

JUBILEUMSSKRIFT

2005 – 2015



Föreningen Östhammar

HjärtLung

Berättelsen om föreningens första 10 år

Föreningen HjärtLung i Östhammar bildades 2005. Några av de medlemmar som var med att bilda den nya lokalföreningen hade tidigare varit medlemmar i någon av lokalföreningarna i Norduppland eller Uppsala. Föreningen fick också redan från start några nya medlemmar.

I den här skriften redovisas vad vi gjort under föreningens första 10 år. Sist finns en sammanställning över vilka som suttit i föreningens styrelse samt medlemsutveckling under perioden. Noterbart är att styrelsen haft en stabil sammansättning under alla år. Exempelvis har Barbro Andin Mattsson varit sekreterare och Bertil Alm kassör under hela 10-årsperioden.

Sammanställningen över föreningens aktiviteter är naturligtvis inte heltäckande. Det finns en rad aktiviteter som inte ”syns” i protokoll och verksamhetsberättelser. Möten på ”stan” och samtal mellan och med medlemmar är också viktiga aktiviteter i en förening.

Styrelsen har haft mellan 5 och 7 möten per år. Under den tid som föreningen kunde använda HSO:s kansli, en lägenhet på Gustav Logrens gård, turades vi om att bjuda varandra på en enkel lunch, ofta soppa. Legendarisk är Siv Westerbergs köttsocka på älg med mannagrynsklimp, en riktig höjdare som skulle göra succé på vilken lyxkrog som helst. Från och med 2014 har styrelsemötena hållits på olika ställen, där det oftast saknats möjlighet att laga eller servera lunch. Avsaknaden av en permanent plats för styrelsemötena har också inneburit att allt informationsmaterial och annat som föreningen äger måste förvaras hemma hos styrelsemedlemmarna. Historiskt material har lämnats till Folkrörelsearkivet i Uppsala.

2005

I oktober 2005 bildades föreningen och en interimsstyrelse tillsattes som vid årets slut bestod av föreningens alla medlemmar, totalt 10 personer. Egentligen var det bara sex personer som var registrerade medlemmar, fyra personers medlemskap hade vid årsskiftet 2005/2006 inte hunnit registreras av Riksförbundet.

Det var vid en föreläsning i Östhammar om hjärt-lungbesvär som hölls av länsföreningens dåvarande ordförande, Per-Arne Frohm, som tanken väcktes att bilda en egen lokalförening.

Hösten 2005 ägnade styrelsen åt att värva medlemmar så att man i början 2006 skulle kunna hålla ett stadgeenligt årsmöte och välja en styrelse. Några andra aktiviteter hann man inte med.

2006

Vid årsmötet i februari valdes en ordinarie styrelse. Interimsstyrelsen hade gjort ett bra jobb och rekryterat ytterligare 14 medlemmar.

Ordförande vid årsmötet var Allan Larsson, eftervårdsombud från Uppsala. Allan berättade bland annat om vad ett eftervårdsombud gör och om eftervården för hjärtpatienter vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

I oktober höll föreningen ett informationsmöte om lungsjukdomen KOL (Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom). Barbro Svedberg, astma/KOL-sjuksköterska, berättade om vad det innebär att ha diagnosen KOL. De som anammat inbjudan ställde många frågor och Östhammars Nyheter bevakade mötet.

På Världs-KOL-dagen den 15 november höll docent Gunnar Johansson från Nyby Vårdcentral i Uppsala en av läkemedelsföretaget Boehringer Ingelheim sponsrad föreläsning om KOL. Marita Wahlgren sjukgymnast och Marion Gille astma/KOL-sjuksköterska deltog också i aktiviteten som genomfördes på Östhammars vårdcentrum. I samband med föreläsningen fick de medlemmar som önskade prova på lättgymnastik under ledning av sjukgymnast Marita Wahlgren.

2007

Vid årsmötet i februari fick deltagarna lyssna till dietisten Maria Karvonen som på ett enkelt och inspirerande sätt berättade om den goda och nyttiga maten.

Från och med årsmötet 2007 påbörjades i Maria Karvonens ”anda” traditionen att vid årsmötena servera en enkel lunch, ofta soppa, tillagade av Siv Westerberg och/eller Olle Andersson. 2007 bjöd vi på laxspett med tillbehör.

Den 12 maj arrangerade föreningen i samarbete med Forsmarks Kärnkraftverk en informationsdag om Östhammars kommuns beredskap när det gäller hjärt-lungräddning. Från ambulanssjukvården kom Jörgen Östman och berättade om den vård som ges i ambulanserna. På kärnkraftverket finns beredskap för alla eventualiteter och personalen visade bland annat upp sin ”Prio-1 bil”. Som avslutning på dagen fick deltagarna gå en tipspromenad med frågor, bland annat om Hjärt- och Lungsjukas förening.

Den 27 oktober samlades ett drygt tjugotal personer på Vandrarhemmet i Gimo för att lyssna på Nils-Olov Andersson som berättade om kampen mot den sjukdom som till slut ledde till en hjärtransplantation. Efter hjärtbytet kunde Nils-Olov börja jobba heltid som markanläggare i Gimo samt vara fritidsbonde och aktiv orienterare. Efter Nils-Olovs berättelse serverades en sopplunch innan Gerhard Wickström, kardiolog från Akademiska sjukhuset, berättade om sjukhusets avancerade hjärtvård. Bägges berättelser var mycket uppskattade.

Föreningen uppmärksammade Världshjärtedagen genom att informera samt erbjuda blodtrycks- och spirometrimätning vid det då nya matvaruhuset COOP Extra i Östhammar.

Den 25 november besökte 24 medlemmar Uppsala Konsert & Kongress för att njuta av en julkonsert med bland annat Orsa Spelmän och Elisabeth Andreasson. En kör bestående av ungdomar från Sydafrika blev ett bestående minne.

2007 började föreningen att på en fast tid varje vecka erbjuda medlemmarna gymnastik i bassängen på Östhammars Vårdcentrum.

Under våren 2007 arrangerade föreningen en studiecirkel i ämnet ”Nya andetag”.

Första måndagen i månaden anordnades ”Trivselträffar” där allt mellan himmel och jord kunde diskuteras under gemytliga former.

2008

Vid årsmötet i mars berättade Lotte Borgström, på ett enkelt och inspirerande sätt om nyttan av att sköta om sin kropp under mottot ”Låt hjärtat vá med”.

I maj anordnade föreningen en visning av Dannemora Gruvor och mineralmuseet med Annica Trolin Andersson som guide.

På motsvarande sätt som föregående år uppmärksammade föreningen den internationella KOL-dagen med att informera om KOL vid COOP Extra i Östhammar.

Under 2008 började föreningen sälja lotter i samband med att vi på olika sätt informerade om föreningens verksamhet, hjärt- och lungsjukdomar, friskvårdsaktiviteter mm. Lotteriförsäljning har därefter blivit en av de väsentliga inkomstkällorna för föreningen.

Styrelsen har beslutat att målet är att alltid ha en likviditet som överstiger 5 000 kr.

Under hösten 2008 kunde föreningens medlemmar använda varmvattenbassängen i Östhammars Vårdcentrum på en fast tid varje vecka.

2008 började föreningen värva medlemmar samt informera om hjärt- och lungsjukdomar vid Rohden marknad i Östhammar.

2009

Ett av styrelsemötena 2009 hölls i Riksförbundets lokaler i Stockholm. Representanter från Riksförbundet visade kontoret och vi fick möjlighet att ställa frågor.

Vid årsmötet i februari föreläste länsföreningens ordförande Allan Larsson, om eftervården av hjärt- och lungsjuka. Barbro Andin Mattsson berättade om tillgänglighetsarbetet i kommunen. I anslutning till de sedvanliga årsmötesförhandlingarna utsågs Nils-Olov Andersson och Sören Eriksson till hedersmedlemmar i föreningen. Både Nils-Olov och Sören har bytt hjärta och utgör med gott humör och positiv livssyn föredömen och inspirationskällor för övriga medlemmar.

