



Riksförbundet HjärtLung Uppsala

MEDLEMSBLAD 2 2023

*Innehåller denna gång info om Vårfesten,
rapport från styrelsen och riksförbundet samt
våra aktivitets- och motionsprogram*

Riksförbundet HjärtLung Uppsala
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Tel 073 375 14 04 (mån-fre 10.00 – 17.00)

Hemsida: www.hjart-lung.se > uppsala

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

Plusgiro 17 87 09 – 2

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 3	Inbjudan till Vårfest
Sid 4	Styrelsen
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapport från Lokalföreningen
Sid 7	Rapport från Lokalföreningen o Riksförbund, Kalendarium
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Tornpelle
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper, samtalsgrupper + avgifter
Sid 14	Resor, Studiebesök
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foto från Årsmötet
Sid 20	Minnesadress



VÄLKOMMEN TILL

VÅRFEST

12 MAJ 12.00

EKOLNSNÄS, Lövängsv.49

Äntligen dags igen! Du som inte har bil tar buss nr.11 från Centralstationen, hållplats B3, och går av vid Gullvivevägen. (Säg till vid anmälan om du önskar bilskjuts från bussen till gården)

Vi börjar med en tipspromenad och bjuds därefter på en härlig vårbuffé.
Lotterier med fina priser.

Underhåller gör spelglada
JERNBRUKARNA från Tierp

Svar till Eva tel. 0730 96 21 81 senast 5 maj
Obs! max 40 pers.
Kostnadsfritt för våra medlemmar



NUVARANDE STYRELSE



Från vänster: Claes, Torbjörn, Leif, Anders och Håkan
Solweig, Ulla, Eva och Lena.
Saknas gör Leif Svensson

Till de förtroendevalda hör även:

Ludvig Arbin	Revisor
Zahrah Livendahl	Revisor
Bror - Erik Lundin	Revisor ersättare
Bertil Alm	Revisor ersättare
Birgitta Lång	Valberedare
Bengt Myrberg	Valberedare
Ulf Melin	Valberedare

STYRELSEN 2023

Ordförande	Vakant	
V. Ordförande	Anders Åresten	073 - 366 16 30
Sekreterare	Solveig Wiktorsson	070 - 714 72 74
Kassör	Claes Åberg	070 - 567 36 55
Ledamöter	Eva Eriksson	073 - 096 21 81
	Lena Persson	070 - 566 35 12
	Håkan Bergander	070 - 340 46 23
Ersättare	Leif Svensson	070 - 827 42 34
	Leif Åberg	070 - 667 31 01
	Ulla Öberg	073 – 374 08 00
	Torbjörn Trolte	070 – 257 26 21
Evo Hjärta	Ulla Öberg	
Evo Lunga	Eva Eriksson	
Studieorganisatör	Claes Åberg	
Redaktör	Lena Persson	
Husfru	Eva Eriksson	

RAPPORTER



LOKALFÖRENINGEN

Ca 40 medlemmar deltog vid Årsmötet den 27/2.

Jennie Claesson genomförde mötet snabbt och smärtfritt.

Vi konstaterade att det vid årsskiftet var 392 medlemmar.

Noterbart att vi har tre över 100 år. Två nya ersättare till Styrelsen valdes in: Ulla Öberg samt Torbjörn Trolte.

Till ersättare i Valberedningen valdes Ulf Melin.

Nils Olov Ersson avtackades. Han kommer bli saknad i styrelsen

.Vi fick en spännande föreläsning om pacemaker och ICD av Elena Sciaraffia, överläkare på Arytmilab på Akademiska sjukhuset.

Hon berättade att redan 1756 kunde dr. Galvani visa hur elektriska impulser fungerade på en groda.

Holländaren W Einthoven blev klar med den första EKG apparaten 1903 och fick för sin uppfinning Nobels pris i medicin 1924.

Första pacemakern uppfanns av Zoll 1951 i USA. Den var då till en början utanpåliggande. Försök att skapa en liten pacemaker som kunde opereras in gjordes i Sverige och USA.

