bladet är föreningens medlemstidning som utkommer två gånger/år.



Föreningens verksamhet bedrivs
i samverkan med ABF och
med bidrag från Sundsvalls
kommun.



Föreningens styrelse och övriga funktionärer intill årsmötet 2026

		<u>Telefon</u>
Ordförande	Jan-Åke Vesterlund .	070-553 96 52
Vice ordförande	Bengt Norlander.....	070-681 75 82
Kassör.....	Monica Johansson...	070-302 11 55
Sekreterare	Berth Nordin	070-772 10 33
Ledamöter.....	Gunilla Granlund	070-249 10 97
Ersättare.....	Ann Heselius	073-360 09 40
	Ulf Persson	070-872 78 80
	Bengt Tjernkvist	070-697 34 17
Studieorganisatör.....	Bengt Tjernkvist	070-697 34 17
Revisorer	Bertil Jansson	070-303 66 15
	Martin Kling	073-033 75 77
Egenvårdsombud, hjärtsjuka...	Ann Heselius	073-360 09 40
lungsjuka ...	Vakant	
Valberedning.....	Vakant	



Ordförande har ordet

Kära medlemmar,

Innan jag går in på dagens viktiga ämnen, vill jag börja med att rikta ett extra varmt välkommen till de 75 medlemmar som i samband med avvecklingen av Riksförbundet HjärtLung Ånge blivit överflyttade till Riksförbundet HjärtLung Sundsvall. Vi är otroligt glada att ni nu är en del av vår gemenskap, och jag ser fram emot att träffas och lära känna er under våra kommande aktiviteter!

I HjärtLung-bladet nr 2-25 skrev jag om hur vi moderniserar föreningen genom att byta ut den gamla fasta telefonen mot mobiltelefon och erbjuda Swish vid betalningar. Det är tekniska detaljer som förenklar vår vardag. En annan viktig nyhet i arbetet med att utveckla vår trygghet är att vi nu har **fått klart med en HLR-instruktör**. Det innebär att vi kan erbjuda utbildning i hjärt-lungräddning, något som känns både meningsfullt och livsviktigt för oss alla.

Vi behöver din hjälp – för demokratis skull

Men nu måste jag tala klarspråk om något som rör själva hjärtat och motorn i vår förening: hur vi väljer våra ledare. Som ni vet har vi för närvarande ingen valberedning. Idag sköts det arbetet av styrelsen själv. Det må fungera som en nödlösning, men det är inte hållbart och det är inte bra för demokratin. En styrelse ska inte välja sig själv – det behövs friska ögon, nya tankar och medlemmar som kan se föreningen utifrån för att hitta framtida styrelseledamöter.

Att sitta i en valberedning handlar inte om tunga protokoll eller sena kvällar. Det handlar om det goda samtalet. Det handlar om att ta en kopp kaffe med en medmänniska och fråga: "*Vad brinner du för? Vill du vara med och utveckla vår gemenskap?*"

Utan en valberedning stagnerar vi. Så jag ställer frågan rakt ut:

- **Kan du tänka dig att hjälpa oss att hitta framtidens styrelse?**
- **Eller känner du någon som är nyfiken på att engagera sig?**

Vi behöver er kraft nu för att vara en vital förening även nästa år.

Föreningens årsmöte hålls den 27 februari, se sidan 6.

En guldkant på sommaren: Bussresa till Härnösand

Men en förening handlar som väl är inte bara om paragrafer – det handlar framför allt om gemenskap och glädje! Jag är otroligt glad att kunna bjuda in er till sommarens stora höjdpunkt: vår bussresa till Härnösand!

Det blir en dag fylld av kontraster: vi besöker det prisbelönta destilleriet **Härnö Gin** för att se deras hantverk, och vi backar bandet med nostalgi på **Härnösands Bilmuseum**, Sveriges största i sitt slag. Det här är ett perfekt tillfälle för både gamla och nya medlemmar att umgås under avslappnade former. Mer information hittar ni på sidan 13.

Låt oss hjälpas åt att säkra föreningens framtid genom att engagera oss i valberedningen, så att vi kan fortsätta njuta av resor och gemenskap i många år till.