I juni berättade Nils-Olov Andersson entusiastiskt för föreningens medlemmar om precisionsorientering vid hembygdsgården i Östhammar. De cirka 10 medlemmar som trotsade sommarregnet fick lära sig läsa karta och orientera i både teori och praktik. Aktiviteten uppmärksammades både av Östhammars Nyheter och av Upplands Nyheter. Precisionsorientering är en idrott som kan genomföras av alla, även av personer med begränsad rörelseförmåga.

I oktober anordnade föreningen en resa till en konsert med Owe Thörnqvist på Scalateatern i Stockholm. På vägen hem åt vi en god och trevlig middag på en grekisk restaurang i Frösunda.

Som tidigare år uppmärksammade föreningen internationella KOL-dagen 17 oktober med att informera om sjukdomen och föreningen vid COOP Extra i Östhammar.

Med stadigt ökande medlemsantal beslutade styrelsen att förbättra informationen till medlemmarna. Från och med 2009 började därför styrelsen att skicka ut ett Medlemsblad till alla medlemmar, normalt några dagar efter varje styrelsemöte. 2009 tog styrelsen också fram ett minnesblad som finns tillgängligt vid begravningsbyråerna i kommunen.

Under våren och hösten hade föreningen, som tidigare år, en egen fast bokad tid varje vecka för vattengymnastik och varma bad i bassängen vid Östhammars vårdcentrum.

2010

Vid årsmötet i februari visade Olle Andersson bilder och berättade om Madeira. Årsmötesdeltagarna bjöds på en gulaschsoppa som tillagats av Maud Svärdmark. Maud kunde själv inte delta men familjen representerades av hennes make Mikael. Han är född i Ungern och berättade om soppans historia och varför den heter just gulaschsoppa. I anslutning till årsmötet informerade Inga Alm och Kerstin Björck-Jansson om ”Närvård i Samverkan” och den nya lagen om valfrihet i vården (LOV).



Kaffepaus vid Härkeberga kyrka i augusti 2010.

I augusti och i strålande solsken genomförde föreningen en resa till Enköping. På vägen dit besökte vi Härkeberga kyrka. Efter lunch i Enköping åkte vi med Enköpings ”parktåg” och guidades genom de flesta av Enköpings parker. I samband med lunchen tittade vi också på ”lekplats för vuxna” en utomhusanläggning där vuxna kan träna balans, rörlighet och finmotorik.

Föreningen har därefter försökt marknadsföra parkidén till Östhammars kommun vilket dock inte lett till några konkreta planer.

I december besökte vi Östasiatiska museet i Stockholm och guidades genom utställningen om Kinas terrakottaarmé, se bild nedan. Utställningen var mycket intressant och alla deltagare tyckte att resan var lyckad, trots en del strul med lunchen.



Terrakottaarmén bevakar en av de kinesiska kejsarnas grav. Utgrävningarna pågår ännu.

Föreningen uppmärksammade internationella KOL-dagen i november med att informera om sjukdomen och föreningen vid Östhammars vårdcentrum. Hos KOL-sjuksköterskan Signe Svedberg-Brandt kunde besökarna göra spirometritest och fick information från AstraZeneca, som var vår sponsor. Cirka 20 personer tog tillfället i akt att testa sin lungkapacitet. Föreningen bjöd på kaffe och kaka till alla som gjorde testet.

Som tidigare år uppmärksammade vi Alla Hjärtans dag med information och lottförsäljning vid COOP Extra i Östhammar. Vi informerade och sålde lotter även vid Rohden marknad.

Under våren och hösten har föreningen haft en egen fast bokad tid varje vecka för vattengymnastik och varma bad vid bassängen på Östhammars vårdcentrum.

Vid två tillfällen, vår och höst, har föreningen anordnat utbildning i hjärt-lungräddning med lärare från Landstingets ambulanssjukvård. Kurserna var mycket populära och blev fulltecknade direkt efter annonsering. Eftersom deltagarna inte behövde betala någon kursavgift var dock utbildningen ekonomiskt påfrestande för föreningen. Under hösten genomfördes också en studiecirkel – Nya andetag – med fyra deltagare.

