



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 1 2019

*Innehåller denna gång bl.a. info om Årsmötet,
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	Årsmöte
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Telefonnummer till styrelsen
Sid 6	Rapporter
Sid 7	Forts. rapporter och kalendarium
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR Obs Nya Hlr kurser
Sid 10	Aktiviteter
Sid 11	Forts aktiviteter
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts. motionsgrupper
Sid 14	
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foton från Julbordet
Sid 20	Minnesadress



ÅRSMÖTE

*Den 24 februari kl. 14.00
på Träffpunkten, Storgatan 11*

*Förutom de vanliga mötesförhandlingarna
kommer vi att få lyssna på
Mats Strandberg, sportreporter*

Motioner till Årsmötet skall underskrivna vara oss tillhanda på expeditionen senast 1 februari 2019

Förslag till dagordning, verksamhets- och revisionsberättelse för det gångna året, av styrelsen behandlade motioner, valberedningens förslag samt övriga handlingar finns tillgängliga på expeditionen 10 dagar före Årsmötet.

Handlingarna kommer även att finnas på Årsmötet.

Efter sedvanliga förhandlingar serveras en enklare förtäring

Allt är givetvis gratis och ingen anmälan behövs, men för att underlätta beställningen är vi tacksamma om du ringer till Lena 070 5663512 senast 20/2

Styrelsen hälsar alla varmt välkomna



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Uppsala 7 januari 2019

”Hjärtbytet har gett honom många extra år” – är huvudrubriken i dagens UNT.

En rubrik med ovanligt positivt budskap i kontrast om allt negativt som händer, som förödande naturkatastrofer, hotande politiska kriser och oförmögenhet att bilda en svensk regering!

Extra år – det är vad vår förening vill ge möjlighet till och inte bara extra år, utan minst lika viktigt: En bättre livskvalitet. Vår stora ambition är ju att ge den möjlighet till motion som ger oss förmåga att leva mer fullt ut – vare sig vi har problem med hjärta eller lungor. En viktig del är ju att få träffa andra med samma problem och ha trevligt tillsammans.

Det är ju mycket trist att vi inte kan få det stöd som skulle behövas. Tillgången till lämpliga lokaler är för dålig, det ekonomiska stödet uteblir till stor del för att vi är ”en patientförening”

Som medlem är du alltid välkommen med funderingar till styrelsen och särskilt genom att lämna en motion till vårt kommande årsmöte. (En motion är inte alls så konstig som det låter! En fråga som du önskar tas upp för övriga i föreningen!)

Med hopp om en fin vårtermin – och att vi ses den 24 februari!

Nils Olov Ersson

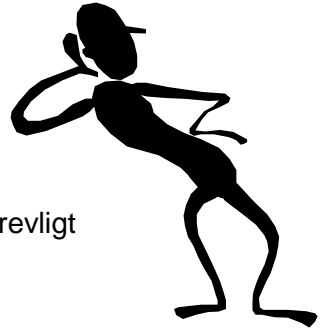
Ordförande	Nils Olov Ersson		070-572 09 42
Vice ordförande	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
Sekreterare	Brittmarie Nilsson	018-40 00 05	0730-34 18 10
Kassör	Olavi Lång	018-35 25 15	070-535 59 88
Ledamöter	Allan Larsson	018-30 27 35	070-471 22 47
	Eva Eriksson		0730-96 21 81
	Lena Persson		070-566 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

38 kom till Julbordet d 9 december. Det blev en mycket trivsamt stund, med god mat, lite sång och trevligt umgänge. Vi önskar att fler vill vara med på våra sammankomster.



Årsmötet blir d 24 febr. se inbjudan sidan 3. Nu har du chansen att tycka till om vår förening. Skriv en motion och skicka in senast 1 febr. Det behöver inte vara krångligt. Skriv bara vad du tycker vi som förening kan göra så att vi medlemmar kan få det så bra som möjligt.

