



Riksförbundet HjärtLung

Uppsala

MEDLEMSBLAD 1 2022

*Innehåller denna gång info om Årsmötet,
rapport från styrelsen och riksförbundet samt
våra aktivitets- och motionsprogram*

Riksförbundet HjärtLung Uppsala

Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Telefon 018 – 56 09 00

Webbadress: www.hjart-lung.se/upsala

E-post: info@upsala.hjart-lung.se

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 3	Inbjudan till Årsmötet
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapport från Lokalföreningen
Sid 7	Forts .Rapport från Lokalföreningen och Riksförbundet + Kalendarium
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Yoga
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper + avgifter
Sid 14	Utdrag ur Strömstadstidningen 1941
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foto från Höstmötet
Sid 20	Minnesadress



ÅRSMÖTE 2022

27 februari kl. 14.00



P.g.a. corona pandemin kommer mötet även i år att genomföras digitalt. Du kan delta via dator eller telefon.

(Är läget då ett annat är du välkommen till Ekolnsnäs)

Handlingar till mötet kommer att finnas tillgängliga från d 12 febr.

på exp samt på hemsidan : www.hjart-lung.se/upsala

Du som inte har datormöjlighet kan få ett ex. hemskickat till dig.

Ring då ordförande Nils Olov tel 070 572 09 42

Du som vill skriva motioner bör lämna in dem senast 1 februari

Mötet kommer att gå till på följande sätt:

Trots att anmälan inte krävs vid deltagande till Årsmöte, måste det för logistikens skull, göras denna gång

Anmäl dig till Eva 0730 – 96 21 81 senast 15 februari.

Då vill hon också ha reda på hur du vill delta.

Handlingarna kommer att skickas till dig och du kommer att närvara via ett Zoom möte, arrangerat av René Mosegard, Ekolnsnäs., eller via telefon

Vidare info om hur mötet går till bifogas i ditt kuvert.

Önskar du bara få verksamhetshandlingarna skickade till dig per post kontakta då Nils Olov tel, se ovan



Styrelsen hälsar alla varmt välkomna

ORDFÖRANDE HAR ORDET

10 januari 2022

Snön lyser vit där ute – dagarna har börjat öka i längd igen! Allt är bara så bra som det kan? Nej – den pandemi som vi hoppats skulle ha släppt sitt grepp efter en höst med vaccinationer med både andra och tredje sprutan – den fyller åter sjukhusen, nu med den variant som döpts till omikron.

De två gångna åren har ju präglats av Covid-19. Den massiva forskningen har ju gett oss vaccinet men så länge inte alla skyddar sig och omgivningen med vaccination kommer nya virusvarianter att uppträda. Att Akademiska under tiden dock givit bästa hjärtvård, trots pandemin, kan jag för egen del bekräfta!

Föreningen medverkar så mycket vi kan för att vi ska hålla oss friska och bevara vår kondition. Motionsgrupperna satte i gång under hösten, vi hade ett medlemsmöte och vi fortsätter så långt smittläget inte stänger till möjligheterna igen.

Här i vårt Medlemsblad kan du följa vår planering. På vår hemsida har vi möjlighet att fortlöpande ge nyheter som påverkar vår verksamhet. Blir det mer betydelsefulla ändringar som bara kan nås via mobiltelefonen kommer vi ha möjlighet att ge besked via sms. Våren 2020 fick vi till och med hjälp från Riksförbundet att skicka ut ett extra Medlemsblad

Närmast står nu Årsmötet den 27 februari. Jag hoppas att många deltar, förhoppningsvis fysiskt men annars digitalt.

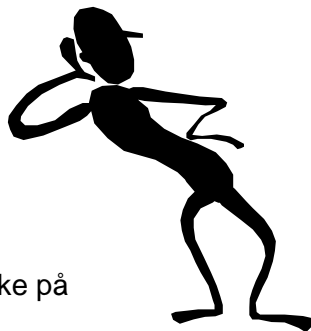
Bästa hälsningar! Nils Olov Ersson

NUVARANDE STYRELSE

Ordförande	Nils Olov Ersson		070-572 09 42
Vice ordförande	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
Sekreterare	Solveig Wiktorsson		070-714 72 74
Kassör	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
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
	Leif Svensson		070-827 42 34
	Håkan Bergander		070-340 46 23
EVO Hjärta	Allan Larsson		
Evo Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Claes Åberg		
Redaktör	Lena Persson		

RAPPORTER

LOKALFÖRENINGEN



Styrelsen har, som ni förstår, svårt att planera med tanke på pandemin. Nya restriktioner sker ju fortlöpande..

