

HjärtLung-bladet

Nr 2-25



Riksförbundet
HjärtLung

Sundsvall



Riksförbundet HjärtLung Sundsvall

Kansliets öppettider

måndag – fredag kl. 09:15 – 12:45

Telefon: 070-312 50 79 (mobil), 060-12 50 70

OBS! *Det fasta telefonnumret upphör den 1 oktober 2025.*

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

Swish nr: 123 145 82 56

Org.nr: 889201-0466

Medlemsavgiften är 200 kr för 2025 och faktureras för vår räkning av Riksförbundet HjärtLung, Stockholm. Fr.o.m. 2026 är medlemsavgiften 250 kr per år.

Som medlem erbjuds du ett rikt föreningsliv med kunskap, gemenskap och aktiviteter för en hälsosam livsstil. Du får medlemstidningen Status 5 gånger per år och tillgång till olika medlemsförmåner.

Föreningens verksamhet bedrivs med bidrag från Sundsvalls kommun.

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



Riksförbundet HjärtLung Sundsvall

Föreningen bildades 1940 och dess ändamål är

att bedriva förebyggande och hälsofrämjande verksamhet,

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

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

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.

Aktiviteter (uppehåll under sommaren) bl.a.:

- Medlemsträffar
- Fredagsträffar
- Temasträffar
- Träna med oss
- Studieverksamhet

Föreningens styrelse och övriga funktionärer intill årsmötet 2026

		<u>Telefon</u>
Ordförande	Jan-Åke Vesterlund .	070-553 96 52
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
Ersättare.....	Ann Heselius	073-360 09 40
	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...	Ann Heselius	073-360 09 40
	lungsjuka ...	Vakant
Valberedning.....	Vakant	

Ordförande har ordet

Kära medlemmar,

Hösten närmar sig med stormsteg och med den en ny, spännande säsong för vår förening. Precis som årstiderna växlar, behöver även en förening anpassa sig och hitta nya vägar framåt för att förbli relevant och levande för alla sina medlemmar – både nya och gamla.

Vårt fasta telefonnummer kommer tystna för gott. Den där telefonen har varit med i många år och burit på otaliga samtal, frågor och anmälningar till aktiviteter. Tekniken utvecklas, och våra kommunikationsvanor med den. Att avveckla den fasta telefonin är ett naturligt och ekonomiskt steg in i nutiden.

Samtidigt tar vi ett kliv som förenklar för oss alla. Vi har nu skaffat ett Swish-nummer! Detta gör det betydligt smidigare att betala dels deltagaravgifter för våra olika aktiviteter, dels minnesgåvor. Vi hoppas att denna modernisering ska göra det enklare för dig som medlem att engagera dig och delta. Swish-numret hittar du på sid. 2 och på vår hemsida.

Denna lilla tekniska justering är egentligen en symbol för något mycket större och viktigare: en förenings ständiga behov av förnyelse. En förening är inget statiskt; den är summan av sina medlemmar och deras engagemang. För att vår gemenskap ska fortsätta blomstra, fyllas med nya idéer och ha energi att driva verksamheten framåt, är vi beroende av att nya krafter kliver fram och tar vid.

Och det är här valberedningen kommer in i bilden. Tyvärr har en valberedning inte kunnat utses vid de senaste årsmötena utan styrelsen sköter dess sysslor, vilket i längden inte är bra för att få en vital förening.

Valberedningens uppdrag är kanske det allra viktigaste i hela föreningen. Det är de som har det ansvarsfulla uppdraget att hitta och föreslå de personer som ska leda oss in i framtiden. De söker efter engagerade medlemmar som är villiga att axla ett förtroendeuppdrag, oavsett om det är som ordförande, kassör, ledamot eller suppleant i styrelsen. Utan en aktiv och lyhörd valberedning stannar utvecklingen av. Utan kandidater att föreslå riskerar föreningen att stagnera.

