

Hjärtebladet nr 1/2018

Du håller i din hand 1:a numret av Hjärtebladet för år 2018. 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 november 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.hjartlung.se/arvidsjaur. Nummer 2/2018 utkommer november 2018.

Hej alla HjärtLung medlemmar!

Den enorma mängden snö verkar försvinna med hjälp av värmekällan SOLEN. Snart är sommaren här. Under de fyra månader som passerat har vi fått uppleva aktiviteter, som omfattas av kärnområdena inom Riksförbundet HjärtLung och som är **opinionsbildning, livsstilsaktiviteter, social verksamhet**. Vad härligt att det tillkommit nio medlemmar sedan årsskiftet, och 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!**

Det är första gången som ordföranden i lokalföreningar har blivit inbjudna till ordförandekonferens Djurönäset Värmdö 16/4-17/4. 200 personer var samlade inräknat Förbundsstyrelsen och Förbundskansliet RF HjärtLung. Det var **fokus** på hur vi ska **bilda opinion för att hälso-och sjukvården ska ändra attityden till personer** som besöker vården, **att bli SEDD I VÅRDEN** (personcentrerad vård). Studier visar att om **lyssnar på personen** som besöker vården och upprättar en hälsoplan, så blir det **2,7 gånger större chans att personens tillstånd förbättras, 30% kortare tid på sjukhus och personen får högre tillit till sin egen förmåga.**



Qi-gong har ej kommit igång under första delen av 2018. Vi får se hur det blir till hösten. **Varmvattenbassängen** har mellan 60-80 personer som tränar varje vecka.

Aktiviteten **styrketräning** är välbesökt. Dessutom finns möjlighet att delta i **rörelseglädje (golvgympnastik)** och **stavgång**. **Fysisk aktivitet ingår alltid som mycket viktig del** i förebyggande av sjukdomar och rehabilitering. Vi kommer att efterforska om **Boule** ska komma igång i sommar.

Sedan årets början har ca 50 personer genomgått **hjärtlungräddning (HLR)** och användning av hjärtstartare. Ytterligare 30 personer kommer att genomgå HLR innan sommar uppehållet. **Tack vare insatserna av de nya HLR instruktörerna är detta möjligt. TACK ÄN EN GÅNG!**

Studiecirklar: "Lura mig inte", "Aktiv med hjärtsvikt", "kost och näringsämnen", "Samtal om Döden", "Läsecirkel" har genomförts och genomförs. **Tag kontakt med Ingrid Gardfjäll** (studieorganisateur) och få mer information om studiecirklar och tematräffar.

I januari hade vi besök av sjuksköterskan och forskaren **Caroline Stridsman** från Sunderby sjukhus som föreläste om att **leva med KOL**.

Personer som blev medlemmar år 2017 blev bjuden på lunch och information om föreningen.

Hjärtedagen den 14 februari var välbesökt och mycket innehållsrik dag med möjlighet att inhämta kunskap. Sjuksköterskan Harriet Grahn föreläste om hjärtsvikt. Astma/KOL sjuksköterskan Teres Gustafsson erbjöd besökande att testa lungfunktionen. Mycket uppskattat av besökande. Efter lunch berättade hälsocoacherna från Boden om hur hälsocoacherna kommer att stötta medlemmar att reflektera över vad man har för mål med hälsan. En medlem berättade om egen erfarenhet av att genomföra livsstilsförändring. **TACK till samtliga föreläsare!**

Dagen avslutades med att **se videon "Hjärnstark"** med Anders Hansen.

Rekommenderar att se denna video(www.youtube.se och begär Hjärnstark).

I februari var även årsmötet. Inga problem att besätta alla förtroendeposter. **TACK valberedningen** som genomfört gediget arbete under hela året innan årsmötet!

Sopplunchen i mars var mycket uppskattad och bestod av ärtsoppa med många fläskbitar och var tillagad av festkommittén. **TACK för erat engagemang!**

Tack Macke för att du berättade utifrån dina erfarenheter av läraryrket!

10 april var första **medlemsmötet** och åhörarna hade möjlighet att njuta av Majvor Sellboms föreläsning och bilder från den vackra trädgården i Moskosel. **Den 10 april var det på NOLIA i Piteå föreläsningar av forskare** om KOL, varmvattenbassängsträning och fönstertittarsjuka. Forskarna hade fått beviljat medel till forskningen från Forskningsfonden Riksförbundet HjärtLung.

Tack för att ni deltar på medlemsmöten, soppluncher, årsmöte, styrketräning, rörelseglädje, varmvattenbassängsträning, stavgång, läsecirkel, studiecirklar, föreläsningar.

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. Kom och prata, umgås. Ni kan få hjälp med att skriva minnestelegam. *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



Ragnar Hedman berättar....