Vi har ideér på resa med Eckerölinjen, studieresor till Riksdagen, Nationalmuseum och även besök på vårt nya Stadshus.

”Hemsidegruppen” har haft en träff och fixat till och uppdaterat sidorna.

Gå gärna in och titta www.hjart-lung.se > uppsala

Vi är tacksamma för lite feedback: bra – dåligt – saknar osv.

Medlemsmötet/Höstfesten lockade ca 40 pers. Det blev en trevlig sammankomst på Storgatan 11. Efter glöggmingel redogjorde vi lite om våra aktiviteter, visade Hlr och hjärtstartare.

Lina Nordquist höll ett litet föredrag om sin bok ”Dit du går, följer jag”

Alla bjöds slutligen på en god buffé.

Se bilder på sidan 19 samt på hemsidan.

Årsmötet närmar sig och vi har ett stort problem. Då Nisse nu avgår så har vi ingen som vill ta hans roll som ordförande.

Vill du eller vet du någon lämplig ?

Ring till vår valberedare Birgitta Lång 0704 157608

(Styrelsen lovar att vara den nya behjälplig)

Vattengympan har länge varit ett problem då det är få deltagare (8) som vill delta och hyran på Fyrishov är väldigt dyr.

Vi har subventionerat en hel del genom åren. .

Nu har vi kommit till en lösning för denna termin. Istället för att lägga ner aktiviteten startar vi ett samarbete med Fibromyalgiföreningen.

Vi kan då fylla upp bassängen till de ca. 20 som det finns plats för.

Aktiviteterna är idag igång men det kan ju ändras snabbt med nya restriktioner. Ni kommer i så fall att höra av den ansvarige för respektive aktivitet.

RAPPORT FRÅN RIKSFÖRBUNDET

Vart tredje år håller Riksförbundet kongress, vilken är vårt högsta beslutande organ, Nästa kongress är den 1-3 juni 2022.

Vår nuvarande ordförande Inger Ros avgår då hon suttit sina max 12 år som är max enligt stadgarna. Hon har gjort mycket gott för vårt förbund under sin tid.

”Nu kan du som medlem träna och gå på kurs digitalt och träffa andra medlemmar från hela landet. Vi erbjuder digitala gympagrupper tre gånger i veckan, digitala kurser i små grupper och många träningsfilmer och träningsprogram som du kan göra på egen hand. Allt ingår i ditt medlemskap – välkommen!”

Från Riksförbundets hemsida

KALENDARIUM

27 febr	Årsmöte, se sid 3
v.17	Medlemsblad 2
22 maj	Vårfest, Ekolnsnäs
v.36	Medlemsblad 3

Vilken dag är det frågade Puh?

Det är idag, svarade Nasse.

Å, det är min favoritdag, sa Puh



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!

Om den medvetnlöse har andning och puls:

Vänd då över till stabilt sidoläge

Ring 112 och berätta att en medvetlös person finns där



efinns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av apparaten!

OBS! Nu i coronatider rekommenderas att man inte gör några inblåsningar.
Räcker alltså med kompressioner.

På grund av pandemin avvaktar vi med utbildningar i HLR



Anders visar vår nya hjärtstartare och Leif visar Hlr på nya Anne

AKTIVITETER

❖ HJÄRT- OCH LUNGGRUPPEN

Vi är en grupp medlemmar som träffas 2 timmar, varannan vecka i HSO`s lokal, Kungsgatan 64, när vi inte är ute på aktiviteter.

Vi pratar, skrattar och fikar tillsammans. Delar också med oss av de erfarenheter vi har genom att vi drabbats av hjärt/lung besvär.

Vi planerar och genomför olika aktiviteter. Gör kortare resor och studiebesök. Inför terminsavslutningarna har vi lite julmys och en våravslutning.

Kom och träffa oss. Upplev gemenskap, ge förslag på ämnen och aktiviteter du vill uppleva tillsammans i gruppen. Tror det är viktigt för vår hälsa och välmående. Fånga dagen!



God fortsättning alla vänner i HjärLung !

