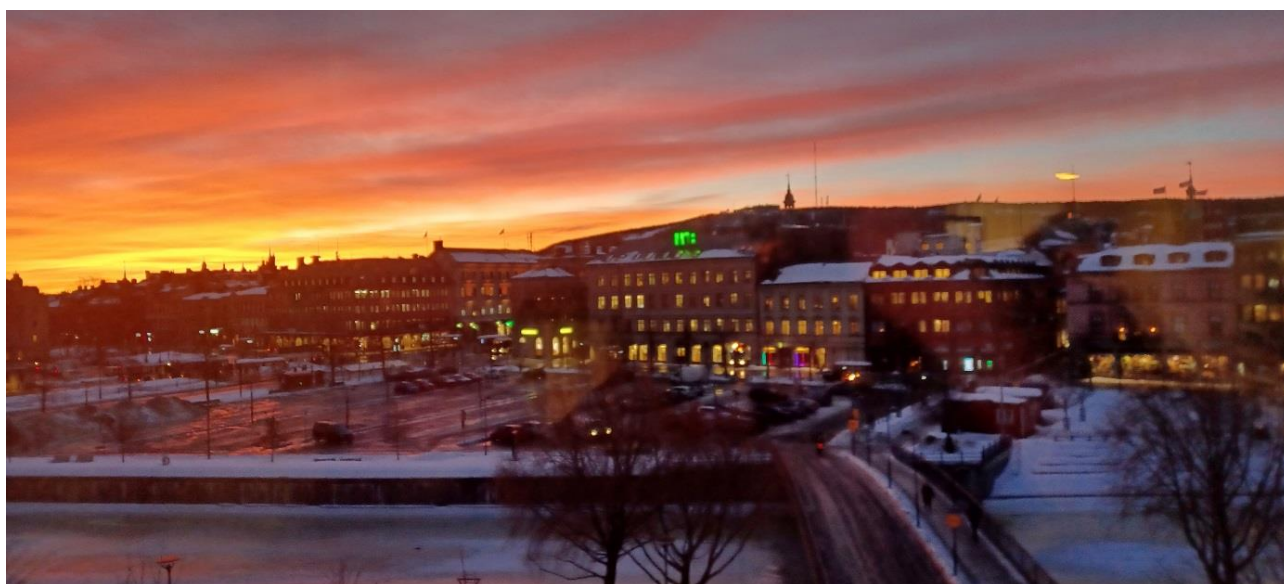


HjärtLung-bladet

Nr 1-24



Utsikt från föreningens kansli en januarimorgon 2024

Foto: Monica Johansson



Riksförbundet
HjärtLung

Sundsvall



Riksförbundet HjärtLung Sundsvall

Kansliets öppettider

måndag – torsdag kl. 10:00 – 13:30

fredag kl. 10:00 – 12:30

Telefon: 060-12 50 70, 070-312 50 79

Besöks- och postadress:

Skepparegatan 5 A, 4 tr

852 34 Sundsvall

(parkeringshuset City-P på Norrmalm, hiss finns)

E-post: hjart-lung.sundsvall@telia.com

Hemsida: www.hjart-lung.se/sundsvall

Plusgiro: 27 01 46-4

Bankgiro: 5316-8688

Org.nr: 889201-0466

Medlemsavgiften är 200 kr per år och faktureras för vår räkning av Riksförbundet HjärtLung, Stockholm.

Som medlem erbjuds du ett rikt föreningsliv med kunskap, gemenskap och aktiviteter för en hälsosam livsstil. Du får medlemstidningen Status 6 gånger per år och tillgång till olika medlemsförmåner.

Kom ihåg att betala medlemsavgiften för 2024. Vi hoppas att du även fortsättningsvis vill delta i våra aktiviteter och ta del av förmånerna som följer med medlemskapet.

HjärtLung-bladet är föreningens medlemstidning som utkommer två gånger/år. I redaktionen: Monica Johansson, Bengt Norlander
Ansvarig utgivare: Peter Helsinger





Ordförande har ordet

Hej, alla medlemmar!

Då är det dags igen för ett nytt nummer av
HjärtLung-bladet.

Föreningen kommer under våren 2024 att ha samma
inriktning av verksamhet som vi haft under 2023.

HLR-utbildning genomförs på kansliet. Den är gratis
för dig som medlem.

