



---

Föreningen Uppsala  
**HjärtLung**

*MEDLEMSBLAD 1 2018*

*Innehåller denna gång bl.a. info om Årsmötet,  
resa, rapporter, alla våra aktivitets- och motionsprogram  
samt "lite av varje"*

Hjärt- och Lungsjukas förening i Uppsala  
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala  
Telefon 018 – 56 09 00

Expeditionstider: onsdagar kl. 11.00 – 13.00

Webbadress: [www.hjart-lung.se/upsala](http://www.hjart-lung.se/upsala)

E-post: [info@upsala.hjart-lung.se](mailto:info@upsala.hjart-lung.se)

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

## INNEHÅLL

Sid 3	Årsmötet
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Telefonnummer till styrelsen
Sid 6	Rapporter (obs. fint erbjudande från fyrishov)
Sid 7	Forts. rapporter och kalendarium
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Aktiviteter
Sid 11	Forts aktiviteter
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts. motionsgrupper
Sid 14	Nyheter
Sid 15	Resa Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Alla Hjärtans dags hälsning
Sid 20	Minnesadress



# ÅRSMÖTE

*Den 25 februari kl. 14.00  
på Träffpunkten, Storgatan 11*

*Förutom de vanliga mötesförhandlingarna  
kommer vi att få lyssna till  
Kersti Kollberg*

Motioner till Årsmötet skall underskrivna vara oss tillhanda på expeditionen senast 31 januari 2018

Förslag till dagordning, verksamhets- och revisionsberättelse för det gångna året, av styrelsen behandlade motioner, valberedningens förslag samt övriga handlingar finns tillgängliga på expeditionen 10 dagar före Årsmötet.

Handlingarna kommer även att finnas på Årsmötet.

Efter sedvanliga förhandlingar serveras en enklare förtäring

Allt är givetvis gratis och ingen anmälan behövs, men för att underlätta beställningen är vi tacksamma om du ringer till Ulla tel 018 – 315292 senast 20 febr.

*Styrelsen hälsar alla varmt välkomna*

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära vänner!

Jag har alltid tänkt mig att tiden går i en cirkel, som visaren på en klocka. Vid midsommar står visaren på 6, vid vintersolståndet på 12. Hösten är en lång uppförsbacke men nu har vi en nedförsbacke, vi har våren och sommaren framför oss! Den mörka tiden är snart förbi, vi kan komma ut i naturen utan att bytla på oss tjocka kläder.

Det är lätt att besluta sig för nyårslöften om att till exempel öka på den så viktiga motionen, att nu i praktiken följa alla råd som ska ge ett sundare liv. Så lätt att ge ett löfte – men svårare att följa det. Så är varje fall min erfarenhet. Då är det tur att ha en rutin att följa som man inte bara hoppar över: Jag menar att tillhöra en grupp som regelbundet tränar! Det är något som inte bara hjälper konditionen, lika viktigt är det att ha kontakten med andra som är i en liknande situation

När du läser detta har vårterminen redan kommit i gång. Vårens gemensamma möten är Årsmötet den 25 februari, som du kan läsa mer om i detta nummer och den traditionella Vårfesten som vi i år planerar att förlägga till Ekolnsnäs – ett fantastiskt ställe, nära staden med en lantlig utsikt över Mälaren. Vi är, via HSO, delägare i föreningen som driver gården. Platsen ligger nära Skarholmen med busshållplats inom gångavstånd och med parkeringsplatser nära huset.

Vi har haft en viss nedgång i antalet medlemmar. Detta beror på att de som under längre tid inte betalt årsavgift nu avförts ur systemet. Vi kan i stället glädjas åt att flera nya medlemmar anmält sig.

Den 25 februari: Årsmötet! Vi ses väl då?

