



Föreningen Uppsala

HjärtLung

MEDLEMSBLAD 2 2016

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

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 3	Vårfesten
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 + Hjärtskolan på Akademiska
Sid 10	Aktiviteter
Sid 11	Forts aktiviteter
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts. motionsgrupper
Sid 14	Avgifter
Sid 15	Hemsidan
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Minnesadress
Sid 20	Foto

VÅRFEST



Välkommen till

SKOGSVALLEN, STORVRETA

25 maj klockan 12

(Buss 115)

PROGRAM:

- ❖ *Tipspromenader*
- ❖ *Härlig vårlunch*
- ❖ *Underhållning av Pensionärsdraget*

Anmälan senast 20 maj

Till Gullvi 018-120702 eller Lena 070-5663512

Varmt välkomna önskar Styrelsen

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Bäste medlem!

Nu har vi äntligen fått känning av den antågande våren och förhoppningsvis med ljusa och varma dagar framför oss.

Allt är kanske inte så positivt i föreningen och då tänker jag på det "jubileumsår" som föreningen uppnått i år, och som vi i styrelsen vill uppmärksamma på något vis men i dagsläget inte lyckats genomföra.

Orsaken till detta har varit flera men ovissheten om intresset och kostnadsläget har varit några av orsakerna. Vi i styrelsen arbetar dock vidare med olika uppslag för att på något sätt markera att vi har ett jubileumsår senare i höst.

Allt är inte "nattsvart" utan det kommer även uppgiggande inslag i vår verksamhet, och då tänker jag på den kommande "Vårträffen" i Storvreta med vårlunch, tipsrundor, lotteri och allt detta till vår traditionella spelmansunderhållning – så väl möt och allt väl!

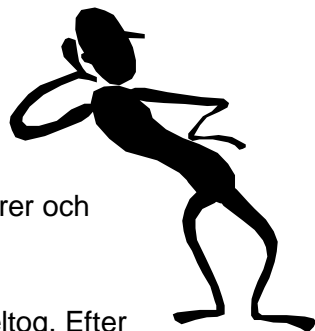
*Vi har lättare att förklara andras misslyckanden än
deras framgångar!*

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	0732-37 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		

RAPPORTER

❖ LOKALFÖRENINGEN

Den 6 februari representerade vi föreningen på Hälsomässan på Fyrishov. Vi delade ut broschyrer och informerade om vår förening.



Vi höll Årsmöte d.28 februari. 45 medlemmar deltog. Efter parentationen hölls de sedvanliga förhandlingarna. Verksamhets-, resultat och balansräkningarna godkändes liksom verksamhetsplanen för 2016-2017. Medlemsavgiften är fortsatt 200 kr.

Vid årets slut var vi 473 medlemmar. En minskning med 11 st.

Vi fick tre nya styrelsemedlemmar, Claes Åberg, Gullvi Forsberg och Torbjörn Hedberg. Till ny valberedare valdes Bengt Myrberg.

Efter fikat berättade kommissarie Kjell Söderberg om den omtalade stölden av Silverbibeln på Carolina Rediviva i april 1995.

Nils Rönnbäck, Uno Lund samt Margareta Lindgren avtackades med blomstercheckar för allt gott arbete de gjort för föreningen.

15 mars hade vi en träff för nya medlemmar. Endast 6 av 54 inbjudna kom. Men vi som var där hade en trevlig stund.

Vår nya hemsida är nu igång. Fortsatta justeringar pågår men välkomna att titta och tycka till. På sid 15 finns en liten "lathund" hur du använder sidan. Kontakta Nils Olov om synpunkter.

.

En resa planeras till september. Tänkbart mål är Gripsholms slott med besöktbl.a. i Porträttgalleriet. Mer om detta i blad nr 3

Styrelsen har tagit beslut att avblåsa jubileumsfesten.

Vi har tagit in offerter från olika restauranger, nationer mm.

Vi anser inte att kostnaderna är försvarsbara. Det billigaste alternativet skulle ändå resultera i alldeles för höga priser / kuvert vilket i sin tur leder till för få deltagare.

Vi beklagar detta men avser att fira våra 75 år i ett "förstärkt" höstmöte. Mer om detta i blad 3.

❖ LÄNSFÖRENINGEN

Länsföreningen hade Årsmöte den 8 mars.

Medlemsantalet i vårt län är nu 849 fördelat på:

Enköping : 154 st; Norduppland : 179 st. Östhammar : 43 st
och Uppsala 473 st. Ett "tapp" på endast 9 medlemmar från förra året.

25 maj	Vårfest
V 35 o 36	Aktiviteter startar, se sid 14
Sept?	Resa
14 okt.	Höstmöte
10 dec.	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!



Om den medvetslöse har andning och puls:

Vänd då över till stabilt sidoläge

Ring 112 och berätta att en medvetlös 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

HJÄRTSKOLAN PÅ KARDIOLOGKLINIKEN

För alla patienter o anhöriga som haft hjärtinfarkt eller kärlkramp
(Ing 50 bv.)

Vad är kärlkramp o hjärtinfarkt. Vilka läkemedel ?	14/4 16.00-17.00
Psykologiska reaktioner	21/4 16.00-17.00
Kostens betydelse	28/4 16.00-17.00
Samtal om känslor vid en förändrad livssituation	12/5 16.00-17.00
Motion efter kranskärslssjukdom	19/5 16.30-17.30
Info från föreningen Hjärt Lung, Uppsala	
Diskussionsstund	26/5 15.30-16.30

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
(Start v 35 – slutar v 47 med uppehåll v 44)

Instruktör är Susanne Ekroth, dipl. Instruktor 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 2	medelgrupp
----------------------	---------------------------	------------

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

Anmälningar och mer information : Allan Larsson tel. 018- 30 27 35

VATTENGYMPA (främst för dig med lungsjukdom)

Här är det mycket som är oklart. Alla berörda kommer att få en intresseanmälan från Brittmarie där ni har möjlighet att önska var ni vill gå, Fyrishov eller Linneas nya bassäng.