Besök hos Ragnar 13 mars 2018 där han sammanfattar sitt innehållsrika liv i ord och text. Ragnar berättar att hans farfar gick från Moskosel till Varjisträsk 1883 och bosatte sig där. En fantastisk historia.

Ragnar föddes i Varjisträsk 28 oktober 1927 och av allt att döma var Ragnar inte så samarbetsvillig vid födseln. Barnmorskan Klara Persson bodde i Moskosel. Allt slutade väl trots lång resa i väglöst land.

1932 bodde 15 personer i Varjisträsk. Hösten 1937 invigdes Inlandsbanan och då ökades befolkningen. Det fanns två kaféer, två affärer, omkring 17 skolbarn och åtta "rallarkåkar". Det finns många berättelser om skolan och skolåren. Idag finns fyra "rallarkåkar" kvar i byn.

Mitt första arbete utanför hemmet var 1939, en händelse i sig. Det var ett högst tillfälligt arbete som ersättare med skogssådd, trots sin ungdom och enligt överenskommelse med far och jägmästare.

Ragnars pappa Frans hade stor lidelse för hästar. I mitten på 1940-talet övertog Ragnar alla "hästkörslor" och han berättar vidare att han var född i en gräddfil. Då det gällde timmerhästar kan Ragnars far Frans jämföra sig med Stig H Johansson som kunde travhästar. Skidtävlingar var inget stort intresse, men i 7:e klass deltog Ragnar som utbölning i Kåbdalis med gott resultat. Numera njuter han att åka skidor i naturen med alla upplevelser skogen ger. Han berättar också om fotbollsmatcher med stor inlevelse. Tyvärr missade målvakten bollen som Ragnar sparkade och träffade ett fönster. Inga hårda ord från kafe´ ägarinnan. Man ska stå för sina gärningar menar Ragnar. Det blev avdrag med tre kronor från ved ackordet. Ragnar berättar om självmålen när han var i lumpen. Fotbollskarriären tog hastigt slut. Idag är han inte intresserad av fotboll eller ishockey.

Ragnar har mycket att berätta om konjunkturer under 1900-talet.

*Vardagspenningen var knappt 10 kronor och rasade 1922 till knappt 5 kronor.

*Olika projekt sattes igång

*En kronors vägar

*Cykelstigar

*Dammyggnad i Varjisträsk

Han berättar också om börsuppgång och börskrasch

På 1920-talet betalades fyra kronor för ekorrskinn. Ekorrijägare tjänade mer än en timmerhuggare.

Under 1937 kom första signalen att konjunkturen var på väg upp, det märktes på trävarupriserna.

Ragnar berättar om skogshuggning och timmerkörning med hästar. Han berättar många minnen. Slutet på 1950-talet kom signaler om mekanisering i skogen, han började tänka på andra yrken.

Ragnar gifte sig 19 juni 1954 med sin Ulla. Kungahuset tyckte det var ett bra datum, säger Ragnar.

Makarna flyttade 29 mars 1961 till Oxelösund. Bilresa på 113 mil. Ragnar började arbeta på järnverket med skiftgång.

Ulla hans fru arbetade skiftgång på sitt arbete. Bostadsmarknaden var god - bara att välja. Skiftgången gjorde att makarna kunde göra olika resor i Europa, Asien, kryssningar och Jordan runt resor. Ibland kompletterad med semester för längre resor Makarna gjorde över 50 resor.

Ragnar berättar om drömläget, makarna köpte ett hus i Dala-Floda. Projektet innebar att renovera de gamla byggnader där. Makarna flyttade till Dala-Floda när de blev pensionärer. Makarna hann också besöka olika dansställen i Dalarna. Dans ett av Ragnars stora intresse. Jag är förvånad, säger Ragnar över att intresset kan ändra riktning. Om man skojar lite grann, då jag lämnade timmerkörningen 1960 kunde jag knappt slå in en spik. Han känner sig nöjd över renovering av fastigheten i Dala-Floda och att kunna hjälpa andra med renovering Ragnar hann också med skogsvård med gallring, en lång berättelse om detta.

Hemlängtan till Varjisträsk började pyra i Ragnar. Efter försäljning av fastigheten flyttade makarna första vardagen efter midsommarhelgen 2007 till Varjisträsk. Den 26 juni 2007 klockan 11.00 kom han tillbaka till Varjisträsk efter 49 år i Mellansverige. En ljuvlig känsla med hälsan i behåll. Under sommaren bor Ragnar i sitt kära Varjisträsk och under vinterhalvåret i Arvidsjaur. Med många olika aktiviteter och samvaro med andra.

Tack Ragnar för din berättelse, det finns mycket mer att skriva om men det måste avrundas så här.

