





Välkommen till Årsmöte 2026

Styrelsen hälsar dig varmt välkommen till årets årsmöte – en viktig och trevlig kväll där vi summerar året som gått och blickar framåt tillsammans.

 **Torsdag 23 april 2026**

 Kl. 18.00

 **Ersta konferens**, Erstagatan 1 K, Södermalm

 **Avprickning** av röstlängd sker kl. 17.30–18.00.



Middag tillsammans

Efter årsmötet, cirka kl. 19.15, serveras en varmrätt och dessert på **Ersta Terrassen**.

Ange eventuella allergier i samband med din anmälan.

Anmälan

Maila din anmälan med namn till minna.janusson@njurforbundet.se eller 073-156 33 74 (SMS går bra)

Sista anmälningdag: tisdag 14 april 2026

Årsmöteshandlingar

- Föredragningslista, verksamhets- och förvaltningsberättelse med tillhörande noter för 2025 m.m. skickas via mejl till dig som anmält dig.
- Handlingarna publiceras även på föreningens webbplats:
<https://njurforbundet.se/foreningar/stockholm-gotland/>
- Handlingarna kan också beställas från kansliet av Minna Janusson.

Vi hoppas att du vill vara med och påverka, träffa andra medlemmar och dela gemenskapen.

Hjärtligt välkommen!

Styrelsen Njurförbundet Stockholm Gotland 

Framrutan och backspegeln – några ord från vår ordförande

Jag är tacksam att jag har förmånen att som ordförande via vårt informationsblad får möjligheten att dela en del av mina tankar om vår fantastiska verksamhet. Det första jag vill nämna är att vi kontinuerligt ökar vårt medlemsantal. I början av förra året var vi 764 medlemmar. Idag, i skrivande stund är vi 807 medlemmar. Det gläder mig! Vi i styrelsen arbetar för vi ska bli ändå fler medlemmar under detta år. Men vi vill också bli fler i styrelsen så vi kan skapa än mer bra föreläsningar, föredrag och aktiviteter för er alla. För att anpassa verksamheterna efter era önskemål så är kontakten med vår Minna på kansliet er bästa ingång, men ni kan även nyttja vår förslagslåda som finns på vår webbplats, eller så mejlar ni oss bara.

För att reflektera på vad som hänt sista perioden så är våra fikaträffar väldigt uppskattat. Det är framför allt det goda samtalet som är viktigt, gemenskapen och skratten. Men även att vi ökar vår satsning på bra viktiga föreläsningar, som skapar kunskap och mervärde för dig som medlem, oavsett om du är njursjuk, anhörig eller efterlevande. Är det ämnen, teman som du saknar att vi pratar om, så hör av dig!

I november i fjol hade vi ett föredrag om Psykisk hälsa och livsomställning vid sjukdom. En föreläsning och ett samtal om mod, återhämtning och vägar till inre balans – mitt i livets förändringar. Detta uppskattades stort av alla närvarande. Som en konsekvens av det så blev jag inbjuden till en Forum Patients konferens den 16:e mars i år för att i ett panelsamtal samtala om perspektivet hjärnhälsa och kronisk njursjukdom. Vi samtalade om kronisk njursjukdom, fatigue, depression och demens. Så mental hälsa eller om man vill uttrycka det som hjärnhälsa, är också ett viktigt område för de njursjuka. Jag önskar få mer återkoppling från er medlemmar, hur ni ser och upplever detta. Kontakta gärna mig direkt eller skriv in anonymt i vår förslagslåda.

