



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 1 2021

*Innehåller denna gång bl.a inbjudan till Årsmöte,
rapport från styrelsen och
våra aktivitets- och motionsprogram*

Föreningen Uppsala HjärtLung
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala
Telefon 018 – 56 09 00

Under rådande coronapandemi: kontakta någon i styrelsen direkt om du vill
fråga något. Tel nr hittar du på sid 5

Webbadress: www.hjart-lung.se/upsala

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

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 3	Tänkvärt
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rappor från Lokalföreningen
Sid 7	Rapport från Riksförbundet
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Yoga
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Samtalsgrupper
Sid 14	Pricken
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Hälsning från styrelsen
Sid 20	Minnesadress



ÅRSMÖTE

2021



28 februari kl 14.00 träffas vi till ett annorlunda Årsmöte.

P.g.a. corona pandemin kommer det att genomföras digitalt.

Som ordförande är regionrådet Vivianne Macdisi inbjuden

Handlingar till mötet kommer att finnas tillgängliga från d 13 febr på hemsidan : www.hjart-lung.se/uppsala

Du som inte har datormöjlighet kan få ett ex. hemskickat till dig.

Ring då ordförande Nils Olov tel 070 572 09 42

Du som vill skriva motioner bör lämna in dom senast 1 februari

Är du sugen på att bli en i styrelsen ring Birgitta Lång 0704-157608

Då valberedningen haft svårt att få tag på ny ordförande och revisor har vi beslutat att årsmötet delas i två, så att valen kommer i det senare (detta datum bestäms på årsmöte del 1)

Mötet kommer att gå till på följande sätt:

Trots att anmälan inte krävs vid deltagande till Årsmöte, måste det för logistikens skull, göras denna gång

Anmäl dig till Eva 0730 – 96 21 81 senast 13/2

Handlingarna kommer då att skickas till dig och du kommer att närvara via ett Zoom möte, arrangerat av René Mosegard, Ekolnsnäs.

Vidare info om hur mötet går till bifogas i ditt kuvert.

Önskar du bara få verksamhetshandlingarna skickade till dig per post kontakta då Nils Olov tel, se ovan



Varmt Välkommen !

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlemmar!

Vid julaftnarna, när jag var barn, läste min pappa bibelord innan vi väntade på jultomtens ankomst. En rad ur texten som jag speciellt kommer ihåg är från Psaltaren 23. *Om jag än vandrar i dödsskuggans dal.* Dessa målande ord lever kvar i mig och jag tycker de passar så in i den tid vi nu upplever! Vi människor vill gärna se en ljusning komma efter svåra tider! I det bibliska sammanhanget talas om tröst vilket i dessa dagar kan få oss att tänka på det *Vaccin* som nu är på väg.

För vår förening har det gångna året varit problematiskt, liksom för i stort sett hela samhället. Från mars blev vi tvungna att lägga ned nästan all verksamhet. Styrelsen har försökt hålla sitt arbete någorlunda flytande med möten utomhus eller på distans med mobiltelefon/dator.

Att vaccinering kommer igång betyder tyvärr inte att vi redan kan ta upp verksamheten – men vi vill återuppta aktiviteterna så fort det är möjligt. Med den utveckling pandemin har kan vi dock inte hoppas på att allt kan börja fungera förrän efter sommaren.

Föreningsbladet du nu läser visar på vilka möjligheter som vi har tills vidare. Observera att Riksförbundet ordnar motion via nätet liksom att TV har utmärkta program. Förbundets hemsida visar på många aktiviteter, även via de brev som sänds till alla medlemmar. För vårt välbefinnande ska vi förstås passa på att röra oss utomhus med promenader i den takt vi mäktar med.

Årsmötet blir inte som det brukar vara, läs mer om detta här i bladet. Jag hoppas att vi då, så många som möjligt, kan mötas via nätet!

Mina bästa hälsningar! Nils Olov Ersso

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		
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		
Redaktör	Lena Persson		



Styrelsemöte december 2020

RAPPORTER



LOKALFÖRENINGEN

På vårt senaste (digitala) styrelsemöte var det mest Årsmötet som tog plats. Vi står inför ett mycket stort problem.

Vi behöver ny ordförande och en revisor. (Nils Olov har med ålderns rätt valt att stiga av.) Valberedningen har ännu inte lyckats finna några ersättare till dessa tunga poster. Även här har pandemin ställt till det. De har därför bett om ett uppskov.

Vi har från Förbundet, Lotta Sondell, fått klartecken att vi kan dela upp Årsmötet.

På del ett den 28 febr kommer verksamhetsberättelsen, motioner, verksamhetsplan och styrelsens ansvarsfrihet avhandlas

På del två, datum bestämt på möte ett, avhandlas ekonomin och valen genomförs.

Nuvarande styrelsens förordnande och samtliga uppdrag förlängs härmed till årsmötesdel två.