Medicinsk Yoga på Yogastudion, och den bedrivs i två
grupper.

Cirkelgym fortsätter på Friskis & Svettis med deras
ledare.

Vattengym håller igång på Alnöbadet.

Vi inbjuder till *medlems- och fredagsträffar* i WF-
lokalen.

Tillsammans med Lions Club Sundsvall planerar vi en
utflykt med M/S Ådalen på Ångermanälven. Arrange-
manget kommer då att annonseras under Föreningar i
Sundsvalls Tidning och på vår hemsida.

Hjärtligt välkomna att delta i de aktiviteter som presen-
teras längre fram i HjärtLung-bladet.

Uppmärksamma kallelsen till *årsmötet 23 februari!*

Med vänlig hälsning

L Peter U Helsinger

Ordförande, Riksförbundet HjärtLung Sundsvall



Styrelsens sammansättning intill årsmötet 2023

		<u>Telefon</u>
Ordförande	Peter Helsinger	070-333 26 38
Vice ordförande	Bengt Norlander	070-681 75 82
Kassör	Monica Johansson	070-302 11 55
Sekreterare	Berth Nordin	070-772 10 33
Ledamöter	Gunilla Granlund	070-249 10 97 060-56 30 28
Ersättare	Ulf Persson	070-872 78 80
	Bengt Tjernkvist	070-697 34 17
Studieorganisatör	Bengt Tjernkvist	070-697 34 17
Revisorer	Bertil Jansson	070-303 66 15
	Martin Kling	073-033 75 77
Egenvårdsombud	Hjärtsjuka	
	Gunilla Granlund	070-249 10 97 060-56 30 28
Egenvårdsombud	Lungsjuka	
	Vakant	



Kallelse till årsmöte

Riksförbundet HjärtLung Sundsvall

fredag den 23 februari 2024 kl. 14:00
i WF-lokalen, Nybrogatan 30, Sundsvall

Sedvanliga årsmötesförhandlingar

Föreningen bjuder på landgång med kaffe/te och kaka.

Årsmöteshandlingar skickas inte ut till medlemmarna. Handlingarna kan hämtas/beställas på kansliet från den 12 februari. De finns då också att läsa på vår hemsida.

Anmälan

För att kunna ordna med tillräckligt antal landgångar, behöver vi veta antal deltagare och ber dig som kommer att delta att anmäla dig till kansliet

senast måndag 19 februari på tfn 060-12 50 70
 eller via e-post hjart-lung.sundsvall@telia.com.

Val av funktionärer

Vid årsmötet ska följande val ske av ledamöter och revisor vars mandattid löpt ut.

Ledamot / funktion	Nuvarande ledamot med mandattid fram till årsmötet 2024
Kassör, 2 år	Monica Johansson
Ordinarie ledamot, 2 år	Bengt Norlander
Ordinarie ledamot, 2 år	Berth Nordin
Ersättare, 1 år	Bengt Tjernkvist
Ersättare, 1 år	Ulf Persson
Studieorganisatör	Bengt Tjernkvist
Egenvårdsombud hjärta	Gunilla Granlund
Egenvårdsombud lunga	Vakant
Revisor, 2 år	Bertil Jansson
Revisorsersättare, 1 år	Ulf Andersson

Riksförbundet HjärtLung Sundsvall

Föreningen bildades 1940.

Föreningens ändamål är

att bedriva förebyggande och hälsofrämjande verksamhet,

att verka för information och upplysning om hjärt-, kärl- och lungsjukas förhållanden,

att genom Medicinska Fonden ge ekonomiskt stöd till medicinsk forskning och utbildning för i första hand personal vid Sundsvalls sjukhus avseende hjärt-, kärl- och lungsjukdomar,

att ur 40-års Jubileumsfonden ge kostnadsbidrag till medlemmar vid sjukhusvistelse för hjärt-, kärl- och lungsjukdomar.

Aktiviteter: (uppehåll under sommaren)

- Medlemsträffar
- Fredagsträffar
- Tematräffar
- Egenvårdsgymnastik
- Studieverksamhet

För mer information om föreningen, kontakta vårt kansli.

