



**KONTAKT**

Telefon: 08-88 71 00

Telefontid: vardagar

klockan 10.00–12.00

E-post: fhllis-stockholm@telia.com

Hemsida:

www.hjart-lung.se/stockholm



Monica  
Strömblad,  
kanslist.

Bilaga som följer med Riksförbundet HjärtLungs medlemstidning Status.

**Styrelsen har ordet**

## Förmånen att vara medlem

När jag tänker och smakar på orden dyker en massa känslor upp. Men vad handlar det om? Vad förväntas det av mig? Tycker jag det är roligt och viktigt att delta i föreningsarbetet? Kommer mitt engagemang att påverka föreningens framtid?

Min syn på vad en förening kan åstadkomma när man samlas kring en idé har gett mig mod och en tro på att det vi gör i en förening betyder mycket för den enskilde. Tänk vad många medlemmar som under FHLIS 76 år fått känna den förmånen.

**Jag följde med** Hjärdis från vår styrelse som håller i EVOs område Lunga. Den erfarenhet hon enkelt kunde förmedla till nya KOL-patienter som vi fångat upp i vårt arbete "där vården slutar tar vi vid" kändes imponerande.

Mitt tänkande är att vänskap startar med kommunikation. Det tycker jag ska vara ledstjärnan också i vår förening.

**Jag är besjälad** av vad det ger att vara medlem och det finns säkert anledning att fortsätta sätta medlemskapet i fokus. Hör av dig när du tycker att något är viktigt att ventilera om begreppet "medlemskap" så kommer det att uppmärksammas i kommande blad.

**Birgitta Nilsson**  
ordförande

Foto: BIRGITTA NILSSON



**"Tänk vi går i ur och skur samma tid hela året om"**

Skön paus i svalkande grön skugga i Bergianska trädgården med Margareta Nygård, Raija Malleus, Harriet Malmqvist, Maija-Liisa Kalliala, Fati Habibi och Anita Larson

# På promenad med hjärtlungare

I **FHLIS inlaga** i STATUS kommer du att då och då få en mer ingående presentation av delar i det program som vi erbjuder. Denna gång vill deltagarna berätta hur det är att vara med på promenaderna och hur kul och intressant det är.

På frågan varför du tycker om att delta i promenaderna som varje tisdag startar klockan 11.30 blev svaren många:

– Tänk vi går i ur och skur samma tid hela året om och tänk vad vi har trevligt! Ingen anmälan behövs, ingen ledare är utsedd eller förresten är vi nog

alla ledare för alla kommer med tips och det är bara att bestämma nu går vi där idag och tänk vad mycket vi har lärt oss om vår fina stad. Mycket viktigt är förstås den gemensamma lunchen efter promenaden.

På frågan om vilken känsla aktiviteten ger dig kom bland annat svar som:

"Bra motion i en takt som passar mig och jag har blivit varse om att det är inte roligt att gå själv."

"Känns väldigt bra när jag kommer hem och påbörjar annat som jag har att göra."

"Kontinuitet har blivit mycket viktigt för mig så jag har svårt att utebli."

"Min rygg har blivit starkare." "Och tänk så många trevliga vänner jag har fått."

Vi alla i gruppen hoppas att vi blir fler för ordspråket delad glädje är dubbel glädje gäller verkligen oss!

Kom med och prova!

**Birgitta Nilsson**

**Tid:** Tisdagar kl. 11.30, samling i hörnet Drottninggatan/Klarabergsgatan vid leksaksaffären BR.

## Projekt i samarbete med Farsta stadsdelsförvaltning

**Styrelsen har fått förfrågan** om det finns intresse att delta i ett projekt som kommer att pågå under hösten. Vi har tackat ja för det ligger i linje med vårt önskemål att ha verksamheter i alla stadsdelar. Vi kommer att hålla i en yogagrupp i Fagersjö på onsdagar mellan

klockan 16.00 – 17.00 med Mikael Wennberg som yogaledare. Om projektet utvecklas positivt kommer vi att fortsätta under våren 2017 men då i egen regi. Du medlem som bor i närheten är naturligtvis välkommen. Kontakta kansliet för mer information.

**LILIAN GRANBERG FINNS INTE LÄNGRE BLAND OSS**



Vi kommer inte igen att få höra hennes glada tillrop och uppmaningar under våra motionspass i Svedmyrabadet och Sandsborgsbadet.

