



# Riksförbundet HjärtLung Uppsala

## *MEDLEMSBLAD 2 2026*

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

Riksförbundet HjärtLung Uppsala  
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se) / uppsala

E-post: [info@uppsala.hjart-lung.se](mailto: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
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 Årsmötet
Sid 20	Minnesadress



# VÄLKOMMEN TILL VÅRFEST

18 maj klockan 12.00  
träffas vi på vackra  
Ekolnsnäs.

Åker du buss så ta nr 11 och stig av vid Gullvivevägen.  
Vill du bli hämtad vid busshållplatsen så meddela  
detta när du anmäler dig.

Program: Tipspromenad

Lotteri

Underhållning av JERNBRUKARNA

Förutom trevlig samvaro avnjuter vi en  
god vårbuffé.

Anm. till Eva 073 – 096 21 81 senast 12 maj

Hoppas vi ses !!  
*Varmt välkommen!*



# STYRELSEN



Från vänster: Torbjörn, Anders, Claes, Anders, Leif, Solweig  
Lena, Ulla, Eva och Pia Maria

Till de förtroendevalda hör även:

Ludvig Arbin	Revisor
Zahrah Livendahl	Revisor
Bror - Erik Lundin	Revisor ersättare
Bertil Alm	Revisor ersättare
Birgitta Lång	Valberedare
Kerstin Trägårdh	Valberedare
Nils Olov Ersson	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
	Ulla Öberg	073 - 374 08 00
	Leif Svensson	070 - 827 42 34
Ersättare	Anders Åresten	073 - 366 16 30
	Anders Tosterud	070 - 658 26 60
	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

På Årsmötet den 22 februari deltog totalt 32 personer.

Gustaf Lantz ledde skickligt mötet. Verksamhetsberättelsen och resultat- och balansräkningen gicks igenom och godkändes.

Riksförbundet HjärtLung Östhammar har efter önskemål nu beslutats och kommer att ingå som en sektion i Uppsalaföreningen. Formalia för övergången kommer att arbetas med under året.

Verksamhetsplan och budget för 2026 och 2027 godkändes.

Till styrelsen valdes Leif Svensson in som ordinarie och Anders Tosterud till ersättare. Till valberedningen valdes Kerstin Trägårdh in som ordinarie och Nils Olov Ersson som ersättare.

Håkan Bergander och Leif Åberg avtackades.

Vi hade bjudit in Christer Nordström som berättade om sina 60 år inom Uppsala biografvärld. Han började sin karriär som Lysmask som 16-åring. Matiné filmer kostade då 1.50 kr och kvällsfilmer 3.50 kr. Ibland hade han turen att få 10 öre i drinks.

Han berättade att "Tystnaden" faktiskt hade premiär här i staden.

Maskinisten var berusad så publiken gick hem.

Ny maskinist kallades in till kvällen därpå. Bergman kom själv och kollade i maskinrummet att allt gick rätt till.

Christer berättade många historier från såväl biograf- som polistiden.

En mycket trevlig och uppskattad "föreläsning".

Vi har haft en träff för våra nya medlemmar. 8 personer kom och blev presenterade för styrelsen och informerade om vår verksamhet.

Vi startar upp en ICD kurs till hösten (Se vidare på sidan 16)

Än en gång vill vi uppmana er att lämna in era **mailadresser och/eller telefonnummer**. Vi har endast hälften och det är synd eftersom det är ett enkelt sätt att nå ut till er. Ring vem som helst i styrelsen. Tack!

Vi deltog på 60 + mässan på Fyrishov 18 o19 mars.  
Vi berättade om vår verksamhet, delade ut broschyrer,  
tog blodtryck och visade HLR  
Det var två fullspäckade dagar med många, många  
besökare.  
Jobbigt men fantastiskt roligt och givande. Till nästa år  
uppmantar vi er att komma och hjälpa till.



## 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 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.
- 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

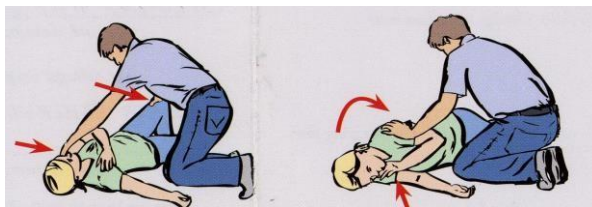
Om personen inte visar några livstecken:



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

Ny tid 20 maj 18 - 20

Kungsgatan 62, 5 tr.

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 LUNGRUPPEN

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



Kalle som är fem år, frågar sin farmor:

- Hur gammal är du?
- Jag är så gammal så det har jag glömt, svarar farmor
- Men dra ner underbyxorna och titta efter då
- Nej men Kalle, så säger man ändå inte!
- Men farmor, i mina kalsonger står det i alla fall 4 - 6 år !

## TÄNKVÄRDA ORD OM LIVET

Knappt har dagen börjat...och så är klockan redan sex på kvällen..  
Efter helgen blev det måndag igen och helt plötsligt är det fredag!  
...och månaden är redan slut...  
...och åren rullar fort...  
...och vi blir 50, 60 eller 70 år, våra liv passerar så fort...  
...och vi inser att vi förlorat våra föräldrar, kanske också några nära  
kära vänner...

Plötsligt inser vi att det är försent att ta igen förlorad tid...  
Så, låt oss försöka trots allt, att njuta av den tid som är kvar!  
Låt oss fortsätta leta efter aktiviteter som vi tycker om  
Låt oss sätta lite guldkant på tillvaron...  
Låt oss se de små sakerna i livet och inse dess storhet...  
för trots allt kan vi kan vi fortsätta njuta av de dagar som finns kvar.

Låt oss försöka eliminera "sen"...  
Jag gör det sen...  
Jag säger det sen...  
Jag ska tänka på det sen...

Vi lämnar allt till "sen" som om "sen" är vårt.  
För vad vi inte förstår är att  
Sen blir kaffet kallt...  
Sen ändras förutsättningarna...  
Sen passerar hälsan. Sen blir våra föräldrar gamla...  
Sen glöms löften bort...  
Sen blir dagen natt...Sen tar livet slut...och då är det för sent..

Så... Låt oss inte lämna något till senare...  
För väntar vi med att ses senare, kan vi förlora de bästa stunderna,  
de bästa upplevelserna, våra bästa vänner, och även familjen...  
Dagen är idag...och stunden är nu...

Carpe diem!



## 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 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

#### 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 6 maj Gamla kyrkogården Uppsala**

En kulturhistorisk skatt med anor från 1600-talet



Guidad vandring på äldsta delen av kyrkogården.  
Samling kl. 10.00 Gamla Gravkapellet (Ej Stillhetens Kapell).  
Nås enklast från ingångar från Kyrkogårdsgatan (ca 200m).  
Buss 1 eller 6, Hållplats Kyrkogårdsgatan.

Vandringen tar 1-1,5 timmar.

Efteråt fikar de som så önskar på närbeläget Café.  
Ingen deltagaravgift.

Info Ulla Öberg 0733-740800 eller Håkan Bergander 070-3404623. Se även vår hemsida för uppdaterad info..  
Anmälan senast 1 maj till Ulla Öberg SMS 0733-740800 eller epost [obergulla@telia.com](mailto:obergulla@telia.com).

## **Onsdag 25 februari Besök på Medicinhistoriska Muséet Plan 2 Psykiatri.**

Vår guide Therese berättade om psykiatrisk vård under de senaste tusen åren. Hon började med medeltida Helgeandshus för sjuka och fattiga till dagens nischade vård för psykiskt avvikande. Tidvis lät det för oss förfärligt. Tidvis bodde patienter och personal inom samma inhägnade område. Avslutningsvis hörde vi om hur läkemedelsutvecklingen lett till humanisering av vården. Allt var mycket intressant.  
Efter besöket fikade hälften av oss på Café Devebo på andra sidan gatan.



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](mailto:claes.inger@bredband.net)
- Välkomna



**OBS** Claes har ny mailadress: [claes.aberg.ramso@gmail.com](mailto:claes.aberg.ramso@gmail.com)

### KALENDARIUM

6 maj	Visning av Gamla Kyrkogården se sid. 14
18 maj	Vårfest, se sid 3
20 maj	HLR utbildning, se sid 9
v. 35	Motionsaktiviteter startar
v. 35	Nästa medlemsblad



## 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 ???



## Nu väntar vi!!!! Svante Persson och jag

Vill du dela med dig av något i Medlemsbladet – en berättelse, rolig historia, dikt, bild, minne, recept, kluring, gåta.....

Skicka det gärna till mig senast v.33 Adresser på tävlingsidan.

## OBS NYTT !!!

ICD – en inopererbar hjärtrytmregulator som ger elektriska stötar vid livshotande arytmier. Vi startar en grupp för bärare och anhöriga den 21 september kl. 18 – 20 på Kungsgatan 64

Anmälan till Torbjörn tel. 070 – 257 26 21 senast 14 september



Det finns två sätt att leva.....

Antingen som om ingenting är ett under, eller också som om allting är ett under.

Albert Einstein

Hela världen är en rad av mirakel, men vi är så vana vid dom att vi kallar dom vardagsting

H.C.Andersen

Många människor springer efter lyckan likt en tankspridd man som nervöst letar efter sin hatt, medan han hela tiden har den på huvudet eller i handen

Sidney Smith

Viken dag är det? frågar Puh, Det är idag! svarar Nasse

Åååå, det är min favoritdag! sa Puh

*Vi passar på att önska er en underbar,  
lagom varm men framförallt  
frisk vår och sommar!*



Tävling 1 2026

Rätta svar: Kyckling, ägghalva, påskkärring, påskmust, skärtorsdag, påskhare, långfredag, påskris, påsktårta, påskafton, helgskinka och glad påsk



Denna gång gratulerar vi Kristin-Sophie Mellsjö,  
Eivor Lundgren samt Gurli Hansson

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

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

Kasta om bokstäverna och hitta båtorð !!!!



1	ARM SYNT	
2	LEN TRANA	
3	DYR BORST	
4	REPA KEPS	
5	FÅ SMISK	
6	AGERA VIN	
7	HÄNG MAST	
8	SJUKT LAT	
9	OSMART TÄLT	
10	BLANDA BARK	
11	BINGENS TÄT	
12	LE SORGSET	

*Lycka till !!!*

# ÅRSMÖTET 2026



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