Ingrid Gardfjäll

Historik sedan november 2017 till april 2018.

Julfest förberedelser 2017



Kallsåskuret: lax rökt och gravad, sill, ägg med kaviargrädde etc.



Sven-Olov och Björn ansvarar för vagnen med



Gun förbereder servering av glögg.



10/1-18

Föreläsning av Caroline Stridsman rehabilitering och förebygga försämring vid KOL.

Hjärtedagen 14/2



Hälsocoacherna Lisbeth och Birgith från Boden.



Harriet Grahn föreläser om hjärtsvikt

Sopplunch 14/3



Macke berättar utifrån tiden som lärare.



Gäster



Göran Lundberg ordnat med brevlåda till inlämning av enkätsvar.

Årsmöte 21/2



Medlemsmöte 10/2



Från Majvor Sellbom berättade om växter i trädgården. Tommy Utterström från Apoteket Kronan informerade om ApoteksAppen och Bank ID.

HLR-instruktörer som tillkommit. HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!



Gun Augustsson

Jonny Ruth

Lory Lindberg

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.

AKTIVITETER VÅREN, SOMMAREN OCH HÖSTEN 2018.

15/5 10.00 Länsföreningen HjärtLung Norrbotten har styrelsemöte i Arvidsjaur.

16/5 13.00Föreningen HjärtLung Arvidsjaur informerar om föreningen i Glommersträsk. Lokal: Margaretasalen.

26/5 18.00 VÅRFEST med DANS Alla är välkommen att anmäla sig till festen.

1/6 08.30 Lokalt Aktiv

Juli Besöka Majvor OCH Lage Sellboms trädgård i Moskosel.

Juli Marknadsföra föreningen tillsammans med handel etc.

15/8 13-15 Träff vid Nyborgstjärn.

12/9 17.00 Medlemsmöte

26/9 12.00 Sopplunch för medlemmar.

9/10 17.00 Paltfest + medlemsmöte.

14/11 10-15 KOL-dagen

28/11 17.00 Medlemsmöte.

8/12 18.00 JULFEST med DANS

FYSISKA AKTIVITETER:

Stavgång Bryggan Laponiakåtan. Måndagar 10.00 Ledare Rolf Lundmark.

Vattengymnastik fastigheten Länsmansgården Tisdagar kl 16.00.
Ledare: Molly Mattsson.

Rörelseglädje Medborgarhuset. Tisdag kl. 08.30 Ledare Ingrid Gardfjäll **Uppehåll fr.o.m april 2018. START åter 1/10-18**

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

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 telegrampengar?

- 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.

OBS!Hos begravningsbyrån Stationsgatan och på trottoarprataren HjärtLung, samt nere på HjärtLung expeditionen Medborgarhuset, finns förteckning BIDRAGSBEVILJANDE FRÅN MINNESGÅVOFONDEN FÖRENINGEN HJÄRTLUNG ARVIDSJAUR 2016-2017.



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

Kontakta Hjördis Eklund (070-548 74 82) eller anmäl på Träffpunkt HjärtLung Nytt, ne

dre våningen Medborgarhuset.



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
Hemsidan www.hjart-lung.se/arvidsjaur**



OBS! Lämna in enkäten i brevlådan utanför HjärtLung expeditionen Medborgarhuset. Detta är ett sätt att få synpunkter och idéer om hur föreningen ska bli bättre och bättre. Tackar på förhand!

Styrelsen och andra poster:

| | | |
|--|---|----------------------|
| Ordf. | Hjördis Eklund | 070-548 74 82 |
| v.ordf. | Erik Andersson | 070-639 44 36 |
| Sekr. | Ingrid Gardfjäll | 076-815 23 76 |
| Kassör | Kerstin Norberg | 070-236 27 75 |
| Ord.ledam. | Ingrid Lundmark | 070-209 76 30 |
| Ersättare | Gun Mörtzell | 070-336 40 14 |
| Ersättare | Roger Renberg | 070-609 62 20 |
| Pressombud | Hjördis Eklund | 070-548 74 82 |
| Lotteriansvarig | Roger Renberg | 070-609 62 20 |
| Festkommitté | Roger Renberg (sammanställande), Anette Holmström, Björn Gardfjäll, Sven-Olof Nyström, Gun Mörtzell, Yvonne Lenman | |
| Repr. Rådet för funktionshindrade | Rolf Lundmark (tom årsmöte 2019) | |
| Valberedning | Göran Wikström, Elaine Westerlund, Anna-Lena Skarpsvärd | |
| Ers.Valberedning | Rolf Lundmark | |
| HLR-instruktörer | Gun Augustsson, Lory Lindberg, Jonny Ruth, Hjördis Eklund | |
| Hemsidesansvariga | Åke Lindberg, Hjördis Eklund | |