



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 3 2015

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

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 3	Höstmöte
Sid 4	Ordförande har ordet
Sid 5	Telefonnummer till styrelsen
Sid 6	Rapporter
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	Avgifter
Sid 15	Hjärtskolan
Sid 16	”Lite av varje”
Sid 17	Forts. ”Lite av varje”
Sid 18	Tävling



HÖSTMÖTE

13 oktober kl.14

ÖSTERLEDSKYRKAN

Regins väg 1

Åker du buss, så tag nr 2, 110 eller 115

Eftermiddagens program är inte klart

Anmälan senast 4 oktober

Till Margareta tel. 018-301014 eller Lena 070- 5663512

*Varmt välkomna
önskar Styrelsen*



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlem!

Denna sommar har jag upplevt som kort – och kortare blir den med åren – det är åtminstone min upplevelse. Antagligen hänger det samman med att man åldras. Jag hoppas att ni ändå haft en skön och avkopplande sommar. Förhoppningsvis får vi dock ett avslut på sommaren som är varmare och torrare än början. Vädret har dock fört med sig en prunkande blomsterprakt – och mycket bär och svamp blir det i skog och mark.

Vi står nu inför en period med många aktiviteter och förändringar. På riksplandet satsas det bl.a. mycket på att "fästa ljuset" på de tre dolda folksjukdomarna KOL, hjärtflimmer och hjärtsvikt, vilka har ett stort mörkertal, samt på medlemsvärning – aktiviteter som även engagerar oss lokalt. Hemsidan kommer att byta utseende - mera informativ och "tankeväckande" profil samt att den anpassas för mobiler och surfplattor – vilket kräver utbildning och tid av oss ansvariga lokalt.

Vidare så hänger vissa av våra motionsaktiviteter i "luften" i dagsläget. Som nämnts tidigare så stängs vi av från vissa aktiviteter på Ackis - vattengympa och viss golvgympa. Vattengympan har vi lyckats med att få tid för på Samariterhemmet. Vi kommer att informera er i någon form när alla våra planerade motionsaktiviteter har fått en lösning.

Avslutningsvis vill jag åter uppmana er medlemmar att höra av er till oss i styrelsen med tankar eller ideer som ni vill att föreningen ska kunna erbjuda eller medverka till genomförandet.

Allt Gott!

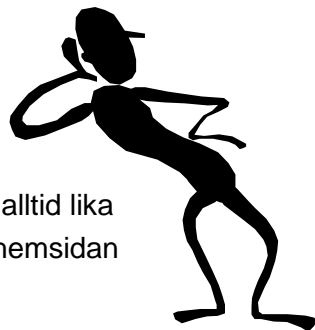
*Den som hunnit med att göra allt han tänkt
har inte tänkt mycket.*

Ordförande	Lars Nordström	018-36 66 00	070-86 03 590
Vice ordförande	Alf Hultberg	018-25 60 80	070-390 89 73
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	018-32 25 03	0730-96 21 81
	Lena Persson		070-566 35 12
Ersättare	Nils Rönnbäck	018-22 25 97	070-35 34 272
	Tommy Lantz	018-39 60 63	0703-69 57 85
	Margaretha Lindgren	018-30 10 14	
	Nils Olov Ersson		070-57 20 942
	Uno Lund	018-301539	070-79 61 286
EVO Hjärta	Allan Larsson		
EVO Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Alf Hultberg		
Redaktör	Lena Persson		

RAPPORTER

❖ LOKALFÖRENINGEN

Vårfesten blev en trevlig tillställning. Förutom en mycket god lunch bjöds vi på fin musik, av det som alltid lika spelglada Pensionärsdraget .Bilder:se sista sidan+hemsidan



Pristagare i tipspromenaden blev:

- 1 Ann Eivor Önnerdal
- 2 Britt Marie Lindström
- 3 Inger Kjellerby – Åberg
- 4 Uno Lund
- 5 Kristin Sophie Mellsjö

Vi gratulerar!!!!

Vi har nu fått plats för våra vattengympagrupeer på Samariterhemmets bassäng. Detta visar sig tyvärr vara en dyr lösning, så därför har vi tyvärr måst höja avgiften till 800 kr /termin.

Till nästa år hoppas vi få tillgång till bassängen på Fyrishov.

OBS Boka 5 dec. i din almanacka. (Årets julbord)

Planeringen är igång för vårt 75 års jubileum nästa år.

❖ LÄNSFÖRENINGEN

Inget nytt att rapportera i dagsläget.

❖ RIKSFÖRBUNDET

Det finns en hel del spännande att läsa på Riksförbundets hemsida hjärt-lung.se.

Just nu kan du som har eller är intresserad av hjärtflimmer, kolla på en interaktiv skola i fem avsnitt om sjukdomen. Den hjälper dig att förstå sjukdomen på ett mycket bra sätt.

Alla har ju inte tillgång till dator. Jag hjälper gärna till med att förmedla om något av detta intresserar just dig.

(Hör av dig till Lena 070 5663512)

Vår kassör Olavi vill informera om "medlemstappet".
Vi måste alla hjälpas åt att skaffa nya medlemmar bland familj, släkt och vänner, hälsar han.

3 september	Yogan startar
9 september	Hjärtlunggruppen startar. Se sid 10
Vecka 36	De flesta aktiviteter startar (reservation vattengympa)
13 oktober	Höstmöte se sid 3
5 december	Julbord

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!



Ring 112 och berätta att en medvetslös person finns där



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av apparaten!

OBS !!!

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

Återkommer om datum

Välkommen

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

Anmälan till Eva tel 018-32 25 03

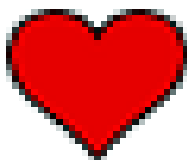
Ta nu chansen att lära eller repetera denna så livsviktiga kunskap

- ❖ Konstigt nog så är det väldigt få som anmält sig till Hjärt-
Lungräddningen.

Du vet väl att du inte behöver öva på dockan på golvet. Vi har även
bordsdockor.

Är det tiden som är fel? Lokalen? Hör av dig, så vi vet.

Det här är något vi månar om!



AKTIVITETER

❖ HJÄRT- OCH LUNGGRUPPEN.

Som väl alla vet nu, så har Hjärtgruppen och Lungpionjärerna slagits ihop till Hjärt- och Lunggruppen. *Nu behöver vi bli fler!*

Vi träffas varannan onsdag (jämna veckor) kl 13.00-15.00 i Handikappföreningens lokal, Kungsgatan 62, 5 tr, Uppsala

Höstens uppstart blir den 9 september

Vi har olika aktiviteter som föredrag, underhållning, utflykter, studiebesök mm.

Vill du vara med i denna trevliga grupp och träffa likasinnade så är det bara att komma.

Vill du veta mer så ring gärna Kerstin Jansson 018 – 22 79 69

Välkomna!

❖ QIGONG

En lugn och stilla stund varje tisdag kl 11, träffas en grupp för lite avslappning enligt Biyun-metoden som är en medicinsk form av Qigong. Plats: Kungsgatan 64.

Vi ser gärna fler deltagare, så passa på nu !!!!

Vill du veta mer, så ring Eva Eriksson 018 – 32 25 03

0730-96 21 81

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.

Kursen är i första hand tänkt som förebyggande hälsovård, men 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 på torsdagar kl 10 – 11.15

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

Anmälan och mer information: Brittmarie Nilsson tel 018 – 40 00 05

ANHÖRIGTRÄFF

Vi har under en längre tid haft erbjudande om en cirkel för anhöriga.

Vi vet av egen erfarenhet och från andra hur viktigt det är att även anhöriga till den sjuke får chans att ”prata av sig”.

Vi har tråkigt nog inte fått någon respons på vårt erbjudande.

Vi är villiga att starta cirkel om intresse finns.

Kontakta isåfall någon i styrelsen.

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.

Information och förfrågan till respektive ledare eller till exp.

(tel.nr på sidan 15)

Här har det skett lite förändringar.

Morgongänget på tisdagar blev för få så de har hoppat in på torsdagsgruppen.

Onsdagsgruppen har fått flytta från Akademiska och hoppat över i torsdagsgrupperna

MOTIONSGYMPA

Måndagar kl.18.00	Korskyrkan, Våktargatan 2	medelgrupp
----------------------	---------------------------	------------

Torsdagar kl.17.00	Missionskyrkan	medelgrupp
-----------------------	----------------	------------

Torsdagar kl.19.00	Missionskyrkan	medelgrupp
-----------------------	----------------	------------

Kontaktman: Allan Larsson tel. 018- 30 27 35

VATTENGYMPA (främst för dig med lungsjukdom)

Måndag	19.45 – 20.30	Samariterhemmet
Onsdag	19.45 – 20.30	Samariterhemmet
Torsdag	19.45 – 20.30	Samariterhemmet



Vattengympan har alltså måst flytta från Akademiska till Samariterhemmet. Det är fulltecknat på grupperna, men det går bra att ställa sig på väntelistan.

OBS ! Anmälan till Brittmarie Nilsson tel. 018 - 400005

PASSANDE ALLA

Tisdagar kl.16– 17	Akademiska sjukhuset ing. 40	Cycling + styrketräning
Torsdagar kl 16-17	Akademiska sjukhuset ing. 40	Cycling + styrketräning

Anmälan till Eva Eriksson 018 – 32 25 03

TERMINSAVGIFTER OCH KURSSTARTER

Motion på golvet	1 gång / vecka	400 kr / termin
---- " ----	2 gånger / vecka	750 kr / termin
Motion i bassäng	1 gång/vecka	800 kr / termin
Qigong	1 gång / vecka	150 kr / termin
Cykling +styrketräning	1 gång / vecka	400 kr / termin
Medicinsk yoga	1 gång/vecka 12 ggr	1000 kr / termin

Betald medlemsavgift i Hjärt- och Lungsjukas förening i Uppsala är ett krav för att delta i våra motionsgrupper.

Alla med betald medlemsavgift är försäkrade under alla våra aktiviteter och resan från och till hemmet.

Motionsavgiften skall betalas senast 30 september

Notera på inbetalningskortet när du motionerar, tex. gym torsd 17.

Detta underlättar mycket för oss när vi ska föra av att du betalt.

Tack på förhand POSTGIRONUMMER 17 87 09 – 2

HÖSTENS AKTIVITETER STARTAR VECKA 36

Hjärtskolan på Kardiologkliniken

För alla patienter och anhöriga till dem som haft
hjärtinfarkt eller kärlkramp.

Ingen föranmälan

Förändringar av schemat kan ske och står då noterat på dörren

Ämne	Hjärtskola 1	Hjärtskola 2	Hjärtskola 3
Vad är kärlkramp och hjärtinfarkt? Vilka läkemedel ges? <i>Kranskärllssjuksköterska</i>	Tors. 13/8 16-17 Ing. 50 bv Konferensrum	Tors. 24/9 16-17 Plan 2, 50 F Konferensrum	Tors. 5/11 16-17 Plan 2, 50 F Konferensrum
Psykologiska reaktioner vid hjärtinfarkt och stress som riskfaktor <i>Psykolog</i>	Tors. 20/8 16-17 Ing. 50 bv Konferensrum	Tors. 1/10 16-17 Ing. 50 bv Konferensrum	Tors. 12/11 16-17 Ing. 50 bv Konferensrum
Kostens betydelse <i>Dietist</i>	Tors. 27/8 16-17 Ing. 50 bv Konferensrum	Tors. 8/10 16-17 Plan 2, 50 F Konferensrum	Tors. 19/11 16-17 Plan 2, 50 F Konferensrum
Samtal om tankar och känslor om en förändrad livssituation. <i>Samtalsledare, sjukhuspräst</i>	Tors. 3/9 16-17 Ing. 50 bv Konferensrum	Tors. 15/10 16-17 Plan 2, 50 F Konferensrum	Tors. 26/11 16-17 Plan 2, 50 F Konferensrum
Motion efter kranskärllssjukdom <i>Sjukgymnast</i> Information om hjärt-lungsjukas förening <i>Representant från föreningen</i>	Tors. 10/9 16.30-17.30 Ing. 50 bv Konferensrum	Tors. 22/10 16.30-17.30 Ing. 50 bv Konferensrum	Tors. 3/12 16.30-17.30 Ing. 50 bv Konferensrum
Svar på frågor samt diskussionsstund <i>Läkare/sjuksköterska</i>	Tors. 17/9 15.30-16.30 Plan 2, 50 F Konferensrum	Tors. 29/10 15.30-16.30 Plan 2, 50 F Konferensrum	Tors. 10/12 15.30-16.30 Ing. 50 bv Konferensrum



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 ???

SPEGEL SPEGEL

Spegel spegel på väggen där

Säg mig hur kunde det bli så här?

Jag var ju ganska snygg förr om åren,

Nu är jag rynkig och gles om håren.

Det var ju inte längesen

som jag fick flirtiga blickar av män!

Så lätt jag dansade till natten den sena,

Nu är jag tyngre och trött om bena.

Vart tog du vägen, du tjusiga tjej?

Den här människan känner jag ej

Säg mig du spegel som ser mig var dag:

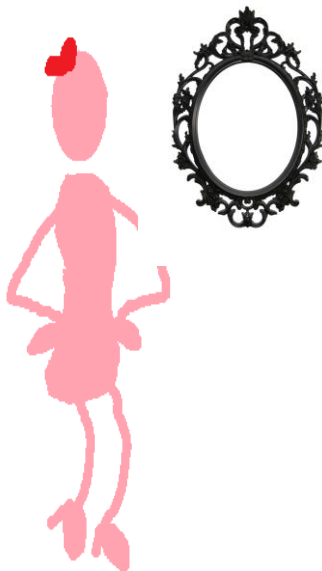
Är den här tanten verkligen jag?

Men, kära spegel, det är ju dock så

Att det jag har härinne rår åren inte på!

Ty det som är så härligt det är just att

Där än bor ungdom och glädje och skratt



Lille Philip kom inrusande och ropar: Mamma dom har skjutit morfar!
Vad säger du ?

-Jo, mormor sa till brevbäraren att morfar fått ett hemskt ryggskott.

Änkan vill ha in en dödsannons i tidningen.

- Men är ni så dyra så räcker det om ni bara skriver att Eskil är död.

- Nåja, men för minimipriset kan ni få ett par rader till.

- Jaha, sätt då in krockad skoter till salu, inunder.

OKTOBER

Oktober förhöstens månad med gulnade blad i sitt sköte

Dag kommer kort och grånad, går mot ett vintrigt möte.

Nu kvällen ger tid för meditation, naturen sig lagt till ro.

Skenet från ljuslågans gulnade ton sprider till mänskligheten ro

Förra omgångens tävling var riktigt svår har jag förstått.

Rätta svar var: Säng, blå, röda, mjuk, pengar, frukt, band, söt, blind,

katt, säng och roll. Stort grattis säger vi denna gång till:

Ulla Rådman, Kerstin Sjöberg samt Monica Hall – Westin.



Den här gången har jag letat rätt på gåtor

Hoppas ni tycker att det är roligt.

TÄVLING

Här följer lite extra sysselsättning för den som vill ha lite huvudbry.....

Om du vill, så kan du skicka svaren till :

Lena Persson Bredgränd 3, 753 20 Uppsala, dock senast den 31 okt.

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

1	Alltsedan jag såg dagens ljus har jag gått runt detta hus Ja, i många långa dagar, men tro inte att jag klagar	
2	Jag vill stanna här en stund Tills jag blir mätt och rund För jag ser i lyktans sken Härliga små nakna ben	
3	Jag bär så lätt en timmerstock Tillochmed om den är tjock Men aldrig klarar jag en sten Inte ens en liten en.	
4	Min ägare har fått mig av en vänlig gammal präst Men ändå är det andra Som använder mig mest.	
5	Spetsig både fram och bak Glider jag i sakta mak Mitt namn går fint att vända på Det låter likadant ändå	
6	Jag är ensam och bortglömd i vardagslag Men till utflykteroch fester längtar jag Där blir jag en blixtrande enögd charmör Som alla vill visa sitt bästa humör	

Lycka till !!!

Föreningen Uppsala HjärtLung
Kungsgatan 64, 753 18 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

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 018 – 32 25 03 eller

Ulla-Britt Engelhart telefon 070-4336767



Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.

Föreningen Uppsala HjärtLung
Kungsgatan 64 75318 Uppsala

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

VÅRFEST 2015



Fotograf
Kenneth Ericsson