



nr 1- 2020

Aktuellt från Länsföreningen HjärtLung Västra Götaland

Ordföranden har ordet



Det här året har inget varit sig likt när det gäller planerad verksamhet.

På grund av Covid-19 har vi fått både ställa om och lära oss nytt: Möten och kurser har blivit digitala och vi har fått lära oss allt om Microsoft Teams.

Det började med årsmötet 2020, som så småningom måste genomföras digitalt. Nu planeras också kommande årsmöte att bli digitalt. "Anna" Cvijeta Cvijanovic har varit till fantastisk hjälp vid digitaliseringen inom Länsföreningen VG. Hon har delat med sig av sin stora kunskap både vid kurser och enskilt.

Vid tre tillfällen har lokalföreningarna också kunnat delta i en ABF-kurs i "Att leda digitala styrelsemöten och kurser".

Ordförandekonferensen genomfördes digitalt och omställningen har fungerat bra om man ser den i stort. Dock saknar man de fysiska mötena men det digitala är ett bra substitut under den pågående pandemin.

Men allt kan man inte lösa digitalt, jag tänker på kommande jul och julbord. Julen blir också *den* en stor omställning för många av oss. Men håll ut och var försiktiga!

GOD JUL och GOTT NYTT ÅR

önskar Bengt



Årskrönika 2020

Året började så bra och redan den 28 februari gav Länsföreningen VG sin första kurs **”En kursdag för egenvårdsombud och studieorganisatörer”** Den samlade 35 deltagare från så gott som hela länet. Därutöver fanns också ”fackfolk”, d.v.s. föreläsaren överläkaren Joakim Nordanstig, Marie Ekelund utbildningsansvarig på Riksförbundet och Carina Holmin ABF VG. Ämnet för dagen var Kärleksjukdomar, ett resultat av att kärlek också ingår i Riksförbundet HjärtLungs fokus numera. Därför måste alla ombud och studieorganisatörer också skaffa sig mer kunskaper på området. René Ahlberg tog EVO-ombudens perspektiv och berättade om uppdraget. Marie Ekelund visade på det studiematerial m.m. som Riksförbundet har tagit fram för att underlätta arbetet för alla egenvårdsombud.

Det blev en både spännande och givande dag på Vara Folkhögskola där vi har träffat deltagare från andra delar av länet så många gånger. Skolan ligger ju nästan ”mitt i hjärtat” i vår stora region...

Årsmöte

Den 28 mars var det så dags för Länsföreningens **årsmöte** på Ronnums herrgård, Allt var klappat och klart, inbjudningarna ivägskickade, handlingarna på plats och allt i sin ordning – men nej, den stora pandemin kom emellan. Oroliga och bestörta skickade vi iväg meddelanden till medlemmarna: Det planerade årsmötet på Ronnum den 28 mars 2020 skjuts upp på grund av den osäkra situationen med Corona...

Det dröjde tre månader innan årsmötet kunde hållas, vi bjöd in på nytt till den 15

juni. Då hade vi också lyckats engagera en stark man, Dan Nyberg, för att som ordförande lotsa oss igenom ett *digitalt* årsmöte.

Trettiofyra röstberättigade medlemmar deltog och allt löpte enligt planerna. Tre ärenden var sådana till sin karaktär att de inte förekommer på årsmötets dagordning varje år. Det första var resultatet av ett kongressbeslut från 2019 och gällde byte av föreningens juridiska namn. Årsmötet godkände det nya namnet. Det andra handlade om de reviderade stadgarna, vilka ordföranden försäkrade sig om att årsmötet tagit del av. När det gällde det sista ärendet, informerade ordföranden om att en enhetlig medlemsavgift på 200 kr kommer att gälla från nyåret 2021.

Länsföreningens styrelse hade lämnat in ett förslag till årsmötet. Detta gick ut på att en lokalförening som vill utveckla sin verksamhet ska kunna ansöka hos Länsföreningen om ett bidrag på högst 5 000 kr. Årsmötet biföll detta.

Ja, det gick ju att med god hjälp anordna ett årsmöte digitalt och genomföra alla procedurer. Allt gick egentligen väldigt bra men visst saknade vi det där att få heja på varandra och växla några ord öga mot öga, gemenskap ni vet...

Ensamma tillsammans

Riksförbundet HjärtLung gav i mars 2020 ut en serie arbetshäften ”Ensamma tillsammans”: Vi behöver varandra, Individerna och samhället, Ensamhet – på gott och ont och Att bryta ensamhet. Varje arbetshäfte innehåller underlag till en tematräff på ca 1,5 – 2 timmar med en

grupp på 5 – 8 deltagare. Marie Ekelund på Riksförbundet HjärtLung, har tillsammans med Sonja von Zeipel och Maj Lagervall tagit fram materialet och Anna Bennich, psykolog och psykoterapeut, har faktagranskat.

Från början ingick ännu en granskning för att se hur bra materialet passade användarna, d.v.s. Riksförbundet HjärtLungs medlemmar. Uppdraget att granska gick till fem personer i styrelsen för Länsföreningen VG. När sedan granskningen skulle göras den 9 till 20 mars så kom pandemin! Planerna ändrades och det i princip färdiga studiematerialet trycktes upp i en begränsad upplaga.

Riksförbundets produktion av studiematerial baseras numera på vetenskapliga rön och forskare/läkare har också kommit att stå som en slags garanter för ett bra innehåll.

Målsättningen för vår granskningsgrupp från Länsföreningen var att det känsliga innehållet i serien skulle vara anpassat till medlemmarna och att materialet skulle uppfattas som meningsfullt, lättillgängligt och tydligt. Efter ett tag kom arbetet med granskningen äntligen igång men det måste anpassas till den nya situationen. Gruppen läste igenom de fyra häftena, funderade och kom sedan samman i digitala möten där man gick igenom sida för sida. Arbetet var verkligen intressant och gav upphov till diskussioner, ibland djupa. Detta att materialet skapar diskussioner i grupperna är nog den stora behållningen.

Resultatet av granskningen redovisades sedan i en skriftlig rapport till Riksförbundet. – För att ni ska få en uppfattning av hur det kunde gå till under arbetet, ger vi ett exempel: I häfte 4 sidan 10 är rubriken. Ett gott exempel från verkligheten.

Där står det berättat att man i Storbritannien har en ensamhetsminister. Diskussionen i gruppen gick ungefär som följer:

Det känns inte så angeläget att jämföra med Storbritannien, hur ser motsvarande företeelser ut här egentligen, det vet vi knappast! Finns de överhuvudtaget? Hur investerar man i ett mänskligare samhälle och vad satsar vi på här?

Vem fångar upp ensamhet här, är det vårdcentralen? Ska vi ta kontakt själva kanske? Kunde inte Riksförbundet ge mer handfasta råd till hur man i föreningarna kan hantera det här med ensamheten? Vi måste bli bättre på att fånga upp de som verkligen behöver "bli sedda". Kanske skulle vår förening kunna få tillgång till en psykoterapeut någon gång?

Digital ordförandekonferens den 8 oktober

Den här gången kunde vår ordförande Bengt Hagstedt starta upp konferensen med att informera om att ett nytt samarbete mellan Länsföreningen VG och Pfizer är på gång.

Susanne Iwarson Isdahl från Pfizer berättade om hur det nya projektet är tänkt. Hjärtflimmer är det ämne som står i fokus den här gången och det planeras för en artikel i dagspressen, följt av en digital föreläsning för allmänheten och sedan också förhoppningsvis ett fysiskt möte i maj... Vi fick också höra om hur arbetet med vaccinerna mot covid-19 avancerar.

Erfarenhetsutbyte mellan lokalföreningarna och Länsföreningen VG brukar vara ett stående inslag under ordförandekonferenserna. När frågan angående hur verksamheten har tätt sig under covid-19 ställdes, blev utbytet rentav livligt den här gången. Hur uppfinningsrika och kreativa har inte våra föreningar varit under den här tiden trots

all oro och alla restriktioner? En del har visserligen haft begränsade aktiviteter men stort sett så har man tagit alla chanser till verksamhet. Det finns ett stort behov av att träffas inom givna gränser, menade man, vad det sedan är för en aktivitet är av mindre betydelse.

En hel del föreningar har tagit kontakt med sina medlemmar under pandemin, genom brev, mejl eller påringningar till var och en. De som har känt sig mycket ensamma har i en del fall också fått extra påringningar.

Det har kostat på för några av föreningarna att anordna digitala möten under den här tiden, många saknar kompetens på området. Deltagarna i konferensen kom därför överens om att Länsföreningen VG ska ordna en digital utbildning så snart som möjligt.

Valberedningarna på såväl länsföreningsnivån som riksnivån var på plats och informerade om de val som skall ske först 2021 i Länsföreningen VG och sedan 2022 på Riksförbundets kongress. En fråga som har vållat huvudbry ute i lokalföreningarna är den 12-årsgräns för styrelseledamöters arbete som röstades igenom på kongressen 2019.

Den tillfälliga lösningen med att man gav dispenser var – och är – inte godtagbar, menade Riksförbundets revisorer, som har uttalat sig. Inte ens ordförandekonferensen kunde komma fram till en godtagbar lösning men dialogen fortsätter.