I år är det valår. Ett viktigt år där vi kommer fortsätta kämpa för de njursjukas rätt till en kvalitativ, jämlik och patientsäker vård. En vård som successivt minskar väntetider inför utredning, inför behandling och inför transplantation. Riksförbundet har i detta valår fokuserat på tre huvudfrågor att tydligare adressera till politiker och makthavarna. De tre är: Rätt att ha råd att vara sjuk; Rätt till behandling och Frihet att resa, arbeta och leva med dialys. Vi kommer mer förklara om dessa områden framöver och i nästa informationsblad. Om du vill delta i kampanjarbete för dessa frågor, hör av dig till mig eller Minna. Förutom vårt eget årsmöte den 23 april där vi hoppas få träffa dig och samtala, så har faktiskt förbundet detta år Förbundsstämma. Den går av stapeln vart 3:e år och i år den 9-10:e maj. Vi har fyra delegater från vår styrelse som kommer medverka för att förbundets inriktning ska bli så bra som möjligt för alla våra medlemmar.

Sist men inte minst så vill jag önska dig en underbar vår. Det är så skönt då dagarna blir ljusare och fåglarna kvittrar, hela naturen börjar vakna till igen och komma till liv. Jag hoppas innerligt att även du får en massa energi och kraft och drar nytta av vårens ankomst! /Sven, ordförande NjSG



Kommande aktiviteter våren 2026

En gemensam föredragskväll, Hjärta - Njurar - Diabetes

Föreläsningkväll för allmänheten och föreningsmedlemmar med temat **Hjärta, njurar och diabetes – vad har de gemensamt?**

Detta är ett samarrangemang mellan Riksförbundet HjärtLung Stockholms län, Njurförbundet Stockholm Gotland och Diabetes Stockholm.

Den 14:e april kl.17.30 -20.30 så är det dags för en föreläsningkväll och frågestund riktat till allmänheten och våra medlemmar från de regionala föreningarna i Stockholm.

Platsen är ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm.

Information på [Information om HND-kvällen 260414](#)

Anmälan sker via QR-koden i annonsen

eller länken: [Anmälan HND föredrag 260414](#)

Sista anmälningsdatum: 7 april

FÖRELÄSNINGSKVÄLL 14 APRIL

Vad har hjärta, njurar & diabetes gemensamt?

Blotförbundet HjärtLung Stockholms län, Njurförbundet Stockholm Gotland, Diabetes Stockholm och Boehringer Ingelheim AB bjuder in till en kostnadsfri föreläsning den 14 april för att öka kunskapen om diabetes, hjärta, njurfunktion och njurtillstånd. Här håller dessa tre samlade ihop! Under kvällen får du möta tre specialister som respektive område som kommer att föröka och medverka i en frågestund.

Kvällen program:

17.30 Välkomna under potterföreläsarna
17.40 Hjärta och kärtsjukdom. Huru det en koppling till vår livsstil?
Föreläsare: Carolina Gunnarsson, specialläkare i kardiologi, Karolinska universitetssjukhuset
18.05 Tidig upptäckt av njurfunksjon - varför viktigt?
Föreläsare: Stefan Jacobson, specialläkare i njurmedicin, Danderyds sjukhus
18.30 Diabetes - påverkar den hjärta och njurar?
Föreläsare: Cecilia Hagberg, specialläkare i njurmedicin, Huddinge / Osteråsen
19.00 Fika och middag (matlagning)
19.30 Fika
20.30 Inledning

Fasa på att knyta kontakter, utbyta erfarenheter och prata med oss från patientorganisationer!

Varmt välkommen!

Boehringer Ingelheim AB bjuder in till en kostnadsfri föreläsning.

HjärtLung Stockholms län Njurförbundet Stockholm Gotland DIABETES STOCKHOLM Boehringer Ingelheim

När och var?
Den 14 april kl. 17.30-20.30
260414 ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm.
Anmälan senast 7 april.
Via QR-koden eller
anmellaningskvällen.se

Besök med guidad tur och fika på scenografimuseet!

Följ med på en inspirerande visning på Scenkonstmuseet!

Välkommen till en spännande eftermiddag på Scenkonstmuseet där vi tillsammans får uppleva en guidad visning av deras stora utställning **”Teaterkostym – illusionernas abecedarium”**. Utställningen tar oss med in i teaterkostymens fascinerande värld – från **A till Ö**. Här får vi följa kostymens resa från den första skissen till färdig kostym på scenen. Under visningen får vi komma nära detaljerna och upptäcka hur material, färg, fantasi och skickligt hantverk tillsammans skapar magi och nya världar på teaterscenen.

