

## Stöd Viking • Handla i vår webshop!

### • Köp vårt fina armband •

Genom att köpa vårt armband som nu finns till försäljning stödjer du Viking.

**100:- för röda eller svarta**  
**120:- för blå-, grå- eller grönskimrande**  
**alternativt flerfärgade.**  
**Priset inkluderar porto.**

Armbandet är cirka 18 cm och levereras i tygpåse.  
Beställ genom att maila [info@viking.hjart-lung.se](mailto:info@viking.hjart-lung.se)  
eller ring 08-668 32 25.  
Ange antal/färg namn och adress.  
Betalning sker via bg 420-6017 eller  
Swisha 123 467 48 59.



*Juleklappstips!*

TACK FÖR DIN BESTÄLLNING!

### • Fler varor i webshopen •



I vår webshop på vår hemsida [www.hjart-lung.se/riksforbundet/riksforening/viking/webb-shop/webb-shop-varor/](http://www.hjart-lung.se/riksforbundet/riksforening/viking/webb-shop/webb-shop-varor/) finns ytterligare ett antal varor att beställa tex T-shirts, ryggsäckar och böcker.

Till höger syns omslaget till Gert Höglunds bok "Dödens Väntrum Tur och Retur".

Läs mer om boken och hur du beställer den eller andra varor på hemsidan.



Författare: Gert Höglund

#### Innehåll

#### Sid

• Stöd VIKING - Handla i vår webshop	1
• Jennys ledare	2
• Information om Sponsorhuset	3
• Styrelsen informerar	3
• VIKINGS höstträff, en årlig tradition - Göteborg-Norrköping	4
• Fortsättning höstträffen - Skåne-Stockholm-Luleå	5
• Donationsveckan 2016	6
• Hedersmedlem i Livet som Gåva - Pamela Lindgren/Recycle me	7
• Anmälningsblankett till årsmöte 18-19 mars 2017	7
• Program VIKINGS årsmöte 18-19 mars 2017	8
• BRA ATT VETA	8
• Medlemsbladets planerade utgivning 2017	8




#### Kansli:

Viking - Riksföreningen för Hjärt- Lungtransplanterade  
c/o Länsföreningen HjärtLung Stockholm  
Mejerivägen 4, 2 tr • 117 43 Stockholm  
Telefon: 08-668 32 25 • **073-1256795 (Nytt mobilnr).**  
Bankgiro: 420-6017 • Org.nr: 828000-7777  
E-post: [info@viking.hjart-lung.se](mailto:info@viking.hjart-lung.se) • Internet: [www.hjart-lung.se/viking](http://www.hjart-lung.se/viking)

#### Redaktion:

Ansvarig utgivare: Jenny Björk  
Redaktör: David Lindström • Tel 070-234 46 34  
E-post: [folkmusikdavid@gmail.com](mailto:folkmusikdavid@gmail.com)  
Redigerare: Stewe Roos  
Tryck: Etiprint AB, Kungsbacka

## Vacker höst men nu kommer vinterkänslan

 **Nu är vi inne i november och vinterkänslan har börjat infinna sig på sina håll. En liten tillbakablick på detta år och vi kan konstatera att det har hänt mycket i vår förening.**

Under hösten har vi haft en stor träff fördelad på 5 platser så de flesta skulle kunna delta på någon. Olika aktiviteter var det beroende på var man befann sig, gemensamt var ändå telefonmötet som knöt oss samman.

Styrelsemöten varvat med representationsmöten har under hösten varit lite fler än vanligt. Vissa perioder blir det mer när det händer mycket både inom föreningen men även runt om som involverar Viking på ett eller annat sätt. Donationsveckan, Livet som gåva, MOD och givetvis HjärtLung Rikskansliet är några av de möten/aktiviteter föreningen varit representerad på.

HjärtLung Rikskansliet bjöd in ordföranden i de tre underliggande Riksföreningarna som ingår i HL. Vi har ju lite andra frågor och funderingar i förhållande till länsföreningarna. Ett givande möte där vi alla önskade ha ett årligt möte för att ventilera våra tankar.

Något som vi aktivt jobbar med är sponsring in till Viking. Detta är ett tungt och arbetsamt jobb som tyvärr inte gett så mycket som vi hoppats på. Något som vi hoppas att ni alla hjälper till med och även puschar lite utåt för oss är vårt samarbete med Sponsorhuset. Det är så finurligt att bara för att man handlar genom sponsorhuset när man handlar på nätet skänker dom en summa till Viking.