Med hopp om en engagerad vår och en fantastisk sommar,

Jan-Åke Vesterlund

Ordförande

Kallelse till årsmöte

Riksförbundet HjärtLung Sundsvall

fredag den 27 februari 2026 kl. 14:00
i WF-lokalen, Nybrogatan 30, Sundsvall

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Föreningen bjuder på landgång, kaffe/te och kaka.

Årsmöteshandlingarna delas ut på årsmötet.

Handlingarna kan även hämtas/beställas på kansliet från den 13 februari. De finns då också att läsa på vår hemsida.

Anmälan

Anmäl ditt deltagande i årsmötet **senast torsdag 19 februari** till kansliet tfn 070-312 50 79 eller via e-post till hjart-lung.sundsvall@telia.com.

Val av funktionärer

Vid årsmötet ska följande val ske av ledamöter och revisor, vars mandattid löpt ut.

Ledamot / funktion	Nuvarande ledamot med mandattid fram till årsmötet 2026
Kassör, 2 år	Monica Johansson
Ledamot, 2 år	Bengt Norlander
Ledamot, 2 år	Berth Nordin
Ersättare, 1 år	Bengt Tjernkvist
Ersättare, 1 år	Ann Heselius
Ersättare, 1 år	Ulf Persson
Studieorganisatör	Bengt Tjernkvist
Egenvårdsombud hjärta	Ann Heselius
Egenvårdsombud lunga	Vakant
Revisor, 2 år	Bertil Jansson
Revisorsersättare, 1 år	Ulf Andersson

Riksförbundet HjärtLung Sundsvall

Föreningen bildades 1940 och dess ändamål är

att bedriva förebyggande och hälsofrämjande verksamhet,

att verka för information och upplysning om hjärt-, kärl- och lungsjukas förhållanden,

att ur 40-års Jubileumsfonden ge kostnadsbidrag till medlemmar vid sjukhusvistelse för hjärt-, kärl- och lungsjukdomar.

att genom Medicinska Fonden ge ekonomiskt stöd till medicinsk forskning och utbildning för i första hand personal vid Sundsvalls sjukhus avseende hjärt-, kärl- och lungsjukdomar.

Aktiviteter (uppehåll under sommaren) bl.a.:

- Medlemsträffar
- Träna med oss
- Fest och utflykter

Rädda liv – lär dig hur

Föreningens nya HLR-instruktör heter Eleonor Sundqvist. Vi kan nu fortsätta erbjuda utbildning i HLR, då du får lära dig hjärt-lungräddning (HLR) och hur man använder en hjärtstartare. Under vårterminen 2026 erbjuds följande datum (torsdagar):

12 mars, kl. 09:30 – 11:30

16 april, kl. 09:30 – 11:30

28 maj, kl. 14:00 – 16:00



Plats: Föreningens kansli (adress, se sidan 2)

Max 10 deltagare/dag.

Gratis för medlemmar, övriga 250 kr/person.

Anmäl dig senast 1 vecka före aktuellt datum till kansliet, tfn 070-312 50 79.

Träna med oss

Vårterminen 2026

Deltagaravgift

Deltagaravgiften är 500 kr/termin för varje Träna med oss-aktivitet: cirkelgym, medicinsk yoga, vattengym.

Om du deltar i två eller tre aktiviteter, betalar du bara 300 kr/ aktivitet och termin för övriga aktiviteter.

Har du fyllt 85 år eller fyller 85 under vårterminen (t.o.m. april), får du utan avgift delta i en av aktiviteterna; deltar du i flera aktiviteter, är avgiften 500 kr/ termin för den andra aktiviteten och 300 kr/ termin för den tredje aktiviteten.

Du får kostnadsfritt prova på en aktivitet en gång. Det gäller även den som ännu inte är medlem i föreningen.

Vi vill också tipsa om de aktiviteter som Riksförbundet HjärtLung erbjuder sina medlemmar på webbsidan hjart-lung.se/tillsammans



Cirkelgym

12 pass/termin



Lokal: Friskis & Svettis (F&S), Bultgatan 10, Sundsvall

Instruktör från F&S leder gympapassen.

Tisdagar, kl. 13:00 – 14:00

Start 13 januari

Intresserad att delta?

Anmäl dig till F&S, tfn 060-17 30 69, vardagar 08:00–12:00

Du som anmälde dig redan när höstterminen avslutades 9 dec. behöver inte anmäla dig igen, men meddela F&S om du vet att du inte kommer att delta på vårterminen.

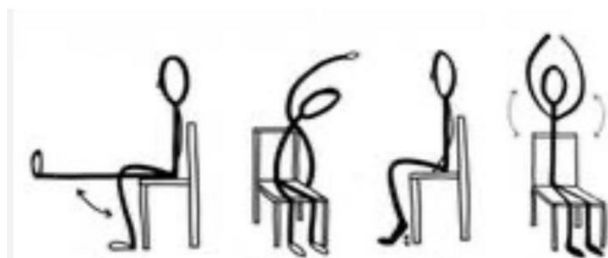
Max 36 deltagare

Du får inbetalningskort på deltagaravgiften av ledaren.

Medicinsk yoga

12 pass/termin och grupp

Yogaövningarna utförs sittande på en stol - avslappning, andningsträning, andningstekniker och enkel meditation. En mjuk och lugn yoga utan krav på prestation. Den passar alla och syftar till att minska stress och spänningar i kroppen. Ett avslappnat tillstånd ger förutsättningar för kroppens eget lugn-och-ro-system att "kicka" igång, ett tillstånd som är gynnsamt för läkning och välmående visar forskningen.



Lokal: Tornhuset, Köpmangatan 15, Sundsvall (ingång från innergården)

Grupp 1, onsdagar kl. 13:00 – 14:00 Start 21 januari

Ledare: Ann Heselius, tfn 073-360 09 40

Grupp 2, onsdagar kl. 10:00 – 11:00 Start 14 januari

Ledare: Ingmarie Fredin Risberg, tfn 070-691 45 69

Intresserad att delta?

Anmäl dig till respektive ledare.

Max 20 deltagare/grupp

Du får inbetalningskort på deltagaravgiften av ledaren.

Vattengym

12 pass/termin



Lokal: Alnöbadet

Fredagar kl. 10:00 – 11:00

Start 16 januari

Ledare: Ann Heselius och Sture Ståhle

Intresserad att delta?

Anmäl dig till kansliet, tfn 070-312 50 79 eller via e-post:
hjart-lung.sundsvall@telia.com

Du som anmälde dig redan när höstterminen avslutades 21 nov., behöver inte anmäla dig igen, men meddela för-
eningens kansli om du vet att du inte kommer att delta på
vårterminen

Max 30 deltagare

Du får inbetalningskort på deltagaravgiften av ledaren.

Sammankomster vårterminen 2026

Om inte annat anges, hålls träffarna i WF-lokalen,
Nybrogatan 30, Sundsvall.

OBS! Framgent kommer även fredagsträffar att benämnas medlemsträff.

Obligatorisk anmälan till träffarna lämnas till kansliet
tfn 070-312 50 79 eller via e-post hjart-lung.sundsvall@telia.com senast 4 dagar före respektive träff eller enligt annons. Kaffe/te, smörgås och kaka serveras på träffarna.

Deltagaravgift: 70 kr/medlem, 100 kr/ej medlem. *Avgiften betalas kontant eller via swish 123 145 82 56*

Ovanstående gäller, om inte annat anges i annons och på vår hemsida. Träffarna annonseras i Sundsvalls Tidning, vanligtvis lördag veckan före aktuellt datum.

* * * * *

Medlemssträff

Fredag 30 januari, kl. 13 – 15

Underhållning med musiktrion Da Capo's.

Anmälan till kansliet senast 27 januari.

Fredag 27 mars, kl. 13 -15

Program presenteras senare på hemsidan och i annons.

Anmälan till kansliet senast 23 mars.

Fredag 24 april, kl. 15 – 18

Modevisning med Seniorshop.

Anmälan till kansliet senast 15 april.

Hjärtemånaden februari

Inbjudan till medlemmar och allmänhet

10 februari 2026 kl. 15 – 18

Plats: Programsalen, Kulturmagasinet, Sundsvall

Tid

15:00 Jan-Åke Vesterlund, ordförande, hälsar välkommen

15:15 Johan Palmcrantz, specialistläkare Anestesi/Intensivvård

16:15 Paus - föreningen bjuder på fika

17:00 Elli Masoe, överläkare Kardiologi, interventionell kardiologi

17:45 Avslutning

Gratis inträde. **OBS!** Deltagare måste dock boka gratisbiljetten på Entré Sundsvall entresundsvall.se eller i receptionen på Kulturmagasinet.

