



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024

Styrelsen för Riksförbundet HjärtLung Östersund får härmed lämna följande redogörelse för 2024

Styrelse

Ordförande	Britt-Ewy Hermansson
Vice ordförande	Vakant
Kassör	Sune Karlin
Sekreterare	Lilian Palmgren
Ledamöter	Barbro Andreasson
	Lillemor Tohmo
	Rune Andersson
	Maj-Britt Engelbrektsson

Ersättare Karl-Erik Hermansson

Revisor Anna-Marta Roos Näslund
Maj-Lis Nyman Falkelind
Ersättare Maj-Lis Jonsson

Vid årets slut uppgick **medlemsantalet** till 388 personer. Vi hälsar nya medlemmar välkommen i föreningen.

Antal nya medlemmar 53, utträdde 57 varav 18 personer har avlidit.

Årsmöte

Årsmötet 2024 hölls torsdagen den 22 februari, i vår lokal på Allégatan 45. Till årsmötet kom 49 medlemmar. Bengt-Owe Palmgren valdes till ordförande för årsmötet och till sekreterare valdes Lilian Palmgren.

Efter årsmötet serverades smörgåstårter, the/kaffe samt en god kaka. Efter årsmötet uppträdde Eisten Svensson med sång och musik.

Styrelsemöten

Styrelsen har under året haft 10 protokollförda styrelsemöten. Planeringsdagen genomfördes den 29 november i föreningens lokal på Allégatan 45. Verksamhetsplan och budgetförslag utformades. Under förmiddagen deltog både aktivitetsledare, samordnare och styrelse och efter lunchen gick styrelsen igenom budgetförslagen. Vi har haft ett möte under året där revisorerna varit inbjuden. Det blev tyvärr inte någon valberedning vald för 2024 som också var fallet 2023.

Styrelsen och aktivitetsledare

7 personer sitter i styrelsen samt 1 ersättare
 13 aktivitetsledare
 1 HLR instruktörer
 1 HLR assistent
 2 kaffe/fikaansvarig
 1 medlemsregistrator
 1 ansvarar för hemsidan
 3 har kunnat delta i Teams fortsatt utbildning av medlemsregistrator som ges från Stockholm och kallas "Teamsfika" och "Webbfika"
 0 valberedning
 2 revisorer samt 1 ersättare

Några har uppgifter på flera uppdrag.

Medlemsmöten/aktiviteter

Våra medlemsmöten är varje tisdag i vår lokal. Vi har bingo, frågesport samt någon information, föreläsning eller underhållning.
 Våra tisdagsträffar började den 10 januari.
 Vi har haft **29 medlemsmöten** under året i vår lokal på Allégatan 45. Under sommaren har vi också träffats **17 gånger** med promenad, oftast Lillsjön runt.
 Vi har haft musikunderhållning av O. Dillner, L. Grahn, A. Berggren. Musik ska byggas utav glädje som Estrad Norr erbjöd.
 För information och föreläsningar har vi haft: Inger Jonsson ang HLR.
 Spirometriundersökningar har utförts av Angelica Niklasson och Viktoria Wallin under lungmånaden. Besök från Umeå av 2 läkare från Norrländska Hjärtfonden och Umeå sjukhus av Anette Sandström, och Annika Rydberg, som informerade om sambandet mellan ärftlighet i hjärt-/kärlsjukdom, koppspulsåderbräck och dissektion, rytmrubbningar samt höga blodfetter.
 I samband med Senior Mässan var prof. Ulf Näslund till oss från Norrländska Hjärtfonden och Umeå Universitetssjukhus och höll ett föredrag om hjärt-, kärlsjukdom. Båda föreläsningarna blev mycket omtyckta.

Vattengymnastik: Har utförts på Solliden, Remonthagen och Frösö Strand vid **66 tillfällen**

Två grupper vid Solliden, på våren. Under hösten blev reningen av vattnet på Frösö Strand klart, vilket blev mycket populärt. Vi kunde då ha 4 grupper i gång under hösten

Golvgymnastik: Har utförts vid **29 tillfällen** på Sporthallen

Bowling: Har utförts **23 tillfällen**. Sista träffarna har varit sämre deltagande p.g.a. förkylningar.

Mästarkockarna 2 grupper har träffats varannan vecka vid **30 tillfällen**. Grupperna vill ha som målsättning att träffas och bry sig om varandra.

Boule Har haft stående träffar varje torsdag oavsett om det är helg eller vardag och medlemmar har träffats vid **51 tillfällen**. Har Boulbanan varit upptagen genom reparation har gruppen träffats och fikat tillsammans.

Medi Yoga har varit 1 grupp under våren och 2 grupper under hösten. Det har varit **30 tillfällen**.

Sitt-/stående gymnastik: Vi har haft 16 tillfällen med lättare gymnastik under året.

HLR Det har varit 6 gånger med genomgång av hjärtlung räddning samt en genomgång av HLR vid HLR-veckan, vecka 42.

Antal medlemmar som behöver hjälp av någon annan i föreningen med assistans till föreningens träffar eller andra aktiviteter har ökat. Det kan gälla skjuts till och från träffarna. Det kan också gälla samtal hemma eller per telefon.

Bussresor

Vi har varit på 3 bussutflykter under året.

Den 25 - 28 april besökte vi Stockholm och såg Änglagård. Det var en otrolig föreställning med bl.a Helen Sjöholm. Tommy Körberg var inte med i kvällsföreställningen, men det var många andra duktiga skönsjungande skådespelare. Den 2 juli var vi till Åre och besökte även glasblåsare i Duved, godistillverkare i Åre innan det var dags för lunch vid Fröå gruva med en otrolig guidning om gruvan. Vi var på Föllingefars vid namn "Snedsteg och Baktankar" den 28 september. Det var 49 personer från Östersunds föreningen som åkte med bussen.

