

HjärtLung-bladet

Nr 2-24



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.

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



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 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 höstterminen 2024 erbjuds följande datum (tisdagar):

17 september

15 oktober

19 november

3 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.

Träna med oss Höstterminen 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 kr 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.

Du får kostnadsfritt prova på en aktivitet en gång. Det gäller även den som ännu inte är medlem i föreningen.

Från och med januari 2025 höjs avgiften till 500 kr/termin.

Om du deltar i två eller tre aktiviteter, betalar du bara 300 kr för den ena av aktiviteterna cirkelgym/vattengym. Har du fyllt 85 år eller fyller 85 under terminen, får du utan avgift delta i en av aktiviteterna.

(Deltagaravgiften 400 kr har gällt de senaste tio åren.)

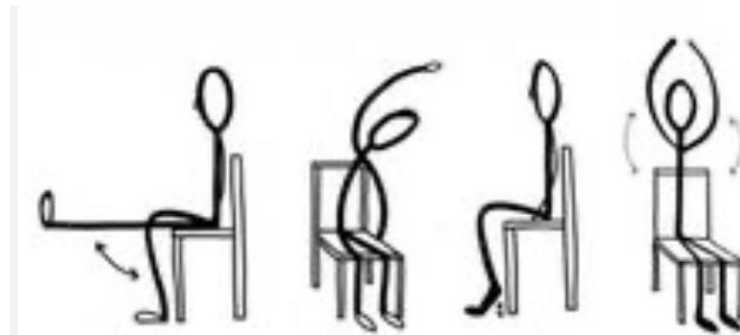
Till dig som använder internet vill vi tipsa om de aktiviteter som Riksförbundet HjärtLung erbjuder på webbsidan hjärt-lung.se/tillsammans



Medicinsk yoga hösten 2024

12 pass/termin och grupp

Yogaövningarna utförs sittande på en stol – avslappning, andnings-
träning, 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 förut-
sättningar för kroppens eget lugn-och-ro- system att "kicka" igång,
ett tillstånd som är gynnsamt för läkning och välmående visar
forskningen.



Grupp 1, onsdagar kl. 13:00 – 14:00

Start 18 september

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

Ledare: Ann Heselius, tfn 073-360 09 40

Grupp 2, onsdagar kl. 10:00 – 11:00

Start 18 september

Lokal: Yogastudion, Kyrkogatan 10, Sundsvall

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

Intresserad att delta?

Välkommen att anmäla dig till respektive ledare.

Du får inbetalningskort på deltagaravgiften av ledaren.



Cirkelgym hösten 2024

12 pass/termin

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

Instruktör från F&S leder gympapassen.

Tisdagar, kl. 13:00 – 14:00

Start 17 september

Intresserad att delta?

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

Du som anmälde dig redan när vårterminen avslutades, behöver inte anmäla dig igen.

Max 36 deltagare

Du får inbetalningskort på deltagaravgiften av ledaren.



Vattengym hösten 2024

12 pass/termin

Lokal: Alnöbadet

Ledare: Ann Heselius

Fredagar kl. 10:00 – 11:00

Start 6 september

Bokade datum (varav en reservdag):

6, 13, 20, 27 september

8, 15, 22, 29 november

4, 11, 18, 25 oktober

6, 13 december

OBS! Ingen träning höstlovsvecka 44

Intresserad att delta?

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

hjart-lung.sundsvall@telia.com

Du som anmälde dig redan när vårterminen avslutades, behöver inte anmäla dig igen.

Max 30 deltagare

Du får inbetalningskort på deltagaravgiften av ledaren.

Sammankomster hösten 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 (*kontant betalning*): 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 under Föreningar vanligtvis fredag veckan före aktuellt datum.

* * * * *

Fredagsträff

27 september, kl 13 – 16

Stadsvandring med eldsjälens Tommy Jansson.

Samling utanför Stadium vid Stora torget. Vandringen avslutas med kaffe/te och smörgås i lokal inne i Gallerian. **Anmälan** (bindande) till kansliet senast 17 september. Max 20 deltagare.

Deltagaravgift: 90 kr/medlem, 130 kr/icke medlem.

Avgiften betalas till plusgirokonto nr 27 01 46-4 senast 18 september.

25 oktober, kl 13 – 15 i WF-lokalen

Underhållning/musikquiz med Suzanne Sundqvist

Anmälan till kansliet senast 21 oktober.

Medlemsträff

Tisdag 12 november kl 16 – 19 i WF-lokalen

Sundsvalls 400-åriga historia

Lokalhistorikern Bent Fridholm berättar med ord och bild. Enklare förtäring. **Anmälan** (bindande) till kansliet senast 4 november.

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

Julfest

29 november kl. 16 – 19

Lokal: EQ House (f.d. Fokets Hus), Skönsberg

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

Anmälan (bindande) till kansliet senast 14 november.

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

Avgiften betalas till plusgirokonto nr 27 01 46-4 senast 15 november.

* * * * *

*Bussutflykt den 31 maj 2024 till Älggårdsberget, Bispgården
Efter intressant information om den tidigare Skogsbruksskolan och rund-
vandring i Skogsbruksmusèet intogs en välsmakande lunch. Därefter bjöds på
föreläsning om den forna ångbåtstrafiken på Indalsälven. Mätta och nöjda njöt
vi av det sköna vädret och förberedde oss för resan tillbaka till Sundsvall.*



Foto: Stig Johansson



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

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.

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*