Länsföreningen Västra Götaland har under en tid inte haft någon ansvarig för HLR-frågan. Sedan senaste årsmötet har Jörgen Warberg emellertid haft frågan på sitt bord men pandemin kom emellan. Nu har Marianne Kjellqvist tillsammans med Helene Silfver fått ansvaret för HLR på förbundet och när verksamheten sätter igång igen så ska väl HLR-verksamheten ta fart igen i Länsföreningen?

Efter två intensiva timmar ”digitalt konferensande” tackade Bengt Hagstedt alla för ett väl genomfört ordförandemöte och avslutade detsamma.

Den digitala kursen ...

Det var ganska många, fler än 30, som nappade på att gå en digital utbildning i digital utbildning...

Behovet uppmärksammades på ordförandekonferensen den 8 oktober och redan den 16 november kunde vi starta upp kurserna. – Det var möjligt tack vare ABF:s välvilja, något som vi är tacksamma för! – Två ”fulla” grupper kom igång måndagen den 16 november och början var väl minst sagt trevande med många som behövde ”guidas” in till Microsoft Teams och till detta kom så ”manövreringen” med alla underbara knappar att trycka/klicka på – och försöka komma ihåg!

Det tog ju en stund att lära sig grunderna men med övning så skall det väl gå att höja sin digitala kompetens så att man kan hantera både digitala styrelsemöten och kurser?

I skrivande stund, när ett kurstillfälle återstår, är de två grupperna på god väg att hämta in allt som behövs. Det ska bli spännande att se om vi kan ordna en andra etapp av kursen efter jul, dels för att alla ska bli lite varmare i kläderna vad det gäller det digitala, dels för att vi ska kunna lära oss mer och bli friare så att vi kan arbeta mer kreativt. Vi är förhoppningsvis på god väg!

MN



10-årsjubileum!

ÅRETS HJÄRTLUNGRÄDDARE 2020



Tänk vad dagarna går, alldeles vanliga dagar, vardagar, söndagar, arbetsdagar, helgdagar, födelsedagar, semesterdagar, namnsdagar och så de dagarna när livet plötsligt står alldeles stilla... Livet hejdar sig i sitt lopp och man vet inte vilken väg det ska ta...

I tio år har Riksförbundet HjärtLung utsett Årets hjärt-lungräddare. Många olika räddningsbragder har blivit uppmärksammade under de här åren men de har alla haft det gemensamt att de har utmärkts av rådighet och snabbhet. Någon har startat upp hjärtlungräddning alldeles efter det att ett hjärtstillestånd har inträffat. En arbetskamrat, en make, en farfar, en vän eller en total främling har på så sätt fått sitt ovärderliga liv räddat...

Utmärkelsen "Årets hjärt-lungräddare" instiftades av Riksförbundet HjärtLung, HLR-rådet och Stiftelsen för HLR i Sverige för att fästa uppmärksamheten på hur betydelsefullt det är att människor kan ge hjärtlungräddning.

Under de år som priset har funnits, har 225 nomineringar gjorts till det.

Det här årets "Årets hjärt-lungräddare 2020" finns inte så långt från oss, nämligen i Halland.

Två par i varsin bil hade den 5 augusti varit på semester i Polen. De var så gott som hemma när en av chaufförerna, Calle Zimmerman, fick ett hjärtstillestånd. Bilen åkte över vägbanan och blev stående mot raket på bron över motorvägen med varningsblinkers på. Kompisparet i den efterföljande bilen förstod att något var fel. De fick snabbt, med en förbipasserandes hjälp, ut chauffören ur hans bil och Mia Lind började med hjärtlungräddning. Då hade man redan larmat 112. Beredskapsstationen i Tvååker, Räddningstjänsten Väst, skickade hjälp som snabbt var på plats och kunde ta över hjärtlungräddningen 7 min senare.

Den 3 november var det dags för Riksförbundet HjärtLung att belöna "Årets hjärt-lungräddare 2020" på Beredskapsstationen i Tvååker. Riksförbundets 1:e vice ordförande Jörgen Warberg höll ett högtidstal och delade ut utmärkelsen till Mia Lind och till de fem brandmännen på Beredskapsstationen.

Länsföreningen VG gratulerar "Årets hjärt-lungräddare 2020" å det varmaste!

Vi är övertygade om att insatser som den här, bidrar till att öka kunskapen om hjärt-lungräddning!

M. N.

Det är livsviktig kunskap att kunna hjälpa en person som drabbats av hjärtstopp, och du som privatperson kan verkligen göra skillnad.





