



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 4 2016

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

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

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

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 3	Julbord
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	Tomten
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foto
Sid 20	Minnesadress



VÄLKOMMEN TILL JULBORD

9 DECEMBER KL 14

I år har vi valt att göra det lite annorlunda.

Vi träffas på Viktoria Hotell o Konferens där vi efter glöggminglet avnjuter en mycket god jultallrik.

Underhållningen i år får vi stå för själva, så ta med det glada humöret och harkla struparna.

Viktoria ligger på Almungevägen 33. Åker du buss, så går linje 809 och 102 från busstationen (hållpl Viktoria)

Priset är 200 kr / pers. och det betalas in till vårt konto

17 87 09 – 2 senast 7 december



Anmäl er senast 1 dec. till Gullvi 018-120702

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlem!

När jag skriver detta till er har vi fått en tidig start av vintern. Den "kom som ett yrväder en aprilafton" som Carlsson sa i Strindbergs Hemsöborna. Nu har vi något att prata om och kanske även att "brottas med" genom all snöskottning som krävs. Tänk att vi blir så överraskade, nästan varje år, när den första snön faller fast vi bor i ett land där vi vet att snön kommer runt denna årstid. Nu får vi vänta in "ljusens tid" så höjs nog överlag vårt välmående.

Föreningen firade sitt 75:e verksamhets år med en jubileumsfest den 21 oktober i Odd Fellow lokalen, Uppsala. Det var endast ett drygt 70 tal medlemmar som hörsammat föreningens inbjudan till jubileumsfest med gratis lunchbuffé och intressant föredrag om "mediciner till äldre" samt en mycket underhållande entertainer. Vi i styrelsen hade hoppats på ett större deltagande men vi gladdes mycket med er som kunde delta.

Vi går nu mot flera högtider och då tänker jag mest på den tid när tomten kommer till oss och mot den bakgrunden har föreningen efter viss möda lyckats anordna en "julträff" på restaurang Viktoria och som erbjuds i detta medlemsblad. Förklaringen till att vi inte träffas ute på Ultuna är att "vår" krögare, under många år, inte längre har någon verksamhet där.

Vidare så har vår "hemsidegrupp" skapat en mycket bra hemsida där ni kan få aktuell information om det mesta i föreningens verksamhet – ta en titt på www.hjart-lung.se/uppsala eller via Riksförbundet hemsida.

Jag hoppas vi ses på Viktoria - om inte så vill jag på styrelsens vägnar önska er en - God Jul och Gott Nytt År!

Det är skönt att inte behöva väga sina ord.

Ordförande	Lars Nordström	018-36 66 00	070-86 03 590
Vice ordförande	Alf Hultberg	018-25 60 80	076-7633092
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 Olov Ersson		070-572 09 42
	Claes Åberg	018-12 77 27	070-567 36 55
	Gullvi Forsberg	018-12 07 02	0732-27 30 02
	Torbjörn Hed berg	018-50 52 25	070-579 03 97
EVO Hjärta	Allan Larsson		
EVO Lunga	Eva Eriksson		
Studieorganisatör	Alf Hultberg		
Husfru	Gullvi Forsberg		
Redaktör	Lena Persson		

Vid frågor och funderingar välkommen att ringa någon av oss.

RAPPORTER

❖ LOKALFÖRENINGEN

Vårt Höstmöte/Jubileumsfest blev till en mycket lyckad eftermiddag.

Vi startade med cider och mingel.

Vi välkomnades därefter av vår ordförande Lars.

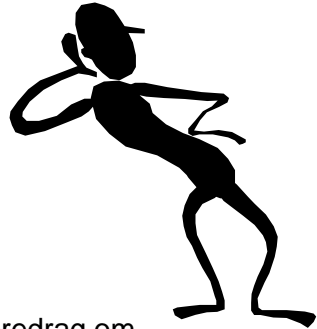
Docent Kerstin Hulter Åsberg höll ett intressant föredrag om mediciner (en rapport om detta finner ni lite längre ner på sidan)

Vi bjöds vidare på en fantastiskt god och väl tilltagen lunchbuffé.

Talade och gratulerade gjorde Hans Nilsson, ordförande från Enköping, Eva Eriksson framförde Länsföreningens hälsning och från Riksförbundet kom Maud Molander och gratulerade till de 75 åren.

Urban Söderlund underhöll oss på ett trevligt och stundtals mycket medryckande sätt.

