



nr 1- 2022

## Aktuellt från Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län

---

### Ordföranden har ordet



#### Hur skapar vi ett bra TEAM?

Våra stadgar tar nästan för givet att vi, d.v.s. länsföreningen och lokalföreningarna, är väldigt bra på att samarbeta men detta är faktiskt något som vi behöver bli bättre på...

”Länsföreningen ska, utifrån sina förutsättningar, verka för att stödja och stimulera lokalföreningarnas verksamhet.” står det i våra stadgar § 2.

Vilka möjligheter har då *vår* länsförening, Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län, att bli ett riktigt bra stöd i lokalföreningarnas aktiviteter samtidigt som vi också ska kunna stimulera och uppmuntra till ”nya tag” i verksamheten?

Vår länsförening är den största i landet med arton lokalföreningar spridda över ett ganska

stort område – kanske inte med norrlandsmått mätt men ändå... Vi har ett högt medlemsantal, relativt god ekonomi, en intresserad styrelse och ett eget synnerligen kompetent kansli. Förutsättningar finns det alltså för att vi ska kunna göra ett bra arbete. Jättebra utgångspunkter men vi behöver lära känna varandra bättre så att vi lätt kan komma till tals. Hur enkelt är det inte att ”lyfta luren” och framföra sitt ärende om man redan är bekant med varandra?

Det gäller alltså att ta alla chanser att träffas. De senaste åren har det funnits alltför många hinder för detta men i nuläget finns det i alla fall möjligheter även om andra stora moln tornar upp sig vid horisonten.

Den digitala mötesformen är bra vid vissa tillfällen men när det gäller att skapa kontakter så ligger den ”i lä” om man jämför med fysiska möten. Vi strävar alltså efter att ha så många fysiska träffar som möjligt när det gäller kurser, föreläsningar och konferenser.

Till hösten tänker vi faktiskt pröva ”ett gammalt knep” för att komma lite djupare i våra diskussioner. Det gäller själva upptakten till hela det gemensamma arbetet, nämligen en tvådagars planerings- och ordförandekonferens den 12 och 13 september. – Nu vet vi att en del av olika skäl inte kan vara borta två dagar i sträck

men det kommer att finnas möjligheter att stanna enbart en dag.

De här dagarna i september är förslaget att vi främst ska jobba med vad vi kan tillföra varandra och hur vi kan fungera bäst tillsammans. Lite information om eventuella nyheter i vår organisation på grund av kongressen blir det väl också. När det gäller att utveckla samarbetet mellan alla oss inom Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län så behöver vi alla idéer, fundera därför på hur vi skulle kunna bli ett riktigt bra TEAM!

**Monica Nyström**

### Välkommen att kontakta oss!

**Adress:**

Riksförbundet HjärtLung  
Västra Götalands län  
Kronogatan 2  
462 30 VÄNERSBORG

**Telefon:**

076-199 88 78  
måndag - torsdag 08.00-16.00  
fredag 08.00-12.00

**E-post:**

[info@vastragotaland.hjart-lung.se](mailto:info@vastragotaland.hjart-lung.se)

**Plusgiro:** 6 13 61 - 2

**Bankgiro:** 5611-8607

---

## Nu har vi kommit igång igen!

### En liten rapport från vår första HLR-träff 2022

Onsdagen den 11 maj var det en riktig högtidsdag i vår länsförening. Efter flera års uppehåll hade vi äntligen kunnat bjuda in till en HLR-träff igen. Programmet var fullmatat och 17 deltagare hade hittat till konferenslokalerna i Hotell Heden Göteborg.

Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands läns HLR-ansvarige Jörgen Warberg inledde med en såväl nationell som internationell information om HLR-arbete överlag.

Därefter skulle egentligen vår förenings "egen" medicinske expert Bengt Eliasson ta vid och förklara vad som händer rent kroppsligt när ett hjärtstillestånd inträffar och man gör en HLR. Tyvärr blev det inte så eftersom han några dagar innan träffen hade fått en hjärtinfarkt och självklart inte kunde medverka. Helene Silfver, Riksförbundet HjärtLungs HLR-ansvariga var engagerad för eftermiddagens innehåll och fick nu rycka in i programmet lite tidigare och det gjorde hon med den äran.