Bättre hälsa 2020

Länsföreningen HjärtLung VG kommer att delta i ett stort projekt kallat "Samverkansprojekt för bättre hälsa 2020" tillsammans med Sahlgrenska, Göteborgs Universitet, Telia och Riksförbundet HjärtLung. Det blir en stor studie där man utvecklar hur hjärtsviktspatienter kan medverka i sin egen sjukvård och på så sätt få bättre hälsa och större delaktighet. Riksförbundet HjärtLung bidrar med kunskap och erfarenheter till projektet.

Jörgen Warberg kommer att ha huvudansvaret för Riksförbundets projektdel. Studierna som ska göras kommer att genomföras i Västra Götaland med viss hjälp från våra lokalföreningar. Monica Nyström är projektansvarig för Länsföreningens medverkan.

MN

Vad händer framöver?

En av de stora folksjukdomarna i Sverige är förmaksflimmer!

Man räknar med att 3% av Sveriges befolkning har förmaksflimmer. Därmed kan man lättare råka ut för stroke... Samarbetsprojektet mellan Pfizer och Länsföreningen HjärtLung VG kommer den här gången att handla om flimmer. Projektet har flera delar: en artikel i dagspressen följs av en digital föreläsning för allmänheten och sedan blir det också ett möte i maj, om det mötet kommer att ha fysisk eller digital form vågar ingen sia om...

Redan den **2 februari** är det tänkt att den digitala föreläsningen ska äga rum, ja

egentligen är det två föreläsningar: Tobias Nilsson, tidigare chefsstrateg i VGR och nu biträdande sjukhusdirektör, ger sin syn på omställningen av vården i VGR och också på stroke. Annica Ravn Fischer, kardiolog på Sahlgrenska Universitetssjukhuset föreläser om "Hjärtsköterska i Primärvården – behöver vi det i VGR?" Susanne Iwarson Isdahl från **Pfizer** är som vanligt vår partner i Pfizer och hon kommer säkert att beröra bl.a. vacciner i sin information.

MN

Ett digitalt besök i din lokalförening?

Länsföreningens styrelse har nu under lång tid inte kunnat göra några besök ute i lokalföreningarna. När styrelsen diskuterade vilka verksamheter som var vilande under pandemin, konstaterade vi att det nog skulle dröja innan besöken kunde tas upp igen. Alla höll med när Ann-Britt Lindgren plötsligt utbrast: Om man inte gör dem digitalt vill säga! En bra idé som vi nu tänker pröva.

Alltså: Vill er styrelse ha ett digitalt besök av Länsföreningens styrelse för att diskutera angelägna frågor, verksamhet eller något annat så hör av er till Anna på kansliet och avtala en tid!

Kurser och sammankomster 2021

Vi ser fram mot ett nytt år och jag tror att vi alla mer än vanligt undrar över hur det skall bli. Vi har verkligen fått inse hur värdefullt det är att kunna samlas och träffas. Ingenting kan egentligen ersätta mänsklig samvaro fullt ut. Förhoppningarna är stora på en normalisering av tillvaron.

Under tiden pågår en omställning av delar av föreningsverksamheten. Det finns kreativa lösningar i många föreningar. När det gäller Länsföreningens studieverksamhet, innebär omställningen att vi går över till digitala sammankomster under våren 2021. En skillnad i upplägget blir att vi delar upp kursen på fler tillfällen, i stället för att träffas en hel dag som vi brukar göra – det är en konsekvens av att det blir tröttande att sitta stilla vid skärmen många timmar i sträck.

Här är våra planer:

Medlemsregistret

Som ersättning för den inställda kursdagen i april månad 2020, så har vi nu möjlighet att få individuell undervisning av Camilla Westerholm, som är systemansvarig för medlemsregistret på Riksförbundet. Camilla kommer att sätta upp tider i början av 2021, som man kan anmäla sig till. Undervisningen kommer att ges via Microsoft Teams. Om du inte har använt Teams tidigare, så kommer Camilla att guida dig in i systemet. Vi återkommer med mer information om detta i januari.

Styrelseutbildning

Kanske finns det ett större behov av grundläggande styrelseutbildning än vanligt, när omsättningen av personer i styrelserna har ökat p.g.a. den nya 12-årsregeln? Som stöd i detta, planerar vi kurser för styrelseledamöter i allmänhet och för ordförande och valberedning i synnerhet. De kommer att genomföras i mars och april, med uppföljning i maj månad, som digitala kurser via Microsoft Teams. Om du inte är bekant med Teams, visar vi hur du hanterar det för att kunna delta.

Hösten

Den preliminära planeringen av hösten innefattar ordförande-konferens, en kurs för studiecirkelledare och i lungmånaden november en dag för EVO Lunga. Det finns även funderingar på en ”föreningsstärkande” kurs – snart kommer ABF att lansera ett nytt studiematerial som heter ”Levande förening”, som kan vara intressant för oss.