Första inopererade pacemakern gjordes på Anders Larsson på Karolinska Sjukhuset 1958 av läkarna Rune Elmqvist och Åke Senning. Morgonen därpå var batteriet slut och Arne fick då en utanpåliggande p.m. Arne avverkade 26 pacemakers under sin livstid och dog 2001.

I framtiden ska inte batterier behövas utan energin fås direkt från hjärtat. Första ICD utvecklades 1980 av M Mirowski och M Mower och väckte till en början stort motstånd. Var till en början stora "lådor" som låg i magen (chockbox)

De har nu minskats i storlek och kan klara av flera "tillslag" innan batteriet behöver bytas ut.

Det var en mycket intressant föreläsning där vi fick möjlighet att se och känna på pacemakers och se hur de blivit mindre med tiden och även sladdlösa. Vi fick även höra från en medlem och hans anhöriga hur det fungerade och kändes när hans ICD "slog till" vid ett hjärtstopp.

Fantastiska uppfinningar!

OBS! Styrelsen önskar att du som ännu inte meddelat ditt telefonnummer och / eller mailadress lämnar det till någon av oss.

Torbjörn har fått i uppdrag att med ABF undersöka huruvida vi kan starta en kurs för våra medlemmar i "Bli bekant med din telefon"

RAPPORT FRÅN RIKSFÖRBUNDET

.Digital träning med Riksförbundet:

- Qigong – tisdagar 09.30 . En mjuk och skonsam träning som bygger på mental koncentration, enkla rörelser och andning.
- Lättgymna onsdagar 09.30 Övningarna kan göras både stående och sittande
- Medicinsk yoga torsdagar 09.30

Det går till som så att på riksförbundets hemsida gör du en anmälan till ex. lättgympan då får du senast kvällen innan en länk att följa för att koppla upp dig. Anmälan behöver bara göras en gång / aktivitet..
Gratis för medlemmar

KALENDARIUM

12 maj	Vårfest, se sid 2
15 maj	Studiebesök Stadsteatern, se sid 14
22 maj	HLR, se sid 9
22 augusti	Pingisen startar
Vecka 35	Medlemsblad nr 3
29 augusti	Sittgympan startar
31 augusti	Cykel o styrketräningen startar
4 september	Golvgympan startar
20 september	Eckerölinjen, se sid 14

Om personen inte visar några livstecken:

HLR HjärtLung Räddning



Ropa på hjälp

Ring 112

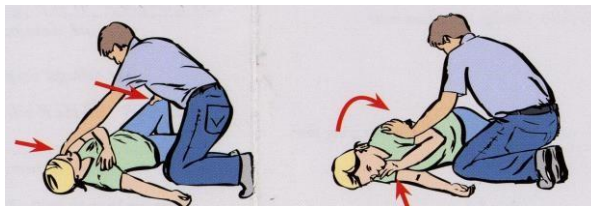
Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner och inblåsning av luft

Fortsätt med HLR tills ambulans kommer!

Om den medvetslöse har andning och puls:

Vänd då över till stabilt sidoläge



Ring 112 och berätta att en medvetslös person finns där



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges.

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

Välkommen att lära eller friska upp den livsviktiga kunskapen

22 MAJ 18.00 – 20.00

Anmälan till Eva 073 - 096 21 81



Anders visar vår nya hjärtstartare och Leif visar Hlr på nya Anne

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 info och anmälan ring Birgitta Björkén Christiansen 018 551137

Hej alla vänner i HjärtLung!

Vi fortsätter att träffas i vår lilla grupp och ha trevligt tillsammans. Vi har bl.a. haft ett givande besök av vår äldreombudsman, Helene Stenlund.



Framöver ska vi besöka Bror Hjorts hus och se en utställning om Alfons Åberg samt besöka Botaniska trädgården. Njut nu av ljuset och håll tummarna för en fin vår och en skön sommar.

Hör av dig om du vill vara med oss i gruppen

Hälsningar Birgitta

Hittade en spännande text på Facebook, som jag skulle vilja dela med er.

Tornpelle i domkyrkotornet.

Tornpelle kallades den brandvakt som fram till slutet av 1800-talet vakade över Uppsala från domkyrkans torn. Hans bostad eller vaktkur finns kvar än idag i ursprungligt skick, 67 meter upp i tornet.