OBS ! Vill du eller vet du någon som kan ställa upp som ordförande eller revisor ring Birgitta Lång tel 0704 – 15 76 08

Länsföreningen håller Årsmöte d 23 mars

OBS! Vi vill starta upp samtalsgrupper när pandemin är över.

Riksförbundet har tagit fram ett mycket bra studiematerial för samtal om stress, ensamhet och sömn.

Ämnen som ju känns högaktuella i dessa tider.

Intresserad? Läs mer på sidan 13

RIKSFÖRBUNDET

Riksförbundet Ställde om – istället för att ställa in
En digital mötesplats på förbundets hemsida utvecklades

Här erbjuds nu en mötesplats för träning, gemenskap och aktivitet, där
man kan vara tillsammans även om man inte kan ses på riktigt

På sajten kan man tex. Ta en telefonia, gå en digital kurs eller göra
dagens träningsövning med tillhörande aktivitetsbingo.

Ulrika Fridsell på förbundet ser att fler medlemmar blir digitala.
Då det finns många medlemmar som har svårt att ta sig utanför
hemmet även i vanliga fall, tror hon att detta sätt är här för att stanna.
(Hämtat från Annons från Folkspel)

Klicka in dig på tillsammansivinter.se så kommer du till
riksförbundets sida

Förutom Dagens övning kan du hitta olika motionsprogram.

Här kan du boka en telefonia, få råd stöd eller pepp från en erfaren
livsstilscoach. Ibland bjuds det in till digitala kurser och föreläsningar.

Här finns månadens aktivitetsbingo samt lite ideér på aktiviteter inne
och ute.

Du fyller i formuläret som finns på sidan och bokar in dig på ex
telefonia . Efter några dagar får du en påringning.

OBS ! Har du inte tillgång till det digitala kan du ringa och boka till
Riksförbundets växel telefon 08 - 55 606 20

HLR HjärtLung Räddning



Om personen inte visar några livstecken:

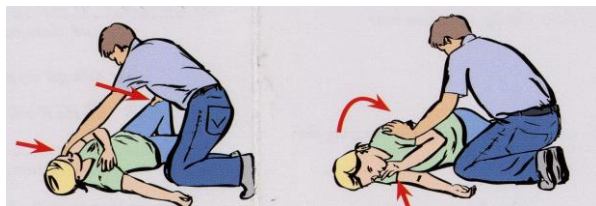
Ropa på hjälp

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 medvetnlösa 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! Nu i coronatider rekommenderas att man inte gör några inblåsningar. Räcker alltså med kompressioner tills räddningspersonal anländer

Vi hoppas återkomma med vår HLR utbildning till våren !



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:

Birgitta Björkén Christiansen 018 551137

När någon har fyra ben är de oftast inte människor

Tone 5 år

Största skillnaden på människor och djur är att hästarna får valpar

Simon 4 år

Människor har njurar och bin har binjurar

Erika 6 år

Kon har fyra tassar som når ända ner till marken när den springer

Ingeborg 5 år

Från Mark Levensgoods bok "Gamla tanter lägger inte ägg

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

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

Anmälan och mer information: Eva tel 0730 – 96 21 81



MOTIONSGRUPPER

Alla våra grupper är i nuläget tyvärr inställda p.g.a. coronapandemin.
Har du frågor ring respektive kontaktperson



Golvgympa Allan tel. 070 – 471 22 47



Vattengympa Birgitta Lång 0704 – 15 76 08



Cykel Styrketräning Eva tel. 0730 - 96 21 81



Bordtennis Anders tel- 0733 – 66 16 30
Claes tel. 070 – 567 36 55

SAMTALSGRUPPER Obs! Endast intresseanmälan.
Vi startar först när pandemin klingat av.

Ensamma tillsammans



Ensamhet är på både gott och ont. De flesta av oss behöver vara ensamma ibland för att ladda batterierna, få perspektiv o vila från omgivningens intryck en stund.
Den ofrivilliga ensamheten är svår.
I längden tär den på både kropp och själ.

Sömn



Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Den är således avgörande för vårt välbefinnande och vår hälsa på många sätt

Stress



Stresstålighet har en avgörande inverkan på hur vi mår. När man är tillräckligt bra på att hantera stress och oro kan man upprätthålla sina goda vanor och därigenom bidra till att hålla sig så frisk och stark som möjligt

För mer info och intresseanmälan ring Lena 070 5663512
Eva 073 0962181

PRICKEN

Det var en professor som bad sina elever göra ett oförberett prov. Han delade ut ett papper som de skulle låta ligga på bänken framför dom.

När alla var utdelade så bad han dom vända på pappret.

Till allas förvåning fanns det inga frågor utan bara en prick mitt på sidan. "Jag vill att ni ska skriva vad ni ser på sidan."

De förvirrade eleverna satte igång med den diffusa uppgiften, efter en stund när alla var färdiga samlade professorn in uppgiften och gick igenom den.

ALLIHOPA, 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.

"Ingen av er skrev om den vita delen, som trots allt dominerar, på pappret utan alla fokuserade på den svarta pricken – det är i princip på det viset vi tar oss an livet som vi lever.



