



Riksförbundet **HjärtLung** Uppsala

MEDLEMSBLAD 1 2026

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

Riksförbundet HjärtLung Uppsala
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

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 Lokalföreningen o Riksförbund
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Tiden
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper, samtalsgrupper + avgifter
Sid 14	Resor, Studiebesök
Sid 15	Hälsocoach Kalendarium
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foto från Jullunchen
Sid 20	Minnesadress

ÅRSMÖTE 2026

Den 22 februari kl. 14.00
på Träffpunkten, Storgatan 11



Förutom de vanliga mötesförhandlingarna kommer vi att få lyssna på ett föredrag med Christer Nordström som kommer att berätta om sina 60 år inom Uppsalas biografvärld

Motioner till Årsmötet ska underskrivna vara oss tillhanda på expeditionen senast 31 januari

Förslag till dagordning, verksamhets - och revisionsberättelse samt övriga handlingar kommer att finnas tillgängliga på expeditionen, Kungsgatan 64 från och med 6 februari.

Handlingarna kommer även finnas på Årsmötet

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 anmäler senast 17 februari till Eva 073 096 21 81



Varmt välkommen!

STYRELSEN



Från vänster: Torbjörn, Leif Å, Leif S, Anders, Claes, Håkan Solweig, Lena, Ulla och Eva.

(Inget nytt foto än, som den uppmärksamme ser)

Till de förtroendevalda hör även:

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

STYRELSEN 2025

Ordförande	Torbjörn Trolte	070 - 257 26 21
V. Ordförande	Lena Persson	070 - 566 35 12
Sekreterare	Solveig Wiktorsson	070 - 714 72 74
Kassör	Claes Åberg	070 - 567 36 55
Ledamöter	Eva Eriksson	073 - 096 21 81
	Håkan Bergander	070 - 340 46 23
	Ulla Öberg	073 - 374 08 00
Ersättare	Anders Åresten	073 - 366 16 30
	Leif Åberg	070 - 667 31 01
	Pia Maria Hammarling	070 - 550 95 52
Evo Hjärta	Ulla Öberg	073 - 374 08 00
Evo Lunga	Eva Eriksson	073 - 096 21 81
Studieorganisatör	Claes Åberg	070 - 567 36 55
Redaktör	Lena Persson	070 - 566 35 12
Husfru	Eva Eriksson	073 - 096 21 81

RAPPORTER



LOKALFÖRENINGEN

Till Jullunchen den 15 december kom drygt 30 medlemmar. Vi startade som vanligt med uppskattat glöggmingel innan ordförande Torbjörn hälsade välkommen och bjöd till bords. Vi njöt av all god julmat och varandras sällskap. Vi hade bjudit in Petter Trolte, en Uppsaladiscjockey som även kör olika quiz. Vi delades in i olika lag bordsvis och fick svara på kluriga frågor alltifrån musik- och geografifrågor till pussel. Meningen var att vi skulle svara digitalt med våra telefoner. Detta strulade till det men gjorde att "tävlingen" blev lättsam och mycket trevlig. Vår Husfru Eva tackades med en god och välförtjänt chokladask

OBS ! Inför Årsmötet 22 februari -26: Motioner skickas in senast 31 jan. Möteshandlingar finns utlagda på Kungsgatan 64 fr.o.m. 6 februari.

Fr.o.m. vårterminen byter bordtennisgruppen lokal från Missionskyrkan till Tiundaskolan.

Länsföreningen bjöd den 20/11 in styrelserna från de fyra lokalföreningarna i Uppland - Enköping, Norduppland, Östhammar och Uppsala till en eftermiddag på Medicinhistoriska museet. Lotta Sondell gav oss en djupare inblick i Riksförbundets hemsida (Där finns mycket att läsa och begrunda. Gå in och kolla runt om du har möjlighet och lust) Vi fick en guidad visning där vi fick se och höra om bl.a.kirurgiska instrument från 1600-talet. Spännande!!