Evo- våra egenvårdsombud

Riksförbundet HjärtLung Östersund har inget egenvårdsombud. Upplägget är så att det är Länsföreningen som har kontakten med sjukhuset och lokalföreningarna har kontakten med hälsocentralerna. Vi har under 2024 delat ut ett otroligt program som gäller utbildning i 4 sjukdomar. Det gäller hjärtsvikt, förmaksflimmer, kol samt sömnapné. Programmet är utdelat till alla hälsocentraler i Östersunds kommun. Brunflo hälsocentral har arbetat med programmet tillsammans med patienterna som drabbats av kol. Programmet har arbetats fram av Riksförbundet HjärtLung med bidrag från Allmänna arvsfonden.

HLR/ hjärt-lungräddning

Den omedelbara behandling som behövs vid ett hjärtstopp är att någon kan starta HLR, dvs Hjärt-/lungräddning. Riksförbundet HjärtLungs mål är att så många som möjligt ska kunna HLR. Vår HLR-instruktör, har tillsammans med en assistent gjort träffarna möjliga.

Vår förening erbjuder våra medlemmar utbildning i Hjärt-/lungräddning gratis.

Medlemsvärvning och rekrytering av medlemmar

Vi har haft Öppet Hus för att värva nya medlemmar samt haft aktiviteter som stimulerat till att personer känner att vi är en intressant förening som ger intresse genom olika aktiviteter.

Vi har varit engagerad i Senior Expo på Folkets hus den 25 - 26 jan. Vi kunde anlita och lyssna till professor Ulf Näslund som höll ett föredrag som intresserade många: Förebyggande av hjärt-kärlsjukdomar. Han representerar Norrländska Hjärtfonden samt Umeå universitetssjukhus. Av Riksförbundet HjärtLung Jämtland fick Norrländska Hjärtfonden ett bidrag till fonden på 50 000 kronor.

Medlemsvård och andra aktiviteter.

Det som förgyller vår kassa är att många medlemmar köper Bingolotter genom prenumeration och även köper Sverigelotter av Karl-Erik Hermansson.

Vi försöker hålla vår Facebook-sida uppdaterad för våra aktiviteter. Hemsidan är uppdaterad för de aktiviteter som erbjuds i vår förening under 2025

Du som ändrat eller bytt mobilnummer anmäl detta till Ingegerd Gabrielsson på telefon 070-631 45 83.

SO- våra studieorganisatörers aktiviteter

Vi har ingen studieorganisatör i föreningen. Varje medlem kan tipsa styrelsen om olika aktiviteter och cirklar. För oss som har tillgång till medlemsregistret har det varit utbildning med jämna mellanrum genom Teams- och Webbutbildning. Detta har vi blivit servad från Riksförbundet HjärtLung. Förbundsordförande Anders Åkesson har under året haft flera intressanta intervjuer och utfrågningar med olika personer som varit otroligt intressanta. Om detta kan Du läsa och lyssna till via Riksförbundets hemsida.

Avslutning

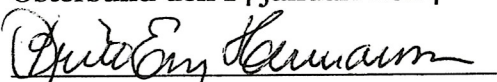
Vi tackar alla medlemmar för ett gott verksamhetsår. Vi ser fram emot ett helt nytt 2025.

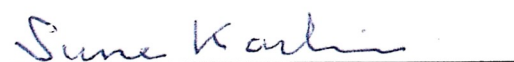
Vi kan konstatera att ett stort antal medlemmar deltagit i eller varit engagerade i föreningens aktiviteter år 2024. Styrelsen vill framföra ett stort tack till ledare, medlemmar och Länsföreningen som medverkar till att alla aktiviteter kunnat genomföras på ett föredömligt sätt. Vi vill även tacka Riksförbundet HjärtLung för olika utbildningar genom Teams och genom olika intervjuer som gjorts genom förbundsordförande Anders Åkesson.

Inom styrelsen har vi som tidigare ambitionen att fortsätta utveckla föreningens olika medlemsaktiviteter och bidra till bästa möjliga villkor för hjärt/lung- och kärlsjukdomar samt för anhöriga till dessa. Vi önskar att vi hjälps åt att värva flera medlemmar till vår förening. När du värvar en ny medlem får du en Sverigelott. Ju fler medlemmar vi är, desto starkare blir vi. Då förbättras föreningens ekonomi och vi ger oss själva möjlighet att påverka vår hälsa.

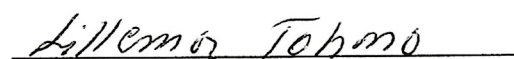
Även solen har sina mörka fläckar så även vår förening. Det som oroar oss mycket är hyran för lokalen, på Allégatan 45. Den kommer åter att höjas från oktober 2025.

Östersund den 14 januari 2024


Britt-Ewy Hermansson
Ordförande

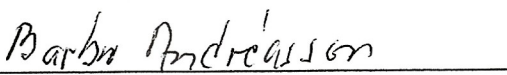

Sune Karlin
Kassör


Maj-Britt Engelbrektsson
Ledamot


Lillemor Tohmo
Ledamot


Lilian Palmgren
Sekreterare


Rune Andersson
Ledamot


Barbro Andreasson
Ledamot


Karl-Erik Hermansson
Ersättare ledamot