



# Riksförbundet HjärtLung Uppsala

*MEDLEMSBLAD 1 2023*

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

Riksförbundet HjärtLung Uppsala  
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala  
Tel 073 375 14 04 (mån-fre 10.00 – 17.00)  
Hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se) > uppsala  
E-post: info@uppsala.hjart-lung.se  
Plusgiro 17 87 09 – 2

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

## INNEHÅLL

Sid 3	Inbjudan till Årsmöte
Sid 4	Styrelsen
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapport från Lokalföreningen
Sid 7	Rapport från Lokalföreningen o Riksförbund, Kalendarium
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Alla Hjärtans dag
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper, samtalsgrupper + avgifter
Sid 14	Samtalsgrupper
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foto från Julbordet
Sid 20	Minnesadress

# ÅRSMÖTE 2023

Den 26 februari kl. 13.00  
på Träffpunkten, Storgatan 11

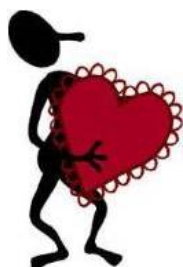


Förutom de vanliga mötesförhandlingarna kommer vi att få lyssna på ett föredrag med  
**ELENA SCIARAFFIA**  
överläkare på Arytmilab. Akademiska Sjukhuset  
”Pacemaker och ICD: historisk utveckling och  
moderna tekniska lösningar”

Motioner till Årsmötet ska underskrivna vara oss  
tillhanda på expeditionen senast 3 februari

Förslag till dagordning, verksamhets - och  
revisionsberättelse samt övriga handlingar kommer att  
finnas tillgängliga på expeditionen senast 12 februari  
Handlingarna kommer även finnas på Årsmötet

Efter mötet kommer vi serveras en enklare förtäring.  
Allt är givetvis gratis och ingen anmälan behövs, men  
för att underlätta beställningen är vi tacksamma om du  
ringer till Eva 073 096 21 81



*Varmt välkomna*

## STYRELSEN 2022



Claes, Anders och Solweig



Håkan, Leif S, Nils Olov, Eva och Lena  
Saknas gör "vårt nytillskott" Leif Åberg

Bilder Kerstin Trägårdh

## NUVARANDE STYRELSE

Sekreterare	Solveig Wiktorsson	070 - 714 72 74
Kassör	Claes Åberg	070 - 567 36 55
Ledamöter	Eva Eriksson	073 - 096 21 81
	Lena Persson	070 - 566 35 12
	Håkan Bergander	070 - 340 46 23
Ersättare och vice ordförande	Anders Åresten	073 - 366 16 30
Forts. Ersättare	Nils Olov Ersson	070 - 572 09 42
	Leif Svensson	070 - 827 42 34
	Leif Åberg	070 - 667 31 01
Evo Hjärta		
Evo Lunga	Eva Eriksson	
Studieorganisatör	Claes Åberg	
Redaktör	Lena Persson	
Husfru	Eva Eriksson	

## RAPPORTER

### LOKALFÖRENINGEN



Den 10 december träffades drygt 30 medlemmar för årets Julbord. Vi började, som sig bör, med glöggmingel och därefter avnjöt vi den goda julmaten. Vi underhölls av Tomas Lövgren, en mycket spelglad dragspelare. Det blev återigen en mycket trevlig eftermiddag tillsammans.

I styrelsen pågår arbetet med alla handlingar inför Årsmötet. Vill du skriva en motion så vill vi ha den per brev eller mail senast 3 februari

Årsmöteshandlingarna kommer att finnas på expeditionen senast 12 februari. Handlingarna fås även på Träffpunkten d 26 februari då vi genomför Årsmötet.

**OBS** Än är det inte försent att anmäla sig själv eller föreslå någon till att komma med i styrelsearbete. Ring Birgitta Lång 070 415 76 08

Håkan planerar resor och studiebesök se sidan 14

Vi hoppas på ett större deltagarantal så att resor mm blir av.

Vi startar upp en ny gympagrupp (sittgympa) för främst medlemmar med hjärtsvikt.

Den kommer att köras på "Storan" och ledas av sjukgymnaststudenter.

På grund av smittorisken är våra patientbesök på hjärtavdelningen fortsatt uppskjutna

15 mars kommer vi att ha en träff för våra nya medlemmar. Missade du förra året, är du välkommen nu. Ring Eva 073-096 21 81

Claes har kontakt med ABF för en kurs i datoranvändning.

## RAPPORT FRÅN RIKSFÖRBUNDET

.Digital träning med Riksförbundet:

- Qigong – tisdagar 09.30 . En mjuk och skonsam träning som bygger på mental koncentration, enkla rörelser och andning.
- Lättgymna onsdagar 09.30 Övningarna kan göras både stående och sittande
- Medicinsk yoga torsdagar 09.30

Det går till som så att på riksförbundets hemsida gör du en anmälan till ex. lättgympan då får du senast kvällen innan en länk att följa för att koppla upp dig. Anmälan behöver bara göras en gång / aktivitet..  
Gratis för medlemmar

## SKILLNADEN RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG OCH HJÄRTLUNGFONDEN

Vi Riksförbundet HjärtLung är en patientorganisation. Vår huvuduppgift är att på olika sätt stödja människor som drabbats av hjärt- eller lungsjukdom. Det gör vi genom att verka för bästa möjliga vård, behandling och rehabilitering samt uppmuntra till livsstilsförändringar.

Dessutom arbetar vi intressepolitiskt för de hjärt- och lungsjukas sak.

Vi samlar även in medel till forskning främst för att utveckla rehabilitering och förebyggande insatser.

Hjärtlungfonden. Är en ekonomisk organisation. De har till huvuduppgift att stödja forskningen kring hjärt-kärl-och lungsjukdomar som bedrivs runt om i Sverige.

## KALENDARIUM

26 februari	Årsmöte
9 mars	Riksdagshuset
15 mars	Träff med nya medlemmar
17 april	Medicinsk historiska museet
15 maj	Studiebesök Stadsteatern

# HLR HjärtLung Räddning

Om personen inte visar några livstecken:



Ropa på hjälp

Ring 112

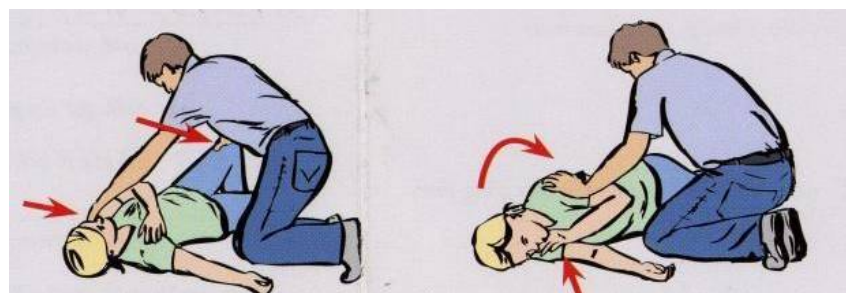
Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner och inblåsning av luft

***Fortsätt med HLR tills ambulans kommer!***

Om den medvetslöse har andning och puls:

*Vänd då över till stabilt sidoläge*



Ring 112 och berätta att en medvetslös person finns där



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av



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

**Välkommen att lära eller friska upp den livsviktiga kunskapen**

**Anmälan till Eva 073 - 096 21 81**



**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!

För mer info och anmälan ring Birgitta Björkén Christiansen 018 551137

Livet är ironiskt. Det krävs sorg för att veta vad glädje är, ljud för att uppskatta tystnad och frånvaro för att värdesätta närvaro

Man behöver inte vara så himla perfekt.  
Man kan vara ganska fantastisk ändå.

Så glad idag!

Kom i ett plagg som jag köpte för tio år sedan!  
Det var en halsduk, men nu är vi positiva!



## ALLA HJÄRTANS SLAG

*Tänk att en kroppsdel  
En av våra muskler  
har fått en alldeles egen 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 annans 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 diktsamlingen Kött & Kättja, 1999*

## 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,  
Solweig tel 070 – 714 72 74



### CYKEL OCH STYRKETRÄNING

Torsdagar kl 18-19 Akademiska sjukhuset, ing 85  
Eva tel. 073 - 096 21 81



### BORDTENNIS

Tisdagar 13-14.30 Missionskyrkan  
Anders tel 073 - 366 16 30  
Claes tel. 070 – 567 36 55



## SITTYGYMPA MED STYRKA OCH KONDITION

Programmet är framtaget med tanke på de som har hjärtsvikt, men kan med fördel användas av oss alla.

Tisdagar och torsdagar 14 – 15

Kungsgatan 62 5 tr.

Solweig telefon 070 714 72 74

**VATTENGYMPA** Då vi inte längre har detta i egen regi, är vi välkomna att hänga med Fibromyalgiföreningens vattengympa. På Fyrishov är det problem med bassängen så vattengympan sker nu i äventyrsbadet.

