

## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2025

Styrelsen för Riksförbundet HjärtLung Östersund får härmed lämna följande redogörelse för 2025

### Styrelse

|             |                      |
|-------------|----------------------|
| Ordförande  | Britt-Ewy Hermansson |
| Kassör      | Maj-Lis Jonsson      |
| Sekreterare | Lilian Palmgren      |
| Ledamöter   | Mona Markusson Fröjd |
|             | Lillemor Tohmo       |
|             | Rune Andersson       |
| Ersättare   | Ritva Bring          |

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| Revisor   | Anna-Marta Roos Näslund |
|           | Maj-Lis Nyman Falkelind |
| Ersättare | Inga-Lill Hamberg       |

Vid årets slut uppgick **medlemsantalet** till 390 personer. Vi hälsar nya medlemmar välkommen i föreningen.

Antal nya medlemmar 35, 41 personer begärt har utträde, varav 16 personer har avlidit.

### Årsmöte

Årsmötet 2025 hölls torsdagen den 27 februari, i vår lokal på Allégatan 45. Till årsmötet kom 52 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 Matti Modigh med sång och musik.

### Styrelsemöten

Styrelsen har under året haft 11 protokollförda styrelsemöten. Planeringsdagen genomfördes den 7 november i föreningens lokal på Allégatan 45. Verksamhetsplan och budgetförslag utformades. Under förmiddagen deltog både aktivitetsledare, samordnare och styrelse. Efter lunchen gick styrelsen igenom budgetförslagen. Vi har haft två möten under året där revisorerna varit inbjudna. Det blev tyvärr inte någon valberedning invald för 2025 som också var fallet 2024.

### Styrelsen och aktivitetsledare

6 personer sitter i styrelsen samt 1 ersättare som har deltagit de flesta mötena

1 HLR instruktör

1 HLR assistent

3 ansvarig för fika och inköp

1 medlemsregistrator

1 för hemsidan

3 har kunnat delta i Teams fortsatt utbildning av medlemsregistrator som ges från Stockholm och kallas registerfika

0 valberedning

2 revisorer samt 1 ersättare

1 fritidsledare

1 ledare Bowling

1 ledare Golvgymnastik

1 samordnare för Badet

3 ledare Vattengymnastik

2 personer ledare delade Boulen

1 samordnare Yogan

1 Ansvarig för inköp av förbrukningsmaterial, bingovinster

1 Formgivare illustratör för vår förening

1 Bingo och lottförsäljning

Några har uppgifter på flera uppdrag.

### Medlemsmöten/aktiviteter

Våra medlemmar är varje tisdag inbjudna till möte i vår lokal. Vi har bingo, frågesport samt någon information, föreläsning eller underhållning.

Våra tisdagsträffar började den 21 januari.

Under året 2025 har det varit **28 medlemsmöten** i vår lokal på Allégatan 45. Under sommaren har vi också träffats **16 gånger** med promenad, oftast runt Lillsjön.

Musikunderhållning av Estrad Norr med Elvis. Vi har också haft Tony Moberg och Lennart Borgebo som underhållit vid två olika tillfällen hos oss i föreningslokalen.

För information och föreläsningar har vi haft besöka av Lisa Wass, som berättade om Psoriasis och sambandet mellan psoriasis och hjärt/kärl sjukdom. Gunilla Nilsson Edler har berättat om Gamla Östersund och Leif Landin har berättat om sina 30 år vid Radio Jämtland.

Veronika Wiklund från Hjärtenheten i Regionen, har berättat om ballongsprängning i hjärtats blodkärl. Elisabet Strömblad från Folkhälsoenheten har berättat om rätt matintag.

I sambandet med Senior Expo var professor Ulf Näslund till oss från Norrländska Hjärtfonden och Umeå Universitetssjukhus och höll ett föredrag om pacemakerns historia.

### Vattengymnastik: Remonthagen och Frösö Strand vid **115 tillfällen**

Två grupper vid Remonthagen och 2 grupper på Frösö Strand. Vi kunde nu ha 4 grupper i gång under både våren och hösten.

**Golvgymnastik:** Har utförts vid **32 tillfällen** på Sporthallen.

**Sitt/stå gymnastik:** Har utförts vid **29 tillfällen** i vår lokal.

**Bowling:** Har utförts sporadiskt vid **6 tillfällen**.

**Mästerkockarna:** 2 grupper har träffats varannan vecka under våren. Under hösten har det varit en grupp som träffats varannan vecka. Sammanlagt har det varit **26 gånger** som grupper träffats

**Boule** Har spelats på torsdagar 48 gånger under året

**Medi Yoga** har varit 1 grupp både under våren och hösten. Det har varit **20 tillfällen**.

**HLR:** Det har varit 6 gånger med genomgång av Hjärt-/Lung räddning. Under HLR veckan v 42 ser vi på reportage som hämtas via YouTube och visas via tv:n i samlingslokalen.

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.

**Besök:** Den 28 oktober hade vi besök av vår Förbundsordförande Anders Åkesson som berättade om föreningen och vår målsättning att de som lever med hjärt/kärl eller lungsjukdom ska få bra vård och god livskvalitet. Vi hade då också besök av Johan Sundström som är professor i kardiologi vid Akademiska sjukhuset samt professor i epidemiologi vid Uppsala universitet

### **Bussresor**

Vi har varit på **3 bussutflykter** under året.

