



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 2 2019

*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

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

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

| | |
|--------|--|
| Sid 3 | Vårfest |
| Sid 4 | Ordförande har ordet |
| Sid 5 | Telefonnummer till styrelsen |
| Sid 6 | Rapporter |
| Sid 7 | Forts. rapporter och datum för höstens aktivitetsstarter |
| 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 | Resor |
| Sid 15 | Forts. resor |
| Sid 16 | "Lite av varje" |
| Sid 17 | Forts. "Lite av varje" |
| Sid 18 | Tävling |
| Sid 19 | Foton från Årsmötet |
| Sid 20 | Minnesadress |

VÅRFEST

23 maj 12 - 16
på vackra EKOLSNÄS
Lövängsvägen 49



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

Förutom den sedvanliga vårlunchen blir det tipspromenader,
lotterier och så underhålls vi som vanligt av det glada
PENSIONÅRSDRAGET

Obs max 50 får plats

Anmälan till Eva tel. 0730 – 96 21 81 senast 17 maj

Varmt välkommen !

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära vänner!

Uppsala 9 april 2019

När våren verkade komma - så bromsade den in!

Men den kommer igen! Till sista April tror vi att det ska vara grönt, men kanske inte tillräckligt vårvarmt.

Värmen och våren – den hälsar vi den 23 maj i det härliga Ekolnsnäs! Där har vi igen föreningens Vårfest – se inbjudan i detta Föreningsblad. Förra året var det visserligen kyligt och blåsigt men det ska bli bättre i år (lovar SMHI ?) Huset har renoverats under året för att bli bättre handikappanpassat. Vägen från busshållplatsen har fått "självljysande" gatlyktor (bra om vi håller på otroligt länge).

Den största och, som jag ser det, bästa nyheten är det promenadstråk som anlagts från Skarholmen fram till Lurbo/Bergsrummet. Det är inte helt färdigt än, men har fina gångvägar och fantastiska träpassager (som dock inte är tillåtna för cykling). Med soffor här och var, genom det naturskyddsområde som anlades för 100 år sedan. Där går man som genom en tunnel förbi snår och vass. Testa att gå från Skarholmen till Ekolnsnäs vid festen!

Om det går att ordna vill vi att den promenaden kommer att få räknas som en *Hälsans stig* !

Vi ses i en vårlig Mälarmiljö den 23 maj!

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 | 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 |
| | Brittmarie Nilsson | 018-40 00 05 | 0730-34 18 10 |
| | Joyce Kemuma | | 073-943 34 16 |
| EVO Hjärta | Allan Larsson | | |
| EVO Lunga | Eva Eriksson | | |
| Studieorganisatör | Claes Åberg | | |
| Husfru | Eva Eriksson | | |
| Redaktör | Lena Persson | | |



Bakre raden: Allan, Lena, Olavi, Nils Olov
Främre raden: Claes, Brittmarie, Eva, Anders, Joyce och Solveig.

RAPPORTER

LOKALFÖRENINGEN



46 medlemmar kom till Årsmötet (rekord?)

Efter parentationen följde de vanliga årsmötesförhandlingarna.

I år hade vi anlitat Mohamad Hassan till ordförande o detta skötte han smärtfritt tillsammans med vår sekreterare

Brittmarie. Nils Olov hade ordnat powerpointbilder, vilket gjorde det enkelt att följa med.

Vi var vid årsskiftet 451 medlemmar, medelåldern är 75 år
224 personer har deltagit i våra motionsgrupper.

Revisor Rolf Edström önskar fler kurser i Hjärtlungräddning. Mötet hade samma åsikt, men tyvärr är det få, och till vissa kurser ingen alls, som anmäler sig.

Ulla Rådman avgår som styrelsesuppleant och till ny på denna posten invaldes Joyce Kemuma.

Avtackad med blommor och varm applåd blev Kerstin Jansson, mångårig ledare för HjärtLunggruppen.

Mats Strandberg underhöll oss o imiterade bl.a. Ernst Hugo Järegård, PG Gyllenhammar och Olof Palme

Än en gång tvingas vi ta det tråkiga beslutet att höja avgifterna för yogan 1300 – 1500. Gympa 2 ggr – 900 kr.

(Lokaler och ledararvoden ökar)

Vi behöver bli fler deltagare till alla grupper. Hösten är en bra tid att börja på eller ?????

Alla Hjärtans Dag 2019

På Alla Hjärtans dag den 14 februari hade föreningen ett informationsbord uppställt i Kvarnen Gallerian Uppsala invid



Apoteket Kronan. Det informeras om föreningens olika aktiviteter och engagemang för personer med Hjärt o Lungdiagnos. Under dagen demonstrerades också blodtrycks-mätare för hemmabruk och många personer (c:a 50) fick också sitt blodtryck testat.

