



---

Föreningen Uppsala  
**HjärtLung**

*MEDLEMSBLAD 1 2016*

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

*Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF*

## INNEHÅLL

Sid 3	Årsmötet
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	Föreningen 75 år
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Minnesadress
Sid 20	Foto



# ÅRSMÖTE

*Den 28 februari kl. 14.00  
på Träffpunkten, Storgatan 11*

*Förutom de vanliga mötesförhandlingarna  
kommer Kjell Söderberg och berättar om  
”Stölden av den mytomspunna Silverbibeln”*

Motioner till Årsmötet skall underskrivna vara oss tillhanda på expeditionen senast 1 februari 2016

Förslag till dagordning, verksamhets- och revisionsberättelse för det gångna året, av styrelsen behandlade motioner, valberedningens förslag samt övriga handlingar finns tillgängliga på expeditionen 10 dagar före Årsmötet.

Handlingarna kommer även att finnas på Årsmötet.

Efter sedvanliga förhandlingar serveras en enklare förtäring

Allt är givetvis gratis och ingen anmälan behövs, men för att underlätta beställningen är vi tacksamma om du ringer till Margareta tel 018-301014 eller Lena 070 5663512 senast 22/2

*Styrelsen hälsar alla varmt välkomna*

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlem!

Jul och nyår är passerat och vi har ett helt nytt år framför oss med förhoppningsvis goda och spännande händelser.

Riksförbundets kampanj "Ljuset på " fortgår även under detta år med inriktning på våra tre dolda folksjukdomar, förmaksflimmer, hjärtsvikt och KOL vilket även kommer att engagera vår förening i förbundets olika aktiviteter under året.

Den kommande händelse som vår förening särskilt har att beakta är att föreningen har funnits i 75 år den 24 september i år.

Föreningen statades av TBC drabbade personer som ni delvist kunde läsa om i förra medlemsbladets intervju med Mary Erixon. Därefter knöts även "hjärtpatienter" till föreningen vilket är ursprunget till dagens förening – HjärtLung.

Styrelsen har därför startat en arbetsgrupp för att eventuellt kunna hedra denna händelse i någon form t.ex. en festkväll med mat och dans. I detta arbete har det framkommit vissa oklarheter främst hur stort intresset är bland er medlemmar att delta i ett sådant arrangemang.

Mot denna bakgrund finns det i detta blad en mer utförlig beskrivning över vad detta firande kan innebära och en vädjan om att du som medlem meddelar arbetsgruppen om du är intresserad av att delta.

Ytterligare information om detta kommer att ges under hand och jag hoppas att vi även ses på kommande årsmöte.

God fortsättning på det nya året.

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
	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

Riksförbundet har nu hand om vårt medlemsregister. Det innebär att medlemsavgiften nu kommer att betalas till deras postgirokonto. Aktivitetskostnader mm. sker som tidigare till vårt lokala postgirokonto.



På Kol dagen hade vi ett bord på Gränby centrum där vi kunde informera dels om sjukdomen men även om vår förening.

Till julbordet kom 57 st. Vi åt gott, underhölls av Bengt Jansson och hade det allmänt trevligt.

Den 15 mars ska vi ha en träff för nya medlemmar. Då hoppas vi på större deltagande än förra året.

24 september blir vår förening 75 år. Detta är ju värt att fira. Vi har tänkt ett litet större arrangemang. Vi vill få en hint om ni medlemmar är intresserade av att delta.

Vi har i nuläget, efter julfesten, 30 intresserade

Läs mer om detta på sidan 15

Vi vill slå ett slag för Hälsomässan på Fyrishov 6-7 februari. Vi kommer att delta med information om vår förening.

**Efterlysning:** Önskemål har kommit om att vi bör ha lite nya aktiviteter i föreningen, ex. boule, bowling, läsecirkel och andra trevliga aktiviteter. Vi i styrelsen tycker att detta är ett jättebra förslag, men ingen av oss kan ta på sig något mer. Därför hoppas vi och tror att någon av er tycker det skulle vara kul att hålla i trådarna för en aktivitet. Vi hjälper till så att ni kommer igång om det behövs.

#### ❖ LÄNSFÖRENINGEN

Länsföreningen har årsmöte den 8 mars kl 13  
på Kungsgatan 62 5 tr. Välkomna!

#### ❖ RIKSFÖRBUNDET

Underbehandling vid hjärtsvikt i Sverige är stor visar Socialstyrelsens utvärdering av hjärtsjukvård "Nationella riktlinjer – utvärdering 2015". Utvärderingen visar också att mycket behövs göras i sekundär prevention efter en hjärthändelse. Detta belyser vikten av Förbundets arbete "Ljuset på" där vi arbetar för att hjärtsjuka och lungsjuka personer ska kunna leva ett så bra liv som möjligt oavsett bostadsort, kön eller ålder.

#### KALENDARIUM

Vecka 2	De flesta aktiviteterna startar.
6-7 februari	Hälsomässa Fyrishov
28 februari	Årsmöte, lokalt
15 mars	Möte med nya medlemmar
8 mars	Årsmöte , länet
12 april	Hjärt-lung räddning sid 9

# HLR HjärtLung Räddning



**Om personen inte visar några livstecken:**

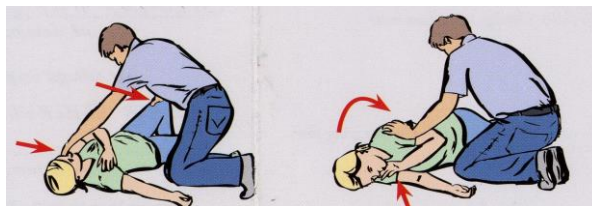
Ropa på hjälp

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.

**12 april kl 18-20**

## Välkommen

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

Anmälan till Eva tel 018-32 25 03

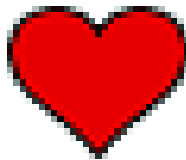
**Ta nu chansen att lära eller repetera denna så livsviktiga kunskap**

- 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

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

För tillfället har vi ingen grupp. Känner du för lite avslappning enligt Biyun-metoden så ring Eva.

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



## 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 )

## MOTIONSGYMPA

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

Onsdagar kl.17.00	Korskyrkan, Väktargatan	medelgrupp
----------------------	-------------------------	------------

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

**OBS !!** Lättgymnagrupperna på torsdagar är i skrivandes stund, oklart om den kan starta. Det har ju varit alldeles för få deltagare.

För mer info ring: till Allan

Övrig gympa:

Anmälningar : Allan Larsson tel. 018- 30 27 35

## VATTENGYMPA (främst för dig med lungsjukdom)

Tis. 13.00-14.00 Linneas simskolas nya bassäng  
Märstagat 4, Kungsängen  
(start i början på febr. Info kommer)

Ons 18.00-19.00 Fyrishovs träningsbassäng  
(start 20 jan.)



Alla tre grupper är på 15 tillfällen vardera.

Anmälan till Brittmarie senast 27 november tel. 018 – 400005

Eller per mail [brittmarie\\_n@telia.com](mailto:brittmarie_n@telia.com)

## PASSANDE ALLA

Tisdagar kl.16– 17 Akademiska sjukhuset ing. 40 Cykling  
+ styrketräning

Torsdagar kl 16-17 Akademiska sjukhuset ing. 40 Cykling  
+ 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
Cykling +styrketräning	1 gång / vecka	400 kr / termin
Medicinsk yoga	1 gång/vecka 12 ggr	1000 kr / termin

OBS nytt 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.

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

Motionsavgiften skall betalas SNARAST efter startdatum.

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 POSTGIRONUMMER 17 87 09 – 2

DE FLESTA AKTIVITETER STARTAR VECKA 2  
YOGAN STARTAR 4 FEBRUAR

Föreningen fyller 75år den 24 september 2016 och för att kunna planera för en eventuell jubileumsfest vill styrelsen få ta del av om DU är intresserad av att delta i en jubileumsfest som anordnas i föreningens regi. (Obs detta är ingen bindade anmälan – endast en intresseanmälan!)

Ring Lars, Olavi, Alf, Eva eller Lena – tel.nr se sid 5.

Festen kan innehålla följande:

- Jubileumet är tänkt att ske på en nationslokal eller annan större lokal – mellan t.ex. kl18:00 – 23:00.
- Vi startar med lätt ”mingel-mottagning”.
- En trerättersmiddag eller en buffé serveras.
- Viss underhållnings i form av en lokal musikgrupp spelar - ev. någon känd underhållare engageras för ett framträdande under kvällen.
- Detta är inte något fastlagt program men det är ett förslag till program för att kunna planera ev. festkväll.
- Har du förslag till program eller något annat inslag – så skriv det direkt på nedanför på detta papper.
- Kostnaden för en sådan här jubileumsfest är alltid svårt att exakt ange men enligt de förfrågningar styrelsen redan gjort kan det ligga runt en 450 kr/person. Då har inga större bidrag räknats in i budgeten – beslut om allt detta ”stora” arrangemang och ev. bidrag från föreningen måste givetvis beslutas om på föreningens årsmöte i februari 2016.



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 ???

Tråkigt nog blev bilderna väldigt mörka i det förra bladet.  
Hoppas det blir bättre denna gång.

Med risk för att bli tjatig: Nog finns det någon som kan tänka sig starta en grupp med boule, bowling, bridge ??????

### Pastasås

1 gul lök, 1 vitlöksklyfta, 2-300 g skinka, en röd paprika, 200 g frysta gröna små ärtor, 1 dl creme fraiche och 1,5 dl grädde.

Hacka lökarna och paprikan och skär skinkan i kuber. Fräs i panna några minuter. Häll i de frysta ärtorna och blanda i grädde, creme fraiche och kryddor. Låt det hela bli varmt och ärtorna tinat. Strö över riven parmesan och servera med pasta.


Enkelt, snabbt och vansinnigt gott!!!

Rätta svar till förra tävlingen var: Senapssill, svagdricka, risgrynsgröt, dopp i grytan, leverpastej, marsipangris, vörtlimpa, rödbetssallad, ris a la malta, lutfisk, julskinka, pressylta, ostbricka, janssons frestelse, köttbullar, o kalvskylta. Sångerna var Jag drömmer om en jul hemma ,Nu tändas tusen julsljus o Nu har vi ljus häri vårt hus....



Stort grattis säger vi denna gång till Anette o Sven Malmström, Birgitta o Olavi Lång samt Jan Håkansson





## 10 ENKLA REGLER FÖR DET DAGLIGA LIVET 2016

- ❖ Tala inte om dig själv, andra gör det bättre
- ❖ Vill du ha en önskan uppfylld så höj inte rösten, ett bedjande tonfall är svårare att motstå.
- ❖ Belasta inte dina vänner med dina egna bekymmer, ty de har mer än nog av sina egna
- ❖ Väg noga dina ord, ty andra gör det.
- ❖ Kom ihåg att mycket av vad du vill göra idag, gör du bättre nästa år
- ❖ Använd inte kikaren för att finna lyckan, den finns närmare än du tror.
- ❖ Ordna inte utförsäljning på dig själv, det är bara sekunda varor som realiseras.
- ❖ Hetsa inte, ty du hinner i alla fall inte med en bråkdel av vad du tänkt.
- ❖ Tänk efter och nio av tio "måsten" kan vara.
- ❖ Endast genom att leva rätt idag, kan du skapa en lycklig morgondag.

## 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 10 april.

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

### **Vilken stad tänker du på ??**

1	Matsmältningsorgan i fångenskap
2	Explosiv köksmästare
3	Österländsk gudomlig sjukdom
4	Tvättar tusen kilo
5	De öppna vattnens flicka
6	Stinkande kattdjur
7	Vattenväxter
8	Andlik papegoja
9	Kan Bertil?
10	Frusen mus
11	Två små kalla drinktillbehör
12	Stillhet i hamn
13	Skaffa dig ett ställe att förtöja båten

*Lycka till !!!*

Hjärt- och Lungsjukas förening i Uppsala  
Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala  
Telefon 018 – 56 09 00  
Expeditionstider: onsdagar kl. 11.00 – 13.00

Webbadress: [www.hjart-lung.se/upsala](http://www.hjart-lung.se/upsala)

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

# B

SVERIGE  
PORTO BETALT  
PORT PAYÉ

Föreningen Uppsala Hjärt Lung  
Kungsgatan 64 75318 Uppsala

---



## JULFEST 2015

*Foto Kenneth Eriksson*