Jag vet att vi är många som kommer att sakna hennes entusiasm och engagemang, ingen kunde som Lilian stimulera och få oss att tycka att det var nyttigt och roligt att röra sig. Lilian hade en fantastisk förmåga att sätta sig in i en annan människas situation, hon var alltid mån om att alla i vattnet mätte bra – "ville se alla i ögonen" – se att "alla gjorde rätt, annars blir det vajakle och halabalo"

Lilians stora kunnande och fleråriga erfarenhet gjorde henne till den fantastiska motionsledare vi lärde känna under de många år hon var aktiv inom funktionshindersrörelsen.

**Karin Rask**  
FHLIS

**På gång**

- **Dramaten:** Rampfeber 1 okt kl. 13.00
- **Föreläsning:** Blodtryck FHLIS kansli 3 okt kl. 18.00
- **Föreläsning:** Förmaksflimmer FHLIS kansli 17 okt kl. 18.00
- **Visning:** Astrid Lindgrens hem 9 nov kl. 15.50 eller 17.50

# Samtal om eftervården

**Hjördis, Sture och Eva** berättar om hur de upplever sina uppdrag som eftervårdsombud...

Vid ett rundabordsamtal träffades vi för att fundera kring våra upplevelser och hur vi vill gå vidare med de erfarenheter som vi skaffat oss som eftervårdsombud (EVO). Det blev en mycket intressant diskussion med många funderingar.

Vi träffar nyutskrivna patienter från vården och möter många frågor som inte alltid är så lätt att svara på. I den erfarenhet som vi skaffat oss tycker vi att det personliga mötet får stå för det viktiga samtalet. Att kunna

berätta ärligt om det man varit med om, blicka framåt och dela med sig av sin framtidstro känns väldigt fint.

Det känns också väldigt tryggt att berätta om vår förening FHLIS, som har betytt och betyder så mycket för välbefinnandet. Det erbjuds så många olika aktiviteter så de allra flesta hittar något att pröva på.

**Att inte hacka på sjukvården**, som gör så mycket gott kom också upp. I stället vill vi visa på att vi tar vid när vården släpper dig. Det är en bra början. Många tror att i och med man blir ut-

skriven från sjukhuset så är man frisk, men för att fortsatt känna så behöver de flesta "möblera om lite i sina rum". Kanske ändra lite i sin livsstil och förstå sitt eget bästa för att må bra?

**Det finns önskningsar** om att vi skapar ett forum där vi kan mötas kanske över ett fika då och då. Inget särskilt program erbjuds mer än att man träffas och utbyter erfarenheter. Vi kommer att dela upp oss på "hjärtfika" och "lungfika". Platsen blir på FHLIS kansli. Första "lungfika" blir torsdag 13 oktober kl. 14.00. Hjärtligt välkomna!

## Trevlig vårträff på Tanto Seniorlokus

Foto: ANITA ÖDMAN



Till kaffet bjöds det på sång och musik av Pär Sörman.

**Den 26 maj 2016** hade vi vår sedvanliga Vårträff på Tanto Seniorlokus. Trevligt att se att så många medlemmar, nya som gamla hade ställt upp. Pratet och skratten kom igång genast. Lotterna gick åt fort.

Sedan gick vi in och hämtade mat och dryck från en mycket tilltalande buffé, så mycket ögongodis att några tog alldeles för mycket på sina tallrikar. Allt var mycket gott och när vi ätit fick vi lyssna på sång och trevligt prat runt sångerna av Per Sörman. Enligt en deltagare "Fantastisk trubadur! Rakt in i hjärtat". Lottdragning var nästa punkt.

Vid jubileumsfesten den 17 april förra året fick föreningen en penninggåva från Riksförbundet HjärtLung och lokalföreningarna inom länet. Den skulle riktas till en medlemsaktivitet. Det har nu använts till att genomföra denna vårfest.

Lyckad kväll!

**Hans Caroll**

### FÖRENINGEN STOCKHOLM HJÄRTLUNGS STYRELSE



**Birgitta Nilsson**  
ordförande  
E-post: birgitta.berndt@gmail.com



**Klaus Dürhagen**  
vice ordförande  
E-post: klaus\_durhagen@hotmail.com



**Anita Ödman**  
kassör  
E-post: odman.anita@telia.com



**Sture Svensson**  
EVO hjärta  
E-post: sturesvensson@outlook.com



**Hjördis Almgren**  
Gärdesmon  
EVO lunga  
Telefon: 08-99 79 69



**Lena Holmbeck**  
ledamot  
E-post: lenaholmbeck@gmail.com



**Olle Bohlers**  
ledamot  
E-post: bohlers@live.se



**Eva Lundqvist**  
ledamot  
E-post: eva.lundqvist44@gmail.com



**Hans Caroll**  
ersättare  
E-post: hans@caroll.se