



# Riksförbundet HjärtLung Uppsala

*MEDLEMSBLAD 3 2023*

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

Riksförbundet HjärtLung Uppsala  
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Tel 073 375 14 04 (mån-fre 10.00 – 17.00)

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 Höstmötet
Sid 4	Styrelsen
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapport från Lokalföreningen
Sid 7	Rapport från Lokalföreningen o Riksförbund, Kalendarium
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Ordningsstadgar 1924
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper, samtalsgrupper + avgifter
Sid 14	Resor, Studiebesök
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foto från Vårfesten
Sid 20	Minnesadress



VÄLKOMMEN TILL  
HÖSTMÖTE

18 OKTOBER KLOCKAN 17.00

TRÄFFPUNKTEN, STORGATAN 11

Överläkare PER BLOMSTRÖM  
föreläser om Hjärtsvikt

Vi bjuder på lättare förtäring

Svar till Eva tel. 0730 96 21 81 senast 13/10

VARMT VÄLKOMMEN!



## NUVARANDE STYRELSE



Från vänster: Claes, Torbjörn, Leif, Anders och Håkan  
Solweig, Ulla, Eva och Lena.  
Saknas gör Leif Svensson

Till de förtroendevalda hör även:

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

## STYRELSEN 2023

Ordförande	Vakant	
V. Ordförande	Anders Åresten	073 - 366 16 30
Sekreterare	Solveig Wiktorsson	070 - 714 72 74
Kassör	Claes Åberg	070 - 567 36 55
Ledamöter	Eva Eriksson	073 - 096 21 81
	Lena Persson	070 - 566 35 12
	Håkan Bergander	070 - 340 46 23
Ersättare	Leif Svensson	070 - 827 42 34
	Leif Åberg	070 - 667 31 01
	Ulla Öberg	073 - 374 08 00
	Torbjörn Trolte	070 - 257 26 21
Evo Hjärta	Ulla Öberg	
Evo Lunga	Eva Eriksson	
Studieorganisatör	Claes Åberg	
Redaktör	Lena Persson	
Husfru	Eva Eriksson	

## RAPPORTER



## LOKALFÖRENINGEN

Årets Vårfest gick av stapeln i det vackra Ekolnsnäs. Vi började med en tipspromenad (alldeles för svår enligt många). Dock uppvägdes säkert detta med promenaden i det härliga vädret och den underbara omgivningen.

Vi bjöds på en fantastiskt god lunch och underhölls av de spelglada Jernbrukarna från Tierp. Bilder se sidan 19

Ett lotteri gav många, många vinster. (Tack till Anders som fixat dessa)

Vi passade även på att förhöra oss lite om vad medlemmarna önskade i form av utflykter, studiebesök mm. Eftersom vår ordförandepost fortfarande är "tom" fick vi även några förslag på kandidater som vi vidarebefordrar till vår valberedning.

Här följer en del av era förslag Tack! Vi jobbar vidare med detta.

\*Lättgymna, medicinsk yoga. Kolla sidan 11

Historiska vandringar, Stadsvandring med guide;

Utflykter ex. Skansen, Djurgården, Lövestabruk, Österbybruk, Operahuset, Dramaten. Bålsta - Lasse Åberg museét;

Endagarsresor till olika landskap och olika slott;

\*IT – surf och mobilanvändning; Torbjörn varit i kontakt med ABF

Musikevent, teaterbesök, film på Slottsbiografen, Tv inspelningar;

Loppmarknad;

Ta vara på talanger bland medlemmar.

**OBS!** Styrelsen önskar att du som ännu inte meddelat ditt telefonnummer och / eller mailadress lämnar det till någon av oss.

## RAPPORT FRÅN RIKSFÖRBUNDET

.Digital träning med Riksförbundet:

- Qigong – tisdagar 09.30 . En mjuk och skonsam träning som bygger på mental koncentration, enkla rörelser och andning.
- Lättgymna onsdagar 09.30 Övningarna kan göras både stående och sittande

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..  
Gratis för medlemmar

## KALENDARIUM

29 augusti	Sittgymnan startar
31 augusti	Cykel o styrketräningen startar
4 september	Golvgympnan startar
4 september	Vattengymnan startar
20 september	Eckerölinjen, se sid 14
18 oktober	Höstmöte
23 oktober	HLR-utbildning se sid 9
25 oktober	Studiebesök Stadsdhuset, se sid 14
15 november	Planering Koldagen Akademiska ing 50
V 47	Medlemsblad 4
9 december	Julfest

# HLR HjärtLung Räddning

Om personen inte visar några livstecken:



Ropa på hjälp

Ring 112

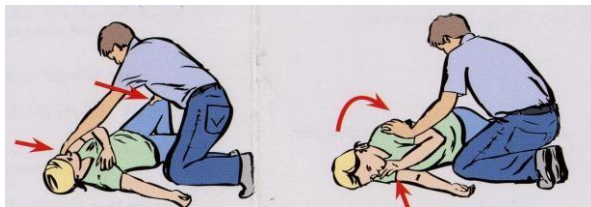
Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner och inblåsning av luft

***Fortsätt med HLR tills ambulans kommer!***

Om den 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.



OBS! Nu i coronatider rekommenderas att man inte gör några inblåsningar.  
Räcker alltså med kompressioner.

Välkommen att lära eller friska upp den livsviktiga kunskapen

**23 oktober klockan 18.00**

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 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!

Hej alla vänner i HjärtLung!

Vi i HjärtLung gruppen börjar höstterminen den 6 sept. klockan 12.30, Kungsgatan 64. Välkommen att vara med oss i gruppen



För mer information:  
ring Birgitta Björkén Christiansen 018 55 11 37

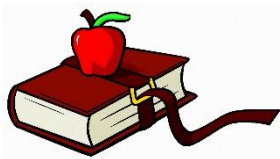
Hälsningar Birgitta

- ❖ Patienten beskriver huvudvärken som spännande
- ❖ Patienten som klagar över smärtor, framförallt på kvällen, då han gått och lagt sig i analöppningen.
- ❖ Idag till lunch får patienten akuta diareér
- ❖ Patienten är medvetslös vid undersökningen men säger att han mår bra

## ORDNINGSSTADGAR

efter lärarepersonalens och folkskoleinspektörens  
hörande av Tossene och Hunnebostrands församlings  
skoloråd antagen och fastställd d 27 juli 1924

- 1:o, Skolpliktiga barn inom skoldistriktet må icke vistas utomhus efter kl. 8 e.m. under vinterdelen af året (okt-april) samt icke efter kl .9 e.m. under maj månad och september månad och icke senare än kl. 10 e.m. under sommardelen af (juni-augusti), för så vidt icke välgrundade skäl föreligga.
- 2:o, Det är lärjunge förbjudet att skrika och föra oljud vare sig på vägen till och från skolan eller eljest på vägar eller annorstädes. Barnen böra visa hövlighet mot mötande och förbipasserande. Äldre visas vördnad. Elev vare alltid mån om sitt och skolans anseende.
- 3:o, Det är lärjunge förbjudet att besöka danstillställningar, lekstugor, teatrar o d., liksom att bevista biografföreställningar utan under sådana förhållande som allmän lag medgiver, i föräldrars, målsmäns eller äldre anförvarters sällskap.
- 4:o, Enligt överenskommelse mellan skolorådet och lärarekåren äger envar lärare eller lärarinna att även utom skolan ingripa och övar i kraft därav tillsyn över efterlevnaden av vad sålunda blivit föreskrivet; och bör vederbörande lärare iaktta följande:  
Om barn, efter vad utrönt blivit, genom lärarens undersökning, brutit mot skolorådets förutnämnda föreskrifter, skall det tilldelas varning och förmaning samt vid upprepad förseelse aga.



## 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 13-14.30 Missionskyrkan  
Anders tel 073 - 366 16 30  
Claes tel. 070 – 567 36 55



## SITTYGYMPA MED STYRKA OCH KONDITION

Programmet är framtaget med tanke på de som har hjärtsvikt, men kan med fördel användas av oss alla.

Tisdagar och torsdagar 14 – 15 Kungsgatan 62 5 tr.  
Solweig telefon 070 714 72 74

**VATTENGYMPA** Då vi inte längre har detta i egen regi, är vi välkomna att hänga med Fibromyalgiföreningens vattengymna. På Fyrishov är det problem med bassängen så vattengympan sker nu i äventyrsbadet.

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

## TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	450 kr / termin
Sittgympa	450 kr / termin
Cykel + styrketräning	450 kr / termin
Bordtennis	500 kr / termin

### OBS Lediga platser finns i alla grupper

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



## STUDIEBESÖK OCH RESOR

### DAGTUR MED ECKERÖLINJEN

**Utresa:** Skaldjurs- och fiskbuffé 380 kronor, som deltagarna betalar själva via deltagaravgiften. (Dryck ingår inte)

**Returresa:** Föreningen bjuder på kaffe (bokade bord).  
Deltagare köper själva tilltugg.

Målet med utflykten är trevlig samvaro med föreningsmedlemmar. Dessutom möjlighet till studie av båtens utbud och eventuellt göra nödvändiga inköp i endera riktningen. Kanske behövs kompletteringsköp på returresan ifall något glömts.

Deltagaravgift: 380 kr./person. Betalas till Pg 17 87-09 – 2  
(Avgiften ca 200:- lägre än motsvarande webpris.)

**Anmälan och betalning senast 5 september** med viss möjlighet för efteranmälningar.

Ange födelseår, månad o dag vid anmälan, samt påstigningsplats:  
Stationsgatan el. Hjalmar Brantingsgatan  
Mer info hittar du på vår hemsida.

### BESÖK UPPSALA STADSHUS 25 OKTOBER KL.13.00

Allmän presentation i Uppsalorummet och visning av husets publika delar. Avslutningsvis fikar vi tillsammans i Stadshusets matservering eller på närbeläget näringsställe.

Max 20 deltagare. Vid fler än 20 kan vi boka ytterligare grupp

#### **Anmälan och info:**

HåkanBergander 0703404623. [magnus.banvall@gmail.com](mailto:magnus.banvall@gmail.com)



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](mailto: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 ???

**OBS Vill du dela med dig av en rolig historia, dikt eller annat ???**



## EN VARM HÖSTKRAM

Nu lägger sig solen längre bort från oss, och det är dags  
att säga farväl till sommaren som gick.

Sommaren som gav så mycket till både hjärta och själ

Nu stiger hösten fram mer och mer och löven har sakta  
börjat byta färg på sin skrud.

Ljus och lyktor plockas fram för att lysa upp de mörka  
kvällarna.

Filtarna är nytvättade och framlagda.

Med all energi som samlats under den vackra sommaren,  
tar vi oss igenom hösten tillsammans.

Vi möter regn och rusk med solsken i våra hjärtan.

Och det är då även hösten blir en alldeles perfekt årstid  
att leva och njuta av.

Okänd författare



*Bättre att tända ett ljus om än aldrig så litet  
än att förbanna mörkret.*

*Konfucius*



Mycket av dagens konversation sker ju nu med sms.  
Det är inte alltid så lätt att hänga med i "utvecklingen"

## ROLIGA AKRONYMER!

Känner du dig för gammal för att använda engelska förkortningar som OMG (oh my god), och WTH (what the fuck) och LMHO (laughing my head off) när du skriver på Facebook, twittrar eller skickar sms?

Copywritern Ulrika Good tipsar i ett blogginlägg om några bra alternativ för mogen ungdom:

DPT (dra på trissor)

HJ (herre jistanes)

KIK (kors i taket)

KSK (klart som korvspad)

ÖMDK (över min döda kropp)

NÄDKFS (nu är det kokta fläsket stekt)



Ska vi slå våra barn, barnbarn o barnbarnsbarn med häpnad?????

## Tävling 2 - 2023

Rätta svar: 1-H, 2-Q, 3-K, 4-R, 5-N, 6-B, 7-P, 8-C, 9-O, 10-E,  
11-D, 12-G, 13-I, 14-F, 15-J, 16-M, 17-L, 18-A.



Vinnare denna gång blev Siv Åkesson,  
Bengt Rådman samt Ulf Wallner.

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 oktober till Lena Persson Väpnargatan 22 75336 Uppsala.  
Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

Den här gången gäller det Förnamn (stavningen inte viktig)

1	Är den potatis <u>han</u> ännu har i munnen	
2	Är <u>han</u> som kan mycket om elektricitet	
3	Blir <u>hennes</u> vänner om <u>hon</u> förolämpar dem	
4	Bör <u>han</u> – när <u>han</u> diskuterar – ha rätt	
5	Den här <u>tjejen</u> har sin lediga dag	
6	Fick <u>han</u> för att föra insekter över vattnet	
7	<u>Han</u> är en huvudinsats	
8	<u>Hon</u> sitter runt fönstret	
9	<u>Hon</u> tillverkar ström	
10	Läser <u>hon</u> på mycket gammal sten	
11	Tar <u>han</u> på Gotland till mineralsamling	
12	Vilket är det första namnet i almanacka	
13	Använder <u>hon</u> när hon hänger tvätt	
14	Finner <u>han</u> fågelägg i	
15	Kallar <u>hon</u> strömkablar	

*Lycka till !*

# VÅRFEST PÅ EKOLNSNÄS MAJ 2023



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