Utställningen är dessutom **finalist till Årets utställning 2025**, vilket säger något om hur uppskattad och unik den är.

Efter visningen samlas vi för en trevlig stund tillsammans över en fika på **Stora Bageriet**, caféet som ligger i museets lokaler.

Datum: 16 april

Tid: kl. 14.00

Plats: Scenkonstmuseet

Avgift: 150 kr (inklusive entré, guidad visning och fika)

Anmälan senast 14 april:

E-post: minna.janusson@njurforbundet.se

Telefon: 073-156 33 74 (sms går bra)

Varmt välkommen till en eftermiddag fylld av kultur, inspiration och trevlig gemenskap



Välkommen till en dag för återhämtning och närvaro!

Vi bjuder in till en lugn och givande dag där du får möjlighet att stanna upp, reflektera och fylla på med ny energi. Under dagen arbetar vi med övningar och samtal inspirerade av den forskningsbaserade metoden ACT (Acceptance and Commitment Therapy), med fokus på återhämtning, närvaro och hållbart välmående.

Genom enkla övningar, reflektion och samtal får du möjlighet att:

- stanna upp och landa i nuet
- reflektera över vad som är viktigt i ditt liv
- hitta verktyg för att hantera tankar och känslor
- utforska vad som ger dig energi och riktning framåt



Dagen varvar stillsamma övningar, reflektion, samtal och pauser för fika och lunch i en lugn och fin miljö mitt i stan.

Annica Andersson kommer att leda oss genom dagen. Annica arbetar som terapeut med inriktning på ACT och har ett livslångt intresse för mänskligt växande och inre motivation – både hos sig själv och hos andra. Hon har också en fördjupning inom psykosyntes. Annica har också en bakgrund inom näringslivet där hon arbetat med verksamhetsutveckling och IT-stöd, vilket ger henne en bred och jordnära grund i sitt arbete med människor.

Datum: 20 maj

Tid: 10.30–15.00

Plats: Rehnstjärnas gata (exakt plats erhålles vid anmälan)

Kostnad: 400 kr (inklusive lunch och fika)

Anmälan: senast 4 maj till minna.janusson@njurforbundet.se eller 073-156 33 74

Sommaravslutning– kom som du är!



Kom på våra uppskattade fikor, fika och träffas innan sommarledigheterna.

28 maj – Sommaravslutning

Tid: 15.00–17.00 (OBS! Tidigare tid)

Plats: S:t Göransgatan 82A, Stockholm

Anmälan: Senast dagen innan till minna.janusson@njurforbundet.se • 073-156 33 74 (sms går bra)

Rapporter från verksamhet

Vi sedan jul har vi bjudit på ytterligare två mycket uppskattade fikor för medlemmar och deras anhöriga. Vi bjöd på semlor och firade internationella njurdagen. Våra fikor har blivit ett uppskattat inslag i verksamheten och brukar leda till trevliga samtal.

Den **19 februari 2026** gästades vi av **Constantina Lomi**, Specialistfysioterapeut vid Karolinska Universitetssjukhuset. Hon guidade oss i hur små steg kan göra stor skillnad. **Kvällen innehöll bland annat:** Hur du anpassar rörelse när energin är låg? Vad som är "lagom" fysisk aktivitet vid sjukdom? Planering av rörelse utan att pressa sig.



Den **19 mars 2026** arrangerade vi en uppskattad föreläsning om framtidens transplantationer med **Tomas Lorant**, transplantationskirurg och forskare. Under kvällen fick deltagarna ta del av den allra senaste utvecklingen inom transplantationsområdet. Tomas Lorant berättade bland annat om forskning kring **xenotransplantation**, det vill säga möjligheten att i framtiden transplantera organ från djur till människa, och om andra nya medicinska rön som kan få stor betydelse för personer som väntar på eller redan har genomgått en njurtransplantation. Samtalet kom också in på de etiska frågor som den nya forskningen för med sig, vilket ledde till engagerade diskussioner.



Föreläsningarna avslutades i trevlig gemenskap med smörgås och fika, och många uttryckte uppskattning över möjligheten att få lyssna till en expert och samtidigt möta andra medlemmar.

Möten med njurklinikerna på Danderyds sjukhus och Karolinska

Representanter från styrelsen träffar regelbundet klinikledningen för njurverksamheterna i Stockholm i vad vi kallar avstämningsmöten. Detta för att följa upp vad som händer, lyfta frågor och synpunkter som hör från våra medlemmar och som är viktiga för dig. Därför är det viktigt att du hör av dig om det är frågor du vill vi ska ta upp med sjukvården. Vi har inbokade möten med Danderyd den 21 april och med Karolinska 28 april.

Vill du vara med och utveckla föreningen?

Inför årsmötet söker valberedningen fler personer som vill vara med och bidra till arbetet i styrelsen. Vår nuvarande styrelse är engagerad, driven och har ett gott samarbetsklimat, men för att kunna fortsätta utveckla föreningens verksamhet behöver vi bli några fler – både ledamöter och suppleanter.

Att vara med i styrelsen är ett meningsfullt sätt att påverka föreningens arbete, bidra med sina erfarenheter och vara med och skapa aktiviteter, stöd och gemenskap för våra medlemmar. Du behöver inte ha tidigare styrelseerfarenhet – det viktigaste är ditt engagemang och din vilja att bidra.

Har du förslag på någon som skulle passa i styrelsen? Eller är du själv nyfiken på uppdraget?
Självnomineringar är varmt välkomna.

Kontakta gärna valberedningen genom föreningens kansli **Minna Janusson**.

E-post: minna.janusson@njurforbundet.se Telefon: 073-156 33 74

Vill du vara fikavärd vid föreningens arrangemang?

Vi söker medlemmar som vill hjälpa till som **värddar** vid föreningens arrangemang, till exempel vid våra fikor, på mässor och andra aktiviteter där vi möter allmänhet och medlemmar.

Som värd hjälper du till att välkomna besökare, ordna med fika och bidra till en varm och trevlig stämning. Det är enkelt men mycket viktigt uppdrag – och ett fint sätt att vara delaktig i föreningens arbete och träffa nya människor. Vår kanslist Minna är också alltid med.

Arbetet är ideellt och du anmäler ditt intresse utan att binda dig till något särskilt tillfälle.

Är du intresserad? Hör gärna av dig till kansliet och anmäl ditt intresse!

Styrelse

Ordförande: Sven Jonsson – sven.jonsson@njurforbundet.se

Vice ordförande: Elvira Gardell – elvira.gardell@njurforbundet.se

Ledamot: Lotta Kågström – lotta.kagstrom@gmail.com

Ledamot: Mikaela Persson – mikaela.persson@njurforbundet.se

Ledamot: Nils Kärnekull – nils.karnekuill@njurforbundet.se

Ersättare vakant ordinarie ledamot Rebecca Croos – becca.croos@hotmail.com

Ledamot: Leif Viklund – leifwiklund38@gmail.com

Auktoriserad revisor: Kenneth Elton

Föreningsrevisor: Donald Eriksson

Suppleant: Monika Eriksson

OBS! Kansliet är stängt hela vecka 14!

Har du en e-postadress?

Nu har vi mailadressen till ca 85 % av våra medlemmar! Det innebär att vi kan lägga porto-pengarna på medlemsaktiviteter och annat viktigt. Tillhör du de 20 % som får det här nyhetsbrevet per post så finns fortfarande chansen att meddela oss din mailadress. Skicka några rader till kansliet på minna.janusson@njurforbundet.se Bra för ekonomin och för miljön. Tack!