Om ni har önskemål och synpunkter som gäller vår utbildningsplanering, hör gärna av er till oss!

Anna Lena Ericson



Årsmöte

den 27 mars 2021 kl. 10.00

Även årsmötet 2021 kommer att genomföras digitalt. Redan den 25 januari ska kallelsen till årsmötet skickas ut och alla handlingar ska sedan vara på plats senast 14 dagar innan årsmötet. Förra årets årsmöte var visserligen försenat men det gick ju bra att genomföra digitalt när vi väl kom till skott. Dan Nyberg ställer upp som ordförande också för årsmötet 2021, vilket vi är mycket tacksamma för!



Länsföreningens styrelsemöten 2021

-  11 januari
-  22 februari
-  19 april
-  17 maj
-  14 juni
-  30 augusti
-  13 september
-  11 oktober
-  8 november
-  3 december

Ett litet tips!

Virusåret 2020 spelar Henrik Wallgren, Stefan Sporsén och Per Umaerus versioner av gamla och helt nya låtar som kommenterar det aktuella läget.

Tillsammans är de **Viruspojarna**.

Själva kallar de sig fältartister i ett krig mot en osynlig fiende.

Du kan lyssna på dem på Youtube.

Tack Bengt Eliasson, Föreningen HjärtLung Alingsås för tipset!



Tid över under pandemin?

Då vill vi ge dig några tips ...

Gå in på tillsammansivinter.se där du kan lära dig mer om din diagnos genom att titta på filmer och föreläsningar om våra vanligaste hjärt-, kärl- och lungsjukdomar.

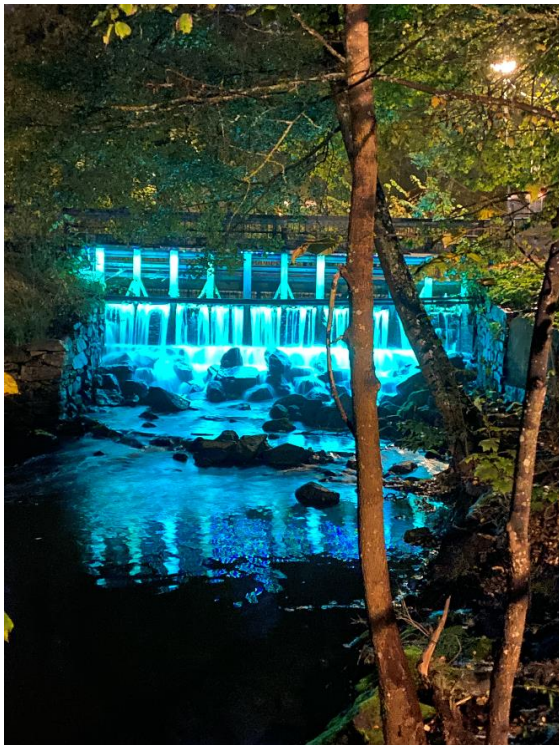
Där hittar du också enstaka övningar, korta och långa träningsfilmer, dagens övning och mycket mer.

Varje månad kommer ett nytt aktivitetsbingo med utmaningar för kroppen, knoppen och själen. Utmana dig själv eller någon du känner!

Lights in Alingsås promenad

Sedan 20 år tillbaka arrangeras Lights in Alingsås i oktober, en ljusfestival då internationella ljusdesigners sätter upp olika installationer runt om i staden.

Oftast är det ett genomgående tema som dominerar. I år blev det inte riktigt som vanligt, inga internationella designers kunde komma utan det var endast svenska och lokala konstnärer som var representerade.



När vi i Föreningen HjärtLung inte hade kunnat genomföra våra vanliga medlemsaktiviteter under hösten så föddes en ide att göra något med tema på Lights in Alingsås.

Vid två tillfällen bjöd vi in till promenader i små grupper, tre styrelseledamöter förberedde en lämpligt lång slinga till de mest intressanta installationerna, laddade upp förinspelad information och köpte små högtalare så att alla kunde höra bra.



Aktiviteten startade med samling och korvgrillning i en centralt belägen trädgård och sen slussades grupperna iväg, 5-8 personer i varje. Totalt deltog ett 40-tal medlemmar.

Både deltagare och arrangörer var nöjda med aktiviteten, kul att göra något nytt men det viktigaste var att kunna träffas på ett tryggt sätt.



Vid pennan
Agneta Johansson, ordf. i HjärtLung Alingsås



Föreningen HjärtLung Skövde

Föreningen HjärtLung Skövde startade en cirkel - Ensamma Tillsammans, ett material som Riksförbundet givit ut.

