

# HjärtLung-bladet

## Nr 1-25



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](http://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 5 gånger per år och tillgång till olika medlemsförmåner.

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

I redaktionen: Monica Johansson, Bengt Norlander



## Ordförande har ordet

Vår ordförande Peter Helsinger avled, efter kort tids sjukdom, den 1 november 2024 och har lämnat ett stort tomrum efter sig. Det är nu vår gemensamma uppgift att försöka fylla detta tomrum.

Peter lämnar efter sig en mycket välskött förening som vi alla kan känna oss stolta över. Vår ekonomi är god, och vi har en verksamhet med hög kvalitet samt hängivna och kunniga ledare.

Monica, kassör, och Mari, kanslist, sköter den löpande administrationen på ett föredömligt sätt och allt skulle kunna vara frid och fröjd, men ...

**... vi saknar Peter och vi måste hitta en ny ordförande.** Om vi inte kan välja en ordförande vid årsmötet i februari, kallar vi till ett extra årsmöte efter sommaren. Om vi då inte kan välja en ordförande, tvingas vi lägga ner föreningen.

Undertecknad kan inte ställa upp som ordförande, eftersom jag redan sitter som ordförande i Riksförbundet RSMH, Sundsvall.

Föreningen kommer under våren 2025 att ha samma inriktning på verksamheten som vi haft under 2024. Hjärtligt välkomna att delta i de aktiviteter som presenteras på sidorna 8 – 12.

Föreningens verksamhet bedrivs med bidrag från Sundsvalls kommun.

Uppmärksamma kallelsen till *årsmötet den 28 februari* (se sidan 5).

Med vänlig hälsning  
Bengt Norlander  
Vice ordförande

## Styrelsens sammansättning intill årsmötet 2025

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



**Kallelse till årsmöte**  
**Riksförbundet HjärtLung Sundsvall**  
**fredag den 28 februari 2024 kl. 14:00**  
**i WF-lokalen, Nybrogatan 30, Sundsvall**

Årtal ska vara **2025**  
 Efter att HjärtLung-  
 bladet skickats ut till  
 alla medlemmar den  
 17/1 2025 upptäck-  
 tes felaktigheten.  
 /MJn

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  
 14 februari. De finns då också att läsa på vår hemsida.

### Anmälan

För att kunna ordna med tillräckligt antal landgångar, be-  
 höver vi veta antal deltagare. Anmälan till kansliet

**senast torsdag 20 februari** på tfn 060-12 50 70

eller via e-post [hjart-lung.sundsvall@telia.com](mailto: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 2025
Ordförande, 2 år	
Ledamot	Gunilla Granlund
Ersättare, 1 år	Bengt Tjernkvist
Ersättare, 1 år	Ulf Persson
Studieorganisatör	Bengt Tjernkvist
Egenvårdsombud hjärta	Gunilla Granlund
Egenvårdsombud lunga	Vakant
Revisor, 2 år	Martin Kling
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

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 webbutbildning 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 mobil och en kudde, eller ett gosedjur, att öva på.

Gå in på [allakanHKLR.nu](https://allakanHKLR.nu)

eller skanna QR-koden nedan för att komma direkt till utbildningen.

ALLA  
KAN | HLR



## Träna med oss

### Vårterminen 2025

#### Deltagaravgift

Fr.o.m. 2025 är deltagaravgiften 500 kr/termin för varje Träna-med-oss-aktivitet. Om du deltar i två eller tre aktiviteter, betalar du bara 300 kronor/aktivitet och termin för övriga aktiviteter. Har du fyllt 85 år eller fyller 85 under vårterminen, 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.

Information om den nya avgiften meddelades i HjärtLungbladet nr 2-24.

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 tipsa om de aktiviteter som Riksförbundet HjärtLung erbjuder på webbsidan [hjärt-lung.se/tillsammans](https://hjärt-lung.se/tillsammans)

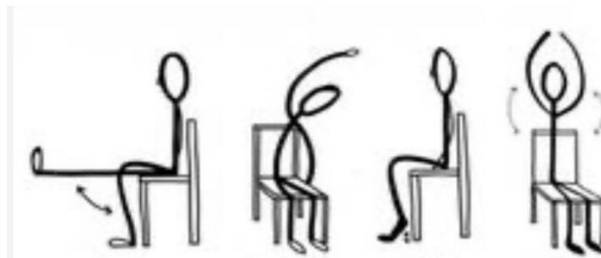




## ***Medicinsk yoga vårterminen 2025***

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. Ett avslappnat tillstånd ger förutsättningar för kroppens eget lugn-och-ro-system att "kicka" igång, ett tillstånd som är gynnsamt för läkning och välmående visar forskningen.



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

***Grupp 1, onsdagar kl. 13:00 – 14:00 Start 15 januari***

***Ledare: Ann Heselius, tfn 073-360 09 40***

***Grupp 2, onsdagar kl. 10:00 – 11:00 Start 15 januari***

***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.***

## **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 14 januari**

### ***Intresserad att delta?***

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

Du som anmälde dig redan när höstterminen avslutades 3 dec., behöver inte anmäla dig igen, men meddela till F&S om du vet att du inte kommer att delta på vårterminen

**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 17 januari**

### ***Intresserad att delta?***

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

[hjart-lung.sundsvall@telia.com](mailto:hjart-lung.sundsvall@telia.com)

Du som anmälde dig redan när höstterminen avslutades 13 dec., behöver inte anmäla dig igen, men meddela till föreningens kansli om du vet att du inte kommer att delta på vårterminen

**Max 30 deltagare**

*Du får inbetalningskort på deltagaravgiften av ledaren.*

## Sammankomster våren 2025

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

**Obligatorisk anmälan** till träffarna lämnas till kansliet 060-12 50 70 eller via e-post [hjart-lung.sundsvall@telia.com](mailto:hjart-lung.sundsvall@telia.com) senast 4 dagar före respektive träff eller enligt annons.

Kaffe/te, smörgås och kaka serveras på träffarna.

**Deltagaravgift** (kontant betalning): 70 kr/medlem, 100 kr/ej medlem.

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

\* \* \* \* \*

### ***Fredagsträff***

**31 januari, kl. 13 – 15**

Underhållning/musikquiz med Suzanne Sundqvist.  
Anmälan till kansliet senast 27 januari.

**28 mars, kl. 14 – 16**

Diagnosstödjare Christina Wandt, diagnosstödjaresamordnare hos Riksförbundet HjärtLung.  
Anmälan till kansliet senast 24 mars.

**25 april, kl. 15 – 18**

Modevisning med Seniorshop.  
Anmälan till kansliet senast 16 april.

## ***Medlemsträff***

**11 mars, kl. 16 – 19**

Rysshärjningar 1721 – En del av Sundsvalls historia. Lokalhistorikern Bent Fridholm. Enklare förtäring  
Avgift: 100 kr/ medlem, 150 kr/ej medlem.  
Anmälan (bindande) till kansliet senast 3 mars.

\* \* \* \* \*

## ***Utflykt den 30 maj***

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

\* \* \* \* \*



**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 060-12 50 70, 070-312 50 79 eller

e-post [hjart-lung.sundsvall@telia.com](mailto: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/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*

*Agenda Begravningsbyrå  
Medborgargatan 32, 856 30 Sundsvall*

*Duvans Begravningsbyrå  
Affärsgatan 12 A, Kvissleby*

*Hässjö Begravningsbyrå  
Köpmangatan 38, Timrå*