2011

Vid årsmötet höll Mikael Andersson, sjukgymnast vid Akademiska sjukhuset, en föreläsning om KOL.

I anslutning till en elittävling i precisionsorientering i maj utanför Alunda hade föreningens medlemmar möjlighet att pröva på sporten, både på lätta och svårare banor. Tre föreningsmedlemmar tog vara på detta tillfälle som möjliggjordes tack vare att Nils-Olov Andersson, en av föreningens hedersmedlemmar, var arrangör av tävlingen.



Sigge och Barbro Andin Mattsson samtal med Nils-Olov Andersson (till höger)

I maj genomförde föreningen en utflykt till Sveriges järnvägmuseum i Gävle. Där fick vi en mycket bra guidning genom museets utställning.

Föreningen uppmärksammade internationella KOL-dagen i oktober med en föreläsning av Mikael Andersson i Missionskyrkan i Östhammar. Föreläsningen, som blev mycket uppskattad, var till viss del en repris av föreläsningen vid årsmötet.

I oktober anordnade föreningen en utflykt till domkyrkan i Uppsala med en mycket uppskattad guidad tur i skattkammaren och i kyrkorummet.

En kurs i hjärt- och lungräddning genomfördes i maj med Jörgen Östman från ambulanstjänsten i Östhammar som lärare. Föreningen fick i början av året ett engångsbidrag på 5 000 kronor från länsföreningen för de hjärt- och lungräddningskurser som genomförts eller planerats.

På grund av lågt deltagarantal har föreningens tider vid bassängen på Östhammars vårdcentrum inte utnyttjats.

Riksförbundets ny tillträdde ordförande, Inger Ros, gjorde under 2011 en rundresa till lokal- och länsföreningar runt om i landet. Vid hennes besök i Uppsala berättade vår hedersmedlem Nils-Olov Andersson om sin sjukdomshistoria och sitt hjärtbyte.

2012

Vid årsmötet i februari var medlemmar och allmänhet inbjudna till att lyssna till kommunalrådet Margareta Widén-Berggren (S) som berättade om vad som är ”på gång” i kommunen. Deltagarna gavs också möjlighet att ställa frågor till kommunalrådet. Det här innebar starten på traditionen att bjuda in representanter för de politiska partierna för att ge sin syn på utvecklingen i kommunen och då med tyngdpunkt i sådana frågor som berör oss som patientförening, eller tala om något annat angeläget ämne.

Under våren anordnade HSO temakvällar där medlemsföreningarna fick möjlighet att presentera sin verksamhet. I maj var det vår tur att stå som värd för en sådan temakväll. 14 personer kom till Missionskyrkan i Östhammar för att få information om föreningens verksamhet. Efter presentationen av vår förening blev det en livlig diskussion om läkemedel och vården för KOL-sjuka.

I anslutning till internationella KOL-dagen genomfördes en aktivitet i samverkan med astma/KOL-sjuksköterskan vid Östhammars vårdcentrum.

Föreningen bjöd på kaffe, informerade om KOL och erbjöd den som ville ett spirometritest.

Föreningen deltog i den mäsas som Östhammars kommun anordnade i Bruksgymnasiet i Gimo.

En kurs i hjärt- och lungräddning genomfördes i juni med instruktör från ambulanstjänsten i Östhammar.

Tre personer från föreningen deltog i den av länsföreningen anordnade kursen ”Min livsstilsförändring” i Gysinge. Förutom information från representanter från primärsjukvården innebar kursen goda möjligheter till samvaro med medlemmar i de andra lokalföreningarna som ingår i Uppsala länsförening.

Vår sekreterare Barbro Andin Mattsson och ordföranden Olle Andersson deltog i en av Riksförbundet anordnad utbildningsdag på temat medlems- och styrelseutveckling.

Under 2012 började vi inom styrelsen att diskutera anläggandet av en Hälsans Stig i Östhammar. Under hösten träffade vi representanter från Östhammars kommun för att informera om konceptet.

2013

Vid årsmötet i februari berättade kommunalrådet Jacob Spangenberg (C) om vad som är ”på gång” i kommunen. Deltagarna gavs också möjlighet att ställa frågor till kommunalrådet.

