



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 2 2021

*Innehåller denna gång bl.a inbjudan till Årsmöte 2,
rapport från styrelsen och
våra aktivitets- och motionsprogram*

Föreningen Uppsala HjärtLung
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala
Telefon 018 – 56 09 00

Under rådande coronapandemi: kontakta någon i styrelsen direkt om du vill
fråga något. Tel nr hittar du på sid 5

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 Årsmöte 2
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Förslag från Valberedningen
Sid 7	Forts. Förslag
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Yoga
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Samtalsgrupper
Sid 14	Ett något annorlunda avträde
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Dikt "Juninatten" Hälsning från styrelsen
Sid 20	Minnesadress



ÅRSMÖTE Del 2

2021



25 maj kl.19 träffas vi till försättningen på Årsmötet.
Även detta kommer att genomföras digitalt.
Som ordförande är regionrådet Vivianne Macdisi inbjuden

Denna gång är det alltså valen som ska genomföras.
Valberedningens förslag ser du på sidan 6 och 7.

Valberedningen är mycket tacksamma för förslag till
Ordförandeposten, valberedare samt revisorersättare.

Mötet kommer att gå till på följande sätt:
Du kan delta antingen via Zoom eller per telefon.

Skicka din anmälan till info@uppsala.hjart-lung.se eller till
Eva 0730 – 96 21 81 senast 17 maj

Du kommer då att få de inloggningsuppgifter som behövs för att
närvara via ett Zoom möte, arrangerat av René Mosegard,
Ekolnsnäs, eller hur du deltar per telefon.

Varmt Välkommen !



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Uppsala 21 april 2021

Vädret idag: Vårligt, soligt, buskar och gräsmattor grönskar!

Pandemiläget idag: Extremt oroande, sjukhuset är vid
bristningsgränsen!

Min uppfattning är, utan att ha statistik om det: Inom föreningen har vi haft god disciplin gällande den viktiga *distansen*, därför har vi klarat oss ganska väl. Att de olika vaccinerna börjat användas gör ju att vi nu kan se ljusare på framtiden!

Än så länge måste vi förhålla oss till restriktionerna. Styrelsens förhoppning är att vi kan komma igång i vanlig omfattning efter sommaren. För att underlätta detta och begränsa frågetecknen för avgifter som i fjol betalats utan att aktiviteterna kunde genomföras har styrelsen beslutat att halvera dessa avgifter för *höstterminen 2021*.

Det nästan enda som har kunnat genomföras är möten för styrelsen och årsmötet – antingen via program på nätet eller, när vädret tillät, utomhus med distans. Årsmötet fick uppdelas i två delar eftersom det varit svårt att besätta styrelsen.

Om den kompletterande andra delen, som kommer den 25 maj, finns information i detta medlemsblad.

Vi har antagit ett nytt namn för föreningen: **Riksförbundet HjärtLung Uppsala**. Detta är för att alla rikets patientföreningar ska ha ett namn som visar vår samhörighet och dessutom minska sammanblandning med andra organisationer.

När nästa Medlemsblad kommer ut hoppas jag att vi åter kan driva föreningen på ett bra sätt! Då kan vi ge ett schema som gäller för hösten!

Med mina bästa förhoppningar om framtiden! Nils Olov Ersson

NUVARANDE STYRELSE

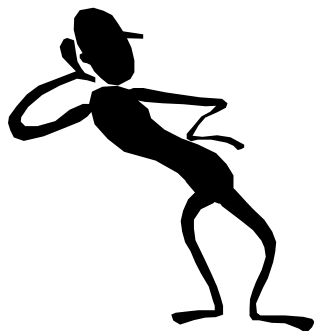
Ordförande	Nils Olov Ersson		070-572 09 42
Vice ordförande	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
Sekreterare	Solveig Wiktorsson		070-714 72 74
Kassör	Olavi Lång		
Ledamöter	Allan Larsson	018-30 27 35	070-471 22 47
	Eva Eriksson		0730-96 21 81
	Lena Persson		070-566 35 12
Ersättare	Anders Åresten	018-401910	0733-66 16 30
	Birgitta B. Christiansen	018-551137	
	Joyce Kemuma		073-943 34 16
EVO Hjärta	Allan Larsson		
Evo Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Claes Åberg		
Redaktör	Lena Persson		



Styrelsemöte december 2020

RAPPORTER

LOKALFÖRENINGEN



Valberedningens förslag till årsmötet 2021
Årsmötesordförande: Vivianne Macdisi
Årsmötessekreterare: Solweig Wiktorsson
Justeringspersoner 2 stycken utses av årsmötet
Valberedningens förslag:

			Förslag
Ordför.	Nils Olov Ersson	Sitter till 2021	Omval 1 år
Kassör	Olavi Lång	Sitter till 2022	
Ledamot	Eva Eriksson	Sitter till 2022	
"	Lena Persson	Sitter till 2022	
"	Allan Larsson	Sitter till 2021	Omval 2 år
"	Claes Åberg	Sitter till 2021	Omval 2 år
"	Solweig Wiktorsson	Sitter till 2021	Omval 2 år
Studieorg.	Claes Åberg	Sitter till 2021	Omval 2 år
Ersättare	Anders Åresten		Omval 1 år
"	Leif Svensson		Nyval 1 år
"	Håkan Bergander		Nyval 1 år
Revisor	Zahrah Lifvendal		Fylln val 1 år
"	Ludvig Arbin	Sitter till 2021	Omval 2 år
Revisorers.	Bror Erik Lundin		Omval 1 år
"	?		Nyval 1 år
Evo Hj.	Allan Larsson		Sitter till 2022
Evo lunga	Eva Eriksson		Sitter till 2022

Ombud till länsföreningens årsmöte 1 år: 5 stycken
Nils Olov Ersson, Lena Persson, Claes Åberg, Solweig
Wiktorsson, Anders Åresten
Ersättare till länsföreningens årsmöte 1 år: 2 stycken
Leif Svensson, Håkan Bergander

Valberedningen:	
Birgitta Lång ordf.	sitter till 2022
Bengt Myrberg	sitter till 2022
Bo Berglund	Avgår
	sitter till 2021

OBS ! Vill du eller vet du någon som kan ställa upp som ordförande, valberedare eller revisor ring Birgitta Lång tel 0704 – 15 76 08

Vår nuvarande ordförande Nils Olov hade helst, med ålderns rätt, avgått redan i år, men då ingen ny ordförande gått att uppbringa, så har han lovat ställa upp till nästa årsmöte. Tills dess måste det väl finnas någon kandidat!

Styrelsen hoppas nu och arbetar för att aktiviteterna kan startas upp till hösten . Vi beslutade att erbjuda aktiviteterna till halva priset.

Vi vill att alla som tänker delta i något, ringer och anmäler sig till respektive kontaktperson. Se 10-14. Då får du även reda på tider och platser.

Eftersom vi ideligen blandas ihop med Hjärtlungfonden så har Riksförbundets styrelse beslutat att vi ska byta tilltalsnamn till:

Riksförbundet HjärtLung Uppsala

Det juridiska namnet är kvar som förut. Ny logga är på gång.

HLR HjärtLung Räddning



Om personen inte visar några livstecken:

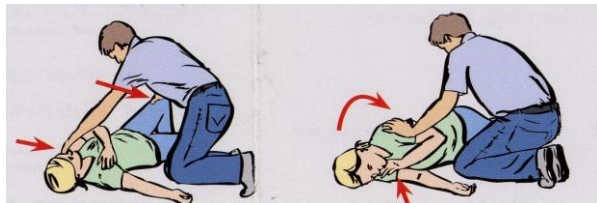
Ropa på hjälp

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 medvetlös person finns där



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av apparaten!

Vi hoppas återkomma med vår HLR utbildning till hösten !



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 information kontakta:

Birgitta Björkén Christiansen 018 551137

Från kloke Nalle Puh

En vän är någon som hjälper en upp när man är nere och funkare inte det...så lägger den sig ner och bara lyssnar

Du kan inte stanna i ditt eget hörn av skogen och vänta på att andra ska komma till dig. Du måste gå till dem ibland.

Om en person som du talar med inte tycks lyssna, var tålmodig. Det kan helt enkelt vara så att han har lite ludd i örat.

När man tänker för mycket kan man ibland skapa problem som inte fanns där från början.

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 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

Vi hoppas att vi nu kan köra igång som vanligt till hösten.

Ring respektive kontaktperson för anmälan och info om starttider mm
(Obs! Vi vill att alla gamla som nya deltagare ringer och anmäler sig.)

OBS !!! Styrelsen har beslutat att för höstterminen betalas endast halva avgiften. Detta för att få så många som möjligt till en nystart.
Välkommen att prova på en gång gratis.

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



Golvgympa Allan tel. 070 – 471 22 47



Vattengympa Birgitta Lång 0704 – 15 76 08



Cykel Styrketräning Eva tel. 0730 - 96 21 81



Bordtennis Anders tel- 0733 – 66 16 30
Claes tel. 070 – 567 36 55

SAMTALSGRUPPER



Ensamma tillsammans

Ensamhet är på både gott och ont. Den ofrivilliga ensamheten är svår.

I längden tär den på både kropp och själ.



Sömn

Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Den är således avgörande för vårt välbefinnande och vår hälsa på många sätt



Stress

Stresstålighet har en avgörande inverkan på hur vi mår

För mer info och intresseanmälan ring Lena 070 5663512
Eva 073 0962181

Ett något annorlunda avträde

(Hittat i Hemmets journal 11/2021 Insänt av L Westesson, Örebro)

Här kommer en dråplig historia från förra seklet. En svensk dam skrev till en kurort i Tyskland och beställde rum för ett par veckor.

Men då hon av svaret inte kunde se vilka bekvämligheter som fanns, tex wc på rummet, skrev hon tillbaka för att få besked.

Tydligen kände man vid den tiden i Tyskland inte till uttrycket wc. På kurhotellet blev man mycket undrande. Vad var mystiska wc för något? Men efter att hotelldirektören hållit toppmöte enades man om att det måste röra sig om ett närliggande utflyktsställe som gick under namnet Wald Capelle.

Direktören skrev tillbaka till damen i Sverige:

” Bästa Madame.



Det av eder omtalade wc är beläget blott en halvtimmes gångavstånd härifrån, mitt i en härlig tallskog.

Då det tyvärr blott är öppet onsdag och söndag tillråds Ni beställa plats i förväg då de besökandes antal är ganska stort.

Till upplysning kan meddelas att det finns 60 sittplatser och ett icke närmare specificerat antal ståplatser.

Luften är ren och stämningsfull.

Om söndagarna föregår allt under orkesterackompangemang och som regel deltagar officerare från den närliggande garnisonen i det behagliga nöjet.

Högaktningsfullt Kurdirektionen”



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 ???

Vi sänder kära varma hälsningar
och tusen kramar till Olavi
Styrelsen



Hej alla vänner i HjärtLung gruppen!

Hoppas ni alla mår bra och att fler av er fått vaccin och kan börja lätta lite försiktigt på isoleringen.

Tråkigt att Barbro inte finns med oss längre. Kommer att sakna henne i gruppen. Vi hedrar minnet av Barbro.

Jag hoppas också att varmare och skönare väder kommer så vi kan träffas utomhus. Jag tänker att vi träffas ons d 16 juni kl 13 på Domkyrkoplan, Uppsala domkyrka.

Ni behöver inte anmäla om ni kommer, utan den som har lust och möjlighet är välkommen. Då kan vi planera hur vi ska lägga upp fortsättningen av våra träffar. Övriga medlemmar i HjärtLungföreningen som är nyfikna på att träffa oss är också välkomna.

Ring mig om ni undrar över något.

Hoppas vi ses Hälsningar Birgitta tel. 018 551137

Äntligen ett it - lexikon man begriper

Backup Ligga på mage

Epost Långsammare än A-post och B- post

Fildelning En halvliter var

Modem Motsats till ödem

SD kort Idolbild på Jimmy Åkesson

Bluetooth Hos den som ätit blåbär

Gränssnitt Knivslagsmål i Tornedalen

Internminne Anekdot från Kumla

Megahertz Stor biluthyrningsfirma

Metataggar Fiskekrokar

Moderkort Bild på lilla mamma

Plattskärm När man suttit på kepsen

Sms Som pms fast efteråt

Tävling 1 2021

Rätta svar En riktigt svår omgång

Rätta svar: Domherre, delfin, val, sånglärka (sångsvan, tonfisk), spillkråka, rådjur (råbock rå), broms, nyckelpiga, spindel, mal, blåval, antilop, får, fluga och tärna.



Vinnare denna gång blev: Birgitta Österlind,
Kia Sjöström samt Birgitta och Olavi Lång

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 juli till Lena Persson Våpnargatan 22 65336 Uppsala. Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

(**OBS Ny adress**)

Sommaranagram

1	Tomas Drimmsång	
2	Per Särktag	
3	Ola Gosslögn	
4	Garbo Bjurd	
5	Kärsti Fotpas	
6	Rosa Sallpol	
7	Ann Borsäl	
8	Nils Passol	
9	Lars Dane	
10	Ester Mes	
11	Lolo Jas	
12	Lo Märks	
13	Robby Dax	
14	Rut S Moln	
15	Gid Flärd	

Lycka till !

JUNINATTEN av Harry Martinsson

Nu går solen knappast ner,
bländar bara av sitt sken.
skymningsbård blir gryningstimme
varken tidig eller sen .

Insjön håller kvällens ljus
glidande på vattenspegeln
eller vacklande på vågor
som långt innan de har mörknat
spegla morgonsolens lågor.

Juni natt blir aldrig av,
liknar mest en daggig dag,
Slöjligt lyfter sig dess skymning
och bärs bort på ljusa hav

(Blev vald till den allra bästa svenska sommardikten i DN 2020)



*Styrelsen önskar er en riktigt skön,
avkopplande, rolig men framförallt
frisk sommar.*

Var rädda om er så ses vi till hösten !

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.