



Föreningen Stockholm HjärtLung

Föreningsinfo #5 2018

KONTAKT

Telefon: 08-88 71 00

Telefontid: vardagar

klockan 10.00–12.00

E-post: fhls-stockholm@telia.com

Hemsida:

www.hjart-lung.se/stockholm



Monica
Kempe,
kanslist.

Bilaga som följer med Riksförbundet HjärtLungs medlemstidning Status.

Styrelsen har ordet

Välkommen till höstens alla aktiviteter!

Välkomna tillbaka efter en lång, het och för många av oss jobbig sommar. Vi får hoppas på en fortsatt skön höst.

Ni har alla fått höstens program och jag vill nämna några aktiviteter.

Föreläsningen Förmaksflimmer och behandlingsmetoder med Christina Hagwall, en mycket bra föreläsare och ett intressant ämne.

Missa inte den föreläsningen.

Jag vill också lyfta fram våra hjärt- och lungcaféer. Ett utmärkt tillfälle att träffa andra med lika och liknade diagnoser.

Som ni säkert redan noterat har vi höjt avgifterna för motionsaktiviteterna. Anledningen är att kostnaderna för motionsaktiviteterna är en stor del av det budgetunderskott vi har att jobba med och att vi till våren kommer att höja ledararvoden.

Till sist en vädjan, vi behöver 1–3 personer som kan informera om föreningen på St Görans Hjärtskola. Ni kommer naturligtvis att få hjälp och övrig info inför uppgiften. Hör av er till kansliet om ni kan tänka er att hjälpa oss med det.

Jag hoppas att vi ses både en och flera gånger under hösten.

Olle Bohlers
v ordförande



Raija, Harriet, Eva, Britt-Inger, Irene och Margareta tar en paus i skuggan med Nils Ferlin.

Lär känna din stad

Under måttet "natur och kultur" har promenadgruppen i sommar gjort vandringar utmed Hälsans Stig i Sigtuna och Norrtälje, trots rekordheta. Trevligt och intressant blev det ändå! Den senaste promenaden började med lunch vid Edsbacka Wärdshus i Sollentuna (1700-tal), ett givande utflyktsmål.

Sålunda stärkta fortsatte vi till slottet och flanerade vidare stigen fram till Edsviks Konsthall med inspirerande konstföremål och skulpturer. Särskilt en av skulpturerna får man ta sig en ordentlig titt på, innan man verkligen ser det underbara motivet.

Christa Braniff Silva/Hillevi Vennström



Tomas
Lackes
skulptur
i stål
"När vi
blundar",
Edsvik
Konsthall.



Kungliga Musikhögskolans stora glasade huvudbyggnad med entré till konsertsalar.

KMH bjuder in till konsert i höst

Medlemmar i Föreningen HjärtLung Stockholm bjuds in till lunchkonsert på Kungliga Musikhögskolan 20 november kl. 12.30. Vi reserverar 20 gratisbiljetter och träffas vid receptionen senast kl. 12.15, Valhallavägen 105/T-bana Stadion.

Konserten framförs av elever vid Musikhögskolan och varar en timme. Musikalet presenteras först vid konserttillfället. Restaurant finns i anslutning till konsertsalarna.

Anmäl till HjärtLungföreningens kansli, 08-88 71 00 – "först till kvarn".

Kristina Sandin

På gång

- **Föreläsning:** Förmaksflimmer 5 november kl. 18.00
 - **Föreläsning:** Recycling 12 november kl. 18.00
 - **Lungfika:** 15 november kl. 14.00
 - **Hjärt-Lungräddning:** 21 november kl. 18.00
 - **Hjärtfika:** 22 november kl. 14.00
 - **Lunchkonsert:** Kungliga Musikhögskolan 20 november kl. 12.30
 - **Föreläsning:** Oro och nedstämdhet vid hjärt- och lungdiagnos
 - **Julfest:** 11 december kl. 17.30, Tanto seniorlokal, Rosenlundsgatan 44
- Om inget annat anges är aktiviteterna på vårt kansli Segelbåtsvägen 2 Stora Essingen

Viktigt med friska fötter

I samarbete med FYSSforum och fysioterapeut Eva Bellander har vi sedan ett par år tillbaka en populär terminskurs om hur man kan träna upp sina fötter och sin balans!

Har du tänkt på att fötterna och hur vi använder dem är grunden för hela kroppens hållning och stabilitet? De är ju faktiskt vår enda kontakt med underlaget i stående och gående!

Trots detta är de flesta av oss ganska omedvetna om hur fötterna mår och fungerar, det vill säga innan de börjar ge oss problem – och då kanske man börjar undvika att använda dem, och så är den negativa spiralen igång. Men misströsta inte, det finns mycket man kan göra för att träna upp fötterna och få en bättre funktion i dem! Fysioterapeuten Eva berättar: "Med regelbundet övande kan man uppnå ökad rörlighet, smidighet och styrka i fötterna, få bättre blodcirkulation i



benen och förbättrad balans, bättre hållning och lättare att gå – allt hänger ihop!"

Under kursen lär du känna dina fötter och får övningar som du kan fortsätta med hemma sedan! Det blir träning för fötter och balans i stående och gående, medan fötternas och tårnans finmotorik och rörlighet tränas i sittande. Vid kurstillfällena

får du prova olika balansredskap och andra hjälpmedel för att stärka fötterna. Träningen passar både för dig som har problem med fötterna, och för dig som vill undvika att få det.

Tiden är onsdagar 15.30–16.25, och lokalen är Saga Träningscenter vid Mariatorget 5. Välkommen att prova på en gång utan kostnad!

Avgift för återstående sex tillfällen: 400 kr

Frågor om kursen och träningen: Kontakta Eva på FYSSforum: 08-641 82 00 eller info@fyssforum.se

Kursanmälan till FHLIS kansli: 08-88 71 00 eller fhlis-stockholm@telia.com



EXTRA ÅRSMÖTE

Vid extrainsatt årsmöte i Föreningen HjärtLung Stockholm den 11 juni

2018 valdes enhälligt till ordförande resp kassör:

Ordförande: Klaus Dürhagen
Kassör: Raija Malleus

Årets höstupptakt på kansliet

En av de första dagarna i september gick startskottet för redan fastställda höstprogram; för förslag till nya eller nygamla idéer som skulle kunna sjasättas under höstens gång i syfte att få igång samarbete med intressenter inom vårt område, dvs Stockholms Stad. Det handlar om vad vi kallar utsatta områden, där människor av hävd har en stark samhörighetskänsla, där familj och vänner sluter upp vid sjukdomar och där man därför inte anser sig behöva hjälp eller stöttning från annat håll.

En verksam medicin skulle enligt förslagställaren vara att närma sig t ex diabetikerföreningar med råd om kost och

motion men också om risken för hjärtsjukdom. Eftersom diabetiker ofta utvecklar hjärt- och kärlsjukdomar, finns ett angeläget informationsgap att fylla. Att tydliggöra sambandet diabetes/hjärta skulle bli en av HjärtLungs viktiga uppgifter och diabetikerföreningen skulle å sin sida fylla luckor vi har.

Öppenhet för nyheter och olika förslag kännetecknade kvällen – eldsjälarna behövs förvisso – genom dem uppstår nya idéer – men vi behövs alla! Kom med förslag, man vet aldrig vad dessa kan resultera i!

Hillevi Vennström



Nu är hösten här, nu drar vi igång!

FÖRENINGEN STOCKHOLM HJÄRTLUNGS STYRELSE

Klaus Dürhagen,
ordförande,
klaus_durhagen@hotmail.com

Olle Bohlers,
vice
ordförande,
bohlers@live.se

Raija Malleus,
kassör,
raijamalleus@hotmail.com

Hjördis Almgren Gärdsemon,
EVO-lunga,
08-99 79 69

Eva Lundkvist,
EVO- hjärta,
eva.lundkvist44@gmail.com

Hans Caroll,
ledamot,
hans@caroll.se

Christa Braniff Silva,
EVO-hjärta,
braniff3ny@gmail.com

Marlene Nordkvist,
ersättare,
marlene.nordkvist@gmail.com

Hillevi Vennström,
ersättare,
hillevivennstrom@hotmail.com

Stefan Kerje,
ersättare,
stefankerje@hotmail.com