Vi uppmärksammar och fokuserar oftast endast på den svarta pricken – avundsjukan på att grannen verkar ha mer pengar än oss, jag vill också ha en sådan bil, sjukdomen som besvärar oss osv.

De mörka prickarna är väldigt små i förhållande till allt vi har i våra liv, men det är de som förorenar våra tankar.

Så sluta fokusera på de svarta prickarna i ditt liv och se istället alla de delar som förgyller din vardag och ditt liv



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 ???

ÄLSKA DIN KROPP

Din kropp är helt otrolig. Den består av 37 biljoner celler som samarbetar för att du ska kunna andas, skratta, sjunga och dansa. Ditt hjärta slår 100000 gånger om dagen.

Till och från hjärnan susar nervimpulser så snabbt som 270 kilometer i timmen.

De flera tusen mil långa blodkärlen som finns i din kropp skulle gå att vira runt jorden....fyra gånger!

Nästa gång du kommer på dig själv med att önska att du var längre, kortare eller smalare, ta en stund att uppskatta allt som din fina kropp faktiskt gör för dig.

Älska den och var rädd om den – för den är helt fantastisk!

Hej alla vänner i HjärtLung gruppen!

Hoppas ni alla mår bra.

Nu går vi mot ljusare tider. Dagarna blir längre och ljusare. Ser fram emot varmare väder så vi kan träffas utomhus i vår- och sommarsolen.

Vet inte när vi kan träffas i lokalen som vi brukar. Vi får se hur smittspridning och vaccinationsprogram ser ut framöver, så vi Coronasäkert kan vara tillsammans inomhus igen.

Ring gärna och prata en stund.

Vi hörs och ses i vårsolen

Hälsningar Birgitta



Pensionär på badstranden

En 19-årig kille sprang på en pensionär som satt och solade på badstranden. Av någon anledning fick den unge mannen för sig att förklara för pensionären varför det är viktigt för den äldre generationen att förstå den nya generationen

-Du växte upp i en helt annan värld, sa ha tillräckligt högt så att omgivningen skulle höra. Vi unga idag har vuxit upp med TV, jetplan, rymdresor och rymdpromenader, internet, chips, Ipads, laptops, mobiltelefoner, snabba datorer och mycket mer....

Den 71 årige mannen suckade men svarade, så alla kunde höra.

-Du har alldeles rätt. Vi hade inte allt detta när vi var unga.....så vi uppfann det. Nu får jag fråga, din arrogante lille skit – vad gör du för nästa generation?
Killen blev knäpptyst och hela stranden jublade.



Hur smart är din högerfot?

1 Sitt ner, lyft din högra fot från golvet och cirkulera den medurs

2 Nu, medan du gör det, skriv siffran 6 i luften med din högra hand .
Din fot kommer att ändra riktning!!!

Tävling 4 2020

Rätta svar

Julmust, köttbullar, kalvsylta, pressylta, julskinka, lutfisk, ris a la malta, rödbetssallad, leverpastej, risgrynsgröt, vörtlimpa, marsipangris, dopp i grytan, senapssill, Janssons frestelse. Sångerna: Jag drömmer om en jul hemma och Nu tändas tusen juleljus



Vinnare denna gång blev: Kerstin Olsson, Brita Hylbom samt Sven-Olov Gelinder.

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.

Vilket djur är det ? (Ex. Bit av sagobjörn = Pudel)

1	Maskulin jurist	
2	Halvsnyggt djur	
3	Dyker upp vart tredje år	
4	Musikalisk	
5	Slarvigt fjäderfä	
6	Okokt fyrfotad djur	
7	Tvärnit	
8	Hjälpreda med låsansvar	
9	Bit med snurr	
10	Gör man med korn	
11	Rösta moderat	
12	Skeptisk till flygakrobatik	
13	Har tillåtelse till allt	
14	Passar till smoking	
15	Firar ofta Lucia	

Lycka till !



*Jag är stark,
eftersom jag är sårbar*

*Jag är klok,
för jag har gjort massor av misstag*

*Jag är lycklig,
eftersom livet gjort riktigt ont ibland*

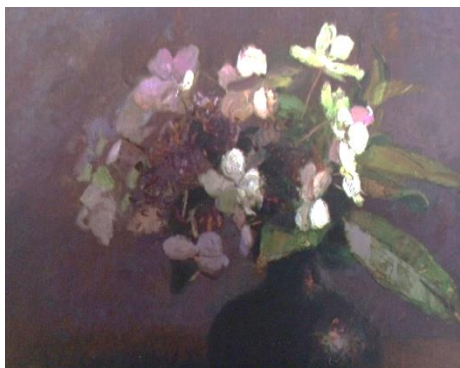
*Jag älskar,
för jag vet hur det känns att förlora någon nära*

*Jag har medkänsla,
eftersom jag upplevt lidande*

*Jag skrattar,
för mitt liv varit tufft ibland*

*Jag lever,
för att livet inte är någon självklarhet*

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.