



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 2 2020

*Innehåller denna gång bl.a rapport från Årsmötet,
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	Årsmötet
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapporter från lokalföreningen
Sid 7	Forts. rapporter
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Aktiviteter Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Forts aktiviteter Yoga
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts. motionsgrupper + avgifter
Sid 14	"En trevlig prick"
Sid 15	Hälsocoaching
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Hälsning
Sid 20	Minnesadress



ÅRSMÖTET 2020

Foto Kerstin Trägårdh



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Våren 2020 går till historien – det vet vi!

Men hur historiens omdöme blir – det vet vi inte!

Den sommarsäsong som kommer – hur blir den?

Inget är sig likt, vi (de flesta i kategorien 70+) är sårbara, man vill verkligen skydda oss.

Vi får hålla oss från kontakt med andra, gå ut i naturen (i vår ensamhet) eller gå på en promenad (med stora luckor). I avsaknad av våra vanliga gympapass kan vi följa de program som TV visar.

Vad gör vi från föreningens sida? I första hand är det av defensiv art! Vi ordnar inte möten och andra arrangemang så länge hotet är uppenbart. Alla uppmanas att följa de rekommendationer som ges. Våra möjligheter att nå ut med information via Medlemsbladet och vår hemsida utnyttjar vi så gott det går! Meddelanden via nätet är viktigt! – när det går! Det finns säkert många som inte har anmält sin epost-adress. Ni som fick Extra-bladet som mail – utmärkt! För övriga med fungerande adress: anmäl den till info@uppsala.hjart-lung.se Då kan vi snabbt komma ut med information.

En enda ska vet vi med säkerhet: Eländet har ett slut (men när?).

Då tar vi itu med allt vi inte kunnat göra!

En vårfest på hösten – ja förhoppningsvis!

Resor som planerats – javisst!

Motionsverksamheten i gång igen!

Låt oss se ljuset i tunneln – det kommer!

Med hälsning till alla medlemmar! Nils Olov Ersson

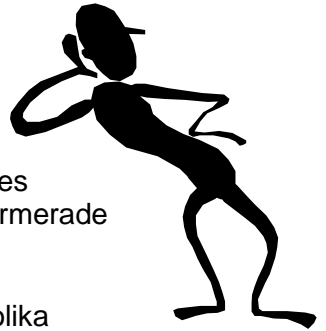
Ordförande	Nils Olov Ersson		070-572 09 42
Vice ordförande	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
Sekreterare	Solveig Wiktorsson		070-714 72 74
Kassör	Olavi Lång	018-35 25 15	070-535 59 88
Ledamöter	Allan Larsson	018-30 27 35	070-471 22 47
	Eva Eriksson		0730-96 21 81
	Lena Persson		070-566 35 12
Ersättare	Anders Åresten	018-401910	0733-66 16 30
	Birgitta B. Christiansen	018-551137	
	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: Olavi, Claes, Nils Olov, Lena, Allan
 Främre raden: Solweig, Anders, Eva och Birgitta
 Joyce saknas

RAPPORTER

LOKALFÖRENINGEN



På Alla Hjärtans Dag 14 februari, stod Eva och Claes utanför Kronans Apotek i Kvarnengallerian. De informerade om vår förening samt erbjöd blodtryckstagning.

På senaste styrelsemötet d 11 mars diskuterades olika aktiviteter mm. Tyvärr har ju allt blivit inställt p.gr.a. corona viruset. Vi får hoppas på att hösten blir som vanligt

Vi fick fin hjälp av Riksförbundet att skicka ut ett X-tra blad om den aktuella situationen och vad den innebär för vår lokalförening.

OBS ! För att lättare och snabbare få kontakt med er medlemmar är vi tacksamma om ni skickar in era mailadresser till info@ uppsala.hjart-lung.se

Tryckeriet på HSO har för tillfället öppet 2 dagar / vecka, därav detta utskick.

O - ringen har ställts in. Det är klart att Uppsala får tävlingarna nästa år istället

Ni kommer att få info från resp motions- / aktivitetskontakt när höstens aktiviteter kör igång

Årsmötet

Efter välkomnade av ordförande Nils Olov och parentationen genomfördes mötet smärtfritt och snabbt med hjälp av Lina Nordqvist som var en fantastisk ordförande.

Medlemsantalet var 31 dec 435 st, 244 kvinnor och 191 män. Totalt har 220 deltagit i våra motionsgrupper (Kan vi slå det till nästa år?)

Styrelsens sammansättning är den samma förutom att vi fått en ny ersättare: Birgitta Björkén Christiansen
Brittmarie Nilsson, vår förra sekreterare avtackades
Innan vi avnjöt den sedvanliga smörgåstårten hölls ett fantastiskt föredrag av Barbro Westerholm

”Att tänka på vid behandling av årsrika människor med fokus på hjärt/kärlsjukdomar”

Vem är gammal – äldre?

- Inte ett kollektiv utan individer som lagt år till livet.
- Dagens 70 åringar är som gårdagens 50 åringar.
- Hälften av de som föds idag väntas bli 100 år .

Allt detta tack vare bättre bostäder, mat, rent vatten och hälsofrämjande insatser.

Hjärtinfarkterna har minskat 2002-2017 från omkring 650 till 350 / 100000 invånare. Samtidigt har dödligheten minskat från 200 till 75 / 100000

Mycket av dessa glädjande siffror beror på att rökningen minskat och sundare matvanor. Vi har fått bättre läkemedelsbehandlingar och ökad kunskap om HLR

Även hjärtsvikt har minskat fr 39 - 32 / 100 000

Barbro fördömer alla dieter. Ät lite av varje så sprider ni risken, säger hon.

Däremot har alkoholvanorna förändrats till det sämre. Särskilt ses detta hos årsrika kvinnor och då särskilt änkor som har högre konsumtion.

Barbro ser en åldersdiskriminering i vården. B.l.a. brister tiden för uppföljningar. Ca 8 % av akuta inläggningar orsakas av läkemedelsbehandling . Detta mycket p.gr.a. att läkemedel är dåligt utprovade på årsrika patienter

Individanpassad behandling förutsätter en helhetsbedömning av patientens tillstånd.

Hon avslutar sitt mycket uppskattade föredrag med att berätta att arbete pågår på olika nivåer om problemet vi alla har, att vi får olika tabletter varje gång vi hämtar ut våra mediciner.

/ Lena

HLR HjärtLung Räddning



Om personen inte visar några livstecken:

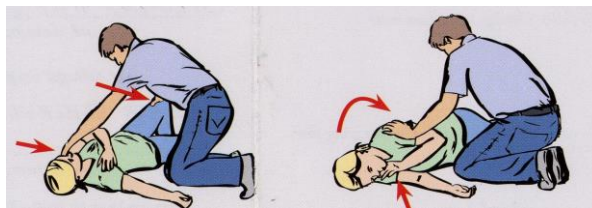
Ropa på hjälp

Ring 112

Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner och inblåsning av luft

Fortsätt med HLR tills ambulans kommer!



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

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 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:
Kerstin Jansson 018 227969
eller Birgitta Björkèn Christiansen 018 551137

RUBRIKER

- ❖ Könsbyte före fyllda 30 år kan bli krav så småningom
- ❖ Slakteri tar inte emot studenter
- ❖ Är din häck en trafikfara?
- ❖ Våldtäktsman dömd till två år i Eslöv
- ❖ Inga spår efter skidåkare
- ❖ Blind körkortslös man på fyllan ingen bra bilist
- ❖ Hundägare åtalas för att ha bitit sönder en polisbil



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

Tors kl 10 – 11.15

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

Anmälan och mer information: Olavi Lång 0705 35 59 88



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

Ons. kl 17 ----- ” -----

Tors. kl 19 ??? Missionskyrkan, St:Olofsg. 40
(Osäkert med ledare)

VATTENGYMPA

Mån. kl 15 - 16 Fyrishovs undervisn. bassäng

För mer info och anmälan kontakta Olavi 018 – 35 25 15
eller 070 535 59 88



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 S:t Olofsgatan

Pris 500 kr / termin

För mer info och anmälan ring:
Anders 073 – 366 16 30 eller
Claes 070 – 567 36 55

TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	1 gång / vecka	450 kr / termin
---- " ----	2 gånger / vecka	900 kr / termin
Vattengympa, måndagar	1 gång/vecka	1000 kr /per termin för de med årskort, för de med klippkort 15 ggr är priset 1700 / 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. Lediga platser i de flesta aktiviteter

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

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 ons 18.00
Detta underlättar mycket för oss när vi ska föra av att du betalt.

Tack på förhand PLUSGIRONUMMER 17 87 09 – 2

EN TREVLIG PRICK av Jacke Sjödin

å ä ö

(Jag har ju tidigare fått tillåtelse att använda hans texter så.....)
Jag är ingen språkpolis men jag accepterar definitivt inte att prickarna försvinner! Våra hedersprickar som så länge hängt ovanför bokstäverna och därmed skapat dom mjuka, rara ljuden å,ä och ö.

Det började med en massa företag som ville internationalisera sig. Skånska blev Skanska och Götabanken blev Gota osv. (Ryktet om att gamla Nordbanken hade prickar tidigare, kan jag inte bekräfta.) Och vissa ortsnamn blir också förstörda av detta. Här i Uppsala klarar vi oss givetvis bra men hur kul är det att tappa i exempelvis Hörby eller Mönsterås?

Dels blir den språkliga klangen kallare och hårdare, och dels kan det bli förfärliga missförstånd av det här. Tänk om man tex. Ska bjuda slakten på kräftska i framtiden och ringer till mormor för att säga ” Hej mormor! Nu samlar vi krafter till stora slakten.”

Jag vill nu verkligen slå vakt om våra prickar och har därmed skrivit ett brev till svenska språknämnden

å ä ö

Kära Språknämnd!

Låt oss behålla prickarna. Låt inte varje hundägare bli hundagare, låt inte allt vänligt bli vanligt, låt oss få ägg till frukost och inte bara ägg, låt inte en god fläskfärs bli en tråkig flaskfärs. Låt oss även framledes höja en bågare och inte hoja en bagare, låt inte varje gäst bli en gast, låt inte vänskap bli vanskap, låt inte nåt så fint som en vårflod bli något så motbjudande som en varflod, låt inte allt som är ståtligt bli statligt och gör inte gamla ankor till ankor

Med vänlig halsning Jacke Sjödin

å ä ö

(Jag har måst korta ner texten – men visst är den underbar ??)



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 ???

Telefonerna har inte gått varma, om man säger så, till våra försök att få intresserade till grupp för **yngre medlemmar**, **anhöriggrupp**, **stresshantering** samt **sittgympa**. I den sistnämnda finns iaf några intresserade, men fler behövs.

Vill du kanske börja hösten med något "nytt" ring Lena 070 566 35 12 så förmedlar jag kontakterna.

ÖPPETTIDER

ÖPPNAR de flesta dar vid 9 eller 10.

Då och då så tidigt som 7, men VISSA Dagar så sent som 11 eller 12
VI STÅNGER ungefär 17.30 eller 18.

Ibland vid 16.00 men ibland inte förrän 23 eller 24

VISSA DAGAR eller eftermiddagar, är vi inte här överhuvudtaget, men på sistone, har vi varit här nästan jämt, utom när vi är någon annanstans, men vi borde vara här då också

Välkomna!

KÖP OCH SÄLJ

- ❖ Äldre dam eller herrcykel köpes billigt
- ❖ Kanin säljes . Vit med svarta tassar och lite på örat.

ÖVRIGT

- ❖ Dagens ros till de två män och den kvinna som hjälpte mig till sjukhuset efter att ha brutit min fot

När firar man midsommar?

1953 blev midsommar en rörlig högtid. Midsommarafton är alltid på en fredag mellan 20 och 26 juni. Fram till 1953 firades alltid midsommarafton den 23 juni.

Varför firar vi midsommar?

Den officiella förklaringen är att vi firar Johannes döparen. Eftersom han var exakt ett halvår äldre än Jesus så kom kyrkan fram till att om Jesus föddes vid jul så borde Johannes Döparens födelsedag vara vid midsommar.

En annan förklaring, som kanske inte låter så långsökt, är att midsommar är en brytpunkt i arbetsåret i bondesamhället. Det fanns inte så mycket att göra på gården just då och då kunde man passa på att ha en fest.



Var kommer midsommarstången ifrån?

Midsommarstången eller majstången, kommer troligen från Tyskland under medeltiden. De tidigaste bilderna av en majstång finns i Erik Dahlbergs "Suecia Antiqua", utgiven på 1600-talet.

OBS ! Glöm inte att lämna din mailadress till oss
info@ uppsala.hjart-lung.se



Tävling 1 2020

Rätta svar: Tripolis, Canberra, Sofia, Amman, Lagos,
Alger, Bagdad, Stockholm, Rom, Oslo, Paris och Prag

Vinnare denna gång: Monica Hall Westin, Gudrun Pettersson
samt Aina Lind Nakoff

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.

Här gäller det att hitta BLOMMOR ELLER GRÖNSAKER

1	Åsa Blipp	
2	Omar M Blöms	
3	Per Grästak	
4	Lillan Jejkov	
5	Lars Jipe	
6	Tom Jite	
7	Ola B C Klåk	
8	Tom Or	
9	Ola Sigust	
10	Nore P Spöd	
11	Ira Säd	
12	Ulla V Vig	
13	Pia T Visp	
14	Beda Ört	

Lycka till !!



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

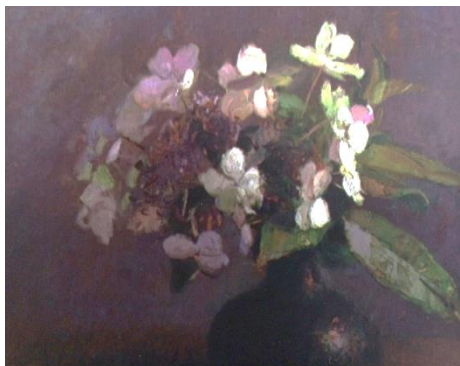
Vi ses till hösten !

Att tänka på i coronatider:



*Livet handlar
inte alltid om
att rida ut
stormen utan
även om att
dansa i regnet*

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.