Det är i skrivandes stund oklart om det blir två eller tre grupper.

Klart är däremot att vi tvingas höja avgiften till 1000 kr/termin. (12 tillfällen) Detta p.gr.a. de höga bassäng- och ledaravgifterna.



Nya intressenter kontaktar Brittmarie

Anmälan till Brittmarie senast tel. 018 – 400005

Eller per mail 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 0

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 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 36

Förutom torsdagsgruppens gympa och yoga som startar v 35

Hemsidan i sin nya utformning öppnas genom att skriva sökordet *Uppsala Hjärt Lung* eller att ange web-adressen www.hjart-lung.se

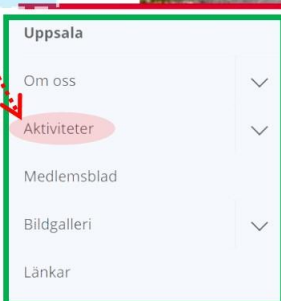
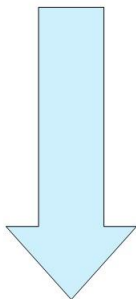
Den senare gör att man hamnar på Riksförbundets hemsida, där man klickar på "*Hitta din förening*" och anger *Uppsala län*, följt av Uppsala som lokalförening

Vår förening har bilden med Uppsala slott enligt nedan (beskuret här)

ksförbundet / Uppsala län / Uppsala

Man kan antingen gå vidare i den inledande rutan eller klicka på någon av raderna i den ruta som här markerats med **grön** rand.

Klicka t.ex. på **Aktiviteter!**



Föreningen Up
HjartL

Kom med om du vill bli friskare

Vår adress:

Föreningen Uppsala HjärtLung
Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala

Expeditionstid Onsdagar 11-13
Telefon 018 - 56 09 00.

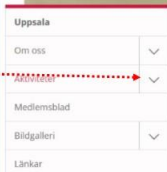
Aktivitetssidan

kommer då upp.

Obs pilarna till höger på rader-na!

Där kan man komma vidare och få upplysning om de olika aktiviteter som finns genom att klicka på pilen vid **Aktiviteter**

Klicka i stället på raden **Om oss** så kommer sidan med upplysning om styrelsen



Föreningen Uppsala
HjartLung

Aktiviteter

Vårterminen 2016: Välkommen att delta i våra aktiviteter
Klicka på rubrikerna till vänster så får du reda på mer om respektive aktivitet.
Alla våra aktiviteter sker i samverkan med Korpen.

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

Arvoden för aktiviteten betalas främst vid första tillfället till föreningens konto: 17



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 ???

Tack till Anette och Sven för den uppmuntrande kommentaren

Gullvi har fått en inbjudan från Forsbergs bussresor:

De anordnar en Folkparksfest torsdagen d 30 juni på

Skogsvallen i Östervåla. LillBabs underhåller liksom Rockkören
och dansar gör vi till Sound.

Buss + entre 250 kr

För mer info och anmälan: Forsbergs buss 018 103550



Vi efterlyser fortfarande någon eller några som kan tänka sig att
köra igång med någon ny aktivitet i föreningen tex boule,
bowling, läsecirkel eller något annat. Det behövs lite nytt !!!
Styrelsen hjälper till så att ni kommer igång.

Nuet är det värdefullaste du har

Ty det förflutna har du inte längre

Och framtiden vet du inte hur länge du har

Styrelsen önskar alla en riktigt skön och härlig sommar!



Torbjörn, Nils Olov, Olavi, Alf, Lars, Allan,
Lena, Brittmarie, Eva och Gullvi. (Claes saknas)

Rätta svar till förra tävlingen var: Bukarest, Bangkok, Budapest,
Washington, Havanna, Oslo, Alger, Ankara, Canberra, Calcutta,
Paris, Kairo och Köpenham



Stort grattis säger vi denna gång till Bertil Sandberg,
Ulla Rådman samt Birgitta Österlind

TÄVLING

Här kommer nu en lite annorlunda tävling: **Para ihop nr 1 med ???**

(Lite fantasi behövs) 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 trisslot t – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

Nr:

1	Blank i häcken		Sextant
2	Rosa lantställe		Ballast
3	Runt fårläte		Sjöfart
4	Dans ombord		Passare
5	Pappa knä		Centerbord
6	Pappa velar		Akterspegel
7	Bifall från oskuld		Segla ut
8	Se upp		Missvisning
9	Fartygsdestination		Pulpit
10	En rolig en		Skränflock
11	Köttbit på stolpe		Halvslag
12	Reeperbahn		Bäring
13	Hälften av knockout		Barometer
14	Förlist spannmålsfartyg		Skärgård
15	Attraktiv ruffhäxa		Skothorn
16	Flickshow		Fartyg
17	Högljutt segel		Pålstek
18	Munter min		Skrovmål
19	Vattenhastighet		Möja
20	Dragsnopp		Farled
21	I köket hos Fäldin		Båtshake
22	Roligast		Kuling
23	Naken och 10 decimeter		Matvrak
24	Fotbeklädnad ; TV- uthyrare		Sjökort

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
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 Hjärt Lung
Kungsgatan 64 75318 Uppsala



Eva på Fyrishov



Årsmötet

Kjell Söderberg



Träffen med nya medlemmar