Därför vill jag rikta en dubbel uppmaning till er alla:

För det första, fundera själv på om du kan tänka dig att bidra. Kanske har du en idé du vill förverkliga, en kunskap du vill dela med dig av, eller bara en vilja att ge tillbaka till den gemenskap vi delar? Att sitta i styrelsen är lärorikt, utvecklande och framför allt väldigt roligt. Tveka inte att ta ett förutsättningslöst samtal med någon i valberedningen.

För det andra, se dig omkring. Vem i din närhet tror du skulle passa för ett förtroendeuppdrag? Tipsa valberedningen! De är beroende av dina ögon och öron för att hitta de där guldkornen som kanske inte själva vågar räcka upp handen.

Låt oss tillsammans se till att vår förening inte bara hänger med i tiden med moderna betallösningar, utan också säkrar sin framtid med engagerade och nya förtroendevalda. Det är så vi bygger en vital förening för många år framöver.

Med en stark tro på framtiden,

Jan-Åke Vesterlund

ordförande

Utbildning

Digitala klyftan – en utbildning i digitala vardagsverktyg

Utbildningen syftar till att ge dig trygghet och kunskap i att använda digitala tjänster i vardagen. Den genomförs i ABFs regi vid tre tillfällen med tre studietimmar per träff och max sju deltagare per grupp. Ur innehållet: Ringa och skicka sms, Ta och hantera foton, E-post (mejl), Mobilt BankID, Swish. Utbildningen är kostnadsfri för föreningens medlemmar. Intresserad att delta?

Anmäl dig till kansliet, tfn 070-312 50 79.

Rädda liv – lär dig hur

Föreningen har för närvarande inte någon HLR-instruktör. Vi vill därför rekommendera den webb-utbildning som erbjuds kostnadsfritt nedan.

Varje minut räknas! – Vid ett hjärtstopp minskar chansen att överleva med upp till 10% för varje minut utan HLR. Din insats kan vara skillnaden mellan liv och död.

Lär dig HLR på femton minuter

HLR-rådets nya webb-utbildning tar bara 15 minuter att genomföra. Den är helt gratis och passar vuxna och barn från 10 år och uppåt. Utbildningen kan enkelt genomföras hemma, på jobbet eller i skolan. Allt som behövs är en mobiltelefon och en kudde, eller ett gosedjur, att öva på.

Gå in på allakanHLR.nu eller skanna QR-koden nedan för att komma direkt till utbildningen.

**ALLA
KAN | HLR**



Träna med oss

Höstterminen 2025

Deltagaravgift

Fr.o.m. 2025 är deltagaravgiften 500 kr per termin för varje Träna-med-oss-aktivitet (Cirkelgym, Yoga, Vattengym). Om du deltar i två eller tre aktiviteter, betalar du bara 300 kronor per aktivitet och termin för övriga aktiviteter. Har du fyllt 85 år eller fyller 85 under höstterminen t.o.m. avslutningsdag för resp. aktivitet, får du utan avgift delta i en av aktiviteterna; deltar du i flera aktiviteter, är avgiften 500 kr/termin för den andra aktiviteten och 300 kr/termin för den tredje aktiviteten. Du får kostnadsfritt prova på en aktivitet en gång. Det gäller även den som ännu inte är medlem i föreningen.

Till dig som använder internet vill vi även tipsa om de aktiviteter som Riksförbundet HjärtLung erbjuder på webbsidan hjart-lung.se/tillsammans

Cirkelgym

12 pass/termin



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

Tisdagar, kl. 13:00 – 14:00

Start 9 september

Ledare: Instruktör från F&S leder gympapassen.

Intresserad att delta?

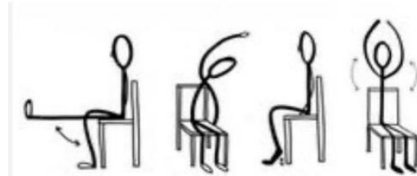
Anmäl dig till F&S, tfn 060-17 30 69, vardagar 08:00–12:00

Max 36 deltagare

Du får inbetalningskort på deltagaravgiften av ledaren.

