



Riksförbundet HjärtLung

Uppsala

MEDLEMSBLAD 3 2022

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

Riksförbundet HjärtLung Uppsala

Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

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

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 3	Inbjudan till Höstmöte
Sid 4	Styrelsen
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapport från Lokalföreningen
Sid 7	Forts .Rapport från Lokalföreningen
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	En annorlunda faktura
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper, samtalsgrupper + avgifter
Sid 14	Resor
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

16 oktober kl. 13

Vi möts på Träffpunkten, Storgatan 11
för en trevlig stund tillsammans.

Professor vid Uppsala universitet
MARGARETA EMTNER kommer
och berättar om en aktuell KOL studie

Vi bjuder på smörgås, kaffe och kaka.

Svar till Eva tel. 0730 96 21 81 senast 10 okt.

Varmt Välkommen !



STYRELSEN 2022



Claes, Anders och Solweig



Håkan, Leif S, Nils Olov, Eva och Lena
Saknas gör "vårt nytillskott" Leif Åberg

Bilder Kerstin Trägårdh

NUVARANDE STYRELSE

Sekreterare	Solveig Wiktorsson		070-714 72 74
Kassör	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
Ledamöter	Eva Eriksson		0730-96 21 81
	Lena Persson		070-566 35 12
	Håkan Bergander		070-340 4623
Ersättare och vice ordförande	Anders Åresten	018-401910	0733-66 16 30
Forts. Ersättare	Nils Olov Ersson		070-572 09 42
	Leif Svensson		070-827 42 34
	Leif Åberg		0706-67 31 01
Evo Hjärta			
Evo Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Claes Åberg		
Redaktör	Lena Persson		

RAPPORTER

LOKALFÖRENINGEN



VÅRFESTEN (se bilder sidan 19)

Den 20 maj träffades drygt 40 medlemmar på Ekolnsnäs för trevlig samvaro.

Den som så ville började med en tipspromenad i den vackra trädgården. Därefter bjöds vi på en fantastiskt god lunchbuffé. Underhöll oss med den äran gjorde Jernbrukarna, ett glatt gäng spelemän från Tierp. Förutom musik berättade de även en hel del roliga historier. Till det sistnämnda bidrog även vår egen värmlänning Uno med en hel del.

Det blev en av de mest lyckade fester, tyckte många i styrelsen.

KONGRESSEN 2022 (Rapport från Claes)

- Ny ordförande för förbundet är Anders Åkesson
- Namnfrågan: bibehålls men ortsnamnet i loggan ska göras större
- Riksförbundet ska verka för att tandvård förs in under högkostnadsskyddet
- Förbundet driver frågan om hjärtstartare i kollektivtrafiken, i offentliga rummet samt informationskampanjer.
- Förbundet ska verka för att alla vårdcentraler har en KOL sjuksköterska
- Medlemsavgiften 200 kr/medlem, 100 kr för barn under 18 år och förbundsavgiften 80 kr.

O RINGEN (kort utdrag från rapport av Olle Andersson, Östhammar)

Gick av stapeln vecka 30. Lokalföreningarna i Uppsala och Östhammar medverkade som partner till O-ringen. Under våren utbildade vi 78 funktionärer vid 8 tillfällen i HLR



Under veckan disponerade vi ett tält på området där vi informerade tävlande och övriga om vår verksamhet och vårt Riksförbund.

Nio medlemmar hjälpte till och avlöste varandra. .

Vi höll en föreläsning i HLR och Hjärtflimmer, vilket tyvärr få deltog i.

Riksförbundet hade generöst bidragit med tidningen Status, kramhjärtan, bokmärken, plåster, broschyrer mm. (allt gick åt)

Sammanfattningsvis var våra nio medverkande mycket nöjda med veckan som inneburit många goda och trevliga möten och samtal med allmänheten samt bra marknadsföring för föreningen HjärtLung

Hemsidegruppen hälsar: .

Gå gärna in och titta www.hjart-lung.se > uppsala

Vi är tacksamma för lite feedback: bra – dåligt – saknar osv.

KALENDARIUM

28 sept.	Resa till Nationalmuseum se sid 14
10 okt	HLR se sid 9
16 okt	Höstmöte se sid 3
7 nov	HLR se sidan 9
9 nov	Kulturbesök Gamla Uppsala se sid 14
10 dec	Julfest

HLR HjärtLung Räddning

Om personen inte visar några livstecken:



Ropa på hjälp

Ring 112

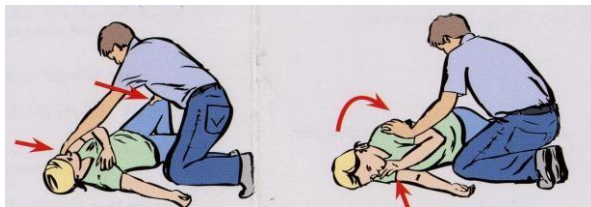
Försök få tag på en defibrillator

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 av

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

Välkommen att lära eller friska upp den livsviktiga kunskapen 10 okt eller 7 nov kl 17-19 Storan, Kungsgatan 62

Anmälan till Eva 0730 - 962181



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 är nu 10 medlemmar i vår lilla grupp som träffas varannan vecka. Under vårterminen har vi bl.a. besökt Upplandsmuseet. Därefter kaffe tillsammans på Ofvandahls.

Vi har promenerat längs med Fyrisån och fikat tillsammans på Café Linné. Vi avslutade vårterminen med en resa ut till Gamla Uppsala där vi åt lunch tillsammans.

Under sommaren har gruppen träffats tre gånger. Vi har varit utomhus och upplevt sommaren i två av Uppsalas fina parker, Stadsträdgården och Botaniska trädgården. Vi har suttit och fikat under träd som ger skön skugga.

Nu väntar höstterminen och vi startar 7 september i lokalen på Kungsgatan 64.

Vi planerar då terminen tillsammans och hoppas på en fin höst.

Välkommen att höra av dig om du vill träffa oss i gruppen .

Hälsningar Birgitta tel. 018 - 551137



EN VÅLBEVARAD RÄKNING TILL GLAVA KYRKA,
FRÅN EN ORIGINELL MÅLARE, SOM 1805 FICK I
UPPDRAG ATT RENOVERA TAKMÅLNINGARNA .
(Fb Glavabygden)



- Gjort himlen klar i öster – 3 kronor och 10 öre
- Upphängt fyra änglar i sakristian – 4 kronor och 60 öre
- Satt ny stjärt på paradisormen – 2 kronor och 20 öre
- Gjort helvetet mer brinnande – 3 kronor och 20 öre
- Gjort nya sår på Lazarus – 1 krona och 70 öre
- Hjälpt upp det ludna på Eva – 1 krona
- Satt ny pung på Judas Iskariot – 1 krona och 75 öre
- Satt nya näsor på fyra evangelister – 6 kronor och 60 öre
- Satt nya klövar på Satan – 2 kronor och 35 öre
- Igenkittat en spricka på Jungfru Maria – 2 kronor och 15 öre
- Satt nytt purpur på Johannes – 3 kronor och 50 öre
- Överstrukit översteprästens piga fyra gånger – 3 kronor och 50 öre
- Satt nytt huvud på Adams hemlighet – 1 krona och 80 öre
- Satt nya bröst på Magdalena – 1 krona och 80 öre
- Dyrast blev dock madonnan:
Grundligt putsat den Heliga Jungfrun både fram och bak
och gjort henne med nytt barn – 25 kronor!

(Ett tidigt dokument om värmlänningars humor ?!)

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. 0730 - 96 21 81



BORDTENNIS

Tisdagar 13-14.30 Missionskyrkan
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
- ❖ Stress.

För mer info och intresseanmälan ring Lena 070 5663512
Eva 0730 962181

*Jäkta inte, oro dig inte.
Du är här bara på ett kort besök.
Så glöm inte att stanna upp
och lukta på blommorna. Walter Hagen*

TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	450 kr / termin
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 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



NATIONALMUSEUM, STOCKHOLM

Onsdag 28 september 2022

Avresa: Bergsbrunnabuss Stationsgatan 10.30. Åter Uppsala ca 17.00

Före lunch: Guidad visning av "Tidslinjen – konst olika epoker" alternativt fri utforskning av museet.

Lunch: 14 00. Egen matsäck eller Dagens lunch 140kr

Efter lunch: Fri utforskning av museet till 15.30

Avgift: Med guide 325 kr/ pers. Utan guide 200 kr/ pers.

Betalas vid anmälan plusgiro 178709-2 ange ditt namn och höstresa

Info och anmälan senast 12 september till Håkan Bergander 070-3404623 eller magnus.banvall@gmail.com

KULTURBESÖK I GAMLA UPPSALA

Onsdag 9 november

Samling: Gamla Uppsala Museum kl 11.00. Klart ca 13.30-14.00

Guidad visning i Gamla Uppsala museum (40 min.)

Lunch / fika Odinsborg (ca 60 min., dagens ca 140 kr)

Guidad visning utomhus (40 min.)

Avgift: 150 kr/pers. betalas via plusgiro 178709-2 vid anmälan, ange ditt namn och Gamlis

Info och anmälan senast 30 oktober till Håkan Bergander 070 – 3404623 eller magnus.banvall@gmail.com

För mer detaljer se vår hemsida www.hjart-lung.se/upsala



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 ???



Vår mycket omtyckte och fine styrelsekamrat sedan många år, Allan Larsson har somnat in. Han var mycket kunnig och har gjort mycket gott för vår förening. Han kommer att bli oerhört saknad.

Vår tidigare ordförande Nils Rönnbäck har också fått somna in. Även han har gjort mycket gott för vår förening.

Tack för allt !
I våra minnen och tankar finns ni med oss.

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 2022 Rätta svar:

Brasilien, Argentina, Honduras, Venezuela, Nordkorea, Kambodja, Guatemala, Bangladesh, Australien, Vatikanstaten, Nederländerna, Tunisien, Finland, Spanien och Grekland.

Ni slog rekord denna gång. 26 st. skickade in svar via brev, kort, sms samt mail. Sååå roligt!

Vinnare denna gång blev: Per Östlund, Inga Engblom samt Kristin-Sophie Mellsjö

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 1 nov.
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.

Vilka städer (svenska)?

1	Insektsflicka	
2	Pojkfästning	
3	Vattenmat	
4	Trädvatten	
5	Barsk udde	
6	Fågelhöjd	
7	Stråort	
8	Trädsamling	
9	Kula udde	
10	Stor böld	
11	Metallhöjden	
12	Spänningsort 	
13	Regent bakåt	
14	Flickbyxa	
15	Myntspång	

Lycka till !



Fotograf Kerstin Trägård

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.