



Föreningen Uppsala

HjärtLung

MEDLEMSBLAD 3 2018

*Innehåller denna gång bl.a. info om Höstmötet,
rapporter, alla våra aktivitets- och motionsprogram
samt "lite av varje"*

Hjärt- och Lungsjukas förening i Uppsala
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala
Telefon 018 – 56 09 00

Expeditionstider: onsdagar kl. 11.00 – 13.00

Webbadress: www.hjart-lung.se/upsala

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

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

| | |
|--------|--|
| Sid 3 | Höstmötet |
| Sid 4 | Ordförande har ordet |
| Sid 5 | Telefonnummer till styrelsen |
| Sid 6 | Rapporter (obs. fint erbjudande från fyrishov) |
| Sid 7 | Forts. rapporter och kalendarium |
| Sid 8 | HLR – Hjärt Lungräddning |
| Sid 9 | Forts HLR |
| Sid 10 | Aktiviteter |
| Sid 11 | Forts aktiviteter |
| Sid 12 | Motionsgrupper |
| Sid 13 | Forts. motionsgrupper |
| Sid 14 | Nyheter |
| Sid 15 | |
| Sid 16 | ”Lite av varje” |
| Sid 17 | Forts. ”Lite av varje” |
| Sid 18 | Tävling |
| Sid 19 | Alla Hjärtans dags hälsning |
| Sid 20 | Minnesadress |



HÖSTMÖTE

16/10 kl.15 – 17

”Storan” Kungsgatan 62 5 tr.

Föreläsare : Fredrika Norlund
(Psykolog på kardiologen)

Vi bjuder på lättare förtäring.



Svar senast 12 oktober
till Lena 070 5663512

Styrelsen hälsar alla varmt välkomna !

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Gotland 10 augusti 2018

Dagstemperaturen närmar sig åter 30 grader, under nätterna har termometern inte visat lägre än 20 på ett bra tag. Nu verkar dock den heta sommaren 2018 gå mot sitt slut – med torka och förödande skogsbränder – inte minst har värmen varit ett stort problem för många i vår förening.

Nu följer i stället en het politisk månad med all valpropaganda. Samtliga partier är förstås måna om en bra sjukvård – vad det leder till får vi se så småningom. Jag tänker på vår gamla devis ”Vi tar vid där sjukvården slutar”. Vi håller envist fast om att arrangera bra tillfällen till motion och vi får verkligen hoppas att föreningen får bättre gehör vid kommande ansökan om ekonomiskt stöd för våra arrangemang. Den bästa förebyggande åtgärden för bibehållen hälsa är ju den egna åtgärden.

Hjärtlung-förbundet har lanserat en slogan, lämpligt inför valet ”Sedd i vården”, något som alla partier borde stödja (vi är ju inte partipolitiskt aktiva!) En vård som alltid först sätter patienten i centrum behöver vi alla.

Vid vårt höstmöte kan vi hoppas på nyheter om hur sjukvården kommer att utvecklas.

Till dess önskar jag alla en behaglig övergång från sommaren till hösten 2018 Nils Olov Ersson

| | | | |
|-------------------|--------------------|--------------|---------------|
| Ordförande | Nils Olov Ersson | | 070-572 09 42 |
| Vice ordförande | Claes Åberg | 018-12 77 27 | 070-567 36 55 |
| Sekreterare | Brittmarie Nilsson | 018-40 00 05 | 0730-34 18 10 |
| Kassör | Olavi Lång | 018-35 25 15 | 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 |
| | Ulla Rådman | 018-315292 | |
| | Solveig Wiktorsson | | 070-714 72 74 |
| EVO Hjärta | Allan Larsson | | |
| EVO Lunga | Eva Eriksson | | |
| Studieorganisatör | Claes Åberg | | |
| Husfru | Ulla Rådman | | |
| Redaktör | Lena Persson | | |

Vid frågor och funderingar - välkommen att ringa någon av oss.

RAPPORTER

❖ LOKALFÖRENINGEN

Vi hade en mycket trevlig Vårfest på vackra Ekolsnäs. Drygt 50 kom. Vi åt och drack av den goda lunchen och underhölls av det spelglada Pensionärsdraget. Vi deltog glatt i såväl deras som våra egna sånger.

Vi gick en mycket klurig tipspromenad, där ingen lyckades få alla rätt. Till lotteriet hade Anders fått ihop många fantastiska priser där flera nu kan njuta av resa på Ålands hav.

Som meddelats tidigare har vi nu måst slå ihop våra vattengympagrudder till bara en. Vi hoppas att det fungerar ok ändå för den som vill delta.

😊 Fyrishov har gett oss ett erbjudande. Vi har fått 30 årskort för halva priset. 15 st. finns kvar och erbjuds endast till medlemmar. De kan köpas under augusti och september och kostar 1498 (kan då även användas på vattengympan på måndagar istället för klippkort) Då betalar man alltså årskortet + termins- avgifterna (750), men kan bada varje dag, om man så vill. Detta kan endast köpas efter anmälan till kassören, Olavi, för att sedan köpas personligen på Fyrishov.

Ring Olavi tel 070 5355988 för mer info

😊 Har du något du vill ändra på i din vardag för att må ännu bättre.? Info och anmälan till vår Hälsocoach Claes tel 070 567 36 55 Just nu genomförs Claes första grupp. Vi som går denna upplever det som tankeväckande och givande och rekommenderar den varmt. Ny kurs startar när det finns minst 3 intressenter.



Vi har delat upp oss i "ansvarsområden".

Resor – Anders och Ulla

Medlemsmöten o festligheter – Ulla, Eva och Lena

Kol / Hjärt- dagar – Eva och Lena

Föreläsare – Allan och Nisse

OBS ! Vi ser gärna att fler medlemmar ansluter sig till dessa grupper.
(Alltid välkommet med nya ideér). Kontakta någon i grupperna

Nils Olov och Olavi har deltagit på en ordförandeträff på Djurönäset, anordnat av riksförbundet. Ett viktigt budskap var att göra föreningen mer synlig. Det hade varit givande samtal o diskussioner de olika ordförandena emellan.

❖ LÄNSFÖRENINGEN

Har inte kommit igång riktigt i skrivande stund.

❖ RIKSFÖRBUNDET

Har deltagit i Almedalsveckan. Stort fokus lades på "Sedd i vården" Hur ser patientens möte med vården ut när hon bara ses som en patient? Hur vill vi att det ska se ut när hon ses som både patient och människa. Skillnaden blev både påtaglig och rolig med hjälp av två skådespelare som spelade upp scener.

| | |
|--------|----------|
| 16 okt | Höstmöte |
| | |
| | |

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!



Finns defibrillator

Följ de Instruktioner Som ges av apparaten

Vi erbjuder alla våra medlemmar gratis utbildning i HjärtLung räddning
Vi håller till på Kungsgatan 62, 5 tr.

Ny kurs 21 sept kl 13-15 och 6 nov. kl 17-19

Välkommen

Ledare Eva Eriksson Olavi Lång och Anders Åresten.
Max. 12 pers/gång

Anmälan till Eva tel. 0730 - 96 21 81

Ta nu chansen att lära eller repetera denna så livsviktiga kunskap



AKTIVITETER

❖ HJÄRT- OCH LUNGGRUPPEN

Vi är ett glatt "gäng" som träffas varannan onsdag (jämna veckor)

kl 13.00-15.00 i Handikappföreningens lokal, Kungsgatan 64
Vi har olika aktiviteter som föredrag, underhållning, utflykter, studiebesök mm. Vi vill gärna bli fler så vill du vara med i denna trevliga grupp och träffa likasinnade så är det bara att komma.
För mer info ring Kerstin Jansson tel. 018 – 227969



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 5 personer för att hitta dina möjligheter att genomföra detta.
- Vi träffas 5 ggr om 1,5 tim/tillfälle
- Start den 8 feb 2018 kl 13.00 i HSO: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



❖ MEDICINSK YOGA

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 bla. 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

Tisdagar kl 12 – 13.15

Torsdagar kl 10 – 11.15

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

Anmälan och mer information: Brittmarie Nilsson tel 0730 341810



VÅRA MOTIONSGRUPPER

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

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

Anmälningar och mer information: Allan Larsson tel 018 302735

GOLVGYMPA

Mån. kl 17.30 Korskyrkan, Väktargatan 2 medelgrupp

Ons. kl 17 ----- ” ----- medelgrupp

Tors. kl 19 Missionskyrkan, St:Olofsg. 40 medelgrupp

VATTENGYMPA

Mån. kl 15 - 16 Fyrishovs undervisn. bassäng

För mer info anmälan kontakta Brittmarie

Tel 0730 341810 eller per mail

brittmarie_n@telia.com



Ang. onsdagsgruppen läs styrelsens beslut sid. 6

CYKEL OCH STYRKETRÄNING

Duktiga sjukgymnaststudenter visar
och hjälper oss.

Alla gör det den orkar !

Torsdagar kl.18 – 19 Akademiska sjukhuset, ing 85.



Information o anmälan till Eva Eriksson 0730 – 96 21 81



BORDTENNIS

Här ser vi delar av "gänget".
De håller till i
Missionskyrkan på tisdagar
13 – 15.
Pris 500 kr / termin

För mer info och anmälan ring: Anders 073 – 366 16 30 eller
Claes 070 – 567 36 55 ; 018 12 77 27



År du intresserad av att delta i CYKELTURER
i höst ?

Kontakta Claes 070 – 567 36 55 ; 018 12 77 27

TERMINSAVGIFTER OCH KURSSTARTER

| | | |
|--|------------------|--|
| Motion på golvet | 1 gång / vecka | 450 kr / termin |
| ---- ” ---- | 2 gånger / vecka | 850 kr / termin |
| Vattengympa,måndagar (Mer info om pris sid 6) | 1 gång/vecka | 1600 / termin (inkl. klippkort) eller 750 +årskort |
| Cykling +styrketräning | 1 gång / vecka | 450 kr / termin |
| Medicinsk yoga | 1 gång/vecka | 1300 kr / termin |

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

Betald medlemsavgift i Hjärt- och Lungsjukas förening i Uppsala är ett krav för att delta i våra motionsgrupper. (Detta innebär att du är försäkrad till och från och under aktiviteten)

Motionsavgiften skall betalas senast 31 juli

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

OBS Var rädd om din kropp och hälsa och ta nu chansen
anmäla dig till höstens aktiviteter.

Utrymme finns att ta emot nya i de flesta grupper.

Ring och prata med respektive kontaktperson



Ta dig smidigt
och enkelt till
Rosella med våra
anslutningsbussar
från ett flertal
orter.

Dagskryssning
Kapellskär-Mariehamn

50:-

Prisex per person
inkl bussanslutning

Dagskryssa med Rosella

Åk från Kapellskär med Ålandsbåten
Rosella och njut av underhållning,
shopping och god mat.

Lite mer
hjärta



Boka på Vikingline.se/rosella



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 ???

Höstvisa av Elsa Beskow

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 blombarnen, sov gott, sov sött,
Vi väva ett täcke i gyllene rött,
Vi väva ett täcke åt marken.



En hälsning till Inga Hågelind. Skönt att du mår lite bättre.
Hoppas vi snart får ta del av dina texter igen .

- ❖ Idag rabatt på underkläder avdrages i kassan.
Skylt i en mindre klädbutik
- ❖ Posten hämtas då och då, ibland lite senare.
På en brevlåda utanför Högfjällshotellet, i Kittelfjäll
- ❖ Extramört kött. Vi hänger själva i butiken.
I ett fönster på en matbutik
- ❖ Vi utför rost och plåtskador billigt.
På en bilverkstad utanför Göteborg
- ❖ Morgondagen inställd pga bristande
Intresse.
Lapp i medborgarhusets foajé i Stockholm
- ❖ Para er tre och tre i liftkän. Se upp så inga klädesplagg
fastnar i liften.
På ett plakat vid skidliften i Sunne



Även denna gång har jag gjort en miss. Det saknas ett n i fråga nr 12.
Förlåt !



Vi gratulerar denna gång Brita Hylbom, Kerstin Olsson och Alfhild Lennerbrandt .

Rätta svar: Getingstick, segelbåt, kräftskiva, sololja, Liljekonvalj, utedass, badbyxor, rabarber, ringdans, hallon, hängmatta, vindsurfing, båtmotor (eller motorbåt), myggspray och flugsmälla.

TÄVLING

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.

Blommor

| | | |
|----|--|--|
| 1 | Hög höjd + gräsäng + jordart | |
| 2 | Krydda till fisk + 3,14 + flera o | |
| 3 | Rinnande vatten + under sko på vintern | |
| 4 | Kärleksblomma + ej flera + söta bär | |
| 5 | Spelas med + inte ni + ? | |
| 6 | Växelvarmt djur + får växter näring i | |
| 7 | Årstid + dagsmeja + andra tonen | |
| 8 | Glassbehållare + fårljud + stickig buske | |
| 9 | Oväder + på huvudet | |
| 10 | I kloster + växt | |
| 11 | Ej mager + löv | |
| 12 | Används när du syr + utslagen | |

LYCKA TILL !!!

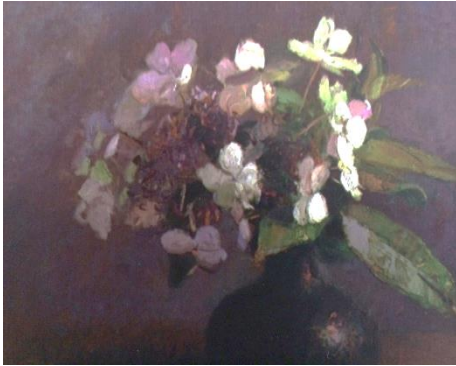
Vårfest på vackra Ekolsnäs 2018



Foto Lena Persson

B

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.