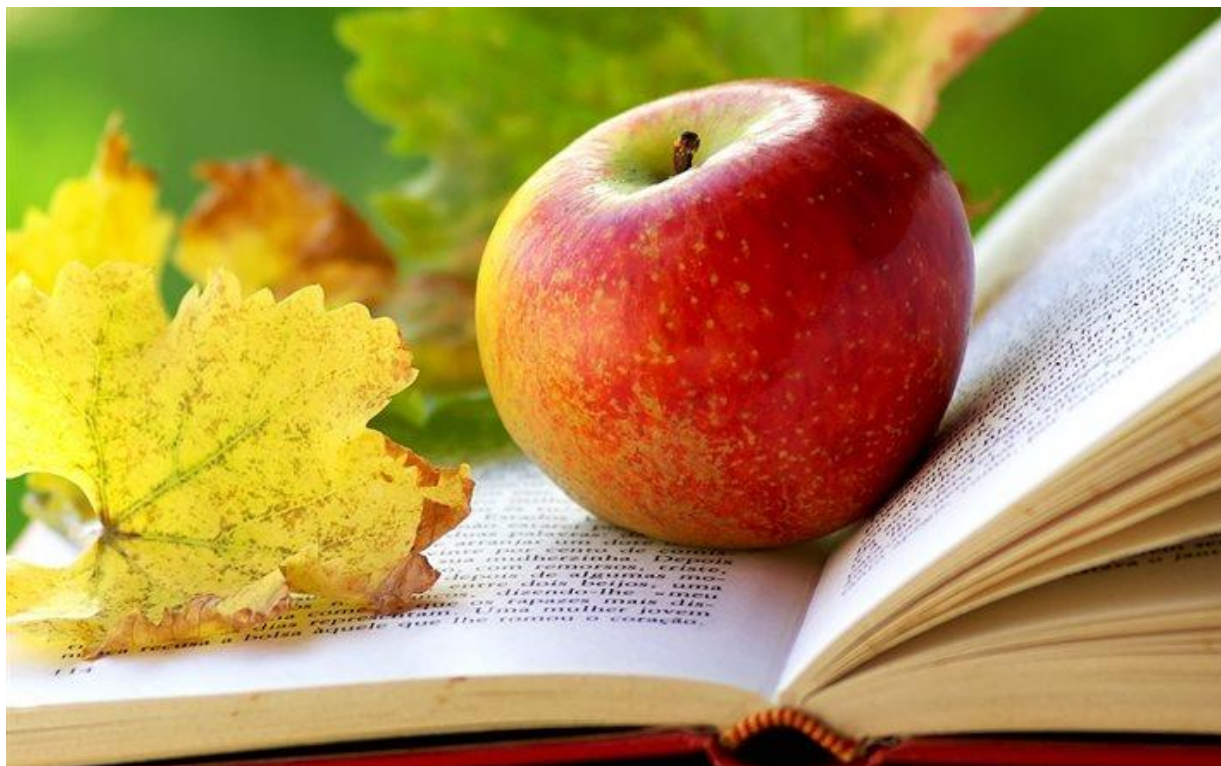


HjärtLung-bladet

Nr 2-23



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.





Ordförande har ordet

Hej, alla medlemmar!

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

Föreningen kommer att följa den inriktning av verksamhet som vi haft under vårterminen 2023.

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

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

Cirkelegym kommer även under hösten att hållas på Friskis & Svettis med deras ledare.

Vattengym på Alnöbadet startar i början av september. Vi har dock inte ledare för alla 12 passen och vädjar till er medlemmar att hjälpa oss hitta ytterligare en ledare.

Medlems- och fredagsträffar kommer fortsätta att genomföras. Vi gör ett omtag vad avser informationen om tand- och fothälsa, som hölls på fredagsträffen i mars; nu kommer föreläsarna att få ett pass var för att även hinna med att även svara på frågor. Denna höst är det åter läge för en surströmmingsfest. Lungmånaden november kommer också att uppmärksammas.

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

Med vänlig hälsning

L Peter U Helsinger

Ordförande, Riksförbundet HjärtLung Sundsvall



Styrelsens sammansättning intill årsmötet 2024

		<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
Ledamot	Gunilla Granlund	070-249 10 97 060-56 30 28
Ersättare	Ulf Persson Bengt Tjernkvist	070-872 78 80 070-697 34 17
Studieorganisatör	Bengt Tjernkvist	070-697 34 17
Revisorer	Bertil Jansson Martin Kling	070-303 66 15 073-033 75 77
Egenvårdsombud	Hjärtsjuka Gunilla Granlund	070-249 10 97 060-56 30 28
Egenvårdsombud	Lungsjuka Vakant	



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 (Träna med oss)
- 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 höstterminen 2023 erbjuds följande datum:

12 september, 16 oktober, 14 november, 4 december

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 höstterminen 2023

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 höstterminen, 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



Medicinsk yoga

10 pass/termin och grupp

Lokal: Yogastudion, Kyrkogatan 29, Sundsvall

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

Grupp 1, onsdagar kl. 13:15 – 14:15 Start 30 augusti

Ledare: Ann Heselius, tfn 073-360 09 40

Grupp 2, onsdagar kl. 10:00 – 11:00 Start 13 september

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 12 september

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

OBS! På grund av ändrat nyttjande av Alnöbadet har vi varit tvungna att ändra träningstid från torsdagar till fredagar.

