



Riksförbundet HjärtLung Uppsala

MEDLEMSBLAD 4 2025

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

Riksförbundet HjärtLung Uppsala
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Hemsida: www.hjart-lung.se / uppsala

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

Plusgiro 17 87 09 – 2

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 3	Inbjudan till Jullunch
Sid 4	Styrelsen
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapport från Lokalföreningen
Sid 7	Rapport från Lokalföreningen o Riksförbund
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Tomtens livsstil
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper, samtalsgrupper + avgifter
Sid 14	Resor, Studiebesök
Sid 15	Hälsocoach Kalendarium
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foto från besöket hos Lasse Åberg
Sid 20	Minnesadress



VÄLKOMMEN TILL JULLUNCH

Den 15 december klockan 13.00
på Träffpunkten, Storgatan 11

Vi börjar med lite glöggmingel innan
vi njuter av den goda julmaten.

Vi sjunger julsånger, umgås och
har en trevlig eftermiddag tillsammans
250 kr/pers. betalas till plusgiro 178709-2

Anmälan till Eva 073 – 096 21 81
senast 7 december

Hoppas vi ses !!!



STYRELSEN



Från vänster: Torbjörn, Leif Å, Leif S, Anders, Claes, Håkan Solweig, Lena, Ulla och Eva.

(Inget nytt foto än, som den uppmärksamme ser)

Till de förtroendevalda hör även:

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

STYRELSEN 2025

Ordförande	Torbjörn Trolte	070 - 257 26 21
V. Ordförande	Lena Persson	070 - 566 35 12
Sekreterare	Solveig Wiktorsson	070 - 714 72 74
Kassör	Claes Åberg	070 - 567 36 55
Ledamöter	Eva Eriksson	073 - 096 21 81
	Håkan Bergander	070 - 340 46 23
	Ulla Öberg	073 - 374 08 00
Ersättare	Anders Åresten	073 - 366 16 30
	Leif Åberg	070 - 667 31 01
	Pia Maria Hammarling	070 - 550 95 52
Evo Hjärta	Ulla Öberg	073 - 374 08 00
Evo Lunga	Eva Eriksson	073 - 096 21 81
Studieorganisatör	Claes Åberg	070 - 567 36 55
Redaktör	Lena Persson	070 - 566 35 12
Husfru	Eva Eriksson	073 - 096 21 81

RAPPORTER

LOKALFÖRENINGEN



Till Höstmötet den 29 oktober kom drygt 30 medlemmar.

Som gäst hade vi bjudit in Kåre Buhlin, docent och övertandläkare från Karolinska Institutet. Han forskar om sambandet mellan parodontit och hjärt- kärlsjukdomar.

En koppling finns men orsaken är ännu oklar. Parodontit är den sjätte vanligaste sjukdomen i världen. Ca 60 allmäntillstånd har blivit kopplade till parodontit. Här räknas bl.a. diabetes,

alzheimers, åderförkalkning och reumatism in.

Det var en mycket spännande föreläsning som följdes av lite frågor från oss. Kåre avtackades med en vacker blomma.

Vi fikade och jag, Lena berättade om gjorda resor och om tänkta kommande evenemang, som Håkan och Ulla tagit fram, samt om Julbord och Årsmöte. Claes berättade om våra motionsaktiviteter och Anders talade om HLR. Han påpekade även att förra HLR utbildningen måst ställas in då det bara var en deltagare.

Det blev en trevlig eftermiddag.

Claes och Torbjörn har medverkat på en kurs för undersköterskor och sjuksköterskor, inom den geriatriska sjukvården, och informerat om Riksförbundet HjärtLung

From 2026 måste vi tyvärr öka terminsavgiften för golvgympagruppen från 450 till 500 kronor/termin. (Korpen som tidigare betalat ledaravgiften slutar nu med detta så det blir ökad kostnad för HjärtLung Uppsala)

OBS ! Inför Årsmötet 22 febr. 2026 : Motioner skickas in senast 8 januari, Möteshandlingar finns utlagda på Kungsgatan 64 fr.o.m. 6 februari.

RIKSFÖRBUNDET

Har du fått en diagnos och undrar hur livet ska bli? Har du drabbats av en hjärtinfarkt och vill prata med någon som varit där? Eller står du inför en hjärtoperation och vill ha info från patientens perspektiv. Riksförbundet har startat upp projektet DIAGNOSSTÖDJARE.

Du som har förmaksflimmer, hjärtsvikt, KOL, sömnapné eller hjärtinfarkt kan få kontakt och prata med en stödjure som varit med om samma. Du går in på HjärtLungs hemsida och söker Diagnosstödjare. Där kan du anmäla dig och får då kontakt inom några dagar av en stödjure. Du kan även ringa till Riksförbundet 08 - 556 06 200

.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 : Inspelade videos
Finns yoga på stol för ökad energi och klart sinne, 45 min.
Yoga för lugn och ro 38 min.
Andningsmeditation, 4 min. med mera
- Tematräffar: sömn, stresshantering, ensamma tillsammans
- Digitala hälsomöten: fem digitala möten ledda av en hälsocoach

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

HLR HjärtLung Räddning

Om personen inte visar några livstecken:



Ropa på hjälp

Ring 112

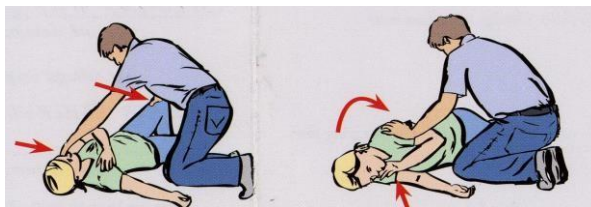
Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner o 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

Ny tid till Våren

Välkommen att lära eller friska upp den
livsviktiga kunskapen
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!

För mer info och anm. ring: Birgitta Björkén Christiansen

Tel. 018 551137

Hej alla vänner i HjärtLungföreningen!

Välkommen att höra av dig till mig, om du vill vara med oss i HjärtLunggruppen.

Varma hälsningar Birgitta tel. 018 - 55 11 37



TOMTENS LIVSSTIL (från Svensk förening för obesitasforskning SFO)

Tomtens livsstil främjar inte ett hälsosamt leverne. Tomtens arbetsform måste uppfattas som en extrem form av skiftarbete med en lång relativt fridfull sommarperiod, varefter arbetsinsatsen ständigt ökar fram mot ett crescendo på julafton. Tomten uppfattas ju i allmänhet som en medelålders man av runt utseende med en utpräglad bukfetma och fyller med sin höga ansiktsfärg och sitt ökade midjeomfång väl kraven på ett medicinskt högrisktillstånd.

Herr och fru Tomte har i många avseenden förutsättningar för att leva sunt. Morgonmålet består av gröt med renmjölk. Det är dock fortfarande oklart i vilken omfattning denna renmjölk består av mättat fett eller om fettsyresammansättningen kan innebära såväl fördelar som nackdelar ur hälsosynpunkt.

Risgrynsgröten ger dessvärre väl snabba kolhydrater, även om kanel har ansetts ha gynnsamma effekter på kolhydratmetabolismen.

Tomten är högkonsument av kaffe, vilket i och för sig inte innebär något större hälsoproblem. Det är dock i allmänhet kokkaffe och data från Tromsö visade redan tidigt att kokkaffe – i motsats till bryggt kaffe innehåller en oljefraktion som har en kolesterolhöjande effekt. Därför är det önskvärt att herr och fru Tomte i största möjligaste omfattning utnyttjar snabbkaffe eller brygger sitt kaffe.

December är en högriskperiod för Tomten där övertidsarbetet innebär ett sammanbrott av måltidsordningen, och det då föreligger stora svårigheter att följa Livsmedelsverkets rekommendationer med frukost, lunch, middag samt två mellanmål.

Dessutom innebär julafton en maximal högrisksituation, då Tomten på besök till barnfamiljer av hävd utspisas med någon godsak, ofta i flytande form .



Många familjer = mycket "förning" !!!

MOTIONSGRUPPER

Programmen är specialanpassade för hjärt-lunjsjuka 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, nu i undervisningsbassängen

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

SITTYGYMPAN Då det är för få deltagare i gruppen, har vi måst sluta med denna aktivitet. Vår förhoppning är att vi kan starta upp igen. Hör gärna av dig om du är intresserad

TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	500 kr / termin (fr.o.m.2026)
Cykel + styrketräning	450 kr / termin
Bordtennis	600 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



*Alla goda levnadsregler
finns redan formulerade.
Det återstår bara
att omsätta dem i praktiken*

RESOR OCH STUDIEBESÖK



Har varit:

Eckerölinjen

Sista onsdagen i Augusti åkte vi till Åland med Eckerölinjen i vackert väder. Merparten av oss valde bort buffén och åt istället oxfilé med kantarellsås, alternativt smörstekt abborrfilé, med bordsservering. Två deltagare valde båtens fisk- och skaldjursbuffé. Allt var mycket vällagat, gott och mättande. På returresan gemensamt kaffe samt besök i Tax free. Mycket trevlig och avslappnad samvaro. Antalet deltagare var lågt - endast 11 st.

Åbergs museum, Bålsta

Sista onsdagen i september besökte vi Åbergs museum. Färden dit och hem var med Bergsbrunna buss. Besöket började med 60 minuters guidad visning. Sedan blev det mycket god lunch och eget botaniserande i muséet. Mycket uppskattat var att Lasse Åberg minglade med oss efter lunch. Vi var 21 deltagare varav fyra från Fibro.

Kommande aktiviteter vårterminen 2026:

- Januari-februari enklare Uppsala-aktivitet
- Våren/försommaren
 - A) besök på Livrustkammaren Stockholm och
 - B) guidad vandring Uppsala Gamla Kyrkogård och/eller Uppsala Domkyrka med tornmuséet.
- Planer finns besök som studiopublik vid inspelning av TV-program (Stockholm).

Mera info vid Jullunchen 15 december. Bevaka hemsidan!!

Motionsaktivitet

Introduktion Boule med Uno och hans Boule-kompisar.

Utnyttja gärna denna möjlighet till trevlig samvaro. Platsen under hösten/vintern inomhus onsdagar 11.00 (Uppsala Boulehall Fyrislundsgatan 68). Kontakta Uno Lund tel 070-7961268 för mera info och för att säkerställa att han är på plats.



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
- Coachingen leds av Claes Åberg
- Aktiviteten är kostnads fri
- Information tfn: Claes Åberg 070-567 36 55
- Mail: claes.inger@bredband.net
- Välkomna



OBS Claes har ny mailadress: claes.aberg.ramso@gmail.com

KALENDARIUM

15 December	Jullunch se sid 3
8 Januari 2026	Sista dag för motioner till Årsmötet
6 Februari	Årsmöteshandlingar se sid 6
22 Februari	Årsmöte



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 ???

RECEPT PÅ EN RIKTIGT GOD JUL

Antal portioner: Räcker till alla!

3 dl. stillhet
2 dl tända ljus
4 kg. mys
5 l. omtanke
3 burkar ärlighet
½ kg. kramar
8 dl. värme
200 g. bus
5 dl. glädje
4 msk. julmusik



Blanda väl, fördela över hela julen och garnera rikligt med kärlek



STÄDTIPS INFÖR JULHELGEN!

- 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



Vi önskar er en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År

Vill du börja året med att starta en ny aktivitet i föreningen?
Bowling, bågskytte, bokcirkel, qigong, promenader ?????
Hör av dig till någon i styrelsen.

OBS!!!

Den 9 dec. skall ölet vara klart för provsmakning och
lutfisken läggas i blöt.

Den 21 dec. skall all ved vara huggen och i hus,
annars kommer Tomas och uträttar sina behov på den

Tävling 3/25

Rätta svar: Kråka, gök, rödstjärt, maraboustork, talgoxe,
sidensvans, storskarv, lövsångare, kanarifågel, silvertärna,
trut, morkulla, skata, svala och rödhake



Denna gång gratulerar vi Agneta Näslund, Kerstin
Olsson samt Gudrun Pettersson

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 december
till Lena Persson Väpnargatan 22 75336 Uppsala.

Eller till sms 070 566 35 12 eller lenpers51@gmail.com
Tre vinner varsin Trisslott



1 t.om. 6 – Kasta om bokstäverna till ett "julord"
7 t.om. 12 – Vilken julsång

1	MISTE OSTEN	
2	MJUKLANDAR	
3	ARTIG MUS	
4	LJUSEN GÅR	
5	SKILDA OCH	
6	ENKLARE LJUD	
7	Herrar som firar efter en tung och jobbig tid	
8	Glittrigt både på vatten och land	
9	Ber om hjälp med vecken och en fortsättning på det	
10	Uppmaning att för andlig överhet preparera kommunikationsled	
11	Snabb förflyttning	
12	Fridfullt avgränsad period av dygnet, av hög religiös betydelse	

Lycka till !!!



Lasse Åbergs museum 24/9-2025



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