Vi i HjärLung gruppen fick en fin julavslutning med en god jultallrik och fin gemenskap. Alla i gruppen kunde delta, vilket känns extra roligt i dessa tider.

Vi hoppas nu på en fin vårtermin. Vi planerar att träffas d 12 jan. i lokalen på Kungsgatan 64. Hoppas det går att genomföra. Om det visar sig att det inte är lämpligt att träffas inomhus så inväntar vi vårsolen och ses utomhus.

Välkommen att höra av dig om du vill träffa oss i gruppen
Ring Birgitta telefon 018 - 551137

Med hopp om en skön vår



MEDICINSK YOGA

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

Används av bl.a. 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 Tis. kl 12 – 13.15

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

Anmälan och mer information: Eva tel 0730 – 96 21 81



MOTIONSGRUPPER

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

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



GOLVGYMPA

Måndagar kl 17.30 Korskyrkan,

Allan tel. 070 – 471 22 47



VATTENGYMPA

Måndagar kl.15 Fyrishov

Birgitta Lång tel. 0704 – 15 76 08



CYKEL OCH STYRKETRÄNING

Torsdagar kl 18-19 Akademiska sjukhuset, ing 85

Eva tel. 0730 - 96 21 81



BORDTENNIS

Tisdagar 13-14.30 Missionskyrkan

Anders tel 073 - 366 16 30

Claes tel. 070 – 567 36 55

SAMTALSGRUPPER

Ingen har hittills visat intresse för dessa, men har du ångrat dig så kan cirklar ordnas med teman: Ensamma tillsammans, Sömn och Stress.

För mer info och intresseanmälan ring Lena 070 5663512

Eva 0730 962181

TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	450 kr / termin
Vattengympa	1700 kr / termin
Cykel + styrketräning	450 kr / termin
Medicinsk yoga	1500 kr / termin
Bordtennis	500 kr / termin

OBS Du är välkommen att prova på de olika aktiviteterna innan du bestämmer dig. Lediga platser i de flesta aktiviteter

OBS Betald medlemsavgift i HjärLung föreningen i Uppsala är ett krav för att delta i våra motionsgrupper. (Detta innebär att du är försäkrad till och från och under aktiviteten)

Notera på inbetalningskortet när du motionerar, tex.” gym mån 17.30”

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

Tack på förhand PLUSGIRONUMMER 17 87 09 - 2

Ur Strömstads Tidning 17 april 1941

Några notiser som ger en fingervisning om stämningen i folklivet i Strömstad för drygt 80 år sedan.

”En lantbo hade tagit ut hela ransonen på en gång och då var det naturligtvis inte svårt att träffa ”vänner”. Nu bar det sig inte bättre än att det i vänners sällskap dracks något för mycket för mannen ifråga och han fick i en konstapels sällskap göra en via Dolorosa från Karlsgatan till sinkaburum.

Vid visitering befanns det att lantbon var ett systembolag i miniatyr, i det att lagret utgjordes av 2,5 liter renat, 0,5 liter eau de vie och ca 30 cl portvin. Det portativa systemet stängdes dock omedelbart i det att lagret beslagtogs av polisen. Svaranden fick böta 10 kronor och spriten förstördes.



En Strömstadsbo hade också uppträtt berusad och i detta fallet på Södra Hamngatan. Som detta inte var första gången blev det 25 kronor i böter.

Två personer, en Lommelandsbo och en inföding från staden, hade tydligen ansett att vårvädret varit lämpligt till uteservering av öl bakom sjukgymnastiken, men som detta är strängt förbjudet hade det blivit åtal. Det blev onödig dyr öl, en tia för vardera.

Det uppskjutna misshandelsmålet var åter före vid rådhusrätten i tisdags. Det var som bekant lördagen d 8 mars utanför ett café på Södra Hamngatan som en yngling från Skee hade antastats av ett par bröder från staden. Den ene av bröderna hade under kalabaliken hamnat i rutan i Blomsholms blomsterbutik. Bröderna och Skeebon erkände vid första rättegångstillfället då utslag även meddelades mot dem. Domen: 25 dagsböter á 1 krona”.



Föreningen Uppsala

HjärtLung

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 ca 5 personer för att hitta dina möjligheter att genomföra detta.
- Vi träffas 5 ggr, en gång i veckan om 1,5 tim/tillfälle
- Plats: FUL: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
- Välkomna



OBS Claes önskar ett par deltagare till för att kunna starta en ny grupp i Uppsala.