Nils Olov Ersson

Ordförande	Nils Olov Ersson		070-572 09 42
Vice ordförande	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
Sekreterare	Brittmarie Nilsson	018-40 00 05	0730-34 18 10
Kassör	Olavi Lång	018-35 25 15	070-535 59 88
Ledamöter	Allan Larsson	018-30 27 35	070-471 22 47
	Eva Eriksson		0730-96 21 81
	Lena Persson		070-566 35 12
Ersättare	Anders Åresten	018-401910	0733-66 16 30
	Ulla Rådman	018-315292	
	Gullvi Forsberg	018-12 07 02	0732-27 30 02
	Torbjörn Hed berg	018-50 52 25	070-579 03 97
EVO Hjärta	Allan Larsson		
EVO Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Claes Åberg		
Husfru	Ulla Rådman		
Resansvarig	Gullvi Forsberg		
Redaktör	Lena Persson		

Vid frågor och funderingar välkommen att ringa någon av oss.

## RAPPORTER

### ❖ LOKALFÖRENINGEN



Vi har tyvärr måst höja avgifterna för våra motionsaktiviteter. Detta beroende på höjda kostnader för lokaler, ledare och material. Vi har även blivit tvungna att minska på våra tidigare för generösa subventioner.

😊 Fyrishov har gett oss ett erbjudande. De låter 30 st köpa ett årskort för halva priset. 20 finns kvar och erbjuds endast till medlemmar. Priset är 1425 (kan då även användas på vattengympan på måndagar istället för klippkort) Kan endast köpas efter anmälan till kassören, Olavi för att sedan köpas personligen på Fyrishov.

Julbordet, denna gång på Borgen, lockade endast 15 st. i år. God mat och trevlig samvaro rapporteras. Styrelsen tar till sig det låga antalet, vilket vi antar beror på priset. Vi lovar att återkomma med ett mer ”humant” alternativ till nästa julbord.

😊 Har du något du vill ändra på i din vardag för att må ännu bättre.? Info och anmälan till vår Hälsocoach Claes tel 070 567 36 55  
Första träffen är d 8 februari  
Läs mer om detta på sid. 15

Vi kollar med ett par apotek om vi kan få stå där och representera vår förening på Alla hjärtans dag.

Vill du ha medlemsbladet digitalt i stället. Ring Lena 0705663512

## ❖ LÄNSFÖRENINGEN

Inget nytt denna gång

## ❖ RIKSFÖRBUNDET

Som ett led till utvecklingen av en modern sjukvård har Riksförbundet tagit fram en app för att hjälpa alla som berörs av hjärt- och lungsjukdom. I appen kan du hantera dina recept, läsa din journal och ta del av de senaste nyheterna från HjärtLung

Har du förmaksflimmer och frågor om denna sjukdom?

Då kan du ringa till Flimmerlinjen 0720 780 019 mån – tors 9 – 12

Akuta symptom ring 1177 eller 112

Vi i HjärtLung ingår i ett stort sammanhang. Vi är ca 37 000 medlemmar fördelat på 150 lokalföreningar.

( Fantastiskt, men vi kan bli fler. **Hjälp till att värva en vän**)

31 jan	Sista dagen att lämna in motioner
25 febr.	Årsmöte se sid. 3
5 mars	Hlr, se sid. 9

# HLR HjärtLung Räddning



**Om personen inte visar några livstecken:**

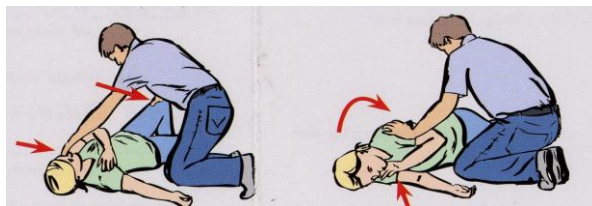
Ropa på hjälp

Ring 112

Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner och inblåsning av luft

**Fortsätt med HLR tills ambulans kommer!**



Ring 112 och berätta att en medvetslös person finns där



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av apparaten!



