



---

Föreningen Uppsala

# HjärtLung

*MEDLEMSBLAD 4 2018*

*Innehåller denna gång bl.a. info om Julfesten,  
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	Julbord
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	Hälsning från styrelsen
Sid 20	Minnesadress



# JULFEST

9 dec. kl 14

TRÄFFPUNKTEN,  
Storgatan 11

Vi har beställt catering från Sven Dufva,  
 så vi räknar med mycket god mat.  
Sångglädje och glatt humör medtages

Priset är 250 kr/person (pg 17 87 09 – 2)

Anmäl dig till vår kassör,  
Olavi 070-5355988, senast 30 nov.

*Varmt välkommen  
önskar Styrelsen !*



## ORDFÖRANDE HAR ORDET

En av de sista dagarna av Brittsommaren tog jag och min sambo en oplanerad utflykt till Sigtuna. Vägen – den gamla riksvägen – med vackra höstfärger. Parkering (gratis!) vid Mälaren. Promenad efter Stora Gatan. Lunch i en utmärkt creperia. Besök i museet i ena änden av Stora Gatan till en välgjord utställning om det medeltida Sigtuna - Sveriges äldsta stad. Åter till stranden efter en utförsbacke. På vägen till bilen upptäcker vi en liten skylt: *Hälsans Stig!* Denna typ av promenader finns anordnade av de lokala HjärtLung föreningarna på många håll i vårt land.

I Uppsala finns ingen Hälsans Stig! Det har länge varit på tal inom vår styrelse men aldrig kommit längre. Det är tråkigt, även om anledningen är att det redan finns gott om promenadleder (Linne-stigarna, Gula Stigen för att ta några exempel). Staden är backig så det kan vara svårt att hitta en lämplig sträckning som passar den som har dålig kondition.

Men visst borde vi i Sveriges fjärde stad kunna planera en sådan stig – jag förutsätter att kommunen kan bidra om det t.ex. behövs bättre gångytor och kanske någon form av platser för vila och även med enklare motionsredskap.

Vi är nu i November, i skrivande stund precis i Allhelgonadagarna. Det är ju också den månad vi ägnar åt lungsjukdomarna. Föreningen följer upp med information – och som vanligt: Uppmaning till att motionera (även lite för den som inte orkar) – det är den bästa behandlingen vi själva kan bidra med!

Detta är sista Medlemsbladet 2018.  
Jag önskar därför er alla En God Jul och ett Gott Nytt År - 2019

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		070-714 72 74
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



Drygt 40 medlemmar kom till höstmötet d 12 oktober  
Föreläsare denna gång var Fredrika Norlund,  
leg psykolog och forskare på Kardiologen. Hon höll ett mycket  
lättfattligt och trevligt föredrag om stressens inverkan på våra  
hjärtan. Vanligaste riskfaktorerna för hjärtinfarkt är höga blodfetter,  
rökning och på tredje plats stress – depression.  
Stress är, berättar hon, ju en del av livet. Men får det för stora pro-  
portioner och får vi för liten tid till återhämtning är det inte bra för hjärtat.  
Även vid positiv stress behöver kroppen sin tid för återhämtning.

Hur vet man då att man är stressad?

- Känslor – irriterad, uppgiven
- Beteenden – pratar fort
- Kroppsliga signaler – svart vitt tänkande

Eftersom vi är olika är det viktigt att känna igen sina egna signaler.

Tips för stresshantering:

- Öka medvetenheten om när du blir stressad. Stopp-tänk agera
- Djupandning
- Återhämtning, göra saker du tycker om
- Fysisk aktivitet är stressreducerande
- Inte alla ägg i en korg – fler aktiviteter

Fredrika avslutade med att vi måste ha perspektiv. Är problemet som  
nu har uppstått ett 1000 kr. problem eller 10 öres problem ?

Vi avslutade mötet med fika och trevliga samtal.

Årsmötet blir d 24 febr kl 14. Mer info kommer, men boka datumet-

😊 Fyrishov har gett oss ett erbjudande. Vi har 14 kort kvar. Kontakta Olavi om möjlighet finns att köpa HjärtLungsföreningsårskort.

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.

Du kan bada på såväl Fyrishov som på Gottsundabadet.

😊 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

Se mer på sid. 11

Vi söker personer som vill vara med i styrelsearbetet. Det skulle vara både trevligt och bra med lite nya ideér och tankar. Du kan ju anmäla dig som suppleant och testa. Vi är ett lättsamt gäng som har det trevligt på våra möten. Ring vår valberdare Birgitta Lång tel. 018-352515

Vill du ha medlemsbladet digitalt i stället. Ring Lena 0705663512

9 dec.	Julfest
v.2	De flesta aktiviteter startar Vattengympan v 3 Yogan v 5
31 jan	Sista dagen att lämna in motioner
24 feb	Årsmöte, lokalt

# HLR HjärtLung Räddning



**Om personen inte visar några livstecken:**

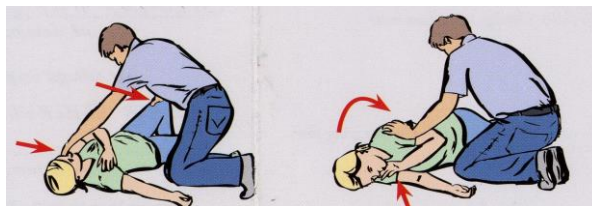
Ropa på hjälp

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

## 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

*Välkomna!*

### *Lunch och fika och trevlig samvaro*

Den 30 maj gjorde gruppen en härlig utflykt till Öregrund.

De hann även med en tur över till Gräsö.



## ❖ 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](mailto:claes.inger@bredband.net)
- Välkomna



## 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)



## 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 – 14.30.  
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

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

*Mike Ditka*

## 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 under december månad.

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 vårens aktiviteter.

Utrymme finns att ta emot nya i de flesta grupper.

Ring och prata med respektive kontaktperson



Ta dig smidigt och enkelt till Rosella med våra anslutningsbussar från ett flertal orter.

**Dagskryssning**  
Kapellskär-Mariehamn

**50:-**  
Prisex per person inkl bussanslutning

**Dagskryssa med Rosella**


Åk från Kapellskär med Ålandsbåten Rosella och njut av underhållning, shopping och god mat.

Lite mer hjärta

**NG L**

Boka på [Vikingline.se/rosella](http://Vikingline.se/rosella)

Ni alla kan lysa precis som jag,  
och göra den mörkaste natten till dag.  
En hjälpsam hand och ett vänligt ord,  
för många blir värme och ljus på vår jord.





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 ???

## FINNS TOMTEN??

Det finns två miljarder barn (personer under 18 år) på jorden. MEN eftersom Jultomten inte verkar betjäna de muslimska, hinduiska, judiska och buddhistiska religionerna, reduceras arbetstygnden till endast 15% av det hela – 378 miljoner, enligt Befolkningsinstitutet.

Genom en snitträkning av 3,5 barn per hushåll, blir detta 91,8 miljoner hem. Man förmodar att det finns åtminstone ett snällt barn i varje hem.

Jultomten har 31 jultimmar att arbeta på, tack vare de olika tidszonerna och jordens rotation, och om att man antar att han reser från öst till väst (vilket verkar logiskt). Detta medför 822,6 besök per sekund.

Med detta menas att för varje kristet hushåll med snälla barn har Tomten 1/1000 sekund att parkera, hoppa ur släden, lämna klapparna, äta de godsaker som bjuds, gå ut, hoppa upp i släden o åka till nästa hus.



Vi antar nu att vart och ett av dessa hushåll är jämt utplacerade över jorden (vilket vi, naturligtvis, vet är falskt, men för våra uträkningar skall så accepterar vi detta) Detta ger 1,2 km per hushåll, en total resa av 120.8 miljoner km, inte inkluderat uppehåll för vad de flesta av oss måste göra minst en gång var 6-e timme, plus matning av djur osv.



Med detta menas att Tomtens släde rör sig med en hastighet av 1045 km/sek. = 3000 gånger ljudets hastighet. För jämförande ändamål, det snabbaste fordonet på jorden Ulysses rymdsond, rör sig i den löjligen hastigheten av 43,8 km/sek – en konventionell ren kan springa i högst 24 km i timmen.

Om vi dessutom betänker att slädens last är minst 321000 ton, inte inkluderat tomtens vikt, som ju ofta är beskriven som överviktig.



Jaa, Viken slutsats kan vi dra ??????



I Sverige och Finland var det förr i tiden dubbla böter på alla brott under julfriden



I Norge gömde man alla kvastarna efter att man ätit upp maten och delat ut julklapparna eftersom man trodde att häxor och onda andar stal dem för att åka på.



Det uppskattas att ca 400000 människor varje år blir sjuka efter att ha ätit gammal julmat.



Elektriska julgransljus användes första gången år 1895. Uppfinnaren var amerikanen Ralph E. Morris



Vi gratulerar denna gång Monica Hall Westin  
Birgitta Österlind samt Elisabeth Schytt

Rätta svar enl. facit: Bergsvallmo, dillpion, åbrodd, rosenhallon, bollviva, ormrot, vårtörel, strutbräken, stormhatt, nunneört, fetblad och fingerborgsblomma.

(Jag har godkänt ex alpvallmo och ormbunke)

## TÄVLING

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

Lite gåtor att fundera på. Första bokstaven i varje svar bildar ett  
namn på en stad (frågorna är utan inbördes ordning)

1	Vem har drömmar som verklighet?	
2	Vilken blomma är alltid naken?	
3	Vilket djur avskyr flyguppvisningar?	
4	Vad för slags hår hade de gamla vikingarna?	
5	Vem förtjänar sitt uppehälle utan att behöva arbeta en enda dag?	
6	Vad blir större ju mer du tar bort?	
7	Vilken fågel har många ögon, men kan bara se med två?	
8	Vad är det som alltid kommer, men som aldrig är här?	
9	Vad är det som hör allt men inte avslöjar något?	

Namnet på staden .....

Vilken julsång?

Högtidsrelaterande multipla ljuskällor aktiveras	
Fantiserande om helgfirande vars geografiska hemvist sammanfaller med familjär ursprungsort	

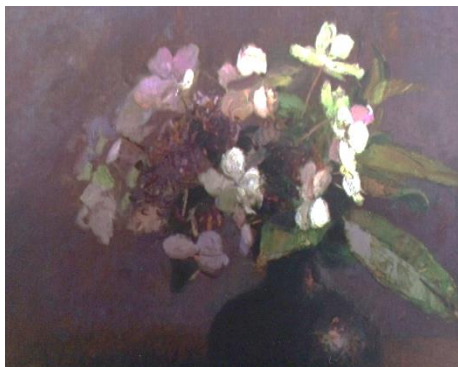
Lycka till !!!!



GOD JUL OCH  
GOTT NYTT ÅR  
ÖNSKAR STYRELSEN

VÄLKOMNA TILL VÅRENS AKTIVITETER!

## *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.