Världens första EKG apparat krävde fem människors assistans, och hjärtpatienten måste sitta alldeles stilla med händer och fötter nedstuckna i en ledande väts

RIKSFÖRBUNDET

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 Diagnosstödjare. 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.
- Lättgympa onsdagar 09.30 Övningarna kan göras både stående och sittande
- Medicinsk yoga : Inspelade videos
Finns yoga på stol för ökad energi och klart sinne, 45 min.
Yoga för lugn och ro 38 min.
Andningsmeditation, 4 min. med mera
- Tematräffar: sömn, stresshantering, ensamma tillsammans
- Digitala 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

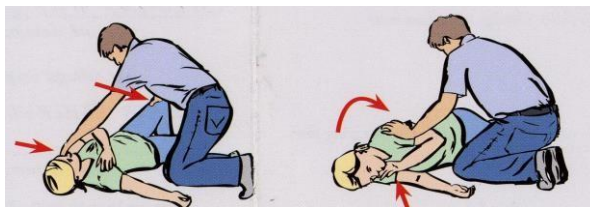
Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner o 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

Ny tid i nästa nummer och på Hemsidan

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 Funktionsrätt Uppsalas lokaler, 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 anm. ring: Birgitta Björkén Christiansen

Tel. 018 551137

Hej alla vänner i HjärtLungföreningen!

Välkommen att höra av dig till mig, om du vill vara med oss i HjärtLunggruppen.

Varma hälsningar Birgitta tel. 018 - 55 11 37



TIDEN Jacke Sjödin

(Använder mig av tidigare löfte att använda hans text)



Och vips är det ett nytt år igen. Det är ingen tvekan om att åren på fullaste allvar går fortare och fortare. Jag tror verkligen att det är så. Jag tror att tiden fungerar är exakt så som min mellanstadiefröken så pedagogiskt visade. Hon band fast en tennisboll i ett långt snöre i en lyktstolpe och sa att bollen var jorden och lyktan solen. Och så kastade hon bollen som då roterade runt lyktstolpen, och därmed skulle vi förstå jordens rotation. Det gjorde vi också. Och vi såg redan då att snöret ju blev kortare och kortare för varje varv.

Den här tidsteorin förstärks ju också av att det blir varmare och varmare. En del kallar det klimatförändringar. Själv är jag övertygad om att den globala uppvärmningen beror på att snöret mellan jord och sol blir kortare för varje varv.

Och det finns annat som bevisar tidens blixtsnabba gång. Barnen till exempel. Man lägger en liten knubbig bebis i bädden på kvällen, och på morgonen ligger det en stor skäggig karl i hans säng.

Men kanske beror denna svindlande tidsresa på det faktum att jag oftast har rätt roligt. Tiden går ju fort då, sägs det. I så fall borde en metod att bromsa tiden vara att försöka ha det lite tråkigare. Jag tror faktiskt att det funkar. Jag läste en bok en gång, och den var så infernaliskt tråkig, så när jag läst en timme hade det bara gått 20 minuter.

Är det en deppig känsla? Nej, inte speciellt. Jag tror den är ganska bra. Den gör att jag vill göra något lite gott under den korta stund jag får åka med på tennisbollen. Därför kretsar mina nyårslöften i år inte så mycket kring att jag ska sluta dricka starköl och mumsa dubbeldajm. Det handlar mer om att jag lovar mig själv att försöka kämpa för det jag tror på och tycker är viktigt. Typ hur vi bör försöka hjälpa folk som har det 2748 gånger värre än vi någonsin kan fatta.

Och vänta inte! Om bara ett drygt år är det 2020

MOTIONSGRUPPER

Programmen är specialanpassade för hjärt-lunssjuka 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 kl.13-15

Tiundaskolan

Anders tel. 073 - 366 16 30

Claes tel. 070 - 567 36 55



VATTENGYMPA Då vi inte längre har detta i egen regi, är vi välkomna att hänga med Fibromyalgiföreningens vattengympa, nu i undervisningsbassängen

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

Introduktion Boule med Uno och hans Boule-kompisar.

Utnyttja gärna denna möjlighet till trevlig samvaro. Platsen under vintern inomhus onsdagar 11.00 (Uppsala Boulehall Fyrislundsgatan 68).

Kontakta Uno Lund tel. 070-7961268 för mera info och för att säkerställa att han är på plats.

TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	500 kr / termin (fr.o.m.2026)
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



*Alla goda levnadsregler
finns redan formulerade.
Det återstår bara
att omsätta dem i praktiken*

RESOR OCH STUDIEBESÖK



Onsdag 25 februari. Historiskt perspektiv på psykiatri.

Guidad visning plan 2 Medicinhistoriska Muséet.

Samling kl. 11.00 i muséets reception Eva Lagervalls väg 8, Ulleråker. Buss 4 & 12 hållplats Kronparksgården.

Besöket varar 1 - 1,5 timmar.

Avgift: Inträde 60 kr. per deltagare (betalas i receptionen).

Anmälan senast 18 februari till Håkan Bergander telefon/SMS eller epost (070 - 3404623 alt. magnus.banvall@gmail .com).

Efteråt fikar/lunchar de som så önskar på Café Devebo.

Onsdag 22 april Bussresa till Livrustkammaren Stockholm.

Avresa onsdag 22 april 2026 kl. 09.00. Bergsbrunna Buss hållplats E3 Stationsgatan Återkomst ca 16.00.

Kolla <https://livrustkammaren.se/om-museet/> för info om muséet.

Program: Kl. 11.00 Guidad rundvandring. Därefter kort promenad till Grillska huset för förbokad lunch.

Avgift: 600 kr. i vilket ingår bussresa, guide, inträde och lunch samt trevlig samvaro.

Anmälan **senast 1 april 2026** till Håkan Bergander via SMS eller epost (070-3404623 alt magnus.banvall@gmail.com).

Resan ställs in vid mindre än 25 deltagare (1 april).

Betalning till pg 178709-2 senast 4 april. Vänta med betalning tills vi vet att vi blir 25 deltagare.

Onsdag 6 maj Gamla kyrkogården Uppsala.

En kulturhistorisk skatt med anor från 1600-talet.

Guidad vandring på äldsta delen av kyrkogården. Ingen avgift.

Se hemsidan och nästa nummer av medlemsbladet

Kompletterande info på föreningens hemsida och Ulla Öberg 0733-740800 eller Håkan Bergander 070-3404623.



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
- Coachingen 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

31 Januari 2026	Sista dag för motioner till Årsmötet
6 Februari	Årsmöteshandlingar se sid 6
22 Februari	Årsmöte
18-19 Mars	60+ mässan på Fyrishov
24 Mars	Träff nya medlemmar. Inbjudan skickas ut.



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 ???

Till vår Föreningsgård Ekolnsnäs söks nu volontärer.

Har du lust att kratta löv, odla blommor, rensa ogräs mm. lättare uppgifter. Ta med fika och passa på att njuta av den vackra utsikten!

Anmäl dig per mail

ekolnsnas@gmail.com eller till någon i styrelsen för vidarebefordran.



- ❖ Jag upprepade mitt vanliga nyårslöfte: att inte åka Vasaloppet. Jag har lyckats hålla det varje år.
- ❖ Mitt nyårslöfte inför 2026 var att hitta motivationen att tappa lite i vikt. Det enda jag tappat hittills är motivationen.
- ❖ Mitt nyårslöfte för 2026 är att göra klart mina nyårslöften som jag hade 2025 som jag egentligen borde gjort 2024 eftersom jag lovade att hålla dom under 2023 för jag planerade dom 2022

ICD – en inopererbar hjärtrytmregulator som ger elektriska stötar vid livshotande arytmier. Vi gör ett nytt försök att starta en samtalsgrupp för drabbade och deras anhöriga.

Kontakta Ulla 073 – 374 08 00

Även i år kommer vi att delta i 60 + mässan på Fyrishov
Välkommen 18-19 mars till Fyrishov





Ljusets återkomst

Jorden kan du inte göra om
stilla din häftiga själ
Endast en sak kan du göra,
en annan människa väl.

Men detta är redan så **mycket**, att själva stjärnorna ler
En hungrande människa mindre betyder en broder/syster mer.

Stig Dagerman

Vill du börja året med att starta en ny aktivitet i föreningen?
Bowling, bågskytte, bokcirkel, qigong, promenader ?????
Hör av dig till någon i styrelsen.
Vill du ingå i vår trevliga styrelsen – ring Birgitta 070 – 4157608

För att kunna nå er med ändringar etc.- **lämna din mailadress**

Tävling 4/25

Rätta svar: Tomtenisse, julmarknad, rimstuga, julsånger,
ischoklad, julkalender, Hej tomtegubbar, Gläns över...
Tänd ett ljus, Bereden väg, Raska fötter, Stilla
natt.

Denna gång gratulerar vi Monica Hall Westin,
Krister Holmstedt o Lilian Peres samt
Gudrun Pettersson.



Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 mars
till Lena Persson Väpnargatan 22 75336 Uppsala.

Eller till sms 070 566 35 12 eller lenpers51@gmail.com
Tre vinner varsin Trisslott

Konstigt så här 3 januari men:

VILKA PÅSKORD?



1	GNYKLICK	
2	ÄLVHAGGA	
3	KRÄNKSPÅRIG	
4	SPÅ SKUMT	
5	GRODAS TRÄSK	
6	ÅKER HASP	
7	FÅNGAR GLED	
8	SPIKSÅR	
9	SKÅPRÅTTA	
10	KNÅPA TOFS	
11	HALKIG SKEN	
12	DASK PLÅG	

Lycka till !!!

JULBORD 2025



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