Vi erbjuder alla våra medlemmar gratis utbildning i HjärtLung  
räddning

5 mars kl.16 – 18 Kungsgatan 62, 5 tr  
7 maj kl.14 – 16 Ekolsnäs Lövängsvägen 49

Välkommen

Ledare Eva Eriksson Olavi Lång och Anders Åresten.  
Max. 12 pers/gång

Anmälan till Eva tel. 0730 – 96 21 81

**Ta nu chansen att lära eller repetera denna så livsviktiga kunskap**



## AKTIVITETER

### ❖ HJÄRT- OCH LUNGGRUPPEN.

Som väl alla vet nu, så har Hjärtgruppen och Lungpionjärerna slagits ihop till Hjärt- och Lunggruppen. *Nu behöver vi bli fler!*

Vi träffas varannan onsdag (jämna veckor) kl 13.00-15.00 i Handikappföreningens lokal, Kungsgatan 62, 5 tr, Uppsala

Vi har olika aktiviteter som föredrag, underhållning, utflykter, studiebesök mm.

Vill du vara med i denna trevliga grupp och träffa likasinnade så är det bara att komma.

Vill du veta mer så ring gärna Kerstin Jansson 018 – 22 79 69

*Välkomna!*

Till utfyllnad – en rolig historia jag läste på facebook. Passar bra så här i början på nya året med nyårslöften och så.....



Har satt upp en inspirerande tavla i köket.

På den står det:

” I morgon ska jag starta ett nytt och hälsosammare liv”

Varenda morgon när jag ser den tänker jag:

”Fasen vad skönt att det inte är förrän i morgon”

## ❖ MEDICINSK YOGA

Medicinsk yoga är vetenskapligt prövad i olika forskningsprojekt på bla. Karolinska institutet och på Danderyds sjukhus. Grunden är långa djupa andetag med enkla kraftfulla rörelser utförda antingen på golvet eller sittandes på stol samt kan utföras av alla.

Används av bla. Danderyds sjukhus som sedan 2010 erbjuder yoga som en permanent efterbehandling vid hjärtinfarkt.

Goda effekter har även påvisats hos personer med sömnsvårigheter, stress, ryggbesvär, utbrändhet mm.

Vi håller till på Kålsängsgränd 10 A

Tisdagar kl 12 – 13.15

Torsdagar kl 10 – 11.15

Instruktör är Susanne Ekroth, dipl. Instruktör i medicinsk yoga.

Anmälan och mer information: Brittmarie Nilsson tel 018 – 40 00 05



## VÅRA MOTIONSGRUPPER

Programmen är specialanpassade för hjärt- och lungsjuka och organiseras i samarbete med Korpen.

Alla medlemmar är välkomna och deltar efter egen ork och förmåga.

Anmälningar och mer information: Allan Larsson tel 018 302735

### GOLVGYMPA

Mån. kl 17.30    Korskyrkan, Väktargatan 2

Ons. kl 17                    ----- ” -----

Tors. kl 19            Missionskyrkan, St:Olofsg. 40

### VATTENGYMPA

Mån. kl 15 - 16            Fyrishovs undervisn. bassäng

Ons. kl 18 - 19            Fyrishovs träningsbassäng.



För mer info anmälan kontakta Brittmarie    tel. 018 – 400005

Eller per mail [brittmarie\\_n@telia.com](mailto:brittmarie_n@telia.com)

PASSANDE ALLA, cykel och styrketräning

Torsdagar kl.18 – 19 Akademiska sjukhuset, ing 85.

Information o anmälan till Eva Eriksson 0730 – 96 21 81

-----

#### TERMINSAVGIFTER OCH KURSSTARTER

Motion på golvet	1 gång / vecka	450 kr / termin
---- ” ----	2 gånger / vecka	850 kr / termin
Vattengympa,måndagar	1 gång/vecka	1400 / termin eller 750 +årskort
---- ” ---- onsdagar	1 gång/vecka	1100 kr / termin
Cykling +styrketräning	1 gång / vecka	450 kr / termin
Medicinsk yoga	1 gång/vecka	1300 kr / termin

OBS Ang. de förhöjda avgifterna – läs på sid. 6

OBS Styrelsen har beslutat att om endast en deltagare kommer, har ledaren rätt att ställa in just detta motionstillfälle.

Betald medlemsavgift i Hjärt- och Lungsjukas förening i Uppsala är ett krav för att delta i våra motionsgrupper. (Detta innebär att du är försäkrad till och från och under aktiviteten)

Motionsavgiften skall betalas **senast 31 januari**

Notera på inbetalningskortet när du motionerar, tex. gym ons 18.00

Detta underlättar mycket för oss när vi ska föra av att du betalt.

Tack på förhand PLUSGIRONUMMER 17 87 09 – 2

## NYHETER



Här ser vi delar av Bordtennisgänget.

De håller till i Missionskyrkan på tisdagar 13 – 15.

Pris ca. 500 kr / termin (du betalar per gång)

Det finns plats för några till !!!

För mer info och anmälan ring: Anders 073 – 366 16 30 eller

Claes 070 – 567 36 55 ; 018 12 77 27



Är du intresserad av att delta i cykelturer i vår?

Kontakta Claes 070 – 567 36 55 ; 018 12 77 27



## HEMLIG RESA

den 24 april

Vi har fått 10 platser, så först till kvarn gäller.

Arrangör Forsbergs Buss

620 kr inkl. lunch och kaffe.

Anmälan till Gullvi 018 – 12 07 02



## Hälsocoaching

- Har du något du vill ändra på i din vardag för att må ännu bättre?
- Ex. motion, diet, rökning, alkohol o.d.
- Gå med i en grupp om 5 personer för att hitta dina möjligheter att genomföra detta.
- Vi träffas 5 ggr om 1,5 tim/tillfälle
- Start den 8 feb 2018 kl 13.00 i HSO,s lokal Kungsgatan 64 Uppsala
- Coachningen leds av Claes Åberg
- Aktiviteten är kostnads fri
- Information tfn: Claes Åberg 070-567 36 55
- Mail: [claes.inger@bredband.net](mailto:claes.inger@bredband.net)
- Välkomna





LITE AV VARJE !!!

Vill du rosa någon ??? Vill du fira någon ???

Vill du vädra en åsikt om föreningen eller annat ???

Vill du dela med dig av en rolig historia, dikt eller annat ???

En liten trevlig prick av Jacke Sjödin

Det är inte så att jag är en språkpolis, absolut inte, men någon ordning får det ändå lov att vara! Jag kan hantera att egennamn ofta skrivs med små bokstäver, jag kan överlägset fnittra åt särskrivningar av typen "Fryst kyckling lever", och jag kan till och med acceptera felaktiga uttryck av som till exempel: "Min fru tycker mer om pölsa än mig" (vilket ju är fel såvida inte frun faktiskt uppskattar pölsa mer än hon uppskattar sin make).

Men jag accepterar definitivt inte att prickarna försvinner! Våra hedersprickar som så länge hängt ovanför bokstäverna och därmed skapat dom mjuka, rara ljuden Å, Ä och Ö.

Det började med en massa företag som ville internationalisera sig. Skånska blev Skanska, Götabanken blev Gota och så vidare. (Ryktet om att gamla Nordbanken också hade prickar tidigare kan jag inte bekräfta.) Sedan fick vi internet och epost, och därmed föll prickarna från våra namn så att exempelvis den trevlige Östen Åsberg plötsligt förbyttes till det inte lika trevliga Osten Asberg.

(När Göran Persson presenterar sig i internationella sammanhang lär han mycket riktigt säga "My name is Göran - with two pricks.) Och vissa ortnamn blir också förstörda av detta. Här i Uppsala klar vi oss givetvis bra, men hur kul är det att tappa prickarna i exempelvis Hörby eller Mönsterås?





Så det är med viss smärta jag ser varje sån här synnerligen trevlig prick ta sitt knyte på ryggen och sakta vandra mot horisonten. Dels blir den språkliga klangen kallare och hårdare, och dels kan det bli förfärliga missförstånd av det här. Tänk om man till exempel ska bjuda slakten på kräftskiva i framtiden och ringer till mormor för att säga "Hej mormor! Nu samlar vi kräkter till den stora slakten..." Då blir väl mormor aningen orolig eftersom vi då alltså säger "Nu samlar vi krafter till den stora slakten."