Efter lunchen var det så dags för Helene Silfver att ta vid med sitt "eget" digra program som t.ex. HLR i Riksförbundet HjärtLung – vad och varför? och HLR-veckan 2022, den 10-16 oktober. Mycket information blev det såklart men också en hel del diskussion. Flera av de riktigt erfarna HLR:arna inom regionen fanns på plats så de frågor som ställdes fick också svar av dem.

Det här blev en bra dag och deltagarna tyckte att det var viktigt att det blir en kontinuitet i den här verksamheten så till hösten blir det en ny träff men också en instruktörsutbildning! Visst stämmer det att vi är på gång?

**Monica Nyström**

## Hur går det med broschyren?

Under 2021 gjorde Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län en storsatsning genom att ge ut foldern ”För ett bra liv”. Med hjälp av denna hoppades vi att lokalföreningarna skulle kunna värva fler medlemmar. Samtidigt hade vi en förhoppning om att de lokala politikerna och sjukvårdspersonalen, som fick ta del av innehållet i broschyren, skulle få större kunskap om vår verksamhet och vårt problemområde. På så sätt borde detta underlätta för lokalföreningarna att få fram sina frågor

och föra en väl underbyggd dialog med ansvariga myndigheter.

Hur långt har vi då kommit med broschyrerna? För ett tag sedan fick varje förening ta emot bortåt 100 exemplar.

Det är väl förtidigt att räkna med att de flesta redan skulle ha hunnit använda broschyrerna fullt ut och därför ser vi med spänning fram emot hösten då vi hoppas att föreningarna kommer att använda dem i många sammanhang!

Vi återkommer med frågan...



Länsföreningen  
har semesterstängt  
fr.o.m. 30/6 t.o.m. 9/8 2022

## Ordförande- och kongressombudskonferens

Den 19 maj samlades 21 personer till en Ordförande- och kongressombuds-konferens på Lumber & Karle i Kvänum.

Det blev en trevlig och bra dag där vi, efter att vår ordförande Monica Nyström hälsat oss välkomna, fortsatte med genomgång av kongresshandlingarna.

Speciellt diskuterades motioner i allmänhet och de som berörde 12-årsregeln i synnerhet. Det var inte mindre än 18 motioner i detta ämne.

Vi tog ställning till propositionen från förbundsstyrelsen som utgjorde ett samlat yttrande beträffande samtliga motioner i ärendet.

Vi beslutade att ombuden från Västra Götaland skulle göra inlägg på kongressen och yrka på att 12-årsgränsen skulle slopas. Alltså bifall till motionerna.

Kongressen har att ta ställning till ett stort antal viktiga motioner så det visar att det finns ett stort engagemang i vår organisation.

Vi hade en kort genomgång av årsberättelser och årsredovisningar för åren 2019-2021.

Monica redogjorde för valberedningens arbete och presenterade valberedningens förslag.

Innan avslutningen var det en diskussion om vad vi skall satsa på inför hösten. Förslag om utbildning för ledare m.m.

Vi tackade för en trevlig och givande dag i fin miljö och med god mat.

*Brita Joneskär*



## Riksförbundet HjärtLung Borås- Ulricehamns verksamhet under våren 2022

Tyvärr inleddes år 2022 med nya restriktioner så vår verksamhet liksom många andras fick sättas på paus igen. Vilket gjorde att många blev besvikna och ledsna. Men givetvis så fick vi stor förståelse för att vi återigen stängde ner vår verksamhet. Men som tur var så blev pausen inte så långvarig. Vi började så sakta komma i gång med de flesta av våra ordinarie aktiviteter såsom cirklar och motionsaktiviteter samt medlemsmöten under februari månad och vi var oerhört glada och lättade över att vi kunde genomföra vårt årsmöte fysiskt den 16 februari.

### **Årsmötet den 16 februari 2022**

Anna-Greta Wiklund hälsade alla välkomna och hon var så tacksam över att vi på detta årsmöte kunde träffas fysiskt, och att så många som 80 medlemmar hörsammat inbjudan.