Eva tar blodtryck på en besökare och en sitter och väntar på sin tur.

En hustru steker ägg till frukost åt sin make. Plötsligt kommer han inrusande i köket – Försiktigt! äger han, FÖRSIKTIGT! Sätt i mer margarin! Du steker för många åt gången! VÄND PÅ DOM NU!! Det behövs mer margarin ! Åh herregud! Var ska du få plats med MER MARGARIN Dom kommer att fastna! Försiktigt..... FÖRSIKTIGT.... Jag sa FÖRSIKTIGT!!! Du lyssnar ALDRIG på mig när du lagar mat ALDRIG!!! Vänd dom! Skynda dig! Är du tokig? Har du mist förståndet? Glöm inte att salta dom! Använd saltet! ANVÄND SALTET!!! Hustrun stirrar på honom. Vad i hela friden är det med dig? Tror du inte jag vet hur man steker ägg? Maken svarar: Jag vill bara visa dig hur det känns när jag kör bil.

| | |
|------|----------------------|
| v.34 | Pingisen startar |
| v.35 | Yogan startar |
| V 35 | Vattengympan startar |
| V 36 | Golvgympen startar |

HLR HjärtLung Räddning



Om personen inte visar några livstecken:

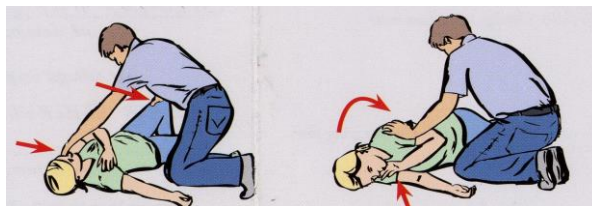
Ropa på hjälp

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 medvetningslösa har andning och puls:

Vänd då över till stabilt sidoläge

Ring 112 och berätta att en medvetningslös person finns där



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av apparaten!

Vi erbjuder alla våra medlemmar gratis utbildning i HjärtLung
räddning

”Storan” Kungsgatan 62, 5 tr

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 Ulla Öberg tel. 0733 – 74 08 00

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.

Vi håller till på Kålsängsgränd 10 A Tis. kl 12 – 13.15

Tors kl 10 – 11.15

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

Anmälan och mer information: Brittmarie Nilsson tel 0730 341810



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 5 personer för att hitta dina möjligheter att genomföra detta.
- Vi träffas torsdagar 5 ggr om 1,5 tim/tillfälle
- Plats: 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
- Välkomna



***DU FÖRLORAR EGENTLIGEN ALDRIG,
FÖRRÄN DU SLUTAR ATT FÖRSÖKA.***

Mike Ditka

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
0Tel 0730 341810 eller per mail brittmarie_n@telia.com

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



BORDTENNIS

Här ser vi delar av "gänget".
De håller till i Missionskyrkan på
tisdagar 13 – 14.30.
Pris 500 kr / termin

För mer info och anmälan ring:

Anders 073 – 366 16 30 elle Claes 070 – 567 36 55 ; 018 12 77 27

TERMINSAVGIFTER

| | | |
|------------------------|------------------|------------------|
| Motion på golvet | 1 gång / vecka | 450 kr / termin |
| ---- " ---- | 2 gånger / vecka | 900 kr / termin |
| Vattengympa, måndagar | 1 gång/vecka | 1500 / termin |
| Cykling +styrketräning | 1 gång / vecka | 450 kr / termin |
| Medicinsk yoga | 1 gång/vecka | 1500 kr / termin |

OBS Du är välkommen att prova på de olika aktiviteterna innan du bestämmer dig

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)

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

RESOR



Se aktuella priser just då du skall åka på www.eckerolinjen.se

Dagskryssning

TILL ÅLAND

Ombord på M/S Eckerö bjuder kryssningsvärdarna på ett **hejdundrande nöje**, kockarna dukar upp ett **dignande skärgårdsbord** och vår duktiga personal tipsar om **härlig dryck och godsaker**.

Allt för att du ska få en så bra dag om möjligt!

Välkommen ombord!

ECKERÖ  **LINJEN**

www.eckerolinjen.se • Tel. 0175-258 00

Torsdagen d 30 maj planerar vi en härlig resa ut på det blå.
Pris 219 för bussresa + båt och skärgårdsbord exklusive dryck.
(Detta pris under förutsättning att vi blir minst 10 st.)

Förutom att äta gott och umgås passar vi på att njuta av
Eckerö Linjens alltid lika populära underhållning och
kanske ett besök i taxfreeshopen

Avresa från Resecentrum kl 13 och från Willys Björkgatan 13.10

Anmälan (senast 19 maj) o mer info fås hos Anders tel 0733 – 661630
eller anders.aresten@telia.com

Fibromyalgiföreningen bjuder oss att följa med på bussresa till Nässelbo Möklinta d 24 maj. Förutom bussresan ingår kaffe och guidning på Nässelbo Möklinta och lunch på Måns Ols.

Avresa från UKK 9.15 åter ca 16.30

Pris 200 – då ingår kaffe, lunch och bussresa.

Mer info och anmälan till

Birgitta Lång 070 415 76 08 senast 13 maj



PRO Gottsunda - Ulleråker bjuder oss

att följa med till Askersund / Zinkgruvan den 27 juni

Pris 725 kr och då ingår buss, entré, kaffe och smörgås samt lunch.

Mer info och anmälan till Ove Karlström tel 070 - 832 43 57

Nyttan av att resa

Under resor brukar man prova ny mat. Såvida du inte är på all-inclusive semester, brukar man äta mindre på semestern än hemma.

Man brukar säga att en förändring är lika god som en vilopaus. En resa ger dig tillfälle att bryta rutiner och vanor, vilket ger dig en energikick. Att ändra sin dagliga rutin förhindrar både sin kropp och själ att stänga.



*Att resa ger dig möjligheten att träffa nya människor.
Att vara social med andra är som honung för själen.*

Dina resor blir oförglömliga minnen, som du kan arkivera långt inne i hjärtat.



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 planerar ett studiebesök på Medicinhistoriska muséet.
Dagtid skulle detta kosta 20 kr/pers.De tar emot max 20 st.
Mer info om detta kommer på vårfesten.

På Årsmötet kom frågan upp om att starta en grupp för våra yngre medlemmar. Ett bra initiativ tycker vi. Är du intresserad?
Har du några önskemål? Kontakta Lena 070 – 566 35 12,
så vidarebefordrar jag detta till Anette Ö.

Finns intresse för cykelturer? – kontakta Claes 070 - 567 36 55

Finns intresse för anhöriggrupp? – kontakta Lena 070 - 566 35 12

Finns intresse för Sittgympa? – kontakta Allan 070 - 471 22 47



*HjärtLung gruppen meddelar att de
den 10 februari, ledsamt nog, mist en
trogen och fin kamrat, Astrid Carlsson*

*Styrelsen önskar alla en riktigt
lång, skön och lagom varm
sommar.*

Välkommen åter till hösten!



Eiffeltornet växer ungefär 15 cm under varma sommandagar eftersom järnet expanderar.



Under 1800 talet kom den första baddräkten någonsin för kvinnor och den hade långa ärmar och ullmamelucker.

Den största glasstruten var 2.81 meter hög och lassades upp i Italien.

Frisbeen började som ett pajfat av tenn under 1870-talet

Det tar ca 50 slick för att äta upp en glasskula

1905 råkade en pojke vid namn Frank Epperson skapa isglass när han lämnade en kopp med hemmagjord läsk ute hela vintern



Vi gratulerar denna gång Aina Lind Nakoff,
Gudrun Pettersson samt Märta Rönnbäck

Rätta svar: Hissreparatör, barnläkare, soffliggare,
politiker, riksdagsman, dekoratör, fotbollsspelare,
bartender, plåtslagare, urmakare, ingenjör, regissör,
kokerska, snickare och vinprovare.

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.

Denna gång gömmer sig frukt o grönsaker i namnen

| | | |
|----|----------------|--|
| 1 | Lars Jipe | |
| 2 | Ira Säd | |
| 3 | Beda Ört | |
| 4 | Kia Rapp | |
| 5 | Karla Nuggs | |
| 6 | Nik Fo | |
| 7 | Dag R Bjubor | |
| 8 | Meta Vennlot | |
| 9 | Ann Saa | |
| 10 | Ada Vook | |
| 11 | Dan Vurvi | |
| 12 | Ben Geuria | |
| 13 | Sten C Kalarpa | |
| 14 | Per Bolgad | |
| 15 | Tussi Franskop | |

Lycka till !!!!



Årsmöte 2019

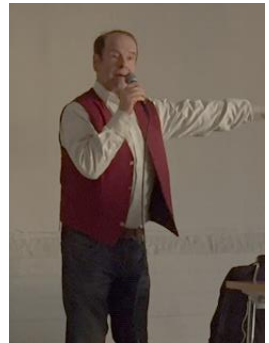


Foto Lena Persson

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.