Det var en liten grupp som träffades 4 gånger på vår altan. Vi ville testa materialet som var nytt trots rådande läge med Corona.

Det blev en trevlig och givande cirkel, alla vågade framföra sina åsikter. Deltagarna var väldigt nöjda med att få träffas och diskutera ensamheten och hur vi upplever den nu när vi ska vara i karantän.



Föreningens HjärtLung Skövde hade bjudit in till ett kaffekalas i början på september. Vi hade begränsat antalet till 25 st.

Vi började med en tipspromenad i omgivningen, kaffe och hembakade kakor intogs ute i det fina vädret. Bland våra medlemmar finns ett stort behov av att få se och prata med varandra.

Till midsommar skickade vi en sommarhälsning till medlemmarna som blev väldigt uppskattat, så många trevliga samtal det gav.



Korvgrillning på Billingen blev en omtyckt aktivitet som föreningen ordnade i oktober.

Dagen bjöd på solsken och vackert väder. Dagen innan var det spöregn hela dagen, trodde vi fick ställa in.

Korvgrillningen sköttes av ett par herrar i föreningen, pinnbröd bakades av en annan medlem.

Det blev en trevlig stund tillsammans och önskemål om att träffas i december fira lucia och dricka glögg på samma plats som denna aktivitet.

Eila informerade om att promenaderna fortsätter så länge vädret tillåter.



Vid pennan
Ing-Britt Andersson, ordf. i HjärtLung
Skövde



Föreningen HjärtLung Uddevalla gymnastikavslutning

Lokalföreningens gymnastik har fått flytta utomhus från och med höstterminen 2020. På Svenskholmen Uddevalla med hamninloppet i bakgrunden och Byfjorden i Fonden.

Byfjorden skymd på bilderna den 18 november då vi sökte lä från 8 sekundmeter bakom en container.



Tolv onsdagar från september har vi träffats på Svenskholmen för utegympa under vår omtyckte populära ledare Inge Dewill och med hyfsat tur med vädret.

Inget regn, ibland lite sol, ingen sommarvärme men förstås västliga vindar och värst nu på avslutningen, och Inge Dewill hade tagit med sig gitarren och underhöll oss med musik och sång.



Arton deltagare har genomfört höstens övningar och alla uppvaktade nu Inge D med en present och blommor för sitt ideella arbete med oss HjärtLung-gymnaster.

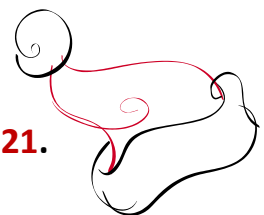
En härlig avslutning utomhus med en smörgås och kaffe på stående fot på Svenskholmen i novembervädret.



Text och foton
Leslie Forsberg, sekr.
Föreningen HjärtLung Uddevalla

Julstängt

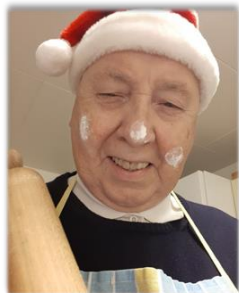
Kansliet är stängt fr.o.m. 22 december 2020 t.o.m. 6 januari 2021.





Julbaket

Ingen tidning med självaktning kan gå förbi julbaket i sitt julnummer, inte heller Länsinfo.



Vi har därför kallat in en av våra veteraner René Ahlberg, som redan under ungdomsåren skaffade sig erfarenhet av bak i större skala.

Av någon anledning fortsatte han tyvärr inte att baka under sin yrkesverksamma period. Då ägnade han sig istället åt teknik av olika slag och kom att uppleva många äventyr i samband med sitt jobb, bl.a. på oljeplattformarna i Nordsjön.

Nuförtiden kan det hända att René vispar ihop en tigerkaka eller en rulltårta. Han har berättat att han trots sin stora erfarenhet kan missa ibland. En dag tog han fram ett nytt recept till en rulltårta. Receptet var lite komplicerat så han följde noga punkt för punkt. Han hade hört att hoprullningen var det svåraste momentet så när han hade rullat klart tårtan så var han minst sagt belåten. Snart blev han emellertid lite fundersam, kunde det vara något som han hade glömt? Jo men visst, han hade ju glömt att stryka på sylten! Problemet löstes med en klick sylt på varje bit...

Renés kära hustru Lillemor var en sann virtuos på att baka. Varje jul bakades "Lillemors vörtbröd" och René har lånat oss receptet, vilket vi tackar för! Tänk er, små runda "bagekager åtte vört".

Monica Nyström

LILLEMORS VÖRTBRÖD

Ingredienser:

- ½ kg vetemjöl
- 2 hg rågsikt
- ½ kg vetemjöl (special)
- 0,5 – 1,0 hg pomeransskal
- 1 kkp strösocker
- 2 hg margarin
- ½ msk nejlikor
- ½ msk ingefära
- ½ msk kanel
- 1 tsk salt
- 3 pkt jäst
- 1 tsk bikarbonat
- mörk sirap (på plastflaska)
- 1,4 l Julmust (Apotekarnas)

Blanda alla torra ingredienser först, sedan margarinet, pomeransskalen och sirapen. Värm drickat (julmusten) till degspad, tillsätt jästen och slå sedan i degspadet och blanda allt till en lagom deg och låt jäsa i 30 min. Gör ämnen till kakor som sedan bakas i 250 – 300 grader högt uppe i ugnen. När kakorna är gräddade penslas de med mörk sirap.



René som ung bagare...



Som ung 15-års grabb blev jag anställd på Pååls, ett stort bageri i Majorna Göteborg med över 150 anställda. Numera är namnet Pågens bageri.

Egentligen började det omedelbart efter skolavslutningen 11 juni 1955. Vi elever som slutade i årskurs 8 fick en rekommendation att besöka arbetsförmedlingen. Väl där möttes jag av en tjänsteman som kollade mina betyg. Han sa med förtjusning: Du har ju AB i skolkök! Gå till Pååls bageri i morgon, jag har kontakter där!

Jag var ju inte ett dugg intresserad av bagerijobb men jag var väldigt intresserad av att tjäna egna pengar. Sanningen var nog den att jag hade fått ett så bra betyg i skolkök för att jag hade hjälpt skolkökslärarinnan att sätta upp två gardinstänger i skolkökslokalen...

Snart kunde jag börja mitt jobb som lärling i BAGERI/Konditori – men det dröjde inte länge förrän jag bytte till reparatör...

Arbetstiden på bageriet var måndag till fredag 06.00-14.30 och lördagar 06.00-13.00.

Man samlades varje morgon vid ett stort bord – ett tiotal bagare, jag och två andra lärlingar – med att knäcka ägg i varsin 2 liters behållare. Så småningom öste man dessa i flera stora rostfria kärl med stora vispar, detta kallades på bagarspråk att man gjorde "anslag". Sedan blandades äggsmeten med rätt mängd socker, dessa anslag skulle så småningom bli sockerkaksmet. Det stod på Pååls förpackningar "Vi tillsätter icke färgämne", men det var inte riktigt sant. När jag skulle göra en sådan sats (anslag) så skulle jag enligt förmannen blanda i en matsked av ett ämne som var en aning mörkt och påminde om mahognyfärg. Bagarmästaren sa till mig att om någon frågar vad det är för ett ämne du håller i smeten så säger du bara "Det heter "saffrangay" då nöjer sig ofta besökaren. Det ordet finns inte med i Svenska akademins ordlista, ha, ha, ha...



Man hade också annan kaktillverkning såsom alla sorters pepparkakor, finska pinnar och många andra kakor men de finska pinnarna fick en särskild betydelse för mig.

Det var vanligt att man skulle lösa av någon dam för en halvtimmas rast. En dam frågade mig om det gick bra att lösa av henne på rast. Jag svarade jajamensan, jag hade ju ett gott självförtroende! Jag förberedde mig med att studera hur hon gjorde. Hon plockade upp de finska pinnarna med en plåtspade av aluminium och när hon hade fångat upp dom så tog hon en plastpåse med ena handen, därefter vek hon förslutningen och placerade den i en plastsvets som hon öppnade genom att trampa på en pedal. Det såg mycket enkelt ut, tjejen hade förberett allt för mig.

Det skulle emellertid visa sig bli ett rent helvete för ni ska veta att tempot i all livsmedelsbransch går på löpande band och det gäller att hänga med.

Det första som skedde var att jag inte var så skicklig som hon med kakorna, de gick sönder och svetten började göra sig påmind i pannan USCH!

Av någon konstig anledning tyckte jag att bandet gick mycket fortare nu när *jag* skulle plocka upp kakorna men så var det ju inte. Jag försökte att lägga några vid sidan om bandet i förhoppningen att kunna plocka i dem senare i plastpåsar. Det var mycket ensamt för alla var upptagna med sina uppgifter. Då tog jag fram en liten sopkvast och föste bort en del kakor från bandet för jag hade försökt att plocka i ett antal i fickorna men det blev ganska snart fullt där också. När jag sedan försökte att fånga upp raderna av kakor med aluminiumspaden så missade jag bandet varpå spaden följde med och klämdes mellan valsen och plåtbandet. Hela tiden matades det fram kakor så jag ropade: Nu får någon komma hit och hjälpa mig!