Årsmötesförhandlingar ägde rum på sedvanligt maner. Vi fick bla en ny ordförande, Björn Kristensen och en ny ledamot, Josh Monastyrski.

Sedan underhöll Lasse Sörbom och Pelle Jageby (LasseåPelle) oss med Hasses och Tages underfundiga sånger och tankar.



### **Medlemsmötet den 16 mars 2022**

Månaden efter så hade vi nästa medlemsmöte. 64 medlemmar var med på detta möte.

Vi hade en diabetessjuksköterska, Kristina Hermansson som informerade oss om diabetes, typ 1 och 2, men att det även finns andra varianter

Efteråt spelade och sjöng Pelle Larsson. Han hade snabbt fått hoppa in som ersättare för Tonmix som blivit sjuka. Vi tackade Pelle för det. Många gamla och fina låtar vi fick lyssna på.



### **Påskfest den 13 april 2022**

I april var det så dags för den traditionella påskfesten, som vi pga. pandemin inte haft någon på 3 år. Vi var ca 70 medlemmar som denna kväll kom till Ribbinggården och njöt av en härlig påskbuffé.



### **Styrelsen**

Hela styrelsen träffades på Väla kursgård den 5 april 2022. Vi diskuterade våra roller, verksamheten och planerade för kommande aktiviteter. Nyheterna kommer att synas i kommande Aktivitetsprogram.



Sittande från vänster Stig Örnberg, Josh Monastyrski, Anna-Greta Viklund och Björn Kristensen  
Stående från vänster Börje Lundqvist, Mona Holgersson, Lena Bengtsson, Marie Lidberg, Anneli Forsberg och Solveig Wässbring

## De sista aktiviteterna för våren 2022

### Ästad Vingård

En bussresa till Halland anordnades onsdagen den 4 maj.

Först stannade bussen till på Öströö fårfarm.

Därefter åkte den vidare till Ästad Vingård och det blev dags för vandring på vinfälten, besök i vinkällare samt vinprovning. Resenärerna fick smaka på tre glas vin, två vita och ett rött. De vita var från Ästad och det röda var från Italien. Därefter avnjöts en 3-rätters gårdsmeny.

Vinerna var mycket goda och maten utsökt.

Som kuriosa kan nämnas att deras eget vin heter Pengakullen efter det att druvorna växer på det de kallar för Pengakullen.

25 personer var med på bussen och vår nye ordförande Björn med fru Gunilla anslöt till middagen.



### Blekinge

Den 15–17 maj åker deltagarna i Läsecirkeln till Blekinge.

Detta har fått anstå i ett år, så nu är man förväntansfull inför resan.

*Vid Pennan Lena Bengtsson*

## Jägarens favoriträtt

I några tidigare nummer av Länsinfo så har vi publicerat recept på "bagebrö" och inlagd sill från René Ahlberg och den bohuslänska kusten.

Den här gången har vi fått ett recept på läckra vildsvinsbiffar från Olle Flodin. Olle har själv skjutit villebrådet, inte i någon västgötsk skog eller så som man ju kunde tro. Nej, det här aktuella vildsvinet fälldes ute på Spårön i Vänern.

Receptet ser verkligen jättegott ut så man skulle gärna vilja laga biffarna, hur det nu ska gå till. Vildsvinsfärs går väl inte att få tag i var som helst? – Och inte är väl så många av oss jägare precis?

Jag tänker då försöka och en grovmald högre med en ytterst liten tillsats av fläskfärs borde väl fungera som ersättare för vildsvinsfärsen? Eller? Vi får se...

**Monica Nyström**

### Vildsvinsbiffar

Receptet är beräknat för ca 4 portioner.