Genom att försöka kan man vinna allt

Theokritos

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 ???



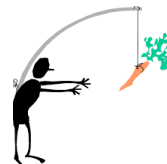
Lite om aktualiteter så här års
(kanske inte så genomtänkt i detta blad)

Allvarligt talat!!!

Om promenader är så himla sunda som alla påstår, så skulle ju
brevbäraren praktiskt taget vara odödlig
Valen simmar hela dagarna och äter bara fisk, men är tjock
som bara den! Kaninen springer och hoppar hela dagarna, men
lever max 5 år. Sköldpaddan springer inte, hoppar inte, kommer
alltid sist, rör sig nästan inte och lever i 150 år.

Så för f.....Slappna av!!!!

Mitt nyårslöfte 2022 är att göra klart mina nyårslöften
som jag hade 2021 som jag egentligen borde gjort 2020
eftersom jag lovade att hålla dom 2019 i och med att jag
planerade dom 2018



(*OBS! Motion är nyttigt*)

Tänk dig att det finns en bank som varje morgon sätter in 86400 kronor på ditt konto. Det är inget fel. Insättningarna är lagliga och korrekt gjorda av en otrolig otroligt rik välgörare som inte förlorar något. Men banken överför inte pengarna till nästa dag.

Varenda natt blir alla pengar som du inte använt den dagen borttagna från ditt konto. Vad skulle du göra i ett sådant tillfälle? Självklart hade du använt alla pengarna den dag de sattes in på ditt konto, dag efter dag. Och det roliga är att vi ALLA har ett sådant konto!

Men det är inte pengar som sätts in på ditt konto eftersom namnet på kontot är TID. Varje dag blir du utrustad med 86400 sekunder. Och det är värt mer än pengar. Varje natt försvinner all den tid du inte utnyttjat. Ingenting blir överfört till nästa dag och du kan aldrig använda något i förskott.



Varenda dag startas ett nytt konto för dig. Varenda natt försvinner obrukad tid. Om du inte nyttjar dagens insättning så är det enbart ditt fel. Det finns ingen väg tillbaka. Du kan inte övertrassera kontot imorgon. Du måste leva i nuet och förbruka dagens insättning. Investera tiden smart så att du får bästa möjliga avkastning i form av hälsa, framgång och lycka i detta liv och livet efter.

Tiden går Gör det bästa av dagen idag!

Tävling 4 2021 Rätta svar:

Bison, bärfis, dovhjort, ekorre, fladdermus, mandrill, marsvin, siames o. zebra. Sångerna: Jag såg mamma kyssa tomten och Tänd ett ljus



Vinnare denna gång blev: Gudrun Pettersson,
Kerstin Trägårdh samt Jan Håkansson

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 mars till Lena Persson Väpnargatan 22 75336 Uppsala. Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

Vilka förnamn?

De 7 första är pojknamn och de övriga 7 är flicknamn

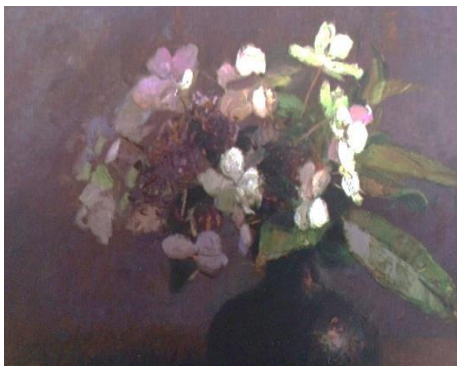
1	Slå många kilo	
2	Där finns bakterier	
3	Kattdjursklagan	
4	Svuren alkoholdryck	
5	Sedel för onda tider	
6	Fågeldryck	
7	Innehållslös	
8	Aderskilja	
9	Extra prima kamp	
10	Fågelutförsäljning	
11	Naken övergång	
12	Röstningslokal	
13	Kattdjurstruddelutt	
14	Liten mamma	

Lycka till !



Fotograf Kerstin Trägårdh, fler bilder finns på hemsidan.

MINNESADRESS



Vår minnesgåva är ett gott
alternativ till blommor.
Den kan hjälpa andra att sprida
glädje under lång tid.
När ditt bidrag kommit 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.