



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 3 2020

*Innehåller denna gång bl.a rapport från styrelsen,
alla våra aktivitets- och motionsprogram
samt "lite av varje"*

Föreningen Uppsala HjärtLung
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala
Telefon 018 – 56 09 00

Under rådande coronapandemi: kontakta någon i styrelsen direkt om du vill
fråga något. Tel nr hittar du på sid 5

Webbadress: www.hjart-lung.se/upsala

E-post: info@upsala.hjart-lung.se

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 3	Höstdikt
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapporter från lokalföreningen
Sid 7	X-tra klurigheter
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Aktiviteter Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Forts aktiviteter Yoga
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Samtalsgrupper
Sid 14	"Ringa till Telia" Jacke Sjödin
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Bilder från sommaren
Sid 20	Minnesadress



HÖSTVISA

Det glimmar i guld och klaraste rött,
Det prasslar så sakta i parken,
ty hösten är kommen, och almar och lönn
de fälla nu bladen till marken.

”Så fall, våra blad, fall mjukt och lätt!
Vi väva ett täcke så varmt och så tätt
Vi väva ett täcke åt marken

Se vintern är nära, och vädret är grått,
Nu måste vi värma och lysa!

Vi väva ett täcke så varmt och så gott,
att blombarnen icke må frysa.
Sov gott, alla blombarn, sov gott, sov sött,
Vi väva ett täcke i gyllene rött.,
Vi väva ett täcke åt marken

Text: Elsa Beskow

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Katthammarsvik, Östra Gotland 13 augusti 2020

Kära medlemmar! I dag har vi haft en av sommarens varmaste dagar, i går var det lite svalare och utmärkt för en långpromenad efter öns stränder. Vi har varit här 2½ månad och levt ett nästan pandemi-fritt liv. Distans – ja! Men möjlighet att träffa släkt och bekanta.

Den 1 juni hade styrelse ett senarelagt möte. Utomhus och med distans mellan oss. Vi är ju alla i 70+ gruppen samt i medicinska riskgruppen. Vi kunde konstatera att det varit riktigt att avlysa i stort sett all verksamhet under våren. Vad skulle hösten medföra? Det lämnade vi till höstens första styrelsemöte att avgöra. Det mötet kommer inom en vecka. Fortfarande kommer vi att träffas utomhus.

Men ännu ser vi ju inte något säkert slut på pandemin. Vi får räkna med ännu lång tids osäkerhet- (När Bladet du läser kommer ut finns mera aktuella uppgifter!)
Vad kan vi göra? Promenader är inget dumt alternativ.
Att träffas – utomhus! – är en bot mot ensamheten.
Och att vänta: Vardagen kommer åter!

Bästa hälsningar från Nils Olov Ersson

Ordförande	Nils Olov Ersson		070-572 09 42
Vice ordförande	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
Sekreterare	Solveig Wiktorsson		070-714 72 74
Kassör	Olavi Lång		070-535 59 88
Ledamöter	Allan Larsson	018-30 27 35	070-471 22 47
	Eva Eriksson		0730-96 21 81
	Lena Persson		070-566 35 12
Ersättare	Anders Åresten	018-401910	0733-66 16 30
	Birgitta B. Christiansen	018-551137	
	Joyce Kemuma		073-943 34 16



Härligt Styrelsemöte aug.2020

RAPPORTER

LOKALFÖRENINGEN

19 augusti hade styrelsen sitt första möte för hösten. Den hölls i skuggan och med långt avstånd mellan oss i trädgården hos ordförande Nisse.

Det mesta måste dessvärre fortsatt ställas in pga. pandemin. Nu närmast Höstmötet, som tråkigt nog inte blir av.

Delar av bordtennisgänget har uttryckt att de vill "köra igång" Så blir det – men de byter om och duschar hemma

6 st av våra vatten gymnaster vill också starta upp. Då vi inte kan ha en sådan liten grupp så har dessa beretts plats i Fibromyalgi-föreningens grupp

Yogan startar som vanligt (endast tisdagar) max 12 – 2 platser lediga.

Cykel-Styrketräning – oklart

Hjärt Lunggruppen startar inte under hösten

Det blir ingen HLR utbildning

Besöken som görs på avd 50 G är förstås inställda.

Vi startar upp tre olika samtalsgrupper.

Riksförbundet har tagit fram ett mycket bra studiematerial för samtal om stress, ensamhet och sömn.

Ämnen som ju känns högaktuella i dessa tider.

Vi kommer att vara 5-7 deltagare och vi ser till att lokalerna är stora nog för bra avstånd.

Vi träffas 4 gånger á 2 tim



LITE EXTRA KLURIGHETER FÖR DEN SOM VILL HA LITE SYSSELSÄTTNING (Svaren finns på sidan 17)

1 Stadsbussen....

Tänk dig att du kör en buss.
På hållplats A stiger 3 personer av.
På hållplats B stiger 2 personer av och på
hållplats C kliver alla personer av .
Vad heter busschauffören?



2 Kurragömma....

Jag knackar på hos skogens larver tills jag hittar någon slarver,
som inte lyckats gömma sej och då ska det bli fest hos mej.

3 Panelhöna...

Har hängt här länge på min kvist
Och börjar tycka det är trist.
Nu är det dags att fladdra bort
Med tusen andra av min sort.



4 Tung börda....

Att bära mig i ensamhet känns sällan riktigt bra
Men delad med en vän som vet kan jag va kul att ha

5 Storfamilj....

Tjugoåtta systrar och bröder
Som varandra stöder
Långa smala korta tjocka
Vi vill ditt intresse locka



Är du vaken?



Hjälp!



Det är någon här
som har fått
hjärtstopp



Tryck 30 gånger
Blås 2 gånger



**Om personen
inte visar några
livstecken:**

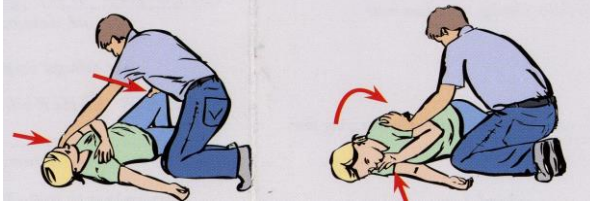
Ropa på hjälp

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
medvetlösa har
andning och puls:

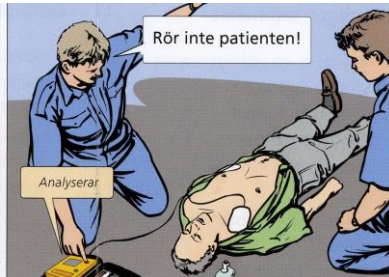
Vänd då över till
stabil sidoläge

Ring 112 och berätta att en medvetlös person finns där

Välkommen



Han har varken
andning eller puls.
Sätt på hjärtstartaren.



Rör inte patienten!

Analyserar

Finns
defibrillator:

Följ de
instruktioner
som ges av
apparatens!

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

Vi hoppas återkomma med vår HLR utbildning till våren !



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!

För mer information kontakta:

Birgitta Björkèn Christiansen 018 551137

Hej alla vänner i "HjärtLunggruppen"

Hoppas ni alla mår bra och att vi snart kan ses igen!

I skrivande stund vet jag inte när vi kan träffas i gruppen men håller tummarna för att det blir snart. Vi håller kontakten via telefon. Ring gärna och prata en stund.



Jag saknar er alla

Vänligen Birgitta Björkèn Christiansen

MEDICINSK YOGA Start 1 september

Medicinsk yoga är vetenskapligt prövad i olika forskningsprojekt på bla. Karolinska institutet och på Danderyds sjukhus. Grunden är långa djupa andetag med enkla kraftfulla rörelser utförda antingen på golvet eller sittandes på stol samt kan utföras av alla.

Används av bl.a. Danderyds sjukhus som sedan 2010 erbjuder yoga som en permanent efterbehandling vid hjärtinfarkt.

Goda effekter har även påvisats hos personer med sömnsvårigheter, stress, ryggbesvär, utbrändhet mm.

Vi håller till på Kålsängsgränd 10 A Tis. kl 12 – 13.15

Instruktör är Susanne Ekroth, dipl. Instruktör i medicinsk yoga.

Anmälan och mer information: Olavi Lång 0705 35 59 88



VÅRA MOTIONSGRUPPER I CORONATIDER

Programmen är specialanpassade för hjärt- och lungsjuka och organiseras i samarbete med Korpen.

Alla medlemmar är välkomna och deltar efter egen ork och förmåga.

VATTENGYMPA



Startar 7 september.

För mer info om tid o pris ring
Olavi 070 535 59 88

BORDTENNIS

Startar 1 september.

För mer info om tid och pris ring
Anders 073 366 16 30



OBS Styrelsen har beslutat att om endast en deltagare kommer, har ledaren rätt att ställa in just detta motionstillfälle.

Förutom betald aktivitetsavgift är medlemsavgift i HjärLung föreningen i Uppsala 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 ons 18.00
Detta underlättar mycket för oss när vi ska föra av att du betalt.

Tack på förhand PLUSGIRONUMMER 17 87 09 – 2

SAMTALSGRUPPER

Ensamma tillsammans



Ensamhet är på både gott och ont. De flesta av oss behöver vara ensamma ibland för att ladda batterierna, få perspektiv o vila från omgivningens intryck en stund.

Den ofrivilliga ensamheten är svår. I längden tär den på både kropp och själ.

Sömn



Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Den är således avgörande för vårt välbefinnande och vår hälsa på många sätt

Stress



Stresstålighet har en avgörande inverkan på hur vi mår. När man är tillräckligt bra på att hantera stress och oro kan man upprätthålla sina goda vanor och därigenom bidra till att hålla sig så frisk och stark som möjligt

För mer info och anmälan ring Lena 070 5663512

Eva 073 0962181

RINGA TILL TELIA

Än en gång tar jag mig friheten att låna en text av Jacke Sjödin
(ber om ursäkt för att jag måst korta ner den)

I en rasande snabb teknisk utveckling, möter vi dagligen nya fiffiga manicker som surfplattor, navigationssystem, telefoner som är kameror, kameror som är telefoner, telefoner som innehåller allt från ficklampa till musikspelare. Men om man däremot vill ha tag på en människa, så kör det ofta ihop sig. Jag har i flera veckor försökt hitta någon som kan hjälpa mig med ett litet telefonbekymmer där hemma, men det går trögt...

- Hej och välkommen till Telia
- Ja hej. Jag heter Jacke Sjöd...
- Här kan du beskriva ditt ärende med egna ord. Vad gäller saken?
- Ööööh..jo alltså, jag har ...Eller rättare sagt har inte...
- Jag förstod inte vad du sa. Behöver du hjälp, säg Hjälp!
- Hjälp
- Jag förstod inte vad du sa
- Men sluta nu! Jag vill prata med en människa av kött och blod
- Har du problem med Windows messenger?
- Aaaarg!! Det vet jag inte ens vad det är
- Det gäller fast telefoni?
- Hjäääälp!!
- Jag kopplar dig till en ledig handläggare
- Tack det var ytterst vänligt.
15 sekunders väntan
- Just nu är det många som ringer. Vi besvara ditt samtal så fort det går. Den förväntade kötiden är 27 minuter



Det är i det läget man ger upp. Och man tänker att det går nog bättre i morgon. Men det gör det inte. Jag har nu bestämt mig för att använda samma metod mot telefonjätten som de använder mot mig.

Hej Telia! Just nu är det många räkningar hemma hos mig. Er faktura på 2349 kr är placerad i turordning, och jag betalar den så fort jag kan. Den förväntade kötiden är 7 månader. Alltså någon gång i maj 2012



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

Välkommen till höstterminen, detta konstiga år. Hoppas ni mår bra. Som ni märkt ser bladet lite annorlunda ut. Vi har ju tyvärr måst ställa in många av våra aktiviteter. Många av oss upplever säkert ensamheten som svår, nu när vi måste "distansera" oss från släkt, vänner och aktiviteter. Vill du ha nån att prata med i telefon eller kanske fika med (på avstånd), så ställer Eva och jag upp.

Ring Lena 070 5663512 eller Eva 073 0962181

- ❖ Det fanns en tid när man røjde på stan i stället för i garderoben
Maria Lindgren
- ❖ Ingenting drabbar någon människa som hon inte av naturen är rustad att klara av
Marcus Aurelius 
- ❖ När jag inte hinner motionera, brukar jag klä mig lite sportigt
Gunilla Dahlberg
-  ❖ Ta vara på ditt liv, för nu är det din stund på jorden
Wilhelm Moberg
- ❖ Gå ut och gå med hunden även om du inte har någon
PO Åstrand

Hunden Stumpen



En solig dag var en man ute och gick med sin busiga hund, som hette Stumpen . Det blev varmt, så han klädde av sig naken och tog sig ett dopp i en sjö. Men hans hund Stumpen tog då alla hans kläder och sprang iväg. Han rusade upp efter hunden och för att skylla sin privata kroppsdel tog han en konservburk han hittade och höll för. Plötsligt mötte han en kvinna.

- Har damen sett Stumpen?
- Ja, men aldrig på burk

OBS ! Glöm inte att lämna din mailadress till oss
info@uppsala.hjart-lung.se

Vänner är som stjärnor, man ser dom inte alltid,
men man vet att dom finns där



Svaren på gåtorna på sidan 7: Stadsbussen – Ditt namn ;
Kurragömma – Hackspett; Panelhöna – Löv; Tung börda – Hemlighet;
Storfamilj – Alfabetet



Tävling 2 2020

Rätta svar: Blåsippa, smörblomma, prästkrage,
liljekonvalj, persilja, timotej, blåklocka, morot, tussilago, snödroppe,
rädisa, gullviva, vitsippa och rödbeta.

Vinnare denna gång: Brita Hylbom, Gudrun Pettersson
samt Gurli Hansson

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 oktober till Lena Persson Bredgränd 3, 753 20 Uppsala. Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

Här gäller det att hitta FÖRNAMNEN

1	Hon sjunger och har mycket bråttom	
2	Han är ej fylld med kadaver	
3	Hon är den sandiga tallheden med en affär	
4	Han gapar stort och sjunger	
5	Hon är ett oklippt får	
6	Hon flyter fram och talar	
7	Hon har löv och är en fd. som kommer tvåa	
8	Han är en symbolisk duva och lik Joakim von Anka	
9	Hon talar med solguden	
10	Han går på vintrigt vatten i Västerbotten	
11	Han får en åda för halva priset	
12	Hon är en amerikansk modersförkortning och kan spinnas	
13	Han är ett vattendrag och ett skolämne	
14	Hon vävs till en duk och får ryskt ja	
15	Hon böjer knä som en kulthandling	

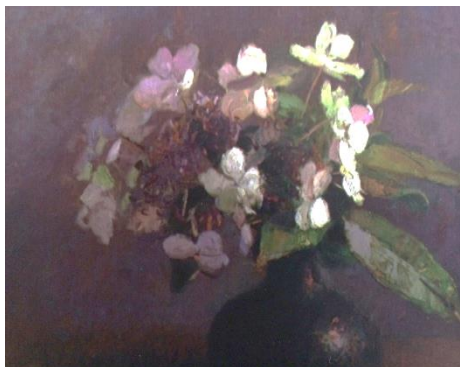
Lycka till !



Mitt paradys på jorden STRÖMSTAD

Lena Persson

MINNESADRESS



Vår minnesgåva är ett gott
alternativ till blommor.
Den kan hjälpa andra och sprida
glädje under lång tid.
När ditt bidrag kommer in, sänder
vi en minnesadress till de
anhöriga

Har du frågor, ring gärna

Eva Eriksson telefon 0730 – 96 21 81

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.