En jubileumsskrift har gjorts för att belysa våra 75 år. De som närvarade fick den, men är det någon som inte hade möjlighet att komma, som vill ha den, ring exp. eller någon i styrelsen.



För mycket mediciner?

Den som har hjärt- eller lungproblem behöver i regel mediciner för att kunna leva ett bra liv. Men – ibland kan det bli för mycket! Vi är många som har ett antal mediciner ordinerade och ibland kan de motverka varandra. Som exempel kan mediciner som ska minska blodtrycket (och är viktiga för att lätta på hjärtats arbete) i överdos leda till svimningar. Naturläkemedel och andra preparat utan recept kan tillsammans med de ordinerade medicinerna ge andra oönskade effekter.

Det finns möjligheter att få en *läkemedelskontroll* årligen om man vänder sig till sin husläkare, vårdcentral eller en apotekare.

För att avgöra om man har problem som kan relateras till medicinintaget finns ett frågeformulär *Phase-20*, som hjälper till att ge en bild av hälsoläget (finns på hemsidan som en länk till en PDF-fil:)

De mediciner som man kan vilja kolla hör till en rad skilda grupper (observera att en verksamt substans kan finnas i ett antal mediciner med olika namn!) En utförligare information finns på

www.seniormedicin.se

Det är därför en läkare eller apotekare bör kontrollera läkemedelslistan, tillsammans med det besvarade frågeformuläret.

Som alltid är det två saker som är viktiga för hälsan: Motion och Rökstopp!

Nils Olov Ersson

❖ LÄNSFÖRENINGEN

Vi får en återrapport från EVO konferensen i Stockholm som Eva och Allan var på.

Vi träffas på Storan, Kungsgatan 62, 5 tr. 29 november kl 14.

❖ RIKSFÖRBUNDET

November är ju Lungmånaden och Riksförbundet satsar därför mycket på detta. De slår även ett slag för influensavaccinering

16 nov	Föreningen informerar vid ing. 50, Akademiska
29 nov	Rapport från våra EVO- n (se under länsfören.)
9 dec	Julfirande, se sid 3
	GOD JUL och GOTT NYTT ÅR
V 2	De flesta aktiviteter startar
26 febr	Årsmöte

HLR HjärtLung Räddning



Om personen inte visar några livstecken:

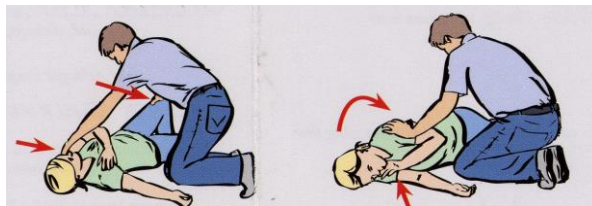
Ropa på hjälp

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 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 apparaten!

OBS !!!

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

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



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.

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

Tisdagar kl 12 **OBS Ny grupp**

Torsdagar kl 10

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.

Anmälningar och mer information: Allan Larsson tel 018 302735

GOLVGYMPA

Mån. kl 18	Korskyrkan	medelgrupp
Ons. kl 17	Korskyrkan, Väktargatan 2	medelgrupp
Tors. kl 19	Missionskyrkan	medelgrupp

VATTENGYMPA

Ons. kl 18 Fyrishovs träningsbassäng

Träningen i Linneabassängen saknar för tillfället ledare. Brittmarie jobbar på detta och återkommer till er.

Nya intressenter kontaktar Brittmarie

Anmälan till Brittmarie senast tel. 018 – 400005

Eller per mail brittmarie_n@telia.com



PASSANDE ALLA, cykel och styrketräning

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

Anmälan till Eva Eriksson 018 – 32 25 03

Här har jag för avsikt att visa upp bilder från våra grupper.

Denna gång är det HjärtLunggruppen vi ser.

Detta glada gäng träffas varannan vecka. Ibland hittar de på saker som ex. studiebesök, resor, restaurangbesök osv. Ibland träffas de bara och fikar och umgås. Fler deltagare välkomnas varmt.



TERMINSAVGIFTER OCH KURSSTARTER

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

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

TOMTEN

Kallas Nisse i Danmark och Norge. Ett småvuxet manligt väsen som bor i människornas gårdar i Skandinavien. Han växlar i storlek från en tvärhand hög till en meters längd. Han ser ut som en skrynklig gubbe och har ofta, men inte alltid, ett stort vitt skägg. Han pryder huvudet med en röd, ibland grå, luva och klär sig vanligen i grå kläder.

I södra Sverige har det också förekommit tomtar som bara har ett öga mitt i pannan eller som helt saknar huvud.



Tomten vakar över allt som har med gården att göra, människor och djur, skördearbete, skogsavverkning, mjölkning, matlagning och mycket annat.

Fast han är liten är han otroligt stark och är rysligt lättretlig. Om man bär sig illa åt, svär eller missköter djuren får man sig en ordentlig örfil. Inte heller ska man försöka belöna tomten, ty han avskyr fjäsk och kan bli så arg att han lämnar gården.

Allt han begär är ett fat gröt med smör och mandel på julafton, kanske även en bit tobak och en liten sup.

Tomtar tål inte varandra och råkar lätt i slagsmål. De stjälar från varandras gårdar, vilket ju kan ställa till det ordentligt för bönderna. Tomten brukar hålla sig osynlig då folk är i närheten. Har man en tomte på gården vågar sig varken troll eller andra oknytt dit.

Unga fakta - Naturväsen



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 ???

BOULE

Vi träffas i Gottsundahallen där Ove Karlström tar emot oss och visar oss hur vi ska bli bäst. Det blir nån gång i mitten eller slutet av september.

Vi kommer att träffas på onsdagar 12 - 15 1-a gången är gratis sedan kostar det 30 kr/ gång.

Anmälan och mer info Gullvi 018 120702



OBS !!!!

Vår valberedare är tacksam för alla förslag till tänkbara kandidater till vår styrelse eller övriga poster, revisorer, valberedare.

Det behövs lite "nytt blod", nya tankar och nya ideér.

Det är inte särskilt betungande. Du tar bara på dig det du känner att du mäktar med. Är du intresserad eller vet du nån som skulle passa



Ring vår valberedare Anders Åresten

018-401910 ; 0733-661630

eller maila anders.aresten@telia.com



*Styrelsen önskar alla en
God Jul och ett riktigt Gott Nytt År*

Kära Jultomten!

Även i år önskar jag mig ett fett bankkonto och en smal kropp. INTE tvärtom som du dumt nog tydligen trodde att jag ville ha förra året.

Tomta inte till det i år igen, tack!



Det kom in många svar den här gången. Roligt!!

Vi gratulerar denna gång Gudrun Pettersson,
Hjördis Elmeskog och Jan Håkansson.

Rätta svar: Kantarell, Rosenhagtorn, Klematis,
Rabarber, Brudspirea, Kaprifol, Jordgubbe, Ölandstok, Mandelblom,
Vattenmelon, Pelargon, Pepparrot.

TÄVLING

Här kommer nu en lite annorlunda tävling:

(Lite fantasi behövs) Om du vill, så kan du skicka svaren till :

Lena Persson Bredgränd 3, 753 20 Uppsala, dock senast den 31 december
Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslot t –
och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

LÄNDER, STÄDER, ORTER (Klurigt!)

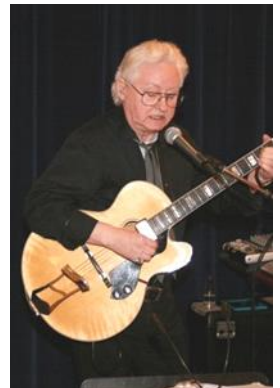
1	Ogift flygfä	
2	Stjärtskåran	
3	Kompisudde	
4	Omörk bergmotsats	
5	Behålla kort	
6	Rad men inte pong	
7	Klok liten ort	
8	Fick Jona	
9	Smila gröda	
10	Kolla hus	
11	Förlåt	
12	Besk dryck	

Lycka till !!!



Några bilder från vår
Jubileumsfest
(Fler bilder finns på hemsidan)

Foto Kenneth Eriksson



Uppsala Hjärt Lung

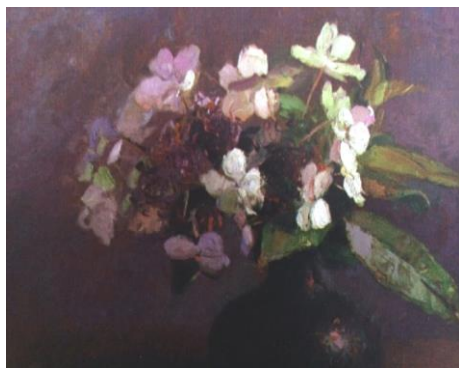
Föreningen

Kungsgatan 64 75318 Upps

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

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.