I januari åkte vi på en teaterresa till Avesta och Bergslagsteaterns föreställning av ”Fångad på nätet”. Resan var organiserad av diabetesföreningen i Östhammar.

I anslutning till internationella KOL-dagen i november genomfördes en aktivitet i samverkan med astma/KOL-sjuksköterskan vid Östhammars vårdcentrum. Föreningen bjöd på kaffe, informerade om KOL och erbjöd den som ville ett spirometritest.

Tillsammans med lokalföreningen i Tierp genomförde föreningen i juni en utflykt till Forsmark. Besöket inleddes med information om kärnkraftverket och besök i kraftverkets utställning. Efter lunch i värdshuset fick deltagarna information om brukets historia samt en guidad tur i herrgården och den Engelska parken. Den här aktiviteten innebar också början på en tradition att vartannat år vara ”gäster” hos varandra vid utflykter eller andra evenemang.

I augusti genomförde föreningen en utflykt till älgparken i Morgongåva.



Deltagarna i älgsafarin i Morgongåva laddar med en kopp kaffe.

En fredag i november höll föreningen öppet hus i HSO:s kansli. 5 personer tog tillvara tillfället för att informera sig om och diskutera föreningens verksamhet.

Under 2013 hade vi ingen utbildningsverksamhet.

På grund av lågt deltagarantal har föreningens tider vid bassängen på Östhammars vårdcentrum inte utnyttjats.

En telefonenkät genomfördes under sommaren. I stort sett alla lokalföreningens medlemmar svarade på ett antal frågor om föreningens verksamhet. Syftet var att få ett bättre underlag för beslut om aktiviteter.

2013 togs ett genomarbetat förslag fram till en Hälsans Stig i Östhammars tätort. Förslaget diskuterades med kommunens företrädare på kultur- och fritidsförvaltningen och en ansökan lämnades till Upplandsstiftelsen om ekonomiskt stöd för det framtagna förslaget. Det bidrag på 5 000 kronor som vi senare under året fick från Upplandsstiftelsen ska ses som en uppmuntran eftersom den kalkylerade kostnaden var mer än 10 gånger högre. För att finansiera projektet lämnade därför föreningen en ansökan till kommunens

kultur- och fritidsförvaltning om bidrag från Föreningslyftet för resterande kostnader, ca 70 000 kronor.

I samband med invigningen av ”Nya Sjötorget” i Östhammar informerade föreningen om det planerade förslaget till en Hälsans Stig. Cirka 100 informationsblad lämnades till en intresserad allmänhet. Alla som vi pratade med var positiva till idén.

2014

Till årsmötet i februari var medlemmar och allmänhet inbjudna till att lyssna till Ingeborg Sevastik (V) som berättade om sina många resor till Bangladesh och besök i Östhammars kommuns vänort i Georgien.

I mars höll föreningen öppet hus i HSO:s kansli. Tre personer, samtliga från styrelsen, hade en trevlig stund tillsammans. ”Öppet hus” var en av de aktiviteter som efterfrågades i medlemsenkäten.

I juni var vi inbjudna att tillsammans med lokalföreningen i Tierp göra en utflykt till Karlholmsbruk. Besöket inleddes med kaffe och information om orten och bruket varefter vi guidades i den välbevarade Lancashiresmedjan. Efter guidningen åkte hela sällskapet till badet i Berkinge där utflykten avslutades med gemensam lunch.

I december hölls ett lite annorlunda styrelsemöte i SKB:s lokaler i Östhammar. Inbjudan att delta i mötet hade gått ut till alla medlemmar. Utöver styrelsen var det tre medlemmar som kom för att lyssna. Mötet inleddes med att Lars-Rune Öhlund berättade om SKB:s verksamhet. Efter informationen bjöd SKB på kaffe.

Olle Andersson och Raymond Bohlok har vid två tillfällen deltagit i utbildning i hur man sköter en hemsida för lokalföreningar. Efter utbildningen har vår egen hemsida ”tagits i drift”. Via hemsidan får man information om planerade aktiviteter. Det finns också möjlighet att läsa och ladda ner Medlemsbladet, styrelseprotokoll och årsmöteshandlingar. Dessutom finns ett bildgalleri med foton från utflykter och andra aktiviteter.