Det kostar dig inget men man gör en god gärning för Viking. Vi

hoppas att många anammar detta så föreningen får in lite pengar den vägen.

Vi uppdaterar vårt medlemsregister och vore väldigt glada om vi fick in rätt mailadresser samt mobilnummer så att vi kan nå er lättare. Varför undrar ni då? Vi har ju de senaste två åren haft vartannat styrelsemöte på skype/telefon för att hålla nere kostnaderna. Kansliet har vi därför inte använt så mycket mer än som förvaring av allt vårt material. Styrelsen har diskuterat fram och tillbaka och kommit fram till att vi ska flytta ut våra styrelsemöten runt om i landet istället och på så sätt komma närmare er. Ihop med våra möten ska vi ha träffar och då är det lätt att lägga ett mail till de som är i närområden med inbjudan. Vi hoppas att ni tycker som vi att detta ska bli roligt. Alla har ju inte möjlighet att komma på årsmöten eller träffar så då hoppas vi detta är ett alternativ.

**”Något som vi hoppas att ni alla hjälper till med och även puschar lite utåt för oss är vårt samarbete med Sponsorhuset. Det är så finurligt att bara för att man handlar genom sponsorhuset när man handlar på nätet skänker dom en summa till Viking”.**

Så från den 1 januari 2017 har föreningen en ny adress.

Nytt är också att föreningen har ett mobilnummer. Det är för att underlätta vid ev anmälningar till ovan nämnda träffar eller helt enkelt lättare för er att nå oss genom att bara skicka ett sms.

Årsmötet är redan bokad och programmet är klart så redan nu kan ni



Foto • Viking, arkivbild.

börja anmäla er. Mer detaljer om program, plats, och priser finner ni inne i tidningen.

Viking's webshop är också uppdaterad. Vackra armband, t-shirt, ryggsäck eller en bok, ja det finns att välja på om man vill ha något att ge bort i julklapp och samtidigt stödja föreningen. Tänk bara på att beställa i tid så ni hinner få paketen innan jul.

Nya tag gäller för 2017 och vi hoppas att vi kommer träffa många fler av er i och med att styrelsemötena flyttas runt. Planeringen för nästa verksamhetsår är redan på gång så där kommer lite nya aktiviteter att se dagens ljus.

Detta är sista medlemsbladet innan jul och nyår så med det vill vi i styrelsen för **Viking önska er ALLA en fin jul och nyårshelg.**

**Tänk på att tillsammans är vi starka så tveka aldrig att höra av er till oss om ni behöver stöd. Vi finns här för er!**



Stor kram till er alla från oss genom

**Jenny**

Vikings Ordförande.

## Näthandla via Sponsorhuset

**Viking har inlett ett samarbete med Sponsorhuset som innebär att både du och Viking får en slant när du handlar på nätet.**

Händer det att du bokar hotell privat eller genom ditt arbete? Eller fyller på hemmets förbrukningsvaror som bläck och papper till skrivaren? Om du går via Sponsorhuset varje gång du handlar på nätet får både du och Viking pengar att dela på!

Idag är över 200.000 personer i 8.000 föreningar medlemmar hos Sponsorhuset. Som medlem får du "rabatter" från CDON, Svenska Spel, Hotels.com, SAS och över 500 andra nätbutiker. Rabatten betalas ut i riktiga pengar och delas lika mellan dig som handlar och föreningen.

Det enda du behöver göra är att klicka dig vidare till butiken från Sponsorhusets sida. Pengarna betalas ut när du gjort ditt köp.

### Så här fungerar Sponsorhuset

- Bli medlem hos Sponsorhuset.
- Som medlem får du tillgång till rabatter från över 500 nätbutiker när du går till butiken via Sponsorhuset.se. Hos butiken gör du köpet som vanligt.
- Varje köp ger pengar till både dig och Viking. (Delas 50/50)
- Inom 60 minuter efter köpet får du ett tackmejl som bekräftar att du fått din rabatt.
- Du väljer själv om du vill skänka din del av bonusen till föreningen, eller få dem utbetalda på ditt konto.

