Riksförbundet
# HjärtLung
Uppsala

## *MEDLEMSBLAD 4 2026*

Innehåller denna gång info om Julbordet,
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

INNEHÅLL


| | |
|---|---|
| Sid 3 | Inbjudan till Julbordet |
| Sid 4 | Styrelsen |
| Sid 5 | Styrelsen och telefonnummer |
| Sid 6 | Rapport från Lokalföreningen |
| Sid 7 | Forts. Rapport fr. Lokalföreningen |
| Sid 8 | Forts. Rapport fr. Lokalföreningen |
| Sid 9 | Jultomtens åtal |
| Sid 10 | HLR |
| Sid 11 | HLR |
| Sid 12 | Aktiviteter |
| Sid 13 | Motionsgrupper |
| Sid 14 | Forts. Motionsgrupper |
| Sid 15 | Rörelseglädje Kalendarium |
| Sid 16 | "Lite av varje" |
| Sid 17 | Forts. "Lite av varje" |
| Sid 18 | Tävling |
| Sid 19 | Foto från Höstmötet och HLR utbildningen |
| Sid 20 | Minnesadress |



# VÄLKOMMEN TILL JULBORD

12 DECEMBER KLOCKAN 12.00

TRÄFFPUNKTEN, STORGATAN 11

Vi börjar med glögg och mingel och därefter avnjuter vi ett härligt julbord.

Quiz med Petter Trolte

Vill du bjuda med en vän, så går det bra
Pris: 250 kr. för medlemmar och
300 kr. för icke medlemmar

Anm. till Eva 073 – 096 21 81 senast 2/12

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



Hej! Jag heter Claes Åberg. Jag fick min hjärtdiagnos, förmaksflimmer, när jag genomgick en hälsokontroll anordnad av min dåvarande arbetsgivare. Att få en hjärtdiagnos var väldigt omtumlande. Jag har persisterande flimmer, så när jag får en flimmerattack måste jag genomgå en el konvertering, vilket jag gjort ett femtontal gånger.

Jag gick med i föreningen 2013 i samband med att jag lyssnade på en föreläsning anordnad av vår Länsförening. Jag gick in som suppleant i styrelsen kort därefter. Jag fick ta över som kassör i både lokal- och länsförening. Förutom kassörsjobbet och ledamot i styrelsen, engagerar jag mig i vår hemsida och i medlemsregistret. Jag är också studieorganisatör i lokalföreningen och revisor i Riksförbundet.

Jag har fått utbildning av Riksförbundet som diagnosstödjare för personer med förmaksflimmer. Till diagnosstödjare kan personer med diagnosen och som har oro för sin sjukdom anmäla sig på Riksförbundets hemsida för att få ett stödsamtal. Jag har genomfört ett 100 tal mycket givande och trevliga samtal Att arbeta med att lugna, stödja och informera personer med diagnosen ger mig stor tillfredsställelse.

Min ambition i lokalföreningen är att medlemmarna bl.a. ska få ta del av bra information, stimulera till bra fysiska aktiviteter, social samvaro, vilket förhoppningsvis ska ge ett friskare och mer besvärsfritt vardagsliv.

Har du önskemål eller ideér om någon ny aktivitet, kurs eller samtals-grupp? Tveka inte att ta kontakt.
Vi och vår ideella förening finns till för Er.



Hej! Jag heter Solweig Wiktorsson. För 11 år sedan genomgick jag en kranskärlsröntgen med åtföljande ballongsprängning av en förträngning i hjärtats kranskärl. Jag deltog efter detta i Akademiska sjukhusets hjärtrehabiliteringsgymnastik. När detta tog slut kom jag i kontakt med HjärtLung-föreningen i Uppsala och deras gymnastikverksamhet och har sedan dess deltagit i

föreningens golvgymnastik varje vecka. Där hittade jag vänner med liknande besvär och funderingar. När jag fick frågan om jag ville engagera mig i föreningens styrelse tackade jag ja och har nu uppdraget som sekreterare i HjärtLungs styrelse sedan många år tillbaka. Då jag brinner för hälsa och gärna vill göra skillnad för mina medmänniskor känns det bra att kunna bidra i en aktiv, inkluderande och engagerad förening.

Jag har en mångårig och bred yrkeserfarenhet då jag under mina arbetsår arbetat inom landsting, privat verksamhet och slutligen kommunen.
Jag har också deltagit i ett antal föreningar under årens lopp.
Efter min hjärtåkomma beslöt jag mig för att gå i tidigare pension och då fick jag tid att engagera mig i något där man kan bidra med att förändra livet till det bättre för någon. Det blev HjärtLung föreningen Uppsala, numera Riksförbundet HjärtLung Uppsala. Jag jobbar nu för att alla hjärt-lung -och kärlsjuka i vår förening ska hitta aktiviteter som hjälper dem i sin rehabilitering. Vi har många bra aktiviteter på gång men hoppas kunna starta upp flera. Jag ser fram emot många tillfällen att mötas, utbyta erfarenheter och tillsammans utveckla HjärtLungs verksamhet.

På fritiden tycker jag om att vara med min familj, vara ute i naturen, lyssna på musik och mysa med vår hund och katt.

## Forts. rapporter Lokalföreningen

Riksförbundet HjärtLung Östhammars lokalförening läggs nu ned och Östhammars styrelse upplöses. Verksamheten kommer att ingå i Uppsala lokalförening som en ”Sektion Östhammar”

Arbetet med Hälsans Stig, kurser i HLR och andra aktiviteter kommer att administreras av sektionen men ansvaras av Uppsala föreningen.

Östhammars medlemmar är överflyttade till Uppsala medlemsregister.

Alla aktiviteter som anordnas av Uppsalaföreningen inkl. sektionen är öppen för alla och inbjudan går till samtliga medlemmar.

Vi hälsar medlemmarna från Östhammar **Hjärtligt Välkomna** till Riksförbundet HjärtLung Uppsala.

Anders, Eva och Solweig presenterade vår förening då Gottsunda centrum hade ”Öppet Hus”. Det var mycket givande och välbesökt. Utbildning i HLR efterfrågades för samtliga butiksanställda.

OBS! Även denna gång blev Kyrkogårdsvandringen inställd p.gr.a. guidens sjukdom. Vi gör ett nytt försök till våren, då med annan guide.

Förslag på kommande upplevelser: Hallwyllska museét, Vallonbruken (då ev. med egna bilar), och TV studio publik. Håkan och Ulla jobbar vidare



OBS! Inför Årsmötet 28 februari 2027: Motioner skickas in senast 8 jan. Möteshandlingar finns utlagda på Kungsgatan 64 fr.o.m. 12 febr.

År Du eller vet du någon som skulle vara intresserad av att delta i styrelsen – ring vår valberedare Birgitta Lång 070 415 76 08

Rapport från Höstmötet, Claes Åberg
Nära **50 personer** hade anmält sitt deltagande (tyvärr fick inte alla komma som visat intresse) men det kommer flera möten med intressanta teman.

Kvällen började med att alla fick kaffe/te och smörgås och allmän förbrödring.

**Föreläsning** av **Johan Sundström** som är kardiolog och professor i epidemiologi vid Uppsala universitet. Han leder bl. a ett forskningsprojekt för utveckling av AI-modeller för att förbättra diagnostiken inom hjärtsjukvården, men även öka effektiviteten, säkerheten och minska kostnaderna i akutsjukvården.
Den studie som Johan leder, att fånga upp patienter med hem monitorering med risk för att utveckla hjärtsvikt är resultatet inom kort färdigt.
Johan visade också ett antal studier på att bl.a ledtiden för akut sjukvård vid svår hjärtinfarkt har minskat med att använda AI att även behandlingen kan sättas in snabbare och överlevnaden har ökat. AI har kommit till vården för att stanna för att ge mera exakta och snabbare diagnoser det kommer att effektivisera och spara
Föreläsningen var mycket intressant information om den framtida sjukvården.

**Information från Föreningen: Torbjörn** informerar om vår föreningens övergripande mål att bredda vår verksamhet att engagera flera i bl.a. **Mikro** arrangemang. Deltagarna fick därefter skriva förslag till breddning av verksamheten och att ev engagera sig inom någon mikro verksamhet. Stort tack till alla som deltog

Efterlysning! Föreningen behöver hjälp. Finns det någon medlem som är bra på sociala medier, Facebook / instagram, och är villig att starta upp och hjälpa oss med dessa nu så nödvändiga plattformar.
Ring Lena 070 5663512



Svarande :Jultomten
Ålder : Okänd
Adress : Saknar fast adress

ÅTALSPUNKTER:

- Uppehållit sig illegalt i ett flertal länder och områden inklusive, men ej begränsat till Sverige, Finland, Norge och Danmark
- Brott mot Schengenavtalet genom att varje år den 24 december olagligt inpasserat i Finland, Norge m.fl. EU länder utan giltigt pass
- Bedrivit leksaksfabrik utan att registrera verksamheten hos vederbörande myndighet och utan att erforderlig miljöprövning av verksamheten gjorts
- Brott mot gällande skattelagstiftning genom att ej lämna erforderliga deklarationer och därigenom undanhållit bolagsskatt, moms och sociala avgifter.
- Olaga intrång s.k. hemfridsbrott i miljontals svenska hem den 24 december varje år.
- Genom att hindra fri konkurrens upprätthållit monopolställning för verksamheten och därvid brutit mot konkurrenslagstiftningen.
- Brister på transportfordonet som saknat säkerhetsbälten och erforderlig nödbroms på renarna
- Ej deklarerat skattepliktig förmån av glögg och miljontals pepparkakor.
- Skäligen misstänkt för narkotikabrott, p.g.a. Rudolfs röda mule
- Utan tillstånd konkurrerat med posten

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!***




Vi erbjuder alla våra medlemmar gratis utbildning i HjärtLung.

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 instruktione som ges

# Ny tid i Vår

Välkommen att lära eller friska upp den livsviktiga kunskapen
Anmälan till Eva 073 - 096 21 81









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!

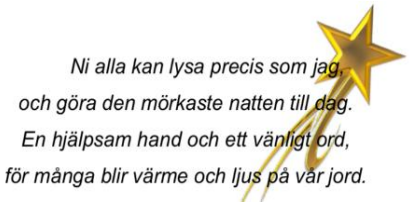
För mer info och anm. ring: Birgitta Björkén Christiansen

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



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.
Träningen flyttas nu till Uppsala Simarena.
Måndagar 15 -16 Torsdagar 12.30 – 13.30

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

Kommenterad [LP1]:

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*

## VARJE STEG RÄKNAS - DAGS ATT VÄCKA RÖRELSEGLÄDJEN

Forskning från The Lancet Public Health

Att gå 10000 steg om dagen har länge varit det gyllene måttet för god hälsa. För dig som lever med en hjärt/kärl eller lungsjukdom kan den siffran kännas övermäktig – men forskningen bär på lugnande nyheter:
De största hälsovinsterna sker faktiskt vid betydligt färre steg

Varje steg räknas: Även en ökning från låga nivåer (som att gå från 2000 till 4000 steg) ger märkbara förbättringar.

Vid 7000 steg/dag minskar risken för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom med 25%, demens med 38%, depression med 22% och fallolyckor med 28%.

Smarta tips för att nå dina steg

- Hitta en promenadvän
- Använd stavar
- Samla vardagssteg – ta trappen istället för hissen
- Dela upp stegen på fler promenader/dag



KALENDARIUM

| | |
|---|---|
| 12 dec. | Julbord. se sid 3 |
| 8 jan. | Sista inlämning för motioner |
| Vecka 2 | Alla motionsgrupper startar |
| 12 febr. | Handlingar till Årsmötet utlagda se sid 8 |
| 28 febr. | Årsmöte |



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 ???




Julstressad jag?!!??

Inte alls. Revbensspjället är pyntat och satt i fot, ungarna är saltade och står i ugnen, julklapparna är lagda under sängen, julgranen är i frysen. Jag har bakat svärmor hela dagen som nu är avkyld och fyller 5 burkar så nu kan påsken komma. Jag är alltid klar innan pingst.

Ha en riktigt trevlig sommar allihop!

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 för hjälpen !

Till dig som har möjlighet att elda med ved:

Att tända julstocken är en ålderdomlig ritual.
Olika trä ger olika effekter

- Hägg – skyddar mot trollkärringar och magi
- Pilträ – stärker din kreativitet, intuition och klarsynthet
- Furu – ger överflöd och tillväxt
- Ek – ger visdom, styrka och läkning
- Getapel – skyddar mot de underjordiska



Så länge julstocken brinner låter vi arbetet vila – så passa på att ta en grov stock



*Vi önskar er alla*
*God Jul och*
*Gott Nytt År*

*Hälsningar Styrelsen*

RECEPT PÅ EN RIKTIGT GOD JUL

Antal portioner: Räcker till alla!

3 dl. stillhet
2 dl tända ljus
4 kg. mys
5 l. omtanke
3 burkar ärlighet
½ kg. kramar
8 dl. värme
200 g. bus
5 dl. glädje
4 msk. julmusik



Blanda väl, fördela över hela julen och garnera rikligt med kärlek

Tävling 3 2026
Rätta svar: Oslo, Wien el Rom, Ankara, Köpenhamn, Delhi, Tokyo, Paris, Prag, Alger, Rabat, Stockholm, Haag, Bukarest, samt Brazzaville,



Denna gång gratulerar vi Bengt Olof Eriksson,
Dick Abrahamsson och Brita Hylbom

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 december
till Lena Persson Väpnargatan 22  75336 Uppsala.
eller till sms 070 566 35 12 eller lenpers51@gmail.com
Tre vinner varsin Trisslott

## Vilken godissort gömmer sig?

Ex. Droppande kran - Plopp

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Inget slut | |
| 2 | Ja | |
| 3 | Pojke med lampa | |
| 4 | Engelsk leksak | |
| 5 | Dansande däggdjur | |
| 6 | Adam o Evas hem | |
| 7 | Bär fartyg | |
| 8 | Pojke + hög kulle | |
| 9 | Dansbandsdans | |
| 10 | Pavarotti | |
| 11 | Alplandsidiot | |
| 12 | Byggare | |

OBS! Glöm inte skriva din adress










Lite blandat från HLR utbildningen och Höstmötet



Riksförbundet HjärtLung Uppsala Kungsgatan 64 753 41 Uppsala

# 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