



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 1 2014

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

Medlemsavgift för 2014 : 150 kr per medlem

Medlemsavgiften skall vara betald senast sista februari

Glöm inte fylla i era uppgifter på talongen!

Ni som redan betalt avgift för 2014 kan bortse från detta.

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 1	
Sid 2	Inbetalningsavi för medlemsavgiften
Sid 3	Årsmöte
Sid 4	Ordförande har ordet + telefonnummer till styrelsen
Sid 5	Teater + En berättelse av Inga Hågelind
Sid 6	Rapporter
Sid 7	Forts. rapporter och kalendarium
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Aktiviteter
Sid 10	Motionsgrupper
Sid 11	Forts. motionsgrupper
Sid 12	"Lite av varje"
Sid 13	Forts. "Lite av varje"
Sid 14	Tävling
Sid 15	Adresser

Alla medlemmar hälsas välkomna till



ÅRSMÖTE

söndagen den 23 februari 2014 kl.14.00

på Träffpunkten, Storgatan 11

Förutom de vanliga mötesförhandlingarna kommer
Göran Engman och underhåller oss

Motioner till Årsmötet skall underskrivna vara oss tillhanda på
expeditionen senast 26 januari 2014.

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 finns även på Årsmötet

Efter sedvanliga förhandlingar serveras en enklare förtäring

Allt är givetvis gratis, men för att underlätta beställningen ber vi dig
anmäla dig senast 15 febr. till Anita tel. 018 – 22 67 17

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlem!

God fortsättning på det nya året. Förhoppningsvis kommer det att hända mycket som är både roligt och bra under 2014. I förra numret av medlemsbladet hade jag hoppats att kunna presentera föreningens nya logotyp men tyvärr gick det inte att genomföra av flera olika skäl, men nu finns den äntligen på medlemsbladets första sida. Vi kommer fortsättningsvis att heta **Föreningen Uppsala HjärtLung** i dagligt tal.

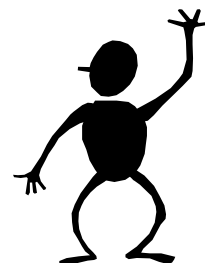
Vi går mot ljusare tider och snart kommer vi att stå inför ett årsmöte i föreningen där vi avslutar och laddar om för ett nytt år. Har du något särskilt på "hjärtat" som du tycker att föreningen ska beakta, utveckla eller ändra så kom in med en motion eller hör av dig på något sätt till föreningen.

Motionera kan man även göra på andra sätt t.ex. genom att i medlemsbladet välja ut en gympagrupp som passar och anmäla sig så får man både gemenskap, roligt och bättre hälsa.

Den som inte blir besviken har inte haft några förväntningar ...

Allt gott!

Ordförande	Lars Nordström	018-36 66 00	070-86 03 590
Vice ordförande	Nils Rönnbäck	018 22 25 97	070-35 34 272
Sekreterare	Brittmarie Nilsson	018-40 00 05	0730-84 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	018-41 05 000	070-566 35 12
Ersättare	Alf Hultberg	018-25 60 80	0703-90 89 73
	Tommy Lantz	018-39 60 63	0703-69 57 85
	Anita Lundengård	018-22 67 17	0736-32 21 90
	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		
Medlemsansvarig	Ulla- Britt Engelhart	018-25 90 46	



Tveka inte att kontakta någon av oss, om ni undrar över något eller vill ha en sak diskuterad av styrelsen. *Alla medlemmars åsikter är värdefulla!!*

TEATERSIDAN

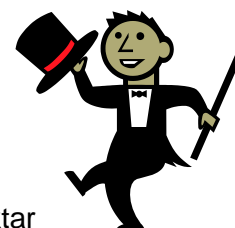
Då intresset för teaterbesök har varit väldigt ljust under året, lägger vi denna aktivitet på is ett tag framöver. Olavi hänvisar till Stadsteaterns hemsida om ni vill kolla på de aktuella föreställningarna.

Inga Hågelind fortsätter att glädja oss med sina texter.

GOTT NYTT ÅR

Till personalen och alla vänner i Hjärt- och Lungföreningen, så får skriften börja efter juluppehållet vi haft.

Varje jul och nyårshelg blir jag bjuden till mina barn och barnbarn. Det blir alltid lika glatt och roligt, som den bästa nyårsrevy. När hade vi en sådan? Ja, då får jag gå tillbaka till året 1943.



Jag var 13 år och fick följa med Mor och Far till IOGT-s dåvarande lokaler i Slottskällan vid Nedre Slottsgatan 3, nuvarande Birger Jarl. Revyn hette "Fläktar från Fyris". En av alla revyer som skrivits av Richard Sjöholm, pappa till Olle Sjöholm som var revyns charmör. Primadonnan var Eva, hans blivande maka. En annan primadonna var AnnBritt Liljeroos. Varför jag nämner henne? Jo, hon arbetade i Siewerths musikhandel och det var hennes plats jag fick när hon slutade. Hon skulle bli mamma! Undrar vad det blev? Jag blev så betagen av denna revy att jag bad min Mor att få se om den igen veckan efter. Det fick jag! Han var ju vacker att se på, den glade charmören, tyckte 13-åringen.