**Bli medlem genom att gå in på länken**

[www.hjart-lung.se/riksforbundet/riksforening/viking/nathandla-via-sponsorhuset/](http://www.hjart-lung.se/riksforbundet/riksforening/viking/nathandla-via-sponsorhuset/)

**Länken kan också nås från Vikings hemsida**



## Styrelsen informerar

### DET HÄNDER I VIKING

- Sedan årsmötet i mars, då 36 medlemmar slöt upp, har föreningen haft 3 Vikingträffar, två i våras och en gemensam träff på flera orter samtidigt i september, vilket ni kan läsa om i detta nr av medlemsbladet.
- EM gick i år av stapeln i Finland i juli med en hel del framgångar för Sverige.
- Vi har öppnat en webshop på vår hemsida där vi säljer Vikings ryggsäckar, T-shirtar, armband och böcker. [www.hjart-lung.se/riksforbundet/riksforening/viking/](http://www.hjart-lung.se/riksforbundet/riksforening/viking/)
- Föreningen har blivit medlem i SPONSORHUSET, där ni kan logga in er för att handla på nätet vilket gagnar både Er och Viking. Läs mer om detta ovan eller på vår hemsida.
- Vi jobbar hela tiden på att bli bättre för att nå fram till alla er på FB-sidan och hålla vår hemsida uppdaterad.
- Du vet väl att som medlem i VIKING har, förutom Medlemsbladet 4ggr/år, en subventionerad kostnad vid årsmötet och vissa Vikingträffar samt våra EM tävlingar vartannat år. (För att få subventionerna ska man ha varit medlem i 6 månader före årsmötet/ Vikingträffar och 12 månader före EM-tävlingarna).



## Vikings höstträff, en årlig tradition

För andra året i rad anordnades lördagen den 10:e september ett antal vikingträffar på ett flertal orter runt om i Sverige. Gemensamt för alla träffar var den telefonkonferens som genomfördes där Vikings ordförande Jenny Björk informerade om Vikings verksamhet under det gångna året. Vikingträffar hölls samtidigt på följande orter : Luleå, Stockholm, Norrköping, Göteborg, Ringsjöstrand (Skåne).

### Göteborg

Vi var 9 Vikingar som träffades i Göteborg på Stadsmuseet. Vi gick en tur runt på utställningen ”Musiklivet i Göteborg 1955-2018”. Det var en häftig upplevelse att läsa om alla artisterna/grupperna som verkat i Göteborg med omnejd samt lyssna på de olika artisterna/grupperna i hörlurar. Många olika minnen fick vi alla eftersom vi hade olika åldrar och musikstilar. Goa skratt varvat med mycket prat blev det. Prova att spela olika instrument kunde man och det resulterade i ett nytt Band ”Recycle Vikingar”. Inte nog med det vi fick två nya damer vid mixerbordet också. Efter det blev det lunch och mötet ihop med övriga orter via telefonmötet. *Text/Foto • Nils*



*Jenny, Sara, Gunnel, Lise-lott, Sanny, Roger, Claudia och Birgitta.*



*Vid mixerbordet, Birgitta och Gunnel.*



*”Recycle Vikingar” i studio, Roger, Nils, Sanny och Sara.*

### Norrköping

5 glada östgötavikingar träffades på Visuliseringscentrum i Norrköping. Dagen började med en gemensam fika och telefonmöte med alla andra träffar. Tyvärr var inte tekniken med oss för att se Jennys presentation men trevligt att höra om uppslutningen på alla de andra orterna. Vi fortsatte med att se en domfilm som handlade om Christer Fuglesangs rymdresa till rymdstationen ISS. Häftigt att se bio i 3D-format projicerad på en sfärisk filmduk. Därefter gick vi runt och tog del av utställningarna. Efter besöket så avslutade vi eftermiddagen med middag på en mysig restaurang i centrala Norrköping. Vinnare av ryggsäcken blev Cecilia. *Text/Foto • David*



*Petra, Lena, Ann, Cecilia och David i Norrköping.*



## Ringsjöstrand (Skåne)

19 Vikingmedlemmar träffades på Ringsjöstrands camping för en gemensam Vikingträff med övriga Sverige. Vi började med femkamp och en klurig frågesport varefter ett gemensamt telefonmöte med tillhörande bildspel i Vikings regi genomfördes. En god lunch intogs med Ringsjön glittrande i bakgrunden. Vinnare av Viking's ryggsäck var Malin Pallbo.