Ann har inte möjlighet att leda alla 12 passen och därför ber vi om hjälp att hitta någon som kan assistera vid 4 pass.

Fredagar kl. 10:00 – 11:00

Start 1 september

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 hösten 2023

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

**Obligatorisk anmälan lämnas senast 4 dagar före respektive
träff** till kansliet, tfn 060-12 50 70 eller via e-post

hjart-lung.sundsvall@telia.com. Kaffe/te, smörgås och kaka

serveras på träffarna. **Deltagaravgift (kontant betalning):**

70 kr/medlem, 100 kr/ej medlem.

Ovanstående gäller, om inte annat anges nedan eller i annons.

Information finns även på vår hemsida.

* * * * *

Medlemsträff

Torsdag 9 november kl. 15 – 18 på Kulturmagasinet
Höstens medlemsträff samkörs med att föreningen uppmärksammar lungmånaden, se sid. 11.

Fredagsträff

15 september, kl 15 - 18

Surströmmingsfest, se sid. 11

Obs dag! Torsdag 28 september, kl. 13 – 17

Modevisning av Seniorshop

Anmälan till kansliet senast 22/9. **Deltagaravgift, se ovan**

27 oktober, kl. 13 – 15

Fothälsa – Helena Östman, Medicinsk fotvårdsterapeut

Anmälan till kansliet senast 23/10. **Deltagaravgift, se ovan.**

(Föreläsning om tandhälsa hålls på vårterminen 2024.)

24 november, kl. 13 – 16

Julfest, se sid. 11

Surströmmingsfest 15 september

Festen hålls i **Vivsta Bygdegård**, Matfors (1 km västerut från Viforsbron). För den som vill delta men inte äter surströmming, finns inlagd strömming och sill. Därtill de gängse tillbehören och kaffe med kaka.

Avresa från Navet kl. 14:15. Återresa ca kl. 18:00

Max 45 deltagare.

Bindande anmälan senast 4 september till kansliet, tfn 060-12 50 70 eller via e-post hjart-lung.sundsvall@telia.com

Avgift inkl. resa: 250 kr/medlem, 300 kr/ej medlem. **Betalas** till föreningens plusgiro nr 27 01 46-4 senast 4 september

Lungmånaden - Aktivitet 9 november kl. 15 -18

Allmänheten hälsas välkommen till Programsalen,

Kulturmagasinet, Packhusgatan 4, Sundsvall

Föreläsning av sjuksköterskor och läkare. Förfriskningar serveras i pausen. Mer information senare på vår hemsida och i annons i ST.

Gratis inträde. **OBS!** Deltagare måste dock boka gratisbiljetten på Entré Sundsvall entresundsvall.se eller i receptionen på Kulturmagasinet.

Biljetter tillgängliga från den 27 oktober

Julfest fredag 24 november kl. 13 - 16

Glögg, julgröt, skinksmörgås, kaffe och kaka. Underhållning.

Bindande anmälan senast 15 november till kansliet, tfn 060-12 50 70 eller via e-post hjart-lung.sundsvall@telia.com

Avgift: 200 kr/medlem, 250 kr/ej medlem. **Betalas** till föreningens plusgiro nr 27 01 46-4 senast 15 november.

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



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. 12).





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
Köpmangatan 5, Sundsvall*

*Fonus Begravningsbyrå
Esplanaden 11, Sundsvall*

*Gillebergets Begravningsbyrå
Medborgargatan 32, Sundsvall*

*Duvans Begravningsbyrå
Affärsgatan 12 A, Kvissleby*

*Hässjö Begravningsbyrå
Köpmangatan 38, Timrå*

*HjärtLung-föreningens ombud i Liden:
Kerstin Åhström, tfn 0692-100 27*

Företag som sponsrar föreningen vid möten och träffar



*Gratis syntest plus 10 % rabatt vid köp av glasögon hos
Aoptik, Storgatan 24, Sundsvall*



**HjärtLung-bladet är föreningens medlemstidning.
Tidningen utkommer två gånger/år.**

I redaktionen: Monica Johansson, Bengt Norlander

Ansvarig utgivare: Peter Helsinger