



Riksförbundet HjärtLung Uppsala

MEDLEMSBLAD 1 2024

*Innehåller denna gång info om Årsmötet,
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 Årsmöte
Sid 4	Styrelsen
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapport från Lokalföreningen
Sid 7	Rapport från Riksförbundet
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Pricken
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper, samtalsgrupper + avgifter
Sid 14	Resor och Studiebesök
Sid 15	Hälsocoach och Kalendarium
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foto från Julbordet
Sid 20	Minnesadress

ÅRSMÖTE 2024

Den 25 februari kl. 13.00
på Träffpunkten, Storgatan 11



Motioner till Årsmötet ska underskrivna vara oss tillhanda på expeditionen senast 4 februari

Förslag till dagordning, verksamhets - och revisionsberättelse samt övriga handlingar kommer att finnas tillgängliga på expeditionen senast 12 februari
Handlingarna kommer även finnas på Årsmötet

Vi kommer att informera om våra aktiviteter, nyheter samt visa HLR

Efter mötet kommer vi serveras en enklare förtäring. Allt är givetvis gratis och ingen anmälan behövs, men för att underlätta beställningen är vi tacksamma om du ringer till Eva 073 096 21 81 (senast 18/2)



Varmt välkommen !

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

Den 15 november presenterade vi oss vid entrén Lungkliniken, Akademiska sjukhuset

Den 9 december träffades drygt 30 medlemmar för årets Jullunch. Vi började, som sig bör, med glöggmingel och därefter avnjöt vi den goda julmaten. Denna gång fick vi själva vara underhållare och det gjorde vi glatt då vi sjöng tillsammans. Det blev återigen en mycket trevlig eftermiddag tillsammans.

I styrelsen pågår arbetet med alla handlingar inför Årsmötet. Vill du skriva en motion så vill vi ha den per brev eller mail senast 4 februari

Årsmöteshandlingarna kommer att finnas på expeditionen senast 12 februari. Handlingarna fås även på Träffpunkten d 25 februari då vi genomför Årsmötet.

OBS Än är det inte försent att anmäla sig själv eller föreslå någon till att komma med i styrelsearbete. Ring Birgitta Lång 070 415 76 08

19 mars kommer vi att ha en träff för våra nya medlemmar. Missade du förra året, är du välkommen nu. Ring Eva 073-096 21 81

Till vår tänkta cirkel i "vår smarta telefon" var det bara en som anmälde sig. Torbjörn undersöker om det går att skära ner till 4 träffar á 1 ½ tim. Ring Torbjörn för mer info.

Den 8 februari kommer vi att presentera vår förening på Akademiska sjukhuset ingång 70

Region Uppsala kommer att satsa stort mot att förebygga högt blodtryck. 15000 personer ska screenas under tre år. 80 miljoner är avsatta för detta.

RIKSFÖRBUNDET

Ordförande Anders Åkesson har lämnat in en debattartikel till UNT gällande eftervården av hjärtsjuka i regionen. Till grund för detta är Swedeheart s årsrapport.

Har du fått en diagnos och undrar hur livet ska bli? Har du drabbats av en hjärtinfarkt och vill prata med någon som varit där? Eller står du inför en hjärtoperation och vill ha info från patientens perspektiv.

Riksförbundet har startat upp projektet DIAGNOSSTÖDJARE.

Du som har förmaksflimmer, hjärtsvikt, KOL, sömnapné eller hjärtinfarkt kan få kontakt och prata med en stödjure som varit med om samma.

Du går in på HjärtLungs hemsida och söker Diagnosstödjure. Där kan du anmäla dig och får då kontakt inom några dagar av en stödjure.

Du kan även ringa till Riksförbundet 08 - 556 06 200

.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 : fem tillfällen under jan o febr.
- Tematräffar: sömn, stresshantering, ensamma tillsammans
- Digitla hälsomöten: fem digitala möten ledda av en hälsocoach

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

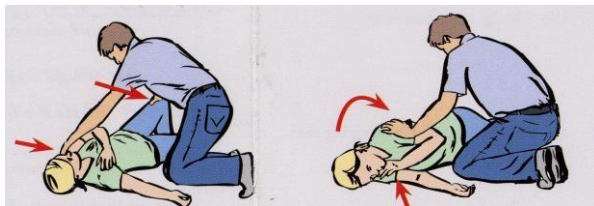
HLR HjärtLung Räddning

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 medvetslös person finns där



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av

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

15 april kl. 18.00
”Storan” Kungsgatan 62

Välkommen att lära eller friska upp den
livsviktiga kunskapen
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

Människor missar sin möjlighet till lycka
inte därför att de aldrig hittar den,
utan därför att de aldrig stannar upp för att njuta av den.

William Feather



Gårdagen är förbi
Morgondagen kanske aldrig kommer
Bara nuets under existerar
Njut av det. Det är en gåva.

Marie Stilkind

Så skönt att göra ingenting – och sedan vila efteråt.
Spanskt ordspråk

PRICKEN (Favorit i repris)

En dag sa professorn till sina elever att de skulle få ett prov. Allihop väntade ängsligt medan professorn delade ut proven med texten nedåt, som vanligt.

När han delat ut alla blad bad han eleverna att vända på sina papper. Till allas förvåning fanns det inga frågor – bara en svart prick mitt på pappret.

