



# Riksförbundet HjärtLung Uppsala

*MEDLEMSBLAD 4 2022*

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

Riksförbundet HjärtLung Uppsala

Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

073 375 14 04 (mån-fre 10.00 – 17.00)

E-post: [info@uppsala.hjart-lung.se](mailto:info@uppsala.hjart-lung.se)

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

## INNEHÅLL

Sid 3	Inbjudan till Julbord
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	Studocus regler inför julen
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper, samtalsgrupper + avgifter
Sid 14	Samtalsgrupper
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foto från Höstmötet
Sid 20	Minnesadress

# ***JULBORD***

***10 december kl. 13.00***



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

Vi avnjuter ett härligt julbord och  
underhålls av dragspelaren  
**TOMAS LÖVGREN**

Pris för detta 250 kronor

Svar till Eva tel. 073 096 21 81 senast 1 dec.



**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		073-096 21 81
	Lena Persson		070-566 35 12
	Håkan Bergander		070-340 4623
Ersättare och vice ordförande	Anders Åresten		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



Den 9 november träffades ett gäng för studiebesöket på Gamla Uppsala museum. Turen började i museet, där vår guide berättade om den spännande historien om gamla Uppsala. Vi fick höra om gudadyrkan, blot och människooffer. Hon berättade vidare om utgrävningar som gjorts och visade på en del gamla föremål.



Vi tog paus med lunch på Disagården

Därefter berättade hon mer om de imponerande kungshögarna där den äldste kan dateras till 500-talet. Detta område var då "centrala" Uppsala, en viktig ort och marknadsplats.

Vi gick vidare till kyrkan som byggdes på 1100-talet. Den blev 1164 domkyrka i Sveriges första ärkestift. I mitten av 1200 talet brann kyrkan och då byggdes

den nya domkyrkan i Östra Aros. Det blev ett par spännande timmar.

Fler studiebesök som planeras:

Besök i Riksdagshuset ev 9 mars 2023. Det är då tänkt som en bussresa. Vi kommer att få en rundvandring ev. av Lina Nordquist och efter lunch får vi tillfälle att höra debatterna i plenisalen.

Besök i Uppsala nya stadshus, under våren

Nytt försök med Nationalmuseum

Claes har kontakt med ABF för en kurs i datoranvändning.

Telefonväxeln på FUL har stängts, så vi har nu införskaffat en egen telefon. Den handhas av

Eva tel nr 073 – 375 14 04 mån – fre kl. 10.00-17.00

Planeringen inför Årsmötet 26 februari är i gång. Det är ju en hel del som ska förberedas. Vi uppmanar dig som intresserad av styrelsearbete att kontakta Birgitta Lång tel. 070 – 415 76 08

Till Höstmötet kom drygt 30 medlemmar. Professor Margareta Emtner berättade om en studie i Kol som bedrivs i samarbete med Lund. De vill kolla vad som händer i kroppen t.ex. med lungvävnaden när en kolsjuk börjar träna. Margareta uppmanar oss alla att promenera minst 30 minuter / dag. Vid stillasittande: res dig en gång / halvtimme. Viktigt att hålla ut och i träningen.

## RAPPORT FRÅN RIKSFÖRBUNDET

Riksförbundet har tjänat drygt tre miljoner kronor genom sin försäljning av Bingo- och Sverigelotter, bara senaste året

.Digital träning med Riksförbundet:

- Qigong – tisdagar 09.30 . En mjuk och skonsam träning som bygger på mental koncentration, enkla rörelser och andning.
- Lättgympa onsdagar 09.30 Övningarna kan göras både stående och sittande
- Medicinsk yoga tisdagar 19.00 o torsdagar 09.30

Det går till som så att på riksförbundets hemsida gör du en anmälan till ex. lättgympan 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

10 dec 2022	Julbord se sid 3
26 febr. 2023	Årsmöte, Storgatan 11
9 mars 2023	Riksdagshuset Obs preliminärt.

# 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 medvetnlösa har andning och puls:

*Vänd då över till stabilt sidoläge*

Ring 112 och berätta att en medvetlös 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 kunskap

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!

Nu återstår endast två träffar innan julhelgerna.

Den 30 nov träffas vi i Uppsala Stadshus. Vi ser oss omkring och fikar tillsammans i deras café.

14 december har vi avslutning med lite julfika.

Börjar igen 11 januari och planerar vårterminen tillsammans.

Ring mig om du vill vara med oss i gruppen.

Önskar er alla en Skön Jul och ett Gott Nytt År  
Birgitta Tel. 018 551137



STUDOCU önskar en riktigt god jul med vissa regler



**Julgranen:** Familjer ska plocka upp julgranen mellan den 1 och 10 dec.

Vi har förståelse för alla familjer som inte hinner plocka fram den på grund av jobb eller hobby.

**Plastgranar:** Höjden ska vara två meter En stjärna på toppen. 1.5 meter ljusslinga. 20 st. kulor, valfri färg. Valfritt antal polkagrisar. Underlag för granen är fri

**Naturliga granar:** Höjden ska vara 2 meter och 10 cm. En stjärna på toppen. 2 meter ljusslinga. 25 kulor, valfri färg. Underlag fri.

**Baka:** Sista bakdagen är 23 december. Detta för att slippa att baka på julafton och kunna fokusera på annat

Ingen får baka innan kl. 06.00. Detta för att öka julstämningen  
Lussebullar ska innehålla minst ett russin. Maxantalet är 3

**Jullåtar:** Alla typer av jullåtar får börja lyssnas d 1 dec. Detta gäller även restauranger, varuhus och övriga livsmedelsbutiker. Spelas det tidigare förtas julstämningen .

**Jultomten:** När det kommer till jultomten och klädseln så har vi tagit fram regler just för att barnen som ska träffa tomten inte ska känna sig förvirrade. Tomtedräkten ska vara röd och av fluffigt material. Detta får barnen att känna trygghet när de sätter sig i knäna på tomten. Skägget ska vara vitt, 50 cm långt och lite lockigt.

**Julafton:** Julstämningen, klädsel, mat, tid och familj, har en stor påverkan på julafton och därför kommer vi att ha regler när det gäller julafton. Hela dagen ska spenderas med familjen och de nära. Kläder är valfritt, men det ska finnas någon typ av detalj på ex tröja som markerar julen.

**Viktigast:** Missa inte Kalle Anka klockan 15 00. Detta program har sänts ända sedan 1960 på SVT och därför anser vi att det är viktigt att inte missa detta. Glögg, pepparkakor, lussebullar, tomteskum och clementin får befinna sig på bordet som snacks.

## 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

VATTENGYMPA Då vi inte längre har detta i egen regi, är vi välkomna att hänga med Fibromyalgiföreningens vattengympa  
Mer info och anmälan till Birgitta Lång 070 – 415 76 08

HJÄRTSVIKTSGRUPP Vår stora förhoppning är att få igång en sådan grupp nästa termin. Mer info i nästa blad



#### 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 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

**SAMTALSGRUPPER** Obs! Endast intresseanmälan.  
Vi startar så fort vi får ihop en grupp

## 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

Intresse har även visats för att starta en ICD grupp

För mer info och intresseanmälan ring Lena 070 566 35 12



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 ???

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



Man måste.....

...börja pynta minst en månad innan julafton.

Bör man även göra det samma inför påsk, pingst, midsommar etc. ?

Vilket i så fall skulle innebära att pyntandet aldrig tar slut.,  
Man skulle bara byta en röd kula mot en gul fjäder, en gul fjäder mot en svensk flagga, en svensk flagga mot en blomsterkrans, en blomsterkrans mot en papperslykta, en papperslykta mot en pumpa, en pumpa mot en lussebulle, en lussebulle mot en röd kula.....

**Obs Viktigt!!**

Gårdstomten ska ha lite av risgrynsgröten, ställ ut ett fat.

Ljusen ska brinna hela natten

Ställ fram julmat till de dödas själar om de skulle titta förbi

Änglarna vill dessutom ha öl! Sätt fram lite extra på bordet.

*Vi önskar er en riktigt*

*God Jul och ett*

*Gott Nytt År*





Städtips inför julhelgen! (Hittar inget bättre, så det blir repris från förra året)



- 1 Skapa en mapp på datorn
- 2 Ge mappen namnet "Stöket i lägenheten/huset"
- 3 Gå och ta ett glas vin
- 4 Högerklicka sedan för att ta bort mappen
- 5 Upp kommer då frågan på din skärm:  
"Vill du ta bort stöket i lägenheten/huset permanent?"
- 6 Klicka på JA knappen
- 7 Lägg upp fötterna på bordet, drick ditt vin och njut

- ❖ Håkan önskar få in intresseanmälningar till dig som är intresserad av att åka med till Riksdagshuset (se sid 6)

*Precis som på Nyårsdagen är varje annan dag en chans till möjlighet, att åstadkomma det där du hoppades på, drömde om eller längtade till. Tänk dig det. 365 chanser varje nyfött år !*

Tävling 3 2022 Rätta svar:

Malmö, Göteborg, Åmål, Eksjö, Strängnäs, Tranås, Halmstad, Lund, Bollnäs, Varberg, Malmberget eller Kopparberg, Strömstad, Kungsbacka, Trosa och Örebro



Vinnare denna gång blev: Birgitta Österlind, Mats Rydén samt Evy och Ove Karlström

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 dec. 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.



### Vilken är JULSÅNGEN ?

1	En speciell vinterdag går jag till min häst	
2	Hej, hej tjejen och killen	
3	God dag vackra tid på dygnet	
4	Snabb förflyttning	
5	Herrar som firar efter en tung och jobbig tid	
6	Fridfull, avgränsad period av dygnet av hög religiös dignitet	
7	Uppmaning att för andlig överhöghet preparera kommunikationsled	
8	Exemplar av fyrfota däggdjursart har bråttom att passera nedkyld yta	
9	Högtidsrelaterande multipla ljuskällor aktiveras	
10	Ber om hjälp med veken och en fortsättning	

*Lycka till !*



Bilder från Höstmötet 2022

Fotograf 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 0730 – 96 21 81

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.