500 g vildsvinsfärs  
0,5 dl majs mjöl  
1 ägg  
1,25 dl vispgrädde  
1 msk dijonsenap  
2 msk lökpulver  
2 msk rökt paprikapulver  
2 kryddmått vitpeppar  
1 tsk salt  
Ev smör (vid stekning)



1. Vispa först ihop alla ingredienser utom viltsvinsfärsen.
2. Blanda sedan försiktigt ner färsen till en jämn smet. Arbeta inte smeten för länge, då blir det lätt stabbigt.
3. Dela smeten i 8 delar och forma till biffar.
4. Grilla eller rök gärna för extra "vildmarkssmak", annars stek i smör till de får fin färg på båda sidor (innertemp ca 68-70°C)

LYCKA TILL!!





## STYRELSEN

### Ordförande/AU/V.SO

Monica Nyström  
Korsviksvägen 33  
47545 FOTÖ  
073-8491032  
[monicanystrom@telia.com](mailto:monicanystrom@telia.com)

### V. Ordf./EVO ♥- kärl/HLR ers./AU

Bengt Eliasson  
Björkhagegatan 6 lgh 1301  
44144 ALINGSÅS  
070-7198912  
[benel@telia.com](mailto:benel@telia.com)

### Kassör/AU

Ann-Britt Lindgren  
Valhallagatan 69 B  
44151 ALINGSÅS  
070-7308474  
[hulteflisan@hotmail.com](mailto:hulteflisan@hotmail.com)

### Studieorg./EVO Lunga ers.

Anna Lena Ericson  
Engelbrektskatan 5 lgh 1402  
41127 GÖTEBORG  
0317115118  
[annalena083@gmail.com](mailto:annalena083@gmail.com)

### Sekreterare/V. Kassör

Brita Joneskär  
Frostvägen 41 lgh 1002  
44134 ALINGSÅS  
070-8214418  
[britajoneskar37@gmail.com](mailto:britajoneskar37@gmail.com)

### Ledamot/Länsinfo

Jan Holmgren  
Vallmogatan 20  
52141 FALKÖPING  
070-6634476  
[jonte@falkoping.net](mailto:jonte@falkoping.net)

### EVO Lunga

Lars Börje Bäck  
Västra Torp 14  
44460 STORA HÖGA  
0763-927749  
[herr.back@gmail.com](mailto:herr.back@gmail.com)

### Ersättare/EVO ♥-Kärl ers./HLR

Jörgen Warberg  
Stuvövägen 14, box 22  
47510 HÄLSÖ  
070-3331310  
[jorgen@warberg.se](mailto:jorgen@warberg.se)

## REVISORER

### Revisor Ordinarie

Agneta Adriansson  
Sandhålevägen 8  
45178 FISKEBÄCKSKIL  
070-2495298  
[agneta.adriansson@telia.com](mailto:agneta.adriansson@telia.com)

### Revisor Ordinarie

Marianne Kjellquist  
Bigatan 13 lgh 1003  
54244 MARIESTAD  
070-5522043  
[markje4510@gmail.com](mailto:markje4510@gmail.com)

### Revisor Ersättare

Rolf Sundberg  
Anna-Lisas gård 29  
43891 LANDVETTER  
070-5430779  
[rolf.sundberg@mbox304.swipnet.se](mailto:rolf.sundberg@mbox304.swipnet.se)

### Revisor Ersättare

Hans Örtlund  
Mariestadsvägen 18 F  
54330 TIBRO  
070-9621584  
[hans.ortlund@gmail.com](mailto:hans.ortlund@gmail.com)

### Har du tips till länsföreningens nyhetsbrev?

Hör i så fall av dig  
till vårt kansli på  
telefon 076-199 88 78  
eller maila till  
[info@vastragotaland.hjart-lung.se](mailto:info@vastragotaland.hjart-lung.se)



## VALBEREDNING

### Valberedning Ordinarie

Bernt Ljungqvist  
Östra Eriksbergsgatan 12  
41760 GÖTEBORG  
070-4941864  
[berntljungqvist@telia.com](mailto:berntljungqvist@telia.com)

### Valberedning Ordinarie

Elsie Ågren  
Syrengatan 9  
4156 ALINGSÅS  
073-3815657  
[elsie.agren@gmail.com](mailto:elsie.agren@gmail.com)



Ansvarig utgivare  
Monica Nyström, ordförande



Riksförbundet  
**HjärtLung**

Västra Götalands län