Medicinsk yoga

12 pass/termin och grupp



Yogaövningarna utförs sittande på en stol - avslappning, andningsträning, andningstekniker och enkel meditation. En mjuk och lugn yoga utan krav på prestation. Den passar alla och syftar till att minska stress och spänningar i kroppen

Lokal: Tornhuset, Köpmangatan 15, Sundsvall (ingång från innergården)

Grupp 1, onsdagar kl. 13:00 – 14:00

Start 27 augusti

Ledare: Ann Heselius, tfn 073-360 09 40

Grupp 2, onsdagar kl. 10:00 – 11:00

Start 3 september

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

Intresserad att delta? Anmäl dig till respektive ledare.

Max 20 deltagare/grupp

Du får inbetalningskort på deltagaravgiften av ledaren.

Vattengym

12 pass/termin



Lokal: Alnöbadet

Fredagar kl. 10:00 – 11:00

Start 22 augusti

Ledare: Ann Heselius och Sture Ståhle

Intresserad att delta?

Anmäl dig till kansliet, tfn 070-312 50 79

eller via e-post:

hjart-lung.sundsvall@telia.com

Max 30 deltagare

Du får inbetalningskort på deltagaravgiften av ledaren.

Sammankomster hösten 2025

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

Obligatorisk anmälan till träffarna lämnas till kansliet,
tfn 070-312 50 79 eller via e-post hjart-lung.sundsvall@telia.com senast 4 dagar före respektive träff eller enligt annons. Kaffe/te, smörgås och kaka serveras på träffarna.

Deltagaravgift (betalas kontant eller med swish):

70 kr/medlem, 100 kr/ej medlem.

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

* * * * *

Fredagsträff

26 september, kl. 13 – 15

Musiktrion Da Capo's underhåller.

Anmälan till kansliet senast 22 september

31 oktober, kl. 14 – 16

Program ännu ej klart utan meddelas senare på vår hemsida och i annons i ST.

Anmälan till kansliet senast 27 oktober.

Medlemsträff

2 september, kl. 16 – 19

God och nära vård – Viktoria Jansson, ordförande, Hälso- och sjukvårdsnämnden, Region Västernorrland. Enklare förtäring

Avgift: 100 kr/ medlem, 150 kr/ej medlem.

Anmälan (bindande) till kansliet senast 21 augusti .

Lungmånaden november
Inbjudan till medlemmar och allmänheten
18 november, kl. 15 - 18

WF-lokalen, Nybrogatan 30, Sundsvall

Föreläsning: *Personcentrerad och nära vård för personer med KOL. Samspel mellan vården och forskningen*

Ann Ekdahl, sjuksköterska, fil.dr och forskare vid Umeå Universitet

Eventuellt får vi även träffa fysioterapeuter med specialkunskap om träning för personer KOL.

Servering: Kaffe/te och kaka

Anmälan senast den 11 november till föreningens kansli,
tfn 070-312 50 79 eller via
e-post hjart-lung.sundsvall@telia.com

Gratis inträde.

Julfest

28 november kl. 16 – 19

Lokal: Glassbaren, EQ House, Skönsberg (Medborgarg. 35)

Servering: Glögg, jultallrik, bordsdryck/läsk/öl, kaffe/te och kaka

Anmälan (bindande) till kansliet senast 14 november.

Deltagaravgift: 300 kr/medlem, 350 kr/icke medlem.

Avgiften betalas senast 15 november till

plusgirokonto nr 27 01 46-4 eller swish nr 123 145 82 56.



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

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 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 på grund av hjärt-, kärl- eller lungsjukdom varit inlagd på sjukhus **minst 4 dagar/år**, kan du söka bidrag ur fonden för vårdkostnaden.

Bidraget är högst 1.500 kronor per 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).

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 föreningens kansli före insättning av pengar, tfn: 070-312 50 79

Plusgiro 27 01 46-4

Bankgiro 5316-8688

Swish nr 123 145 82 56

Minnesgåvor till Riksförbundet HjärtLung Sundsvall kan även lämnas via begravningsbyråernas hemsidor.