Efter några minuter kom så damen tillbaka och återställde den katastrof jag hade ställt till med. Men hon tröstade mig med att: Du är inte den förste som har gjort sådana "kakmottagningar" och sa att jag hade klarat det någorlunda. Hon hade sedan alltid ett stort leende på läpparna när vi sågs...

René Ahlberg

Årsmöten i föreningarna

P.g.a. Covid 19 är vi tvungna att hitta en annan form för våra årsmöten, tex Teamsmöten, Skype, telefonmöten och poströstning.

Behöver ni hjälp och stöd kontakta gärna Riksförbundet HjärtLung (Lotta Sondell, ansvarig organisationsutveckling 08-556 062 15) eller ta kontakt med din lokala ABF- avdelning. Självklart hjälper vi på Länsföreningen er så mycket vi kan.



STYRELSEN

Ordförande/AU

Bengt Hagstedt
Ringaregränd 14 lgh 1001
46269 FRÄNDEFORS
0703-253021
bengt.hagstedt39@gmail.com

Sekreterare/V. SO/Projekt/AU

Monica Nyström
Korsviksvägen 33
47545 FOTÖ
073-8491032
monicanystrom@telia.com

EVO Hjärta-Kärl ers./Länsinfo

Jan Holmgren
Vallmogatan 20
52141 FALKÖPING
070-6634476
jonte@falkoping.net

Vice Ordförande/AU

Olle Flodin
Östbygatan 70
53139 LIDKÖPING
070-6657940
flodin31.of@gmail.com

Studieorganisateur/EVO Lunga

Anna Lena Ericson c/o Kullander
Olivedalsgatan 8
41310 GÖTEBORG
0728-012522
anna.lenaericson@gmail.com

Ersättare i Styrelsen/V. Kassör

Brita Joneskär
Frostvägen 41 lgh 1002
44134 ALINGSÅS
070-8214418
britajoneskar37@gmail.com

Kassör/Hälsocoach/AU

Ann-Britt Lindgren
Valhallagatan 69 B
44151 ALINGSÅS
070-7308474
hulteflisan@hotmail.com

EVO Hjärta-Kärl/HLR

Jörgen Warberg
Stuvövägen 14, box 22
47510 HÄLSÖ
070-3331310
jorgen@warberg.se

Ersättare i Styrelsen/EVO Lunga ers.

Lars Börje Bäck
Västra Torp 14
44460 STORA HÖGA
0763-927749
herr.back@gmail.com

REVISORER

Revisor Ordinarie

Agneta Adriansson
Sandhålevägen 8
45178 FISKEBÄCKSKIL
070-2495298
agneta.adriansson@telia.com

Revisor Ersättare

Rolf Sundberg
Anna-Lisas gård 29
43891 LANDVETTER
070-5430779
rolf.sundberg@mbox304.swipnet.se

Revisor Ordinarie

Marianne Kjellquist
Bigatan 13 lgh 1003
54244 MARIESTAD
070-5522043
markje4510@gmail.com

Revisor Ersättare

Hans Örtlund
Mariestadsvägen 18 F
54330 TIBRO
070-9621584
hans.ortlund@gmail.com

VALBEREDNING

Valberedning Ordinarie

Bernt Ljungqvist
Solängsvägen 51, lgh 1003
42333 TORSLANDA
070-4941864
berntljungqvist@live.se

Valberedning Ordinarie

Elsie Ågren
Syrengatan 9
4156 ALINGSÅS
073-3815657
elsie.agren@gmail.com

Välkommen att kontakta oss!

Adress:

Länsföreningen HjärtLung
Västra Götaland
Vassbottengatan 16
462 38 VÄNERSBORG

Telefon:

076-199 88 78 **Nytt**
(0521-106 90 gäller t.o.m. 28/2)
måndag - torsdag 08.00-16.00
fredag 08.00-12.00

E-post:

info@vastragotland.hjart-lung.se

Plusgiro: 6 13 61 - 2

Bankgiro: 5611-8607



God Jul & Gott Nytt År
önskar vi på Länsföreningen HjärtLung Västra Götaland!



Vi önskar vår ”sättare” god bättring!

Det här numret av Länsinfo har vi samarbetat om för att få klart. Det gör vi ju alltid men när det kommer till det sista momentet innan ”trycket” så brukar Jonte, Jan Holmgren, genomföra det. Anna Cvijeta Cvijanovic tar sedan över och gör återstående moment som distribution etc.

När vi denna gång tog kontakt med Jonte för att få hjälp med lay-outen så visade det sig att han låg på sjukhuset i covid-19.

Vi hoppas verkligen att Du snart kommer att tillfriskna helt Jonte!

Ansvarig utgivare
Bengt Hagstedt, ordförande