Den 12 juni var vi till Stavre och blev guidad av Michael Eriksson på Sundinsgården. Det var en mycket intressant tur med alla byggnader och personligheter som drivit gården. Vi åkte därefter till Borgsjö och åt en underbar lunch för att sedan besöka Gösta Sundins Slöjdmuseum i Erikslund. Vi tittade på alla snickrade små gubbar och gummor som hade snickrats med kniv och sandpapper. Den 8 juli var vi till Yxskaftekälen och tittade på Minitågbanan som var mycket intressant. Därefter åt vi på Big River Camping i Storåbränna. Bussresa till Föllinge och Föllingefarsen Tuta och Kör var ett uppskattat inslag den 27 september.

### **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 och 2025 delat ut ett otroligt program till alla Hälsocentraler i Östersunds kommun som gäller utbildning i 4 sjukdomar. Det gäller Hjärtsvikt, Förmaksflimmer, Kol samt Sömnapné. Brunflo Hälsocentral har arbetat med programmet tillsammans med patienterna som drabbats av Kol, även under 2025. Programmet har arbetats fram av Riksförbundet HjärtLung med bidrag från Allmänna arvsfonden.

Lena Nordlund (bitr. ordf i Riksförbundet HjärtLung Jämtlands Län och ordf. i föreningen Berg) och Britt-Ewy Hermansson (sekr. Riksförbundet HjärtLung Jämtland och ordf i Östersund) besökte Brunflo hälsocentral under utbildningen. Lena informerade om Länsföreningen och Britt-Ewy berättade om de aktiviteter som Östersunds föreningen erbjuder. Det var ett mycket uppskattat program av patienterna och där Riksförbundet HjärtLung Jämtland och lokalföreningarna får presentera oss. Brunflo HC är den enda av alla våra hälsocentraler som använder det otroliga utbildningsprogrammet.

Britt-Ewy Hermansson och Staffan Johansson (ledamot i Riksförbundet HjärtLung Jämtland) har varit till Hjärtenheten och berättat om Riksförbundet HjärtLung Länsförening och Östersund om alla aktiviteter Östersund har. Personalen blev mycket positiv och har sedan besökt oss på lokalföreningen. Hoppas det kommer fler nya medlemmar till de olika aktiviteterna under 2026

### **HLR/ hjärt-lungräddning**

Den omedelbara behandling som behövs vid ett hjärtstopp är att någon kan starta hjärt-lungräddning. Riksförbundet HjärtLungs mål är att så många som möjligt ska kunna hjärt-lungräddning. Vår HLR instruktör, har tillsammans med assistent gjort träffarna möjliga. Vår förening kan erbjuda våra medlemmar utbildning i hjärt-lungräddning gratis av vår HLR instruktör och assistent. Vi behöver påminna oss var och en hur det går till att göra HLR

### **Medlemsvärning 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 engagerade i Senior Expon på Folkets hus den 13-14 februari. Vi kunde anlita och lyssna till professor Ulf Näslund som hade ett program som intresserade många. Han presenterade pacemakerns historia. Ulf Näslund representerar Norrländska Hjärtfonden samt Umeå universitetssjukhus.

Vi håller vår Facebook-sida uppdaterad på våra aktiviteter (Facebook/Riksförbundet HjärtLung Östersund).. Hemsidan är uppdaterad för de aktiviteter som erbjuds i vår förening under 2026 ([www.hjart-lung.se/ostersund](http://www.hjart-lung.se/ostersund)).

### **Medlemsvård och andra aktiviteter.**

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

Du som ändrar mobilnummer eller adress anmäl det till Ingegerd Gabrielsson tel: 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. 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. Uppdatering sker av Riksförbundets hemsida, samt tidningen Föreningsnytt. I somras var det även 5 program Medi Yoga via Riksförbundet HjärtLung Stockholm. Vi var över 95 personer som deltog från hela Sverige.

### Avslutning

Vi tackar alla medlemmar för ett gott verksamhetsår. Vi ser fram emot ett helt nytt 2026. Vi kan konstatera att medlemmar deltagit i, eller varit engagerade i föreningens aktiviteter år 2025.

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.

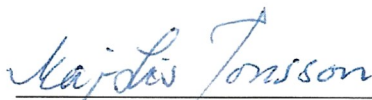
Inom styrelsen har vi som tidigare ambitionen att fortsätta utveckla föreningens olika medlemsaktiviteter och bidra till bästa möjliga villkor för hjärt-lung och kärlsjukdomar samt för anhöriga.

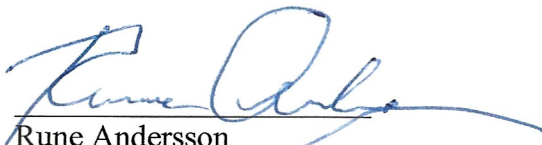
Vi önskar att vi hjälps åt att värva flera medlemmar till vår förening. När du värvar en ny medlem får du en Sverigelott. Ju fler medlemmar vi är, desto starkare blir vi. Då förbättras föreningens ekonomi och vi ger oss själva möjlighet att påverka vår hälsa.

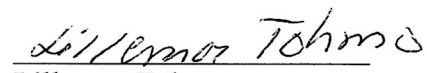
Även solen har sina mörka fläckar så även vår förening. Det som oroar oss mycket är hyran för lokalen, på Allégatan 45. Den kommer åter att höjas från oktober 2026. Dessutom höjs hyran för Bad och andra aktiviteter.

Östersund den 14 januari 2026

  
Britt-Ewy Hermansson  
Ordförande

  
Maj-Lis Jonsson  
Kassör

  
Rune Andersson  
Ledamot

  
Lillemor Tohmo  
Ledamot

  
Lilian Palmgren  
Sekreterare

  
Mona Markusson Fröjd  
Ledamot

  
Ritva Bring  
Ledamot ersättare