



Riksförbundet HjärtLung

Uppsala

MEDLEMSBLAD 3 2021

*Innehåller denna gång bl.a
rapport från styrelsen och riksförbundet samt
våra aktivitets- och motionsprogram*

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	
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapport från Lokalföreningen
Sid 7	Rapport från Riksförbundet ang medlemsavgifterna
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Yoga
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper + avgifter
Sid 14	Semesterminne
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Bilder från sid 14
Sid 20	Minnesadress



På grund av det osäkra läget nu i pandemitiden har styrelsen inte kunnat bestämma för något Höstmöte. På dagens styrelsemöte tog vi beslutet att vi satsar på ett kombinerat höstmöte och julfest i senare delen av november – Novemberfest. Då hoppas vi kunna hitta någon bra föredragshållare och sedan äta nåt gott tillsammans och kanske även bli underhållna. Mer om detta i nästa Medlemsblad som räknas komma i slutet av oktober eller början på november.

16 SAKER ATT LÄRA SIG AV HUNDEN !!!!

- ❖ Vakna varje dag med ett glatt humör
- ❖ Bry dig inte om ras, ålder eller ursprung
- ❖ Säg aldrig nej till godis
- ❖ Var lojal
- ❖ Ta gärna en tupplur mitt på dagen
- ❖ Var inte långsint
- ❖ Se livet som ett äventyr
- ❖ Älska dig själv
- ❖ Ät varje måltid som vore det din sista
- ❖ När du ser någon du tycker om, bete dig som om du inte sett dem på flera år
- ❖ Lev i nuet
- ❖ En puss är alltid en bra idé
- ❖ Man blir aldrig för gammal för att leka
- ❖ Glöm inte att stanna upp och lukta på blommorna
- ❖ Det är inte i de stora sakerna man finner glädje, utan i de små. Ofta räcker det med en boll
- ❖ Vissa saker ska man bara kissa på och sen gå vidare

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Har du fått dina sprutor?" I vår förening är nog svaret på den frågan för de flesta: Ja, jag har fått båda två!

Tack vare en fantastisk forskarinsats hoppas vi kunna hålla pandemin stången. Vi kan dock inte andas ut, regeln om distans gäller fortfarande. Men – vi hoppas inom föreningen att kunna komma i gång – försiktigt! – med de aktiviteter som gör att vi kan träffas, som människor, inte bara som rörliga bilder på en skärm.

Därför satsar nu föreningen på att fortsätta med de "övningar" som hjälper oss att fungera, både kroppsligt och inte minst mentalt. En sammankomst där vi kan träffa varandra – om restriktionerna tillåter det. Vi vet ju att den "fjärde vågen" med delta-varianten, lurar runt hörnet! Golvgympa måndagar ser dock ut att kunna ordnas, bordtennisgruppen är klar att starta. Övriga aktiviteter kommer förhoppningsvis igång efterhand.

Våren 2020 och ett år framåt blev ju inte som vi önskat och hoppats att allt skulle ha varit. Årsmöten och styrelsemöten fick ordnas via dator och mobil – något som inte kan ersätta mötet människor emellan. Alla har längtat till återgång till det vanliga. Som vi tror snart gäller!

Till en höst 2021 i en nymornad HjärtLung verksamhet hälsar jag därför alla!

Nils Olov Ersson



NUVARANDE STYRELSE

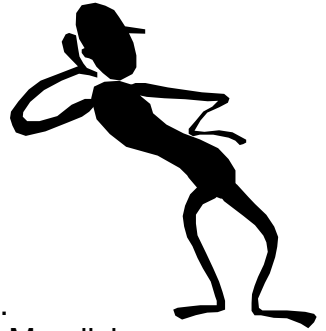
Ordförande	Nils Olov Ersson		070-572 09 42
Vice ordförande	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
Sekreterare	Solveig Wiktorsson		070-714 72 74
Kassör	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
Ledamöter	Allan Larsson	018-30 27 35	070-471 22 47
	Eva Eriksson		0730-96 21 81
	Lena Persson		070-566 35 12
Ersättare	Anders Åresten	018-401910	0733-66 16 30
	Leif Svensson		070-827 42 34
	Håkan Bergander		070-340 46 23
EVO Hjärta	Allan Larsson		
Evo Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Claes Åberg		
Redaktör	Lena Persson		

(Bild kommer förhoppningsvis i Blad nr 4)

RAPPORTER

LOKALFÖRENINGEN

Den 25 maj kl 19 hölls Årsmöte del 2 via Zoom.
13 st deltog och mötesordförande var Vivianne Macdisi.



Som ordförande i styrelsen sitter Nils Olov Ersson kvar till nästa årsmöte

Till nya ersättare i styrelsen valdes Leif Svensson
och Håkan Bergander

Till revisor valdes Zahrah Lifvendal

Till revisorerersättare Bertil Alm

Vi avtackade styrelseersättarna Birgitta Björkén Christiansen
och Joyce Kemuma

(Övriga styrelsemedlemmar som tidigare)

Efter ett snabbt och smidigt möte avtackades Vivianne.

Efter det konstituerande mötet ser styrelsen ut som på sidan 5

RAPPORT FRÅN RIKSFÖRBUNDET

Återgång till medlemskap per kalenderår

I mars 2021 tog Förbundsstyrelsen beslut om att vi ska återgå till medlemskap per kalenderår istället för det löpande medlemskapet som vi har idag. Det betyder att medlemskapen i fortsättningen kommer att gälla från 1 januari till 31 december i stället för som hittills löpande 12 månader med periodstart när man blev medlem.

I samband med detta ges en rabatt på medlemsavgiften under 2021.

I juni 2021 beslutade Förbundsstyrelsen att anta en process för hur omläggningen av medlemskapet till kalenderår ska gå till under innevarande år 2021. Processen innebär i korthet följande:

- De medlemmar som idag har ett medlemskap med start i maj till och med juli får en medlemsavi om 100 kr och det avser medlemsavgift för år 2021. De kommer sedan att få en medlemsavi i oktober som avser medlemskapet år 2022.
- Nya medlemmar som ansluter sig under samma period, maj – juli, betalar endast 100 kr för sitt medlemskap 2021 och får på samma sätt en avi i oktober för medlemskapet 2022.
- Medlemmar som tidigare har aviserats för sin medlemsavgift i perioden augusti till och med december kommer att få sin medlemsavi i oktober med den ordinarie medlemsavgiften på 200 kr och blir medlemmar för resten av år 2021 och hela 2022.
- Nya medlemmar som tillkommer under perioden augusti till och med december i år betalar 200 kr och blir medlemmar för både 2021 och 2022.

HLR HjärtLung Räddning



Om personen inte visar några livstecken:

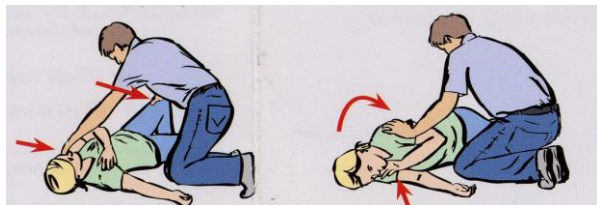
Ropa på hjälp

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

VÄLKOMMEN



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av apparaten!

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

På grund av pandemin men även nuvarande ledarsituation avvaktar vi med utbildningar i HLR



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 info. kontakta:

Birgitta Björkèn Christiansen 018 551137

Hej alla vänner i HjärtLung gruppen!

En dag i juni träffades vi i gruppen på Katedralkafeet. Vi satt i skuggan och drack kaffe, mellan staket och husvägg på Domkyrkokoplan.

Renovering av Domkyrkotornen var i full gång. Trots det hade vi en trevlig och skön stund. Vi blev vänligt bemötta av trevlig personal. En "nygammal" medlem kom och deltog i vår träff. Roligt att få en ny deltagare till gruppen. Trevligt att träffas efter långt uppehåll p.g.a pandemin.

Nästa träff en dag i juli, satt vi i skuggan under ett körsbärsträd på en fin innergård och fikade. En skön stund, med mycket att prata om. Vi kommer att träffas igen den 8 september, också denna gång utomhus med en fika och pratstund. Vill du som ej varit med oss tidigare komma och träffa oss är du välkommen att höra av dig till mig Birgitta, för mer information.

Vet i denna stund inte hur höstens aktiviteter ser ut med tanke på Coronan. Återkommer med mer information om våra träffar.

Hoppas vi ses Hälsningar Birgitta

MEDICINSK YOGA

Medicinsk yoga är vetenskapligt prövad i olika forskningsprojekt på bl.a. Karolinska institutet och på Danderyds sjukhus. Grunden är långa djupa andetag med enkla kraftfulla rörelser utförda antingen på golvet eller sittandes på stol och 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

Start 31 aug.

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

Anmälan och mer information: Eva tel 0730 – 96 21 81



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

Start 6 sept

Måndagar kl 17.30 Korskyrkan,

Allan tel. 070 – 471 22 47



VATTENGYMPA

(Har du, tidigare vattengympare, inte fått något mail från Olavi el. Birgitta i sommar, så är Birgitta tacksam om du ringer henne)

Start 30 aug Fyrishov

Birgitta Lång tel. 0704 – 15 76 08



CYKEL OCH STYRKETRÄNING

Start 9 sept

Torsdagar kl 18-19 Akademiska sjukhuset, ing 85

Eva tel. 0730 - 96 21 81



BORDTENNIS

Tisdagar 13-14.30 Missionskyrkan

Start 7 sept.

Anders tel 073 - 366 16 30

Claes tel. 070 – 567 36 55

SAMTALSGRUPPER

Ingen har hittills visat intresse för dessa, men har du ångrat dig så kan cirklar ordnas med teman: Ensamma tillsammans, Sömn och Stress.

För mer info och intresseanmälan ring Lena 070 5663512

Eva 0730 962181

TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	450 kr / termin
Vattengympa	1700 / termin
Cykel + styrketräning	450 kr / termin
Medicinsk yoga	1500 kr / termin
Bordtennis	500 kr / termin

OBS På grund av pandemin "stannade" ju våra aktiviteter av under våren -20. Du som betalade avgiften då – betalar naturligtvis inget nu. För nya motionärer gäller priser som ovan.

OBS Du är välkommen att prova på de olika aktiviteterna innan du bestämmer dig. Lediga platser 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

Äntligen, äntligen, äntligen !!!!!!! Årets höjdpunkt är här!

"Sambon" Svante Persson har flyttat in på pensionat. Denna gång ett nytt. I år får han inte tv på rummet eller himmelssäng men istället en egen uteplats, och det tror jag min älskade katt uppskattar mer. Ylva min bästa kamrat och jag ska till vår barndomsstad, Strömstad. Vi har längtat och planerat, mat och dryck är införskaffade och baddräkterna nerpackade.

Vi hyr samma lägenhet en vecka varje sommar. På "första parkett" har vi från vår balkong utsikt över allt som sker centralt i stan. Båtar som kommer och går, normmän som provianterar, bilarna med ungdomar, som precis som för 55 år sedan, kör runt staden gång på gång på gång. Varje år tittar vi efter klass- och arbetskamrater och varje år kommer vi på oss med att vi tittar i fel åldersgrupper. Många många år har ju gått sedan vi flyttade därifrån.

Höjdpunkterna är baden. Morgondopp på kallbadhuset och kväldsdopp på Capri eller Hålkedalen. Sååå ljuvligt! Oj detta vatten - salt, klart och i år rätt varmt.

Därtill kommer picknick på Laholmen med vidunderlig utsikt över havet med öar, båtar och skär.

Vi avslutar veckan med en båtutflykt.

Denna gång är temat "Sillrens och kaffe halv". Varvat med god mat och dryck, trevliga samtal, allsång med en fantastisk trubadur så berättar vår ciceron om hur sillen gick till ett par gånger per sekel. Det rörde sig alltså om oerhörda mängder. Hela havet glittrade och det var bara att ösa in fisk. Längs kusten byggdes trankokerier, sillsalterin och tunnbinderier upp. Präster klagade högljutt över att "sillfisket drog folket från jordbruket och förledde dem till ett syndigt leverne". Vid varje kokeri fanns nämligen oinskränkt brännvinsut - skänkning som var tillgänglig hela säsongen utom på juldagen. Det blev förstås ett elände på många sätt när sillen "tog slut" för folket. Vi fick också lära hur man blandar en kaffekask. Läggs en tvåöring i kaffekoppen, Häll på kaffe tills pengan är gömd och häll därefter på sprit tills slanten syns igen.

Veckan går fort, alldeles för fort. Det är med sorg i hjärtat och tår i ögat som jag lämnar min älskade stad.

Lena Persson





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 tfr: 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 ???



Vår mycket omtyckte och fine kassör sedan många år, Olavi Lång har efter en tids sjukdom fått somna in
Han kommer att bli oerhört saknad

Tack för allt !

I våra minnen och tankar finns du med oss.

Kära varma hälsningar till familjen. Styrelsen

TACK FÖR ALLT av Siv Andersson

*När den nu är till ända, din tid på denna jord,
Så känner vi en sorg och en saknad bortom ord.*

*Som ljuset i det mörka, som lindring här och nu,
finns många fina avtryck av allt som var just du*

*Så tack för allt du gav, för de minnen vi nu har
allt ryms i våra hjärtan, där finns du alltid kvar.*





Tävling 2 2021

Rätta svar: Midsommarstång, prästkrage, solglasögon, jordgubbar, färskpotatis, solparasoll, solbränna, sill o snaps, sandaler, semester, sololja, solkräm, badbyxor, smultron och gräddfil



Vinnare denna gång blev: Bengt Myrberg,
Kerstin Olsson samt Mari Gulliksson

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 20 oktober till Lena Persson Våpnargatan 22 75336 Uppsala.

Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

GISSA YRKEN / TITLAR LYCKA TILL!!!

1	PORRARKITEKKI	
2	VANSELETRÖJTÖNT	
3	ANTIKLIVDANSARE	
4	RASTBRÄDEMAN	
5	KRAMKARLSKIS	
6	BONDRISBERTA	
7	KÖKSBANKSSPARBÖSSA	
8	FREDSGALAKRÖTÖR	
9	DYNGRÄVFINAL	
10	SPRITLUSK	
11	INDIAKOSSA	
12	MERKMÖSSA	
13	RIKSKRATTARE	
14	ISVINTERLOTSIKON	
15	SEGABACKORRE	
16	INNEVARG	
17	SKETNÖRDSKATA	
18	STORFESKAREJENS	



Foto Lena P

STRÖMSTAD I MITT HJÄRTA !!!

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 0730 – 96 21 81

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.