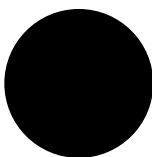
När professorn såg elevernas ansiktsuttryck sa han: ”Jag vill att ni skriver om vad ni ser där”. De förvirrade eleverna satte igång med den oförklarliga uppgiften. I slutet av lektionen, samlade professorn ihop alla prov, och började läsa högt för hela klassen.

Allihop, utan undantag, förklarade den svarta pricken och försökte förklara dess position i mitten av pappret. Efter att professorn läst alla, satt klassen helt tysta, och han började förklara.

”Jag kommer inte att betygsätta er för det här, jag vill bara ge er något att fundera över. Ingen av er skrev om den vita delen av pappret. Alla fokuserade på den svarta pricken – och det är samma sak som händer i våra liv.

Vi insisterar ofta på att endast fokusera på den svarta pricken – Sjukdomen som besvärar oss, avsaknaden av pengar, den komplicerade relationen till en familjemedlem, sveket av en vän.

De mörka prickarna är väldigt små i förhållande till allt vi har i våra liv, men det är de som förorenar våra tankar, Sluta fokusera på de svarta prickarna i era liv och njut av varje välsignelse, varje stund som era liv ger er. Var glada och lev ett liv fyllt av kärlek”.



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 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 vattengympa. 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	400kr / termin
Cykel + styrketräning	450 kr / termin
Bordtennis	600 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

RESOR OCH STUDIEBESÖK

Studiebesök på Pumphuset

Onsdag 14 februari 2024 besöker vi Uppsalas första vattenverk. Vi får en historisk inblick i Uppsalas vattenförsörjning.

Samling 12.30 vid Pumphusets entré Munkgatan 1.
Besöket är inomhus och gratis
Efter besöket fika på Fågelsången.

Anmäl senast onsdag 7 febr. till Håkan (se nedan)



Guidad stadsvandring "Kaffetåren" – cafékultur i Uppsala

Linneträdgården – Dragarbrunnsgatan 7 (tidigare Dagnys Café 7:an).
Promenad 800 - 999m.

Samling: Linneträdgården onsdag 24 april kl 13.00.

Anmälan: Senast torsdag 18 april till Håkan (se nedan)

Pris: 100:-/deltagare. Fler än 15 deltagare ger lägre pris.

Betalningsinfo ges närmare inpå 24 april.

Efter vandringen avslutar vi oguidat på lämpligt Café

Under planering:

Skandionkliniken, Eckerölinjen Åland, Stadsvandring med buss,
Sweden Control på Arlanda Airport

Anmälan och mer info angående resan och studiebesöken:

Håkan Bergander telefon: 070-340 46 23

Mail: magnus.banvall@gmail.com



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 har ny mailadress: claes.aberg.ramso@gmail.com

KALENDARIUM

4 febr.	Sista dag för motioner till Årsmötet
12 febr.	Årsmöteshandlingar på exp Kungsgatan 64
14 febr.	Studiebesök, Pumphuset se sid,14
25 febr.	Årsmöte, se sid. 3
19 mars	Träff nya medlemmar
20 mars	Länets Årsmöte kl 14 Kungsgatan 62
15 april	HLR se sid 9
24 april	Kaffetåren, se sid. 14
24 maj	Vårfest, Ekolnsnäs

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 ???



Dikt av Tage Danielsson

BB
GB TV
IQ AB Ba BC C TV
FF LP EP UKV LSD
SSU RFSU TV vpl OP
SKF LO ABF TV
SKF PR TCO DN TV
SKF VD SAF SvD TV
ATP KDS TV
GB TV
TV
TV

STOP



Ta dig tid att vara vänlig - det är vägen till lycka
Ta dig tid att drömma – det ställer siktet mot stjärnorna
Ta dig tid att älska och bli älskad – det är ett gudomligt privilegium
Ta dig tid att se dig omkring - tiden är allt för knapp för att vi ska ha råd att vara självupptagna.
Ta dig tid att skratta – det är musik för själen

Lexikon för oss datanissar :)

Backup – ligga på mage

Epost – Långsammare än både A- och B post

Fildelning – En halv liter fil var

Modem – motsats till ödem

Gränssnitt – Knivslagsmål i Tornedalen

Internminne – Anekdot från Kumla-anstalten

Megahertz – Jättestor biluthyrningsfirma

Moderkort – Kort på lilla mamma



Tävling 4/23 Rätta svar:

Pepparkaka, julkrubba, adventsstjärna, ringdans, skumtomte/eller tomteskum, stjärngosse, julkalender, julsånger, tomtegröt, smällkaramell, tomtenisse, burksill, julskinka, julmarknad och önskelista,



Vinnare denna gång blev Kerstin Olsson.
Per Östlund samt Aina Lind Nakoff.

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 7 april
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.

1 – 10 Vilken dryck??? 11 – 15 Vilket djur???

1	Lackdoh	
2	Rilsnep	
3	Olcaocca	
4	Chnusp	
5	Fjömkill	
6	Vitvaka	
7	Andelom	
8	Esepross	
9	Deirc	
10	Dusofrakt	
11	Skakningsråtta	
12	Spåpippi	
13	Trädörfil	
14	Lingonfjärt	
15	Månadsdryck	

Lycka till !!



Julbordet 2024
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