Tack till Jerry, Thomas och Lisa samt Viking för en trevlig och solig lördag. *Text/Foto • Steve*



*Femkamp.*



*Middag.*



*Malin Pallbo.*



*Tipspromenad.*

## Stockholm

I Stockholm träffades vi på O'Learys vid Globen. Där finns många olika aktiviteter och vi valde att efter telefonmötet spela bowling. Vi var 11 personer som tävlade och hade kul. Den lyckliga segraren blev Mathias. Det hela avslutades med en god lunch på O'Learys restaurang. *Text/Foto • David Braxell*



## Luleå

Vi var tre medlemmar (Marie Rismalm, Elisabeth Rova och Per-Olof Frisk) som träffades på Föreningsarnas hus i Luleå. Vi började med fika och deltog på telefonmötet med de övriga orterna som hade möte samtidigt. Därefter satt vi bara och pratade med varandra en stund. Vi beslutade att vi ska försöka ordna en till träff under hösten/vintern då vi även ska bjuda in några som vi vet är transplanterade men inte medlemmar i Viking. Träffen avslutades med att vi gick till en närliggande restaurang och åt lunch.

*Text • Per-Olof Frisk*

**Vill ni ordna en lokal träff?**  
Hör av er. Vi lägger in inbjudan i medlemsbladet, Facebook och hemsidan samt eventuellt utskick.  
*Styrelsen.*



## Donationsveckan 2016

Donationsveckan som initierats av Socialstyrelsen inföll i år 10-16 oktober.

Donationsveckan är en årligen återkommande kampanjvecka med syftet att sprida budskapet om organ- och vävnadsdonation och att få fler människor att ta ställning.

Ett annat mål är att de som redan har tagit ställning sprider det viktiga budskapet vidare och att allmänheten får bättre kunskap om organ- och vävnadsdonation. Tidigare år har visat att mångdubbelt fler personer passar på att ta ställning under Donationsveckan jämfört med en vanlig vecka.

Sjukhus, patientföreningar och andra organisationer uppmärksammar veckan genom lokala aktiviteter som föreläsningar, utdelning av informationsmaterial eller annan kampanjverksamhet.

Ett antal vikingar var ute och informerade om vikten av att registrera sig som donator och att ta ställning.

I Landskrona stod Carina Westerland och Lisbeth Roos under donationsveckan 2 dagar på Friskis och Svettis i Landskrona och delade ut donationskort.

Det var ett stort intresse bland medlemmarna vilket resulterade i



Lisbeth och Carina samt ansvarig på Friskis & Svettis i Landskrona.

en utlovad föreläsning om organdonation/transplantation efter jul som uppföljning på informationsdagarna på Friskis och Svettis.

På Växjö lasarett fanns Birgitta Olsson som vanligt tillsammans med anestesisjuksköterskan Eva Gustafsson. Detta var 10:e året i rad som Birgitta har gjort en insats för organdonation.

Göran Hjelm och donationsansvarig sjuksköterska Lena Persson fanns den 12:e oktober under donationsveckan på Ljungby lasarett och informerade om vikten av att ta ställning.

Text/Foto • Viking



Eva och Birgitta i Växjö. Detta var 10:e året Birgitta ställde upp under donationsveckan.

**Imponerande!**

**skåne montage** AB  
akustik och ljudmiljö

**Vi stödjer Viking**

## Hedersmedlem i Livet som Gåva

Pamela Lindgren har utsetts till 2016 års hedersmedlem i Livet som Gåva. Hon har under en 10-årsperiod djupt engagerat sig för att fler ska ta ställning för donation av organ och vävnader utan att själv ha ett egenintresse i frågan. Hon har designat silversmycken och glasföremål i form av de olika organ som är möjliga att transplantera.



### Motiveringen för hedersutmärkelsen 2016 är:

Med design och kultur har Pamela Lindgren genom sitt projekt RECYCLE ME bidragit till att öka förståelsen för donation av organ och vävnader.”

Hedersutmärkelsen utdelas i samverkan med Stiftelsen Professor Lars-Erik Gelins minnesfond och utdelningen till Pamela Lindgren skedde i samband med Gelinsymposiet den 7 oktober i Göteborg. Diplomet och en glasbåt formgiven av Bertil Valien överlämnades av Håkan Gäbel som fick den första utmärkelsen 2003.

Se mer om RECYCLE ME på <http://recycleme.life/>

**Ömhet Omsorg**  
**Ring och Pling**

Norrmalmstorg–Skansen/  
Waldemarsudde. Linjetrafik  
linje 7N 11–17/18/19,  
lör- och söndagar 3 april–  
20 dec, alla dagar under  
sommaren. SL-taxa gäller  
utom på cafévagnen.

Lördagar och söndagar rullar  
Djurgårdslinjens populära  
cafévagn med fönsterbord  
åt alla och stans mest  
omväxlande utsikt.

Stockholms Spårvägar  
Vision och Tradition

### Anmälningssblankett till årsmöte 18-19 mars 2017.

Avskiljes och postas till: Viking - Riksföreningen för Hjärt- Lungtransplanterade,  
c/o Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholm, Mejerivägen 4, 2 tr., 117 43 Stockholm

#### Anmälan till Vikings årsmöte 2017

Namn ..... Telefon \* .....

Adress ..... Mobil \* .....

Postadress ..... \* Ange bara ett alternativ

Mailadress .....

Jag/vi önskar  
 enkelrum  
 dubbelrum, delas med .....

Ev specialkost/ allergi.....

## VIKING

Riksföreningen för  
Hjärt- Lungtransplanterade  
c/o Länsföreningen  
HjärtLung Stockholm  
Mejerivägen 4, 2 tr.  
117 43 Stockholm



# B

VIKING

Medlemsbladet 4 ♥ 2016

## Vikings årsmöte 18 - 19 Mars 2017

Vikings medlemmar kallas till årsmöte på Hotell Scandic S:T Jörgen,  
Malmö, Stora Nygatan 35, 211 37 Malmö, tel 040-693 46 00.

Program med reservation för ev ändringar.

### • Lördagen den 18 mars •

11:00 - 11:30	Registrering
11:30 - 12:00	Invigning
12:00 - 13:00	Lunch
13:00 - 13:30	Vi lär känna varandra - deltagarpresentation
13:30 - 14:15	Föreläsning Ann Tronde - Projektledare Mitt Liv - Min Hälsa
14:15 - 15:00	Föreläsning Ådne Steen - VD för Igelösa Life Science AB
15:00 - 15:30	Fika och mingel
15:30 - 16:15	Föreläsning - Lars Larsson - Personalkonsult
16:15 - 17:15	Gruppdiskussion Transplanterade resp. Anhöriga
17:15 - 17:30	Matgruppen - Statusrapport
17:30	Avslutning och summering av dagen
19:00	Middag

### • Söndagen den 19 mars •

09:00 - 09:15	Reflektion över gårdagen
09:15 - 10:30	Årsmötesförhandlingar
10:30 - 11:00	Fika och mingel
11:00 - 12:00	Föreläsning- Ewa-Gun Westford - "Jag är inte bara polis, jag är människa också".
12:00 - 12:30	Information
12:30 - 12:45	Avslutning

### • Kostnader •

	Medlem	(Icke medlem)
Enkelrum	950 kr/person	(1700 kr/person)
Dubbelrum	750 kr/person	(1200 kr/person)

*I priset ingår föreläsningar, lunch, kaffe, middag och boende  
lördag - söndag samt frukost och kaffe på söndagen.*

Ej Boende	500 kr/person	(1100 kr/person)
-----------	---------------	------------------

*I priset ingår föreläsningar, lunch, kaffe, 3-rättersmiddag  
och kaffe på söndagen.*

**OBS! Du som anländer under fredagen, bokar och betalar  
själv eventuellt hotellrum.**

- Sista anmälningsdag: 17 februari 2017.
- Anmälan till Jenny Björk, tel. 08-668 32 25, 073-12 567 95, e-post: info@viking.hjart-lung.se alternativt posta anmälningsblankett sidan 7.
- Anmälan är bindande.
- Betalning senast: 28 februari till bankgiro 420-6017, glöm inte att ange namn.
- **Obs!** Om du vill lämna in motion till årsmötet ska det göras genom brev eller e-post adresserat till föreningen, senast 5 januari 2017.

## BRA ATT VETA



### Vikings Stödfond / Minnesfond

Vill du ge en gåva till Vikings  
Stödfond / Minnesfond?

Bankgiro till fonden är  
5082-8268

Ett transplanterat  
organ har en gång  
tillhört en annan  
människa.

Visa donatorfamiljen  
respekt och hänsyn -  
offentliggör inte  
transplantations-  
datum.

Gör din röst hörd!  
För att göra Vikingbladet  
till en läsvärd medlems-  
tidning är vi beroende av  
ditt bidrag.

Skicka in din artikel, notis  
eller berättelse till oss.  
- Alla bidrag, stora som små, tas  
emot med stor tacksamhet.

### Medlemsbladets planerade ut- givningsdatum 2017

Nr	Manusstopp	Utskick vecka
1	5 februari	8
2	30 april	20
3	20 augusti	36
4	12 november	48

Gör din röst hörd i medlemsbladet!