Till Tornpelles bostad kommer man via vindlande trappor, och här finns hans säng, bord, pall och potta. Hans fårskinnsfodrade vadmalsrock samt två rejäla stövlar ligger fortfarande och väntar.

År 1759 fastställdes en brandordning i Uppsala, med en avlönad väktare i domkyrkans norra torn. En brandstyrka på sexton man organiserades, varav hälften skulle patrullera stadens gator. Till brandvakt i domkyrkotornet utsåg polisen en vaksam, nykter och pålitlig man att hålla utkik. Han kallades Tornpelle. Varje timme tog han sin stora lur och ropade ut timslagen:

Klockan är tio slagen. Gud bevara vår stad och land
Från eld och brand och tjuvahand. Klockan är tio slagen

Om Tornpelle såg rök eller gnistor från något ovanligt ställe skulle han klämta i storklockan, och det var olika klämtningar för olika stadsdelar. Var det på dagen stack han ut en röd fana åt det håll det brann. Om natten hängde han ut en stor lykta på en stång åt det håll där det var fara å färde. Då ropade han:

Elden är lös, klockan är tio slagen
Så stad och land med nådig hand bevara Gud.

Den nuvarande plattformen uppe i tornet där Tornpelle bodde byggdes 1855. Han tillbringade en stor del av sin tid däruppe. Ved, mat och vatten hissades upp i korgar på utsidan av tornet. Troligtvis hissades sopor och pottans innehåll ner samma väg.

MOTIONSGRUPPER

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

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



GOLVGYMPA

Måndagar kl 17.30 Korskyrkan,
Solweig tel 070 – 714 72 74



CYKEL OCH STYRKETRÄNING

Torsdagar kl 18-19 Akademiska sjukhuset, ing 85
Eva tel. 073 - 096 21 81



BORDTENNIS

Tisdagar 13-14.30 Missionskyrkan
Anders tel 073 - 366 16 30
Claes tel. 070 – 567 36 55



SITTYGYMPA MED STYRKA OCH KONDITION

Programmet är framtaget med tanke på de som har hjärtsvikt, men kan med fördel användas av oss alla.

Tisdagar och torsdagar 14 – 15
Kungsgatan 62 5 tr.
Solweig telefon 070 714 72 74

VATTENGYMPA Då vi inte längre har detta i egen regi, är vi välkomna att hänga med Fibromyalgiföreningens vattengymna. På Fyrishov är det problem med bassängen så vattengympan sker nu i äventyrsbadet.

Mer info och anmälan till Birgitta Lång 070 – 415 76 08

TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	450 kr / termin
Sittgympa	450 kr / termin
Cykel + styrketräning	450 kr / termin
Bordtennis	500 kr / termin

OBS Du är välkommen att prova på de olika aktiviteterna innan du bestämmer dig. Lediga platser finns i de flesta aktiviteter

OBS 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 mån 17.30”
Detta underlättar mycket för oss när vi ska föra av att du betalt.
Tack på förhand PLUSGIRONUMMER 17 87 09 - 2

STUDIEBESÖK OCH RESOR



STADSTEATERN

Måndag den 15 maj klockan 14.00.

Föreningen bjuder på guidad tur "Bakom kulisserna".

Eventuellt fika efteråt på lämpligt ställe.

Anmälan senast 11 maj



EKERÖLINJEN

Onsdag den 20 september. Sedvanlig dagtur till Åland.

Buss från Uppsala kl 08. 00. Åter ca 17.00

Anmälan och mer info angående resan och studiebesöken:

Håkan Bergander telefon: 070-340 46 23

Mail: magnus.banvall@gmail.com

- Du som är intresserad av att gå på teatern kan via vårt ombud Birgitta Lång få billigare biljetter. Ring 070 4157608 för mer info
- Den 9 mars gjorde vi besök på Riksdagshuset (22 deltagare). Lina Nordquist med guide visade runt med avslut i Plenisalen där fyra statsråd utfrågades av en glest besatt plenisal. I bussen hem bjöd föreningen på macka och dryck. Allt var mycket trevligt
- Den 17 april besökte 10 medlemmar Medicin Historiska Museet i Ulleråker. Vår guide, Stålhammar, tog oss med på en fängslande resa med börja i medeltiden om kirurgi, behandling av infektioner och smärtstillning. Avslutningsvis visades en 15 minuters film om historiska metoder för återupplivning.

Berättat av Håkan Bergander



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 ???



Enligt gammal folktro är det något magiskt med midsommarnatten. Här är några riter som brukade utföras för att vinna kärleken eller hälsan – men var beredd på att det ofta innebär att du måste vara naken.....

- ❖ Förr i tiden brukade vi spara midsommarstångens kransar för att lägga dom i julbadet. Detta för att hålla oss friska och starka
- ❖ Midsommarnattens dag ska enligt sägnen göra dig både frisk och stark. Det var inte ovanligt att männen förr i tiden rullade runt nakna på ängarna för att bli extra potenta.
- ❖ Ställ dig i bara mässingen på en rågåker och stå kvar där hela natten. I en syn kommer du att se din älskade komma glidande.
- ❖ När solen har gått ner ska man sluta prata. Sedan ska man gå genom nio grindar eller hoppa över nio gärdesgårdar. Vid den sista ska man möta sin kärlek.
- ❖ Du ska plocka antingen sju eller nio blommor efter att solen gått ner på midsommarnatten. Du ska vara ensam och plocka blommorna med vänsterhanden, baklänges och naken. Lagg blommorna under huvudkudden och dröm om din älskade.
- ❖ Ät salt sill eller strömming medan du sitter bakochfram på en stol. Fisken ska ätas med stjärten först och huvudet sist. I kommande natts dröm kommer din kärlek med ett glas i handen. Om han/hon bjuder på vatten blir livet fattigt, om du bjuds på vin blir ert liv lyxigt och om han/hon bjuder på brännvin får du en alkoholist till partner.



En gång var vår sommar evighet lång.
vi strövade i soldagar utan slut en gång.
Vi sjönk i gröna doftande djup utan grund
och kände ingen ängslan för kvällningens stund.

Karin Boye

*Vi önskar er alla en riktigt skön,
frisk och lagom varm sommar*

Hälsningar Styrelsen



Tävling 1 2023 (Blev en tävling som jag rörde till mer än lovligt.
Efter sms rättelse strömmade det in svar och trevliga kommentarer)

Rätta svar: Ruter-retur, revir-river, alger-regla, slav-vals, ropa-apor,
giva-avig, taga-agat, tekar-raket, attan-natta, rasa-asar, kram-mark,
raps-spar, leva-avel



Vinnare denna gång blev Bror Erik Lundin,
Mari Gulliksson samt Eva Wideman

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 15 augusti till Lena Persson Väpnargatan 22 75336 Uppsala.

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

Obs! Kollad, dubbelkollad trippelkollad 😊

1	Svindel	A	Mun	1 -- H
2	Dressera	B	Korrekt grind	2 --
3	Bastant	C	Kroppsdelsfett	3 --
4	Mandel	D	Arv från kameraman	4 --
5	Ilsken	E	Tågstäder	5 --
6	Porträtt	F	Kreatursaga	6 --
7	Maskar	G	Kikdans	7 --
8	Organister	H	Tryne	8 --
9	Änglalik	I	Låtsasberusad	9 --
10	Reporter	J	Billig karm	10 --
11	Fotogen	K	Alt	11 --
12	Global	L	Död rövarhövding	12 --
13	Lekfull	M	F d ställe	13 --
14	Kosmisk	N	Snabbt ljusfenomen	14 --
15	Realist	O	Död kerub	15 --
16	Extrakt	P	Dalkarlsbalja	16 --
17	Alias	Q	Klädepok	17 --
18	Rapport	R	Hårstrå	18 --

Lycka till !



ÅRSMÖTET 2023

Foto Kerstin Trägårdh



MINNESADRESS



Vår minnesgåva är ett gott alternativ till blommor. Den kan hjälpa andra att sprida glädje under lång tid. När ditt bidrag kommit in, sänder vi en minnesadress till de anhöriga

Har du frågor, ring gärna

Eva Eriksson telefon 073 – 096 21 81

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare