



Riksförbundet HjärtLung Uppsala

MEDLEMSBLAD 3 2026

Innehåller denna gång info om Höstmötet,
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 Höstmötet
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 Vårfesten
Sid 20	Minnesadress



VÄLKOMMEN TILL HÖSTMÖTET

21 oktober klockan 18.00
träffas vi på "Storan"
Kungsgatan 62 5 tr.

Programmet för kvällen är inte helt klart
i skrivandets stund

Vi bjuder på kaffe/te och macka och
hoppas på en trevlig samvaro

Anm. till Eva 073 – 096 21 81 senast 16/10

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 En närmare presentation av styrelsen



Hej! Jag heter Anders Tosterud 🌲 Efter att ha levt med klaffel i över 30 år - och sökt vård från Falun till São Paulo - opererades jag äntligen 2023 här i Uppsala. Allt gick bra, men efteråt kände jag mig ganska vilsen och övergiven. Räddningen blev en liten blänkare om HjärtLung förbundet. Det blev en fullträff! Här hittade jag både livsviktig information, fin gemenskap och ett gäng att spela pingis med 🏓

Nu har jag varit medlem i två år och sitter i styrelsen.

Föreningen gör ett fantastiskt jobb, men jag upplever att vi är för anonyma. Jag vill hjälpa oss att synas mer och locka nya, gärna yngre medlemmar. Ingen ska behöva känna sig lika vilsen och övergiven som jag efter min operation.

Vem är jag annars? En halvpensionerad egenföretagare, som jobbat världen över med skogsplanteringar. Jag älskar skogen, min stora familj (fru, fyra barn, tre barnbarn och en hund) plus äventyr som skidåkning, cykling, fjällvandring och paddling blandat med glatt umgänge. Vi ses i föreningen.



Hej! Jag heter Eva Eriksson och varför är jag med i HjärtLung föreningen?

Har varit aktiv i en förening i realskolan i min hemstad Falköping på 60-talet och trivdes med det arbetet att engagera sig för andra. Fortsatte med det då jag blev sjuksköterska och kämpade bl.a. för bättre löner och det var på 80-talet

Efter min pension 2008 blev jag tillfrågad av min svägerska, som var kassör i HjärtLung föreningen i Uppsala, om jag ville engagera mig i föreningen –

och det har jag gjort sedan dess!!

Är egenvårdsombud EVO för er med lungdiagnoser. Jag har haft mycket kontakt med vårdcentralerna i Uppsala, Knivsta, Östervåla, Heby och Storvreta bl.a. La ut informations material om oss två ggr/år. Tyvärr så vill inte vårdcentralerna ha pappersinformation längre utan har sin egen via sina tv-monitorer. Vissa vårdcentraler och Akademiska sjukhuset har KOL skolor och där är jag och informerar om föreningen.

Jag sitter med som föreningsrepresentant i Astma / Kol rådet på Akademiska. Där får jag ge synpunkter som berör våra medlemmar.

Rådet består av distriktsläkare och sjuksköterskor från länet. Med min bakgrund så ser jag hela människan och kan ge råd och stöd.

Att vara med i HjärtLung föreningen skall kännas bra. Vi jobbar för att alla med hjärt-kärl- och lung diagnoser skall hitta något att ta till sig.

Alla gymprogram är anpassade och leds av kunniga och intresserade ledare. Vi har en härlig gemenskap som jag hoppas att fler tar till sig och kommer och provar på!

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: (Gratis för medlemmar)

- Qigong – tisdagar 09.30 -10.00. En mjuk och skonsam träning som bygger på mental koncentration, enkla rörelser och andning.
- Lättgymna onsdagar 09.30- 10.00 Övningarna kan göras både stående och sittande
- Mindfulness - måndagar och torsdagar 19.00-19.30
- 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. lättgymnan då får du senast kvällen innan en länk att följa för att koppla upp dig. Anmälan behöver bara göras en gång / aktivitet. Behöver du hjälp med anmälan – hör av dig till Lena,

HLR HjärtLung Räddning

Om personen inte visar några livstecken:



Ropa på hjälp

Ring 112

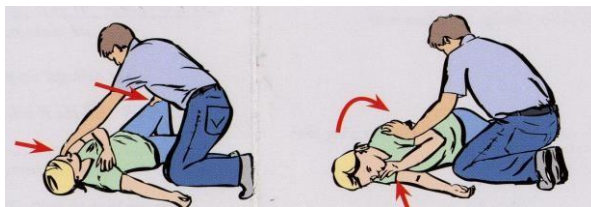
Försök få tag på en defibrillator

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 12 oktober 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 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

- ❖ Sikta mot månen. Om du skulle missa, så landar du bland stjärnorna.
- ❖ De lyckligaste människorna är inte de som har det som är bäst, utom de som på bästa sätt använder det de har.
- ❖ När du otrivs.....Förändra situationen eller förändra ditt sätt att se på situationen





KVINNORS ÄRLIGHET

En sömmerska satt intill en älv och sydde. Rätt som det var tappade hon sin fingerborg och den rullade ner i älven. Hon blev förkrossad och började gråta. Då uppenbarade sig en fe.

-Kära barn, varför sitter du här och gråter?

-Jag tappade min fingerborg i älven. Utan den klarar jag inte att försörja familjen

Fen doppade ner sin hand i älven och tog upp en gyllene fingerborg täckt med diamanter. Är detta din fingerborg, frågade hon

-Nej, sa sömmerskan

Fen stack ner handen i älvens djup igen och fiskade upp en fingerborg av silver täckt med safirer. Är detta din då, frågade hon

-Nej, sa sömmerskan den är inte min. Återigen stack fen ner handen i vattnet och fick upp en gammal sliten fingerborg av läder. Nå, är det här din då?

Jaa sa sömmerskan. Det är min fingerborg.

Fen var så överlumpad av sömmerskans ärlighet, så hon lät henne behålla alla tre. Sömmerskan vandrade hem jättelycklig.

Några år senare vandrade sömmerskan över ån med sin man.

Rätt som det var föll maken i vattnet. Sömmerskan grät förkrossad.

Då kom fen tillbaka igen

-Varför gråter du nu då; lilla vän, frågade hon

-Min make har fallit i älven, grät sömmerskan. Fen sträckte ner handen och fiskade upp Mel Gibson.

-Är det här din man. Frågade fen - Jaaaa utropade sömmerskan.

Du ljuger, det är inte alls din man, utropade fen.

Åh, kära fe, förlåt mig. Det här måste vara en missuppfattning. Du förstår om jag hade sagt nej då hade du säkert fiskat upp Tom Cruise och om jag hade sagt nej till honom då hade du fiskat upp min man Om jag då sagt ja skulle du ju givit mig alla tre. Som du ser fen, jag är inte vid världens bästa hälsa och det skulle blivit jättejobbigt att "ta hand om" alla tre männen så DÄRFÖR var jag tvungen att säga ja till Mel Gibson

Historiens sensmoral: Närhelst en kvinna ljuger finns ALLTID goda grunder och orsaker, och lögnen äe alltid till det bästa för andra. Så lyder andemeningen i alla fall....och nu håller vi oss till den!

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



Bussresan till Roslagens Sjöfartsmuseum:
Resan inställd på grund av för lågt antal
deltagare (13 st)

Vandring på Uppsala Gamla Kyrkogård: Aktivitet har
tidigare inställts på grund av att guiden blev akut sjuk.
Vi försöker ordna vandringen under
september. Information på hemsidan när vi vet när. Vi
skickar även ut info via SMS/epost.

Studiopublik: Det har i dagarna börjat dyka upp
erbjudanden om biljetter (Stockholm och Göteborg).
Är du intresserad att delta som studiopublik i
Stockholm/Uppsala vill vi att du redan nu meddelar ditt
namn, personnummer, epost och/eller telefon till
Håkan Bergander magnus.banvall@gmail.com
alternativt 0703404623.

Har du tips eller önskemål - tveka inte att kontakta
Håkan 070 340 46 23 eller
Ulla 073 374 08 00

På senast styrelsemötet diskuterade vi möjligheten att
samåka i privata bilar till vissa utflyktsmål, och då givetvis
ersätta föraren. Mer om detta kommer



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

21 sept.	ICD grupp se sid 16
23 sept.	Träff nya medlemmar
26 sept.	Mässa i Gottsunda centrum 12-15
12 okt.	HLR, se sid 9
21 okt.	Höstmöte se sid 3
12 dec.	Jullunch



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 ???

- ❖ Jag kanske inte är perfekt, men det behöver jag inte heller vara.
- ❖ För världen kanske du bara är en enda människa...men för en människa kan du vara hela världen

OBS ! Med risk för att bli tjatig: Glöm inte meddela era mailadresser och/eller telefonnummer. Vi har endast ca hälften och det är synd eftersom det är ett enkelt sätt att nå ut till er. Ring vem som helst i styrelsen Tack!

Känner du dig ensam? Vill du bli uppringd?.
Hör av dig till någon i styrelsen

Nya medlemmar bjuds in den 23 september. Du bör ha fått brev från Eva, annars kontaktar du henne

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



Jag hittade en sån rolig notis på Facebook. Hoppas det går att läsa. (3-e klassen föll tyvärr bort).

Obs! avgångs och ankomsttider efter Upsala tid ???????
Någon som vet – berätta gärna för mig.

Jernvägstrafiken.	
Upsala—Stockholm.	
Bantågen	
från och med den 1 December 1869	
avgå från Upsala	ank. till Stockholm
kl. 6,29 f. m.	kl. 9,4 f. m.
„ 10,23 f. m. (snälltåg)	„ 12,17 e. m.
„ 3,16 e. m.	„ 3,51 e. m.
avgå från Stockholm	ank. till Upsala
kl. 7,37 f. m.	kl. 10,11 f. m.
„ 4,23 e. m.	„ 6,58 e. m.
„ 8,29 e. m. (snelltåg)	„ 10,8 e. m.
Obs. Ofvanstående avgångs- och ankomsttider äro alla angifna efter Upsala tid , som infaller 23 minuter tidigare än jernvägstid och 1 minut senare än Stockholms, hvadan bantågen härifrån avgå och hit ankomma 23 minuter senare än statens tidtabell, som är uppställd efter Göteborgstid, utvisar.	
Biljettprisen:	
1:a klassen	4 rdr 65 öre,
2:a „	3 „ 10 „
3:e „	1 „ 55 „
Tur- och returbiljetter gälla under två på hvarandra följande dagar och kosta:	
1:a klassen	6 rdr.
2:a „	4 rdr 50 öre.

Tävling 2 2026

Rätta svar: Styrman, lanterna, styrbord, skeppare
fiskmå, navigera, gästhamn, lustjakt,
lätmatros, landkrabba, besättning, storsegel



Denna gång gratulerar vi Gudrun Pettersson.
Kristin Sophie Mellsjö samt Per Östlund

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 15 OKTOBER
till Lena Persson Väpnargatan 22 75336 Uppsala.
eller till sms 070 566 35 12 eller lenpers51@gmail.com
Tre vinner varsin Trisslott

GISSA HUVUDSTADEN !

1	Luktkatt	
2	Dricks	
3	Fjäderfä + avgud	
4	Tjacka båtplats	
5	Part + kort skrott	
6	Galning + slutet på Pryö	
7	Kal&Ada + bra att ha i magen	
8	Reklam och gräs	
9	Havsväxter	
10	Kan dras av	
11	Trädstam + pytteö	
12	Äga + gräs	
13	Tarmmiljö + fängelse	
14	Elda på + önskade	

Har du alla rätt tyckte du nog att dessa uppgifter var.....VALETTA
OBS! Glöm inte skriva din adress

Vårfesten, Ekolnsnäs 18 maj



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