



Föreningen Arvidsjaur

**HjärtLung**

## Hjärtebladet nr 2/2017

Du håller i din hand 2:a numret av Hjärtebladet för år 2017. Syftet med Hjärtebladet är att sprida information om föreningens verksamhet under årtionden som passerat genom att intervjua medlemmar. Sprida information om det som är planerat fram till maj 2018. Händer oförutsedda saker kommer information som tidigare att kunna läsas på informationstavlan på COOP-väggen utmed Storgatan, trottoarprataren vid ingången till Galaxen, Medborgarhuset, samt på hemsidan [www.hjart-lung.se/arvidsjaur](http://www.hjart-lung.se/arvidsjaur). Nummer 1/2018 utkommer april 2018.

## Hej alla HjärtLung medlemmar!



Tiden går fort och därmed även livet. Nu är vi i mitten av november 2017. Vad vi har varit med om inom föreningen HjärtLung under de månader som passerat sedan förra utgåvan av Hjärtebladet presenteras med bilder och text längre fram i detta blad.

Det är mycket **motiverande för oss alla, då medlemstillströmningen fortsätter**. Sedan april detta är tills idag den 9 november får föreningen glädjas åt att 27 medlemmar har tillkommit. Det gäller för oss alla i föreningen att välkomna nya medlemmar och hjälpas åt att skapa bra föreningsklimat. **Hur trivseln är i en förening är ett stort ansvar för oss alla i föreningen!**

Förhoppningen är att aktiviteten **Qi-gong** med Elsie Blom som ledare, ska komma igång efter Jul-, Nyårs- och Trettondagshelgen. Qi-gong pågick från mitten av februari till april-maj 2017 och var mycket uppskattat. Håll ögonen öppna för att inte missa Qi-gång starten 2018.

**Varmvattenbassängen** i fastigheten Länsmansgården har öppnat i mitten av oktober. Förhoppningen är att träningen i varmvattenbassängen startar i november månad.

Möjligheter till **styrketräning** på sjukgymnastiken har utökats till två gånger i veckan. Styrketräningen är kl 16.00 måndagar och torsdagar.

Möjligheten att spela **Boule** fanns från mitten av juli till slutet augusti. Mycket intressant sportgren. Olle Martinsson är motiverad och pedagogisk ledare.

Det var stort intresse att delta på trevliga **Vårfesten** med mat och dans i maj månad.

Resan till Jokkmokk var trevligt. Framme i **Jokkmokk** fick vi vara med om intressant stadsvandring och guidning på Ajttemuseét. Utflykten till och vid **Nyborgstjärn** var välbesökt och trevligt. Roger Renberg grillmästare och Göte Hedman kaffekoknings expert. Matz Edin ledde gymnastik och delade ut träningsprogram. **Mycket uppskattat!** Tack Roger, Göte och Matz!

Föreningen får glädjas och välkomna **tre nya HLR-instruktörer**. Personerna håller på att utbilda sig inom området HLR och användning av hjärtstartare.

Ingrid Gardfjäll som är **SO (studieorganisatör)** har startat **tematräff** som handlar om stresshantering. Tag kontakt med Ingrid och få mer information om studiecirklar och tematräffar.

Just i dagarna håller Riksförbundet HjärtLung i Stockholm utbildning för hälsocoacher. **Hälsocoacherna** kommer att ha funktionen att coacha medlemmar till en aktiv livsstil. **ATT VARA AKTIV FYSISKT, PSYKISKT OCH SOCIALT FÖREBYGGER SJUKDOMAR OCH HJÄLPER TILL ATT KOMMA TILLBAKA EFTER SJUKDOM.**

**Tack för att ni deltar** på medlemsmöten, soppluncher, paltfest, julfest, årsmöte, resa, utflykt, styrketräning, rörelseglädje, varmvattenbassängträning, stavgång, läsecirkel, tematräff.

**Tack för att ni besöker Träffpunkten HjärtLung Nytt** på nedre våningen Medborgarhuset, torsdagar mellan 10-12. På *Träffpunkten HjärtLung Nytt* kan vi göra det du önskar. Se på video om något som du är intresserad av ex. *Aktiv med KOL, förmaksflimmer* etc. Kom och prata, umgås. Ni kan få hjälp med att skriva minnestelegram. *Föreningen bjuder på kaffe.*

**Ni ska veta att det är ni som medlemmar som gör att föreningen blir livaktig. Detta innebär att ni är mycket viktiga och "bränslet" i föreningen.**

**Önskar er alla fina dagar, veckor, månader. Väl mött! / Hjördis Eklund**

### Gunnel Norén berättar



#### Mina år i HjärtLung

Vårt bussbolag köpte en ny buss 1993. Något år efter (1997) det började vi köra resor till HLF och PRO, då gick jag med som stödmedlem. Första resan gick över Saxnäs och Stekenjokk. Carl Henry Wikman var en eldsjäl som ordnade många trevliga resor. Han visste om vi skulle ta oss maten eller om det var bordsservering, även om det var en kaka till kaffet. Allt planerat i minsta detalj. Vi var till Värmland, 2 resor till Småland, Dalarna m.m. Sista resan med HLF, vi gjorde Norrbotten runt. Många gånger hade vi studiecirklar och läste om besöksmålen. Vi hade tur, vi hade guider på plats som kunde berätta om sina smultronställen. Vi gjorde även några resor bara för dagen. Vi besökte också fester, vi var inbjudna till andra föreningar.

Var med i festkommittén ett tag, men jobbade fortfarande så jag kunde ej alltid ställa upp.

Sedan blev jag sekreterare 2008 efter Harriet Nilsson. Rolf Lundmark var ordförande då. Hann med andra ordföranden, Rune Grankvist, Lotta Åhman, Ingrid Gardfjäll och Hjördis Eklund. Avgick som sekreterare vid årsmötet den 22 februari 2017. Ingrid

Gardfjäll blev min efterträdare. Har också varit pressombud, skickat kort och text om våra medlemsmöten och andra aktiviteter till tidningarna, PT och NV och Status. Det har varit en lärorik tid i HLF men många gånger har man lagt ner mycket tid. Samtidigt roligt att jobba tillsammans med andra människor. Det har skapat en bra sammanhållning. Fått lära känna andra människor.

Ps.

Var med FUB från Arvidsjaur flera resor, bl.a. till Stockholm, Östersund, Alta och Hammerfest i Norge. De var duktiga på att ordna dansresor till Älvsbyn och Piteå. Roliga att skjutsa, de var alltid glada men samtidigt visste man inte vad som kunde hända.

Har hunnit med att köra Lokaltrafik i Luleå samt linjetrafik inom Arvidsjaur kommun. Ibland vid halkigt väglag hade man önskat att man hade varit kontorist i högklackade skor. Har varit förskonat från någon trafikolycka D.s

## Historik sedan april 2017

### Medlemsmötet den 5 april



**Mia och Petra från Tolkcentralen. Roger Renberg och Göte Hedman sköter lotteriet. Gun Mörtzell Och Annette Holmström från Festkommittén.**

**Vid detta medlemsmöte informerade en medlem om lungsjukdomen PAH = Pulmonell Arteriell Hypertension.**

### Vårfesten den 19 maj.



**Gästerna njöt av älggryta med tillbehör. Dans till tonerna från Karl-Erik. Mycket trivsamt. Dansandet pågick till 22.30.**

## Lokalt aktiv den 2 juni.



Kommunrådet Lotta Åman överlämnade RadioAktiv stafettpinnen till Föreningen HjärtLung. HjärtLung fortsätter med Lokalt Aktiv som går av stapeln varje år i början av juni.

## Jokkmokksresan den 5 juli.



Guidad stadsvandring och fick berättat om Gamla Apoteket, gamlakyrkan, Symbolen för Jokkmokks marknad, Timmerflottaren

## A-smällen den 8 juli



Ingrid Gardfjäll, Ingrid Lundmark och Björn Gardfjäll marknadsförde Föreningen HjärtLung under A-smällen. Handeln är ute på Storgatan.

**Boule under juli och augusti.**



**Instruktören Olle Martinsson och barnbarnet till Ingrid Gardfjäll.**

**Nyborgstjärn 23 augusti.**



**Grillning av korv, kaffekokning, tipsrunda och en lagtävling. Matz Edin genomförde ett gympaprogram med de närvarande. Mycket social samvaro. Trivsamt.**

**Medlemsmöte den 13 september.**



**Karin Flinkfeldt berättade ur Doktor Wallqvists liv. Mycket intressant föreläsning.**

**Den 11 oktober, paltmiddag med underhållning av Jan Isaksson samt medlemsmöte.**



Den 15 november, Världs KOL-dagen samt senare på eftermiddagen medlemsmöte med sång och musik av Seniorskolan.



Föreläsning om KOL, behandlingar, fysisk aktivitet, levnadsvanor då personen har KOL = Kronisk obstruktiv lungsjukdom. Föreläsare leg receptarie Emma Högdahl, fysioterapeut Nina Fjellner och Mona Johansson från Boden. Mona Johansson är ordinarie ledamot i Förbundsstyrelsen Riksförbundet HjärtLung.

Arbetet med att få behålla varmvattenbassängen i Arvidsjaur



Från februari 2017 och fortfarande i november 2017 arbetar en grupp med varmvattenbassäng frågan. Gruppen består av representanter från föreningen HjärtLung, Reumatikerföreningen, RUB (*Rörelsehindrade barn och ungdomar*) och personer med olika anledningar av behov av träning i varmvattenbassängen för att kunna orka med vardagen. Gruppen har uppvaktat politiker inom såväl kommun-som Region Norrbotten.

Besök på högskolan Fridhemsskolan i åk.9.



Föreningen har besökt en årsgrupp elever under tre år, med syftet att få elever att förstå farorna med rökning. I februari 2018 har klasser i åk 9 möjlighet att erhålla 1000 kr/ klass av Föreningen HjärtLung om klassen är rökfri. Överlämningen av pengarna kommer att ske under årsmötet 2018.

## Kontakt med hälso-och sjukvården



Styrelsen träffar regelbundet verksamhetschefen, enhetschefen på Hälsocentralen med syftet att ha kännedom om verksamheten och vilka tankar Region Norrbotten har med verksamhet på Hälsocentralen. På detta sätt kunna skapa opinion för att påverka i positiv utveckling.

### **Lokalföreningen har till uppgift att med ledning av kongressbeslut, stadgar och verksamhetsinriktning arbeta för hjärt-och lungsjukas intressen genom kärnverksamheterna:**

- **Opinionsbildning** – delta i samhällsdebatt inom socialverksamhet och hälso sjukvård.
- **Livsstilsförändring** – motions-och träningsaktiviteter tillsammans med friskvårdsledare och studieledare, eftervårdsombud.
- **Trygghet-stöd-gemenskap** - samtalsgrupper, medlemsmöten, utflykter, resor, fester. Studiecirklar ex. Cirkel om vitaminer, fetter etc, Vän med ditt hjärta, läsecirkel, HLR+hjärtstartare.

### **FÖRSLAG PÅ AKTIVITETER UNDER VINTERN 2017- 2018 OCH VÅREN 2018.**

**30 november kl 12.00 Sopplunch i Cafeterian Medborgarhuset.**

**Gäst: Lena Lindgren**

**16 december kl 18.00 Julfest med julmat och dans till tonerna från Karl-Erik.**

### **2018**

**10 januari kl 13.00-15.00 Föreläsning om KOL av Caroline Stridsman.**

**17 januari kl. 12.00 Medlemslunch för nya medlemmar år 2017.**

**14 februari kl 10.00 Hjärtedagen**

**21 februari kl. 17.00 Årsmöte**

**14 mars kl 12.00 Sopplunch för medlemmar.**

**21 mars Styrelsen besöker Glommersträsk och marknadsför Föreningen HjärtLung.**

**10 april kl. 17.00 Medlemsmöte Gäst.**

**16 maj Styrelsen besöker Moskosel och marknadsför Föreningen HjärtLung.**

**26 maj kl. 18.00 Vårfest med dans till tonerna från Karl-Erik.**

### **FYSISKA AKTIVITETER:**

**Stavgång** Bryggan Laponiakåtan. Måndagar 10.00 Ledare Rolf Lundmark.

**Vattengymnastik** fastigheten Länsmansgården..Måndagar eller tisdagar kl 16.00.  
Ledare: Molly Mattsson.

**Rörelseglädje** Medborgarhuset. Tisdag kl. 08.30 Ledare Ingrid Gardfjäll

**Styrketräning**– sjukgymnastiken Hälsocentralen. Måndag och torsdag kl. 16.00  
Ledare Göte Hedman.

**Träning i varmvattenbassäng** – Länsmansgården. Tisdagar kl.16.00 (fr.o.m.tisdag 28/11).

### **Minnesteleggram förmedlas av:**

- *Begravningsbyrån i Arvidsjaur Stationsgatan 30, tel.nr 0960-10070*
- *Föreningens ombud Molly Mattsson 076-809 08 40*
- *Föreningens ombud Rolf Lundmark 070-536 20 72 eller 0960-10589*
- *Föreningens ombud Ingrid Gardfjäll 076-815 23 76*

**Bankgiro 5420-9408**

**OBS! Om man vill att Föreningen Hjärtlung skriver minnesteleggrammet, kontakta Molly, Ingrid eller Rolf som är upptagna här ovan.**

**Vid inbetalning, skriv vid inbetalningen om minnesteleggrammet ska skrivas ut av föreningen eller om minnesteleggrammet utformas av en själv. TACK för hjälpen!**

### **Vart går insamlade telegampangar?**

- Höja kvaliteten inom hälso-och sjukvården genom att bidra med teknisk utrustning inom hjärt-lungsjukdomar.
- Kommunens olika verksamheter inom vård-och omsorg.
- Föreningar och organisationer efter inlämnad ansökan.



**Lär HLR( hjärt-lungräddning), hjärtstartare, ryggdunk och bukstöt, stabilt sidoläge.**

**Kontakta Molly Mattsson ( 076-809 08 40) eller Hjördis Eklund ( 070-548 74 82) eller anmäl på Träffpunkt Hjärtlung Nytt.**





### **Vad är ni intresserade av för studiecirklar?**

Tag kontakt med studieorganisatör Ingrid Gardfjäll 076 -815 23 76.

Kom och resonera om studiecirklar på Träffpunkt HjärtLung to kl 10.00-12.00.

**Vad kan vi göra tillsammans för att bli bättre i föreningen?** Kom gärna med idéer och synpunkter!!! Ni kan även mejla till [info@arvidsjaur.hjart-lung.se](mailto:info@arvidsjaur.hjart-lung.se)  
Hemsidan [www.hjart-lung.se/arvidsjaur](http://www.hjart-lung.se/arvidsjaur)

#### **Styrelsen och andra poster:**

<b>Ordf.</b>	<b>Hjördis Eklund</b>	<b>070-548 74 82</b>
<b>v.ordf.</b>	<b>Erik Andersson</b>	<b>070-639 44 36</b>
<b>Sekr.</b>	<b>Ingrid Gardfjäll</b>	<b>076-815 23 76</b>
<b>Kassör</b>	<b>Molly Mattsson</b>	<b>076-809 08 40</b>
<b>Ord.ledam.</b>	<b>Göran Lundqvist</b>	<b>070-252 47 64</b>
<b>Ersättare</b>	<b>Ingrid Lundmark</b>	<b>070-209 76 30</b>
<b>Ersättare</b>	<b>Kerstin Norberg</b>	<b>070-236 27 75</b>
<b>Pressombud</b>	<b>Hjördis Eklund</b>	
<b>Lotteriansvarig</b>	<b>Göte Hedman</b>	
<b>Festkommitté</b>	<b>Roger Renberg (samman kallande), Anette Holmström, Björn Gardfjäll, Sven-Olof Nyström, Gun Mörtzell.</b>	
<b>Repr. Rådet för funktionshindrade</b>	<b>Rolf Lundmark (tom årsmöte 2018)</b>	
<b>Resansvarig</b>	<b>Molly Mattsson ( omval)</b>	
<b>Valberedning</b>	<b>Göran Wikström, Elaine Westerlund, Margret Carlsson</b>	
<b>HLR-instruktörer</b>	<b>Molly Mattsson, Gun Augustsson, Lory Lindberg, Jonny Ruth, Hjördis Eklund</b>	
<b>Hemsidesansvariga</b>	<b>Åke Lindberg, Hjördis Eklund</b>	