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. 15

Vi söker personer som vill vara med i styrelsearbetet. Det skulle vara både trevligt och bra med lite nya idéer 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

Vi har fått info att Hjärtskolan på Akademiska återinförs, nu med namnet Hjärtakademin. Den erbjuder nysjuka med anhöriga info från, bl.a.sjuksköterska, dietist, psykolog, sjukgymnast. Tidigare har vi som förening fått vara med på ett av tillfällena för att presentera oss, men nu har de dragit ner så att det bara blir tre gånger istället för fem, och då får vi inte plats, tyvärr.

Vi förstår att många har svårt att skilja på
HjärtLungföreningen och Hjärtlungfonden.

Vi, Riksförbundet HjärtLung, är en patientorganisation.

Vår huvuduppgift är att på olika sätt stödja människor som drabbats eller riskerar att drabbas av hjärt- eller lungsjukdom. Det gör vi genom att verka för bästa möjliga vård, behandling och rehabilitering samt uppmuntra till livsstilsförändringar. Vi anordnar även utbildningar, motionsgrupper och andra aktiviteter över hela landet.

Dessutom arbetar vi intressepolitiskt för de hjärt- och lungsjukas sak.

Vi samlar även in medel till forskning främst för att utveckla rehabilitering och förebyggande insatser.

Hjärtlungfonden har till huvuduppgift att stödja forskningen kring hjärt-, kärl- och lungsjukdomar som bedrivs runt om i Sverige

Vi är alltså två olika organisationer.

Vill du ha medlemsbladet digitalt i stället. Ring Lena 0705663512

❖ LÄNSFÖRENINGEN

Har anordnat en fortsättningskurs för länets hemsidesansvariga

Årsmöte 19 mars kl.13 Storan, Kungsgatan 62 5 tr. Alla är välkomna

18 febr	Hjärtlungräddning sid 9
24 febr	Årsmöte, lokalföreningen sid 2
19 mars	Årsmöte, länsföreningen, se ovan
12 april	Hjärtlungräddning sid 9

HLR HjärtLung Räddning



Om personen inte visar några livstecken:

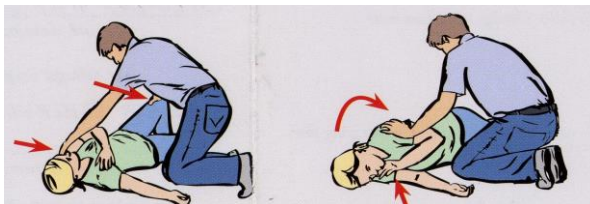
Ropa på hjälp

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 medvetslöse 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!

OBS !!!

Vi erbjuder alla våra medlemmar gratis utbildning i HjärtLung
räddning

18 februari kl 16 – 18

12 april kl 14 – 16

”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!

- ❖ Idag rabatt på underkläder som avdrages i kassan.
Skylt i en mindre klädbutik
- ❖ Posten hämtas då och då. Ibland något senare
På en brevlåda utanför högfjällshotellet i Kittelfjäll
- ❖ Extra mört kött. Vi hänger själva i butiken
I ett fönster till en mataffär
- ❖ Vi utför rost och plåtskador billigt
På en bilverkstad utanför Göteborg
- ❖ Jag är sjukdom. Kommer i morgon
Frisör i Stockholm
- ❖ Para er tre och tre i liftkön. Se upp så inga klädesplagg
fastnar i liften.
På ett plakat vid skidliften i Sunne



❖ 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
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 81



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 eller
Claes 070 – 567 36 55 ; 018 12 77 27

***DU FÖRLORAR EGENTLIGEN ALDRIG,
FÖRRÄN 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
Cykling +styrketräning	1 gång / vecka	450 kr / termin
Medicinsk yoga	1 gång/vecka	1300 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

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

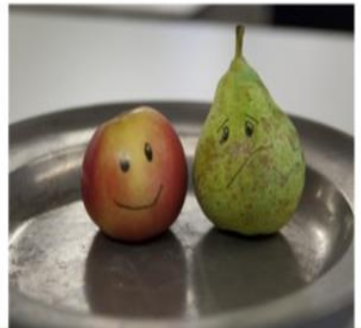


Föreningen Uppsala

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 tfr: Claes Åberg 070-567 36 55
- Mail: claes.inger@bredband.net
- Välkomna



Claes har nu kört en cirkel i Östhammar och Enköping är igång.
För att starta en ny grupp i Uppsala behövs ett par intressenter till.



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 ???

Efter hela 12 år slutar nu Kerstin Jansson som ledare för Hjärt Lunggruppen. "Det har varit mycket roliga år, mycket prat, skratt, och mycket annat," säger Kerstin. Hon lämnar över till Ulla Öberg och tackar för sig.

Vi andra tackar Kerstin för ett fantastiskt arbete och engagemang under alla år.



Stor kram till dig



Var rädd om den här dagen!

För den betyder liv, ja den är själva livet.

Under dess snabba förlopp kan du få möta väldigt många olika saker : växandets välsingnelse, arbetsglädje, skönhet.

För gårdagen är redan en dröm.

Och morgondagen är bara en förhoppning,

men dagen idag – om du tar väl vara på den – tränger undan både gårdag och morgondag.

Använd därför den här dagen väl! Så hälsar gryningen

Från Sanskrit

Språket är i ständig förändring. Det förnyas dagligen, till mångas fasa.

Ännu en text lånad av Jacke Sjödin
(Eftersom jag fått löfte en gång tidigare så)

Enda gången jag personligen slår bakut och viftar med språkpolisbatongen i vädret är när själva betydelsen förändras. Det ser vi exempelvis i de frekvent förekommande särskrivningarna. Ta den klassiska skylten vid frysdisker: "Frost kyckling lever". Ett litet mellanslag förändrar betydelsen från en maträtt till en medicinsk sensation!



Här har vi några samlade i ett brev från en kåsör som söker jobb och berättar lite om sig själv.

Hej!!

Jag är en tunn hårig kåsör som är djur och rökfri. Full ständigt. Jag är skribent utan vidare utbildning. Jag har också några extra knäck. Till exempel gör jag student plakat. Stora, tjusiga, och sedan blir varje student packad i en påse. Jag är även barberare. Jag har en exklusiv rak apparat. Jag är också antik handlare och har en ljus stake som jag är mycket stolt över. Den har jag i mitt kassa skåp.

I övrigt är jag som små barns pappa oftast hemma och tvättar barn under kläder.

Jag äter det mesta, gärna snabb mat. Favoriten är ren korv. Och gärna en skål kul glass till efterrätt. Samt kanske en skum tomte eller två.

Min fru är hög stadielärare. Hon har en lång varig utbildning. Jag har en halv bror som är sjuk gymnast.



Vi gratulerar denna gång Emy Thor, Gudrun Pettersson samt Birgitta Österlind med barnbarn

Rätta svar: Konditorn, näckrosen, antilopen, eget, nattvakten, hålet, påfågeln, morgondagen och örät.

Sångerna: Nu tändas tusen juleljus och Jag drömmer om en jul hemma

TÄVLING

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

Gissa Yrke / sysselsättning

1	Hasse Parritör	
2	Arne Kälbar	
3	Sofi Flagger	
4	Erik Pilot	
5	Dag Skirsman	
6	Dora Rötek	
7	Pelle Larsbofots	
8	Ted Brenar	
9	Palle Staråg	
10	Kurre Ama	
11	Jörn Egin	
12	Sirre Sög	
13	Esa Korkk	
14	Nicke Ras	
15	Orvar Piven	

Lycka till !!!!



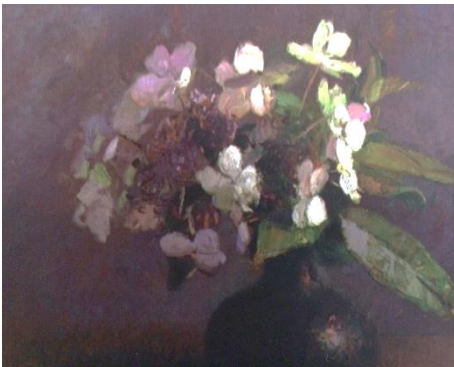
Bilder från
Julbordet



Fotograf. Kerstin Trägårdh

Föreningen Uppsala HjärtLung 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.