



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 4 2020

*Innehåller denna gång bl.a rapport från styrelsen,
våra aktivitets- och motionsprogram
samt "lite av varje"*

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	Tänkvärt
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapporter från lokalföreningen
Sid 7	Nissarnas arbetsmiljö
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Aktiviteter Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Forts aktiviteter Yoga
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Samtalsgrupper
Sid 14	Tomten
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Hälsning från styrelsen
Sid 20	Minnesadress



*Dagen idag är en märkelig dag
Den är din*

*Gårdagen föll ur dina händer
Den kan inte få mer innehåll
än vad du redan givit den.*

Morgondagen vet du ingenting om

*Men dagen idag har du
Använd dig av det.*

Idag kan du glädja någon

Idag kan du hjälpa en annan

*Dagen idag är en märkelig dag
Den är din*

Texten har jag hittat på nätet. Tyvärr inget författarnamn.
Bilden är från ett fisketillfälle. En helt magisk morgon.

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Föreningens stadgar föreskriver fyra träffar för hela föreningen varje år. Den pågående pandemin medförde att det för 2020 bara blev årsmötet i slutet av februari. Då, när vi hade två riksdagsledamöter som medverkade, fanns Corona bara med som ett diffust hot. Styrelsen hade sammanträde 11 mars, då fanns oron för pandemin med men vi planerade fortfarande för en utflykt till Nationalmuseum.

Sen tvingades vi "släcka" i stort sett alla aktiviteter. Skulle hösten ge en ljusning? Nu kan vi konstatera att utvecklingen vänt – åt fel håll. Möten inomhus blir allt svårare. För årsmötet i slutet av februari 2021 har regionrådet Vivianne Macdisi lovat att medverka som ordförande. Mötet kommer att genomföras - dock som en digital sammankomst.

Att kunna träffas fysiskt är ju så viktigt för vår mentala hälsa. Vi ser fram mot när vi alla får träffas, men med nuvarande begränsningar måste vi ju avstå från möten inomhus.

Är allt bara elände? Naturligtvis inte! Vi kan röra på oss i egen regi – det finns bra program på TV som visar hur man gör. Vädret just nu ger möjlighet till promenader. Jag vill igen lovorda den nya promenaden från Skarholmen till Lurbo, förbi Ekolnsnäs. Vi hoppas kunna träffas på den gården under 2021.

Bästa hälsningar från Nils Olov Ersson

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		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
	Birgitta B. Christiansen	018-551137	
	Joyce Kemuma		073-943 34 16



Härligt Styrelsemöte sept..2020

RAPPORTER

LOKALFÖRENINGEN

Vi har hållit ännu ett fint styrelsemöte i Nisses trädgård. Novembermötet fick vi ha via datakontakt.

Tyvärr är ju det mesta inställt. Även årets Julbord. Pingis- och Vattengympagrupperna har nu i dagarna tagit uppehåll pga pandemin. Yoga gruppen är igång.

OBS! Vi startar upp tre olika samtalsgrupper. Riksförbundet har tagit fram ett mycket bra studiematerial för samtal om stress, ensamhet och sömn. Ämnen som ju känns högaktuella i dessa tider. Vi kommer att vara 5-7 deltagare och vi ser till att lokalerna är stora nog för bra avstånd. Vi träffas 4 gånger á 2 tim

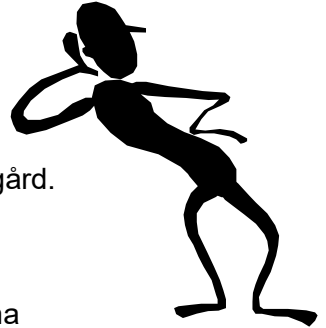
Hemsidan är uppdaterad. Gå gärna in och kolla den o tyck till. www.hjart-lung.se/uppsala

Vi har upptäckt att flera inte har fått Blad nr 3 med posten. Nisse har varit i kontakt med PostNord om detta. Får du inget medlemsblad så hör av dig till Lena 070 5663512

Vad är skillnaden mellan HjärtLungföreningen och Hjärtlungfonden?

Vi är till skillnad från Hjärtlungfonden en patientorganisation. Vår huvuduppgift är att på olika sätt stödja människor som drabbats eller riskerar att drabbas av hjär- kärl eller lungsjukdom. Det gör vi genom att verka för bästa möjliga vård, behandling och rehabilitering samt uppmuntra till livsstilsförändringar.

Hjärtlungfonden är en renodlad insamlingsorganisationsom - samlar in och delar ut pengar till vetenskapligt utvald hjärt-lungforskning.



Bra arbetsmiljö ger friska tomtar Från Prevent, med deras godkännande

Det jobbas för fullt i tomteverkstan dagarna före jul, och det är viktigt att tomten och hans nissar har en säker och bra arbetsmiljö. Vilka risker finns i arbetet och vem bär ansvaret för tomtens arbetsmiljö?

Nu är det högt tempo i tomteverkstan för att alla julklappar ska hinna bli klara i tid. Då är det lätt hänt att tomten och hans nissar känner sig stressade. För att stressen inte ska påverka dem negativt är det viktigt med återhämtning. Det är bra om de kan stänga av tankarna på jobbet och sova gott om natten. Det är också klokt att försöka ställa bort släden och motionera lite

Tomtenissarnas arbete kan vara ensidigt. Att få belastningsskador ligger nära till hands, eftersom många barn önskar sig samma sak och flera tusen exemplar ska tillverkas. Då är det bra om nissarna roterar mellan olika arbetsuppgifter. Det är också viktigt att ta många korta pauser så att musklerna får vila.

Det kan bli bullrigt i tomteverkstan även om jultomten har satt in ljudabsorbenter i väggar och tak. När det hamras och spikas mycket använder tomten och nissarna personlig skyddsutrustning i form av hörselskydd för att slippa oljudet

Alla på tomteverkstan har ett ansvar för att stämningen är trivsamt, att nissarna inte kivas och att alla mår bra.

Jultomtens uppgift är att tala om för nissarna att de inte får reta varandra och på ett tidigt stadium försöka upptäcka och förebygga konflikter.



Ansvar för arbetsmiljön

Det är jultomten som är arbetsgivare och har huvudansvaret för arbetsmiljön i tomteverkstan. Han ska bedriva ett systematiskt arbetsmiljöarbete och regelbundet undersöka nissarnas arbetsmiljö. Sedan ska han åtgärda förhållandena om det finns risker för nissarnas hälsa.

Nissarna är arbetstagare och är skyldiga att hjälpa till, följa de säkerhetsföreskrifter som finns och slå larm om de upptäcker några risker

Är du vaken?



Hjälp!



Det är någon här
som har fått
hjärtstopp



Tryck 30 gånger
Blås 2 gånger



**Om personen
inte visar några
livstecken:**

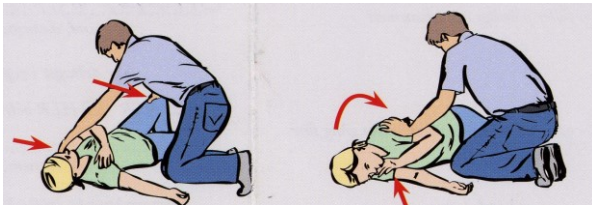
Ropa på hjälp

Ring 112

Försök få tag på en
defibrillator

Starta *genast*
HLR med
bröstkompresioner
och inblåsning av
luft

**Fortsätt med
HLR tills
ambulans
kommer!**



Om den
medvetlösa har
andning och puls:

Vänd då över till
stabilt sidoläge

Ring 112 och berätta att en medvetlös person finns där

Vårkollen

Han har varken
andning eller puls.
Sätt på hjärtstartaren.



Rör inte patienten!

Analyserar



Finns
defibrillator:

Följ de
instruktioner
som ges av
apparaten!

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

Vi hoppas återkomma med vår HLR utbildning till våren !



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

Hej alla vänner i HjärtLunggruppen!

I år kan vi i gruppen inte avsluta med Julmys tillsammans som vi brukar.



Därför vill jag nu önska alla en GOD JUL och ETT GOTT NYTT ÅR !

Allt blir inte som vanligt den här julen men ta hand om er, håll ut, tänd mysljus, ät gott och ta en promenad under dagens ljusa timmar.

Hoppas vi alla kan ses i det nya året!

Kram till er alla från mig, Birgitta

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 samt 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: Olavi Lång 0705 35 59 88



VÅRA MOTIONSGRUPPER I CORONATIDER

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

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

VATTENGYMPA (Har uppehåll p.gr.a.pandemin)



För mer info om tid o pris ring
Olavi 070 535 59 88

BORDTENNIS (Har uppehåll p.gr.a.pandemin)

För mer info om tid och pris ring
Anders 073 366 16 30



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

Förutom betald aktivitetsavgift är medlemsavgift i HjärLung föreningen i Uppsala 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 ons 18.00

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

Tack på förhand PLUSGIRONUMMER 17 87 09 – 2

SAMTALSGRUPPER (Vi gör väl ett nytt försök !!)

Ensamma tillsammans



Ensamhet är på både gott och ont. De flesta av oss behöver vara ensamma ibland för att ladda batterierna, få perspektiv o vila från omgivningens intryck en stund.

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. När man är tillräckligt bra på att hantera stress och oro kan man upprätthålla sina goda vanor och därigenom bidra till att hålla sig så frisk och stark som möjligt

För mer info och anmälan ring Lena 070 5663512

Eva 073 0962181

TOMTEN

Kallas Nisse i Danmark och Norge. Ett småvuxet manligt väsen som bor i människornas gårdar i Skandinavien. Han växlar i storlek från en tvärhand hög till en meters längd. Han ser ut som en skrynklig gubbe och har ofta, men inte alltid, ett stort vitt skägg. Han pryder huvudet med en röd, ibland grå, luva och klär sig vanligen i grå kläder.

I södra Sverige har det också förekommit tomtar som bara har ett öga mitt i pannan eller som helt saknar huvud.



Tomten vakar över allt som har med gården att göra, människor och djur, skördarbete, skogsavverkning, mjölkning, matlagning och mycket annat.

Fast han är liten är han otroligt stark och är rysligt lättretlig. Om man bär sig illa åt, svär eller missköter djuren får man sig en ordentlig örfil. Inte heller ska man försöka belöna tomtens ty han avskyr fjäsk och kan bli så arg att han lämnar gården.

Allt han begär är ett fat gröt med smör och mandel på julafton, kanske även en bit tobak och en liten sup.

Tomtar tål inte varandra och råkar lätt i slagsmål. De stjälar från varandras gårdar, vilket ju kan ställa till det ordentligt för bönderna. Tomten brukar hålla sig osynlig då folk är i närheten. Har man en tomt på gården vågar sig varken troll eller andra oknytt dit.

Unga fakta - Naturväsen



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 ???

Eva skickar en hälsning till alla "sina" medlemmar i
Cykel- och styrketränningsgruppen



Jag hade som mål att gå ner 10 kg. Efter jul- och nyårshelgerna
är det bara 15 kg kvar.

-Har du bestämt än vad du ska ge frugan i julklapp?

-Visst, hon bestämde det åt mig.

-Vad blir det då?

-Hon sa att hon vill ha någonting med diamanter i ...så jag köpte
en dvd med filmen "Jakten på den försvunna diamanten."

NYÅRSDAGEN förebådade det kommande året.

Denna dags händelser sågs som ett förebud för året som skulle
komma; ens sinnesstämning den dagen kunde komma att prägla
resten av året.

Var man glad skulle man vara på gott humör hela året, gick man upp
tidigt blev man morgonpigga och för att hålla sig friska ett helt år
rekommenderades ett äpple.

Man skulle undvika att låna ut pengar eller ge betalning, eftersom
detta skulle leda till utgifter under året.

Viktigt var också att observera dagens första besök.

Kom det en man betydde det tur, kom det en kvinna skulle året bli
oturligt, särskilt om det var en äldre dam.

Text från Nordiska museét

För att kunna nå våra medlemmar i dessa tider så har Riksförbundet fixat så att vi kan skicka sms. Smidigt eftersom vi ju tror att de flesta har en mobiltelefon. Nils Olov har testat en gång. Det finns lite frågetecken. Han kunde bara använda 120 tecken och det gick inte att svara på sms-et. Största problemet var att det bara nådde 120 medlemmar eftersom medlemsregistret inte är uppdaterat med mobilnummer. Så nu önskar vi att ni lämnar era mobilnummer till någon av oss i styrelsen så att det kan föras in. Under tiden hoppas vi de ansvariga på förbundet fixar det tekniska

KUL TEST

80 minus din ålder plus 40 visar året du är född

Varje år kommer ca 100000 brev till Tomten

Vissa är väldigt detaljerade, som syskonen som önskade sig två kaniner som de själva ville välja ut, medan Tomten kunde fixa allt det praktiska som bur och matskål.

En pojke ville ha en resa till Indonesien men om inte det gick, två sköldpaddor.

Många av barnen oroar sig för ändrade adresser och trånga skorstenar.



Tävling 3 2020

Rätta svar Laila, Tomas, Monica, Ola, Ulrika, Åsa, Alexandra, Fredrik, Sara, Isac, Andreas, Malin, Åke, Linda samt Berit.



Vinnare denna svåra omgång: Jan Håkansson, Olavi Lång
och Birgitta Österlind.

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 december till Lena Persson Bredgränd 3, 753 20 Uppsala.

Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

Vad finns på julbordet ?

1	Sum Ljut	
2	Ulla K Brött	
3	Ylva Slakt	
4	Lasse Pryt	
5	Lina Sjuk	
6	Ulf Stik	
7	Lisa Lataram	
8	Lasse Dartböld	
9	Per Savtelje	
10	Görn Grisstyr	
11	Vilma Törp	
12	Signar Primas	
13	Tyra Pingpod	
14	Nisse Spall	
15	Frans Sten Sosselej	

Vilka är sångerna?

- 16 Fantiserade om helgfarande vars geografiska hemvist sammanfaller med familjär ursprungsort
- 17 Högtidsrelaterande multipla ljuskällor aktiveras.

Lycka till !



GOD JUL OCH
GOTT NYTT ÅR
ÖNSKAR STYRELSEN

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.