Jag vill nu verkligen slå vakt om våra prickar innan dom försvinner helt och hållet från vårt vackra språk, och därför har jag skrivit ett brev till svenska språknämnden. Det låter så här:  
Kära språknämnd!

Låt oss behålla prickarna. Låt inte varje hundägare bli hundagare, låt inte allt vänligt bli bara vanligt, låt oss få ägg till frukost och inte bara ägg, låt inte en god fläskfärs bli en tråkig flaskfärs, låt oss även framledes höja en bågare och inte hoja en bagare, låt inte varje gäst bli en gast, låt inte vänskap bli vanskap, låt inte en fin vårflod bli något så motbudande som en varflod, låt inte allt som är ståtligt bli statligt, gör inte det som är svårt helt svart, gör inte gamla ankor till gamla ankor, låt oss släppa väder istället för att ha slappa vader.

Kopieras och trycks med benäget tillstånd av författaren



Vi gratulerar denna gång Ove o Evy Karlström,  
Siv o Torsten Åkesson samt Jan Håkansson

Rätta svar. Vörtlimpa, risgrynsgröt, rödbetssallad,  
ris ala malta, julskinka, köttbullar, marsipangris,  
senapssill, janssons frestelse, leverpastej,  
dopp i grytan, kalvsylta och julmust.

Sångerna var Hej tomtegubbar, rudolf med röda mulen och  
Tomtarnas julnatt. (Eftersom jag är enväldig domare har jag  
även godkänt midnatt råder och tipp tapp!)

## TÄVLING

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 15 mars till Lena Persson Bredgränd 3, 753 20 Uppsala, dock senast den Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

Viket ord kan det bli av detta? Lycka till !

1	Ström för bak av dröm	
2	Kyligt hem	
3	Efter bränt åträd	
4	Matsäck på resan	
5	Virke som syns otydligt	
6	Bildar yngel som simmar runt	
7	Tidigare bostad	
8	Han är en stugsittare	
9	Sak att ge bort	
10	Del av Gessles gage	
11	Test med kex	
12	Fuktbelagd dörr	

Tack till Ulla Lörneborn som bidragit med frågorna. Hon har även skickat med barnhistorier:

Bonden är en väldigt lycklig man, först och främst för att han har traktor, men också för att han slipper jobba. Håkan 7 år

Mamman heter höna. Pappan hane, ungarna killingar och barnbarnen heter ägg. Stefan 5 år

Tänk att en kroppsdel, en av våra muskler  
har fått en alldeles vanlig dag.  
Det är ett fint sätt att uppmuntra någon  
som tålmodigt osynligt och tystlåtet  
slår sina slag för livet  
Varje sekund, år ut och år in

Men uppmärksamheten gäller  
kanske  
förmakens och kamrarnas förmåga  
att slå sig lösa  
Lämna plikten för ett ögonblick  
bli passionerade, fyllas av  
vänskapens värme

Alla färger former åldrar format  
Alla hjärtan som blir varma av rytmen  
från en annan puls

Men även det lilla ensamma hjärtats dag  
Det som får titta sig i hallspegeln  
för att hitta någon som slår  
sitt dunka- dunka i samma takt

Alla Hjärtans Dag



Henrik Valentin  
Ur Kött & Kättja, Forum förlag

Föreningen Uppsala Hjärt Lung  
Kungsgatan 64 753 41 Uppsala

---

## *MINNESADRESS*



Vår minnesgåva är ett gott  
alternativ till blommor.

Den kan hjälpa andra och sprida  
glädje under lång tid.

När ditt bidrag kommer in, sänder  
vi en minnesadress till de  
anhöriga

Har du frågor, ring gärna

Eva Eriksson telefon 0730 – 96 21 81

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.