Mer info och anmälan till Birgitta Lång 070 – 415 76 08

## TERMINSAVGIFTER

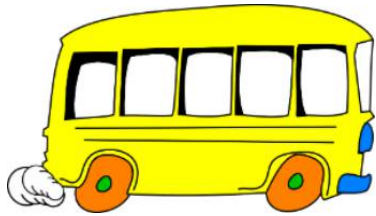
Motion på golvet	450 kr / termin
Sittgympa	450 kr / termin
Cykel + styrketräning	450 kr / termin
Bordtennis	500 kr / termin

**OBS** Du är välkommen att prova på de olika aktiviteterna innan du bestämmer dig. Lediga platser finns 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



## RIKSDAGSHUSET STOCKHOLM

Torsdag 9 mars

Avresa från Stationsgatan hållplats E3 klockan 11.00 Åter ca 17 00

Besök i Riksdagshuset 13.00 – 15.30

Guidad tur i Riksdagshuset, besök på läktaren i Plenisalen under pågående sammanträde samt några ord med Lina Nordquist.

Vi bjuds på smörgås och dryck på resan hem.

Antal deltagare: 10 – 35.

Vid färre än 15 – 20 deltagare väljs alternativt tåg.

Avgift: 100 kronor. Anmälan senast 22 februari.

Betalas vid anmälan plusgiro 178709-2 ange ditt namn och Riksdagshuset

### MEDICINSK-HISTORISKA MUSEET, Måndag 17 april

Eva Lagerwalls väg 8, Ulleråker

Buss 4 och 12 avstigning Kronparksgården

Max 20 deltagare.

Du betalar inträdet 40 kronor och föreningen står för guideavgiften

Anmälan senast 13 april

Ev fika på Café Devebo

### STADSTEATERN

Guide med tema "Bakom kulisserna 15 maj klockan 14 .

(Mer info i nästa blad)

**Anmälan och mer info** angående resan och studiebesöken:

Håkan Bergander telefon: 070-340 46 23

Mail: [magnus.banvall@gmail.com](mailto:magnus.banvall@gmail.com)



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 kostnadsfri
- Information tfn: Claes Åberg 070-567 36 55
- Mail: [claes.inger@bredband.net](mailto: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 ???



Stort och varmt GRATTIS till vår EVA som fyllt 80 år. Du är en klippa som tänker på alla, ställer upp på allt och gör så mycket mer än någon kan begära. Du är bäst !!!! Stor kram

Med åren har jag insett att:

1. När jag behöver expertråd pratar jag med mig själv.
2. Min sociala förmåga är det inget fel på, det är idioterna det är fel på
3. Den största lögnen jag intalar mig själv är: "Jag kommer ihåg det där, det behöver jag inte skriva ner"
4. Eftermiddagsvilan som jag såg som ett straff som liten, ser jag nu som en "mini-semester"
5. Inte ens silvertejp hjälper mot dumhet, men det kan dämpa ljudet.
6. Att "ha tur" innebär att komma in i ett rum och komma ihåg varför jag är där.



Och gång på gång dessa årslånga dygn tänker man:  
men detta måste väl ändå inte få pågå?  
Någon måste väl ändå utplåna denna orättfärdighet?  
Måste inte själva naturen ingripa mot denna ondska?

Stundom är det så förnedrat att vara människa  
att man hellre vädjar till moln och gräs  
än till människor om nåd för mänskligheten.

Och att vi läste i en gammal historiebok om detta barbari  
att vi när som helst kunde se upp från texten och säga:  
Människor var så grymma förr, nu skulle sånt aldrig hända...

Men vi läser tidningar från nuet och darrar av sorg och skam

Sara Lidman, anförande i Jakobs kyrka 11 nov. 1956 med  
anledning av Sovjetunionens invasion av Ungern

Tävling 342022 Rätta svar (med alternativ - jul ni vet :-)

När juldagsmorgon glimmar eller Staffansvisan, Goderafton,  
Var hälsad sköna morgonstund, Raska fötter, Hej tomtegubbar,  
Stilla natt eller O helga natt, Bereden väg för herran, Råven raskar,  
Nu tändas tusen juleljus, Tänd ett ljus



Vinnare denna gång blev Siv och Torsten Åkesson,  
Brita Hylbom och Gudrun Andersson

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.

TVÄRTOM se exempel

Mellanöstern  arab  Endast

Kortfärg		Tillbaka
Vaktar hunden		Gör katten
På havsbotten		Kan du dörren
Träl		Dansas
Skrika		Gorillor
Saligare än att få		Ut och in
Mindre saligt än att ge		Ädelsten
Gör hockeyspelare		Rymdfarkost
Milt kraftuttryck		Stoppa lillen i säng
Kan börsern		Tor Oden o Balder
Ömhetsbetyg		Levengood
Blir till olja		Gör den som har
Ja må du		Hunduppfödning

*Lycka till !!*



## Julbordet 2022

Foto Kerstin Trägårdh och Lena Persson



## 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 073 – 096 21 81

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare