



---

Föreningen Uppsala  
**HjärtLung**

*MEDLEMSBLAD 2 2018*

*Innehåller denna gång bl.a. info om Vårfesten,  
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	Vårfesten
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	
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Alla Hjärtans dags hälsning
Sid 20	Minnesadress



VÅRFEST 17 MAJ kl. 12.00

*på vackra EKOLSNÄS*

*Lövängsvägen 49*

Hit kommer du med buss nr.11 och går av vid Lövängsvägen  
Det är en bit att gå ner till gården, men säg till Eva vid anmälan  
om du behöver skjuts, så ordnar vi det.

Vill du cykla i grupp: ring Claes 070 - 5673655

Förutom den sedvanliga vårlunchen blir det tipspromenader,  
lotterier och så underhålls vi förstås av det glada  
**PENSIONÄRSDRAGET.**

Obs max 50 får plats.

Anmälan till Eva tel. 0730 – 962181, senast 13 maj



*Styrelsen hälsar alla varmt välkomna*

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära vänner!

Uppsala 17 mars 2018

Vintern kom sent i år och håller sig kvar! Det uppskattas av vissa men jag längtar ändå till barmark och lättare klädsel!

Vi har nyss haft årsmöte med obligatoriska punkter och ett intressant föredrag av Kersti Kollberg. En ovanlighet, en motion om kollektivtrafiken, behandlades. Jag har varit i kontakt med ULs ordförande som svarar att för tillfället planeras inga ändringar i bussarnas tidtabeller eller hållplatslägen.

Vårens möte med nya medlemmar i föreningen var välbesökt. Berättelserna om bakgrunden till inträdet i föreningen visar på hur olika sätt hjärtproblem kan visa sig (det gällde denna gång bara hjärtat!) och vilken betydelse en snabb hjälp har. I det akuta skedet är Akademiska Sjukhuset utmärkt – uppföljningen är inte alltid lika bra. Det är där vår förening har sin stora betydelse! Att det även är önskvärt med ett förberedande arbete, att sätta in krafter före en attack uppträder, är svårare.

Vi har ju lagt stor möda att organisera möjligheter för olika motionsaktiviteter. Nytt för i år är bordtennisgruppen och planerna för cykling tillsammans när vägarna och vädret tillåter. Tankar finns också på en matlagningsgrupp med fokus på mat som är nyttig för hälsan.

Claes Åberg starar som Hälso-Coach för att vi i grupper ska lära oss – känna inte bara oss själva utan också varandra, som hjälp till ett bättre liv. Hittills har styrelsen fått agera som testgrupp, vi hoppas att många grupper följer!

Våren känns avlägsen nu, men den 17 maj hoppas vi på att sol, värme och vårgrönska möter oss i Ekolnsnäs, läs mer om Vårsmötet i detta medlemsblad.

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	
	Solveig Wiktorsson		
EVO Hjärta	Allan Larsson		
EVO Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Claes Åberg		
Husfru	Ulla Rådman		
Redaktör	Lena Persson		

Vid frågor och funderingar välkommen att ringa någon av oss.

## RAPPORTER

### ❖ LOKALFÖRENINGEN



Till Årsmötet kom 41 medlemmar. Efter presentationen följde de vanliga årsmötesförhandlingarna, mycket väl och smidigt genomförda med Lina Nordqvist som ordförande.

Vi var vid årsskiftet 455 medlemmar.

En motion hade kommit in ang. de försämringar som UL gjort. (Styrelsens svar – nedan)

Solveig Wiktorsson valdes in som ny ersättare till styrelsen.

Vi hörde ett föredrag med Kersti Kollberg.

Mötet avslutades med att Torbjörn Hedberg och Gullvi Forsberg avtackades.

Ang. motionen om UL. När styrelsen hade sitt sammanträde, hade många förbättringar redan gjorts av UL själva. Vi beslöt i alla fall att skicka en skrivelse där vi tycker att ännu fler förbättringar bör göras. Ex. anser vi att borttagande av högfrekventa hållplatser påverkar många som är äldre, sjuka och handikappade. De drabbas svårt såväl fysiskt som socialt. Ett sådant exempel är hållplatsen vid Fyrishov som bör återinföras för tillgänglighet för rekreation och förbättrad hälsa.

Styrelsen har varit tvungna att ta ett jobbigt beslut. P.gr.a.lågt deltagande och dyra avgifter och omkostnader måste vi slå ihop våra två vattengympagrupper till en. Kvar blir då måndagsgruppen i den större undervisningsbassängen på Fyrishov. Vi hoppas naturligtvis att onsdagsbadarna tycker att det är ok att byta dag och tid.

Lyckas vi få ihop fler deltagare framöver så är vår förhoppning att kunna starta upp en andra grupp igen.

Dessutom är vi tvungna att höja avgiften för våra deltagare.  
( Vi ser det inte som försvarsbart att subventionera denna grupp till dessa summor som det rör sig om)

😊 Fyrishov har gett oss ett erbjudande. Vi har fått 30 årskort för halva priset. 19 st. 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.

😊 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  
Just nu genomförs Claes första grupp. Vi som går denna upplever det som tankeväckande och givande och rekommenderar den varmt.

Vill du ha medlemsbladet digitalt i stället. Ring Lena 0705663512

## ❖ LÄNSFÖRENINGEN

Även länsföreningen har genomfört sitt Årsmöte.

I hela länet fördelat på Enköping, Norduppland, Östhammar och Uppsala fanns vid årsskiftet 879 medlemmar.

7 maj	HLR, Ekolsnäs se sid 9
17 maj	Vårfest, Ekolsnäs se sid 3
31 juli	Sista betalningsdag för aktiviteter
V. 35	Höstens aktiviteter startar

# HLR HjärtLung Räddning



**Om personen inte visar några livstecken:**

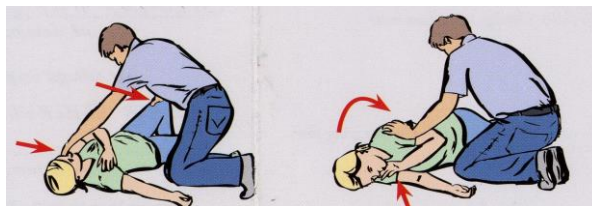
Ropa på hjälp

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 medvetlösa 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 erbjuder alla våra medlemmar gratis utbildning i HjärtLung räddning

**7 maj kl. inställt p.gr.a inga anmälningar**

**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

Vi är ett glatt "gäng" som träffas varannan onsdag (jämna veckor) kl 13.00-15.00 i Handikappföreningens lokal, Kungsgatan 64.

Vi har olika aktiviteter som föredrag, underhållning, utflykter, studiebesök mm. Vi vill gärna bli fler så vill du vara med i denna trevliga grupp och träffa likasinnade så är det bara att komma.

För mer info ring Kerstin Jansson tel. 018 – 227969



## Hälsocoaching

- Har du något du vill ändra på i din vardag för att må annu 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



*Välkomna!*

## ❖ 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 0730 341810



## 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    medelgrupp

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

Tors. kl 19    Missionskyrkan, St:Olofsg. 40    medelgrupp

### VATTENGYMPA

Mån. kl 15 - 16    Fyrishovs undervisn. bassäng

För mer info anmälan kontakta Brittmarie  
Tel 0730 341810 eller per mail [brittmarie\\_n@telia.com](mailto:brittmarie_n@telia.com)



Ang. onsdagsgruppen läs styrelsens beslut sid. 6

## CYKEL OCH STYRKETRÄNING

Duktiga sjukgymnaststudenter visar och hjälper oss.

Alla gör det den orkar !

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



Information o anmälan till Eva Eriksson 0730 – 96 21 81



## BORDTENNIS

Här ser vi delar av "gänget".  
De håller till i  
Missionskyrkan på tisdagar  
13 – 15.  
Pris ca. 500 kr / termin (du  
betalar per gång)

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

## TERMINSAVGIFTER OCH KURSSTARTER

Motion på golvet	1 gång / vecka	450 kr / termin
---- ” ----	2 gånger / vecka	850 kr / termin
Vattengympa,måndagar	1 gång/vecka	1600 / termin (inkl. klippkort) eller 750 +årskort
Cykling +styrketräning	1 gång / vecka	450 kr / termin
Medicinsk yoga	1 gång/vecka	1300 kr / termin

**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 juli

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

**OBS** Var rädd om din kropp och hälsa och ta nu chansen  
anmäla dig till höstens aktiviteter.

Utrymme finns att ta emot nya i de flesta grupper.

Ring och prata med respektive kontaktperson



*Styrelsen  
önskar er alla  
en riktigt skön,  
avkopplande,  
rolig och lagom  
varm sommar.*

Moder jords barn

Sommaren är moder jords gåva till alla hennes barn,  
Den tid då naturen blomstrar  
Och skänker liv till alla varelser,  
från den minsta mygga till den största björn.

Djuren, de tar hand om sina små, människorna likaså  
Mammor av alla de slag, mamma varg med sina åtta  
Till människoparet med sina två.

Trots våra olikheter raser emellan så är vi ändå så lika,  
Vi är alla moder jords barn.

Av Druiden Lanne

En ICD grupp beräknas starta snart. Är du intresserad av att delta?  
Ring Allan 018 – 302735

26 augusti firar föreningsgården Ekolsnäs 90 år.  
Alla är välkomna 11-17



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 ???

Har nu lånat ännu en text av Jacke Sjödin (min nya idol)

*Inatt blev det sommartid igen. Och jag fattar aldrig riktigt om det betyder att man ska ställa fram klockan på kvällen eller bak på morgonen, eller hur dom nu vill att man ska göra. Jag kommer att ha jetlag fram till midsommar...*

*Melodi: I denna ljuva sommartid.*

I denna ljuva sommartid, så får min själ ej någon frid  
hur klockan ska bli vriden.

Blir det mörkare på morgon nu? Eller ljusare var kväll vid sju?  
Ur led är själva tiden.

På söndagens morgon me'n grimas, jag stirrar på väckarklockans glas  
och grubbla så förbannat...

Jag sa till min fru, vad är klockan nu? Är den 8  
fast den står på 7?

Hon sa: 9, den har stannat...

Jag klarar inte denna sak. Ska klockan framåt  
eller bak,

säg hur är detta menat?

Klockan 12 blott klockan 11 e'. Går fyratåget klockan tre?

Fast två timmar försenat





Och barnens fina dygnsrytm vrids, då denna jämmerliga tidsförskjutning vill dom styra.

Så vaknar man av pigga ljud ty barnen likt små tidningsbud är uppe klockan fyra

I denna ljuva sommartid så står ju en annan helt rigid och tiden högljutt klandrar.

Men det är lögn med dag och år för att tiden faktiskt stilla står, och det är VI som vandrar.

Kopieras och trycks med benäget tillstånd av författaren

Stort grattis till vår Eva Eriksson som fyllt år. Hon är en fantastisk tillgång för vår förening, allt i allo, spindeln i nätet, alltid glad och tjänstvillig. Måtte vi få ha dig kvar för alltid.



Kram Styrelsen

Tävlingen denna gång var tydligen jätteknepig. Jag förklarade nog dåligt vad som söktes och hur man skulle komma fram till det. Ber om ursäkt för detta. Endast fyra svar kom in. Som enväldig domare har jag även godkänt svar som är lika bra som "riktiga" svaret. Tänkte också ge alla fyra äran, men en har inte skrivit namnet. Om du hör av dig till mig (jag tror på ärlighet) så skickar jag din trisslott.



Vi gratulerar denna gång Agneta Näslund, Elisabeth Schutt, Jan Håkansson och den okände.

Rätta svar. Kakel, svalbo, alaska, färdkost (farkost), Disträ, gliring, förvåning (förstuga innanrede), bohem (husaren husman), geting, persedel, rånförsök och import

## TÄVLING

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 juli 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.

## Sommaranagram

1	Stig Gickten	
2	Seb Tågel	
3	Siv Karkäft	
4	Lolo Jas	
5	Jill Eva Ljonk	
6	Ted Usas	
7	Robby Dax	
8	Berra Bar	
9	Sid Grann	
10	Al Nohl	
11	Matt Hänga	
12	Siv Gun Fidir	
13	Rob Måtto	
14	Ray PG Smyg	
15	Gus Alf Mäll	

**LYCKA TILL !!!**



En del av våra nya medlemmar.



Från Årsmötet 2018



**B**

SVERIGE  
PORTO BETALT  
PORT PAYÉ

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.