Rädda liv – lär dig hur

Du får lära dig Hjärt-Lung-Räddning (HLR) och hur man använder hjärtstartaren. Max 10 deltagare/dag. Under vårterminen 2024 erbjuds följande datum (tisdagar):

23 januari	16 april
20 februari	14 maj
19 mars	11 juni

Tid: Kl. 09:15 – 11:15

Plats: Föreningens kansli (adress, se sidan 2)

Gratis för medlemmar, övriga 250 kr/person.

Anmäl dig senast 1 vecka före aktuellt datum till kansliet, tfn 060-12 50 70.



**En del av alla våra aktiviteter
genomförs i samarbete med ABF
Västernorrland**

Träna med oss

Vårterminen 2024

Deltagaravgiften är 400 kr/termin för varje Träna-med-oss-aktivitet: ***Medicinsk yoga, Cirkelgym, Vattengym.***

Om du deltar i två eller tre aktiviteter, betalar du bara 200 kronor för den ena av aktiviteterna cirkelgym/vattengym.

Har du fyllt 85 år eller fyller 85 under vårterminen, får du utan avgift delta i en av aktiviteterna.

Till dig som använder internet vill vi tipsa om de aktiviteter som Riksförbundet HjärtLung erbjuder på webbsidan [hjärt-lung.se/tillsammans](https://hjart-lung.se/tillsammans)



Medicinsk yoga

12 pass/termin och grupp

Lokal: Yogastudion, Kyrkogatan 29, Sundsvall

Sittande yogaövningar, avslappning, andningsträning, andningstekniker och enkel meditation.

Grupp 1, onsdagar kl. 13:00 – 14:00 Start 10 januari

Ledare: Ann Heselius, tfn 073-360 09 40

Grupp 2, onsdagar kl. 10:00 – 11:00 Start 17 januari

Ledare: Ingmarie Fredin Risberg, tfn 070-691 45 69

Intresserad att delta? Anmäl dig till respektive ledare.

Deltagaravgiften faktureras av och betalas till ABF.



Cirkelgym

12 pass/termin

Lokal: Friskis & Sveltis (F&S), Bultgatan 10, Sundsvall

Instruktör från F&S leder gympapassen.

Tisdagar, kl. 13:00 – 14:00

Start 16 januari

Intresserad att delta?

Anmäl dig till F&S, tfn 060-17 30 69, vardagar 08:00–12:00

Max 36 deltagare

Du får inbetalningskort på deltagaravgiften av ledaren.



Vattengym

12 pass/termin

Lokal: Alnöbadet

Ledare: Ann Heselius

Fredagar kl. 10:00 – 11:00

Start 12 januari

Bokade datum (varav en reservdag):

12, 19, 26 januari

1, 15, 22 mars

2, 9, 16, 23 februari

12, 19, 26 april

Ingen träning sportlov vecka 10 och påsklov vecka 14

Intresserad att delta?

Anmäl dig till kansliet, tfn 060-12 50 70 eller via e-post:

hjart-lung.sundsvall@telia.com

Max 30 deltagare

Du får inbetalningskort på deltagaravgiften av ledaren.

Sammankomster våren 2024

Om inte annat anges, hålls träffarna i WF-lokalen, Nybrogatan 30, Sundsvall.

Obligatorisk anmälan till träffarna lämnas till kansliet senast 4 dagar före respektive träff eller enligt annons. Kaffe/te, smörgås och kaka serveras på träffarna. **Deltagaravgift** (konstant betalning): 70 kr/medlem, 100 kr/ej medlem.

Ovanstående gäller, om inte annat anges i annons och på vår hemsida. Träffarna annonseras alltid i Sundsvalls Tidning fredag veckan före aktuellt datum.

* * * * *

Medlemsträff

Tisdag 14 maj, kl 15 – 18

Modevisning med Seniorshop

Anmälan till kansliet senast 11 maj.

Fredagsträff

26 januari, kl 13 – 15

Tandhälsa – Sture Ståhle, tandläkare, berättar och svarar på frågor. Anmälan till kansliet senast 24 januari.

22 mars, kl 13 – 15

Underhållning. Anmälan till kansliet senast 18 mars.

26 april, kl 13 – 15

Program meddelas senare



En del av alla våra aktiviteter genomförs i samarbete med ABF

Hjärtemånaden februari

Då det i år är väldigt många aktiviteter kring firandet av Sundsvalls 400-årsjubileum kommer vi eventuellt senare under våren att ordna ett arrangemang med fokus på hjärta och kärlek. Information kommer då att finnas på vår hemsida och genom annons i Sundsvalls Tidning.

Utflykt den 31 maj

Program och utflyktsmål ännu ej klart. Information kommer att finnas längre fram på vår hemsida och genom annons i Sundsvalls Tidning.

* * * * *

*Utflykt den
26 maj 2023 till
Klampenborg och
Juniskär*



Mätta och nöjda njuter vi av frisk havsluft före återfärden till Sundsvall.

Vad är skillnaden?

I de kontakter som vår förening har med allmänheten, kommun och begravningsbyråer har vi sett ett behov av att förklara skillnaden mellan Riksförbundet HjärtLung och Hjärt-Lungfonden.



Riksförbundet

HjärtLung

Riksförbundet HjärtLung

är en av Sveriges största patientorganisationer som utbildar och arbetar med opinionsbildning för att hjärt-, kärl- och lungsjuka personer ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Riksförbundet HjärtLung har ca 35.000 medlemmar. Verksamheten drivs av ideella krafter i läns- och lokalföreningar över hela landet samt medlemsorganisationer.



Riksförbundet

HjärtLung

Sundsvall

Riksförbundet HjärtLung Sundsvall

är den lokala föreningen för Sundsvalls och Timrå kommuner. Vill du stödja vår verksamhet med gåvor, går det att göra på plus-eller bankgiro, se sidan 2.

Du kan även kontakta vårt kansli på
tfn 060-12 50 70, 070-312 50 79 eller

e-post hjart-lung.sundsvall@telia.com för att få personlig hjälp med såväl födelsedagsgåvor som minnesgåvor.



Hjärt-Lungfonden

Fondens huvuduppgift är att stödja svensk forskning kring hjärt-och lungsjukdom. Fonden samlar in och delar ut pengar till hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse.

Stiftelsen Hjärt- och Lungsjukas förening i Sundsvall 40-års Jubileumsfond

Fonden bildades vid föreningens 40-årsjubileum 1980 med ändamål att utge bidrag till föreningens medlemmar i samband med sjukhusvistelse.

Om du har vistats på sjukhus, på grund av hjärt-, kärl- eller lungsjukdom, minst 11 dagar/år, kan du söka bidrag ur fonden för sjukhuskostnaden. Bidraget är högst 1.500 kronor/år, och du måste ha varit medlem i HjärtLung-föreningen i 1 år.

Kontakta vårt kansli så sänder vi ansökningsblankett. Den finns även att skriva ut på vår hemsida (adress, se sidan 2).



Stiftelsen Hjärt- och Lungsjukas förening i Sundsvall medicinska fond

Stiftelsen bildades 1983 med syfte att stödja utbildning och medicinsk forskning avseende hjärt-, kärl- och lungsjukdomar i Sundsvall. Med utbildning jämställs studieresor och deltagande i vetenskapliga sammankomster såväl inom som utom Sverige. Stipendium kan sökas i första hand av personal vid barnmedicin-, medicin- och lungklinikerna vid Sundsvalls sjukhus. Stipendium kan uppgå till högst 10.000 kronor.

Stiftelsen Hjärt- och Lungsjukas förening i Sundsvall medicinska fond ska inte förväxlas med Hjärt-Lungfonden (se sid. 13).



Minnesgåva



Om du vill hedra minnet av en avliden kan du göra det genom en minnesgåva till oss, Riksförbundet HjärtLung Sundsvall.

Vi ombesörjer utskrift av minnesblad där du även kan få med en hälsning, dikt m.m. Ring alltid kansliet före insättning av pengar, tfn: 060-12 50 70, 070-312 50 79

Plusgiro 27 01 46-4

Bankgiro 5316-8688

Du kan även kontakta exempelvis:

*Thomas Anderssons Begravningsbyrå
Strandgatan 2, Sundsvall*

*Fonus Begravningsbyrå
Esplanaden 11, Sundsvall*

*Fonus Skönsberg
(f.d. Gillebergets Begravningsbyrå)
Medborgargatan 32, Sundsvall*

*Duvans Begravningsbyrå
Affärsgatan 12 A, Kvissleby*

*Hässjö Begravningsbyrå
Köpmangatan 38, Timrå*