Inga rehabiliteringsaktiviteter har genomförts under 2014. Bassängen i Östhammars vårdcentrum har inte utnyttjats.

Under 2014 har medlemsvärvning ägt rum i samband med Alla Hjärtans dag, vid Rohden marknad i juni samt i anslutning till invigningen av Hälsans Stig i september.

Bo Andersson, som var en av initiativtagarna till att bilda lokalföreningen i Östhammar, avled i oktober 2014. Till minne av Bo lämnade föreningen ett bidrag till Hjärt- Lungfonden. Siv och Arne Westerberg samt Olle Andersson representerade föreningen vid en minnesstund i Östhammars kyrka i november.

Hälsans Stig

Tillsammans med Östhammars kommun och huvudsponsorerna FKA och SKB samt med stöd från Föreningslyftet och Upplandsstiftelsen har föreningen anlagt en Hälsans Stig samt tagit fram ett av Riksförbundet godkänt kartmaterial. Arbetet stod i fokus för föreningens verksamhet hela året.



I maj genomförde en tapper liten skara en provpromenad utefter den tänkta sträckningen av Hälsans Stig. Promenaden genomfördes under en av sommarens varmaste dagar med över 30 °C i skuggan. Stigens längd mättes upp med en precisions-GPS till 4014 meter.



Föreningen Östhammar

HjärtLung



Kommunalrådet Margareta Widén-Berggren tar ett första symboliskt steg och inviger därmed Hälsans Stig. Föreningens ordförande Olle Andersson står beredd med blommor till kommunalrådet.

Invigningen av Hälsans Stig genomfördes i september av kommunalrådet Margerata Widén-Berggren. Projekteringen, ekonomi och anläggandet av Stigen är redovisad i en separat rapport. Cirka 100 personer deltog i invigningsaktiviteterna.

Föreningens insatser för att etablera Stigen i Östhammar uppmärksammades av Riksförbundet med en ”tårt-check” på 500 kronor.

2015

Vid årsmötet i februari berättade åkskyddskonsult Christer Bohlin (FP) vad åska är och hur man bäst skyddar sig själv och den bostad man bor i. Christer, som är en arbetande pensionär, har under sin verksamma tid haft uppdraget att åksäkra anläggningar såsom kyrkor, industrier, bostadshus, arenor etc. Han

arbetar fortfarande aktivt, bland annat på Nordsjön med det tyska vindkraftsprogrammet.

Vid årsmötet beslutades att Raymond Bohlok, som är ordinarie ledamot i styrelsen, ska ansvara för föreningens hemsida.

I anslutning till Alla Hjärtans dag informerade vi om föreningens verksamhet på Östhammars vårdcentrum.

Medlemmar i föreningen tog vara på tillfället att lyssna till föreläsningen om hjärtflimmer på Akademiska sjukhuset i februari. Hjärtflimmer är en diagnos som inte behandlas effektivt.

I maj inspekterades Hälsans Stig inför sommarsäsongen. Senare i år finns behov av att byta ut ett par skyltar vid Credentias byggarbetsplats. För att säkerställa att man inte går fel har en ny, kompletterande skylt satts upp vid broarna före Källör.

I juni var medlemmar från Tierpsföreningen inbjudna att delta i en guidad promenad längs Hälsans Stig. Vi utnyttjade ”tårtchecken” vi fick från Riksförbundet och bjöd samtliga deltagare på kaffe och smörgås innan vi började promenaden. Efteråt åt vi gemensam lunch.

I juni deltog vi med lotterier och information vid Rodhen marknad.

May Strandberg i Svenska Turistföreningen har tagit initiativ till promenader utmed Hälsans Stig sista söndagen varje månad. Den första promenaden gjordes den 31 juli. Olle och/eller May deltar som ”ledare”. I snitt har det varit sex personer som deltagit.