Biljetter tillgängliga från den 31 januari.

Utflykt 15 juni

Besök inkl lunch på **Härnö Gin**, Dala (ca 10 km sydväst om Härnösand).

Därefter åker vi in till Härnösand och besöker **Bilmuseet**

På återresan gör vi ett stopp för bussfika.

Deltagaravgift (resa, inträde, lunch):

350 kr/medlem, 450 kr/ej medlem

Då det återstår litet detaljplanering, kommer tider att anges i annons i Sundsvalls Tidning och på vår hemsida.

Vad är skillnaden?

I de kontakter som vår förening har med allmänheten, kommun och begravningsbyråer har vi sett ett behov av att förklara skillnaden mellan Riksförbundet HjärtLung och Hjärt-Lungfonden.



Riksförbundet

HjärtLung

Riksförbundet HjärtLung

är en av Sveriges största patientorganisationer som utbildar och arbetar med opinionsbildning för att hjärt-, kärl- och lungsjuka personer ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Riksförbundet HjärtLung har ca 35.000 medlemmar. Verksamheten drivs av ideella krafter i läns- och lokalföreningar över hela landet samt medlemsorganisationer.



Riksförbundet

HjärtLung

Sundsvall

Riksförbundet HjärtLung Sundsvall

är den lokala föreningen för Sundsvalls, Timrå och Ånge kommuner. Vill du stödja vår verksamhet med gåvor, går det att göra via plusgiro, bankgiro eller swish, se sidan 2. Du kan även kontakta vårt kansli på tfn 070-312 50 79 eller e-post hjart-lung.sundsvall@telia.com för att få personlig hjälp med såväl födelsedagsgåvor som minnesgåvor.



Hjärt-Lungfonden

Fondens huvuduppgift är att stödja svensk forskning kring hjärt-och lungsjukdom. Fonden samlar in och delar ut pengar till hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse.

Stiftelsen Hjärt- och Lungsjukas förening i Sundsvall 40-års Jubileumsfond

Fonden bildades vid föreningens 40-årsjubileum 1980 med ändamål att utge bidrag till föreningens medlemmar i samband med sjukhusvistelse.

Om du på grund av hjärt-, kärl- eller lungsjukdom varit inlagd på sjukhus **minst 4 dagar/år**, kan du söka bidrag ur fonden för vårdkostnaden. Bidraget är högst 1.500 kr/ år, och du måste ha varit medlem i HjärtLung-föreningen i 1 år. Kontakta vårt kansli så sänder vi ansökningsblankett. Den finns även att skriva ut på vår hemsida (adress, se sidan 2).



Stiftelsen Hjärt- och Lungsjukas förening i Sundsvall medicinska fond

Stiftelsen bildades 1983 med syfte att stödja utbildning och medicinsk forskning avseende hjärt-, kärl- och lungsjukdomar i Sundsvall. Med utbildning jämställs studieresor och deltagande i vetenskapliga sammankomster såväl inom som utom Sverige. Stipendium kan sökas i första hand av personal vid Barn- och ungdomsmedicin, Kardiologen och Klinisk fysiologi samt Lungkliniken vid Sundsvalls sjukhus. Stipendium kan uppgå till högst 10.000 kr.

Stiftelsen Hjärt- och Lungsjukas förening i Sundsvall medicinska fond ska inte förväxlas med Hjärt-Lungfonden (se sidan 14)

Minnesgåva



Om du vill hedra minnet av en avliden kan du göra det genom en minnesgåva till oss, Riksförbundet HjärtLung Sundsvall.

Vi ombesörjer utskrift av minnesblad där du även kan få med en hälsning, dikt m.m. Ring alltid kansliet före insättning av pengar, tfn: 070-312 50 79

Plusgiro 27 01 46-4 Bankgiro 5316-8688

Swish 123 145 82 56

Du kan även kontakta exempelvis:

*Thomas Anderssons Begravningsbyrå
Strandgatan 2, Sundsvall*

*Fonus Begravningsbyrå
Esplanaden 11, Sundsvall*

*Agenda Begravningsbyrå
Medborgargatan 32, 856 30 Sundsvall*

*Duvans Begravningsbyrå
Affärsgatan 12 A, Kvissleby*

*Hässjö Begravningsbyrå
Köpmangatan 38, Timrå*