DEN 10 OKTOBER FIRAR FÖRENINGEN 10-ÅRSJUBILEUM I
CAFETERIAN I BIOGRAF STORBRUNN.

**Styrelsens sammansättning 2005 - 2015**Ordförande

John Arekrantz	2005 – 2006
Arne Westerberg	2007 – 2008
Olle Andersson	2009 – tsv ¹ .

Vice ordförande

Olle Andersson	2006 - 2008
Arne Westerberg	2009 – tsv.

Kassör

Bertil Alm	2005 – tsv.
------------	-------------

Sekreterare

Barbro Andin Mattsson	2005 – tsv.
-----------------------	-------------

Ledamöter

Bo Andersson	2005 samt 2007 - 2009
John Arekrantz	2007 – tsv.
Reeli Bendiksen	2010 – tsv.
Raymond Bohlok	2009 – tsv.
Sören Engblom	2008 – 2009
K-F Ingemarsson	2011 - 2012
Gunvor Jansson	2005 - 2007
Maud Svärdmark	2009 - 2010
Arne Westerberg	2005 – 2006
Siv Westerberg	2005 – tsv.

Studieorganisatör

Yvonne Andersson	2005 – 2006
Styrelsen gemensamt	2007 – tsv.

Revisorer

Gun Andersson	2005 – tsv.
Birgitta Burman Johansson	2005 – tsv.

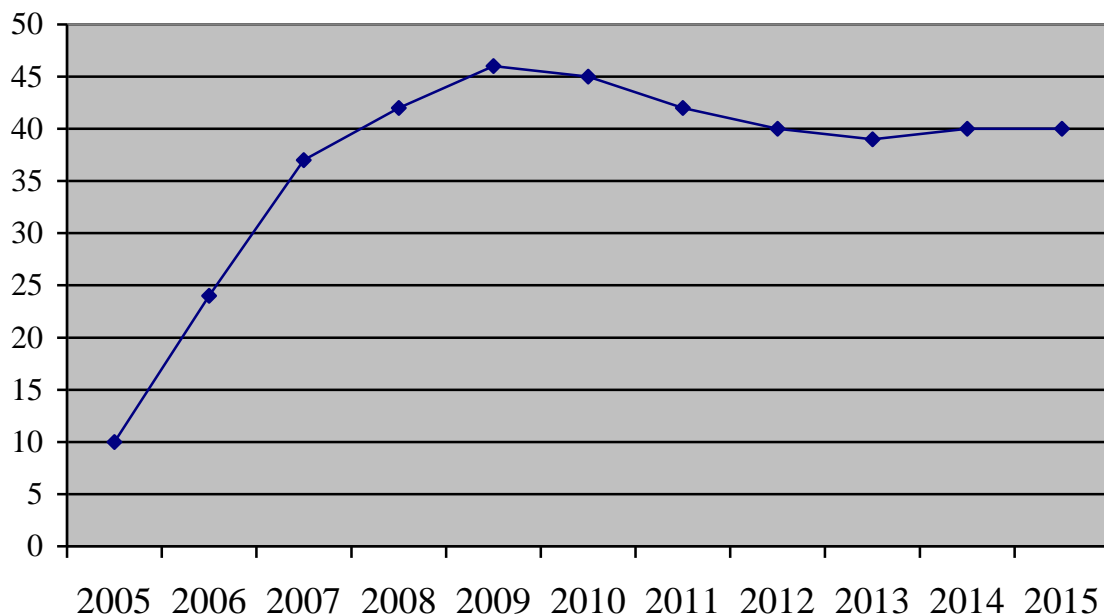
Valberedning

Inga Alm	2006 – tsv.
Bo Andersson	2006
Marianne Andersson	2011 - tsv.
Lars Bergström	2006 - 2010
Helvi Weith	2007 - 2010

¹ Ingår i styrelsen i oktober 2015.

Medlemsutveckling 2005 – 2015

(antalet medlemmar 2015 är preliminärt)



HjärtLung föreningarna i Tierp och Östhammar på gemensam promenad utefter Hälsans Stig i Östhammar i juni 2015.

Jubileumsskriften är sammanställd av Olle Andersson och Raymond Bohlok.