Nu kommer det märkliga! 23 år senare, efter revybesöket, sitter jag i väntrummet vid "Akkis" ögonavdelning och väntar på att bli laseropererad för glaskroppsavlossning i ögat.

Väntan blev lång. Intill mig satt trevlig herre. Vi kan kalla honom mr X. Han väntade på sin fru. Han började prata och snart var vi inne på musik, sång och uppträdande.

Jag talade om att min son var sångare och trummis i sitt dansband "4 Ess". Även mr X hade spelat med i orkester. När han började räkna upp Bröderna Elis och Ragnar Kimby, Stig Grampe, Rune Plym med flera. Då talade jag om att jag kände alla.

Elis Kimby var ju min arbetskamrat i musikaffären. Stickan Grampe kom in en gång i veckan och frågade mig om det kommit in några nya skivor. Om inte slog han sig ner vid något piano och spelade en låt. Elis K. hade även spelat dragspel i Olles revyer. Mr X med fru var goda vänner till Olle och Eva.

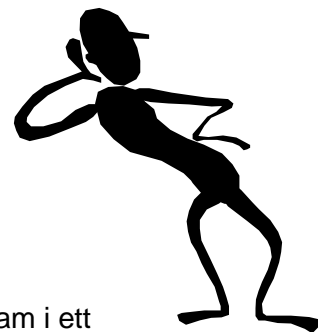
På skoj frågade jag om de hade lust att komma ut till mig vid lunchtid någon dag och prata vidare. Det gick några veckor så ringde mr X och frågade om det passade den 2 okt.

Så glad jag blev! Dagen kom. Jag hade satt öl på kylning samt gjort min specialsmörgåstårta. De njöt och tårtan gick åt. Självt fick jag en stor bok som Olof Richard Sjöholm skrivit. Den handlar om folk och företag kring Fyris samt om revyerna. Kort tid därefter ringer mr. X och bjuder hem mig, Olle och Eva till middag och filmafton.

Kvar i livet finns mr X, de andra har lämnat oss. Saknaden är stor och glömmet gör aldrig

Inga Hågelind

RAPPORTER



❖ LOKALFÖRENINGEN

Vid senaste styrelsemötet hade vi besök av Margareta Panzar som är verksam i ett opinionsbildningsprojekt "Tobacco Endgame – Rökfritt Sverige 2025". Projektet syftar till att få tillstånd ett politiskt beslut 2015 om ett slutmål för rökningen 2025. På nationell nivå är "Tobaksfakta" ansvarig och på regional nivå "Yrkesföreningar mot tobak". Till detta kommer en massa stödjande organisationer. Eftersom detta ligger i vår förenings intresse har vi nu tackat ja till samarbete.

Är du intresserad att läsa mer kolla på : www.tobaksfakta.se

Julfesten på Ultuna blev den trevliga tillställning som vi förväntat oss.

46 medlemmar åt av den fantastiskt goda julmaten och lyssnade till glad underhållning. Dessutom hade en del god tur i lotteriet.

Styrelsen har haft ett planeringsmöte inför 2014 års verksamhet.

Vi är i nuläget 474 medlemmar. Vi måste på något sätt vända den nedåtgående trenden och bli fler medlemmar. Förslag finns och de ska nu arbetas igenom.

Vi ska försöka anordna fler resor, då dessa är populära.

Vi planerar även att start nya träffar för anhöriga.

Tryckningen av medlemsbladet har fördyrats en hel del på grund av ny apparatur på HSO och för att portokostnaden har fördubblats. Frågan om att dra ner till tre nummer / år, istället för nu fyra, kommer att tas upp på Årsmötet.

Vi vill också påminna om vår hemsida. Där kan du få info om alla aktiviteter, läsa gamla medlemsblad, se bilder från våra fester och aktiviteter samt en del annat.

www.hjart-lung.se/upsala

Den 14 februari (på Alla Hjärtans Dag) inviger vi hjärtstartaren, som vi köpt med hjälp av gåva från Rune Sandins anhöriga. Detta sker på HSO, Kungsgatan 64 kl 13.00

❖ LÄNSFÖRENINGEN

Länsföreningens Årsmöte är den 18 mars kl 13 på Kungsgatan 62 5 tr.

Förutom de vanliga mötesförhandlingarna kommer vi att få information om de nya stadgarna och en jämförelse mellan dessa och de gamla.'

Alla medlemmar hälsas hjärtligt välkomna!

❖ RIKSFÖRBUNDET

På Riksförbundets sida finns bl.a. :

En intressant sida om förmaksflimmer.

Om att hjärtsviktssjukvården visar oacceptabla brister

En debattartikel i Göteborgs Posten om Förbundets uppmaning till regeringen om att en ordentlig satsning på KOL sjuka på vårdcentralerna skulle frigöra stora resurser från akutsjukvården.

Vi förstår att alla medlemmar inte har tillgång eller möjlighet att själva kolla hemsidan.

Är du intresserad av något, så hör av dig till Lena 070 566 35 12, så hjälper jag dig efter bästa förmåga.

Vår kassör Olavi vill informera om ”medlemstappet”.

Vi måste alla hjälpas åt att skaffa nya medlemmar bland familj, släkt och vänner, hälsar han

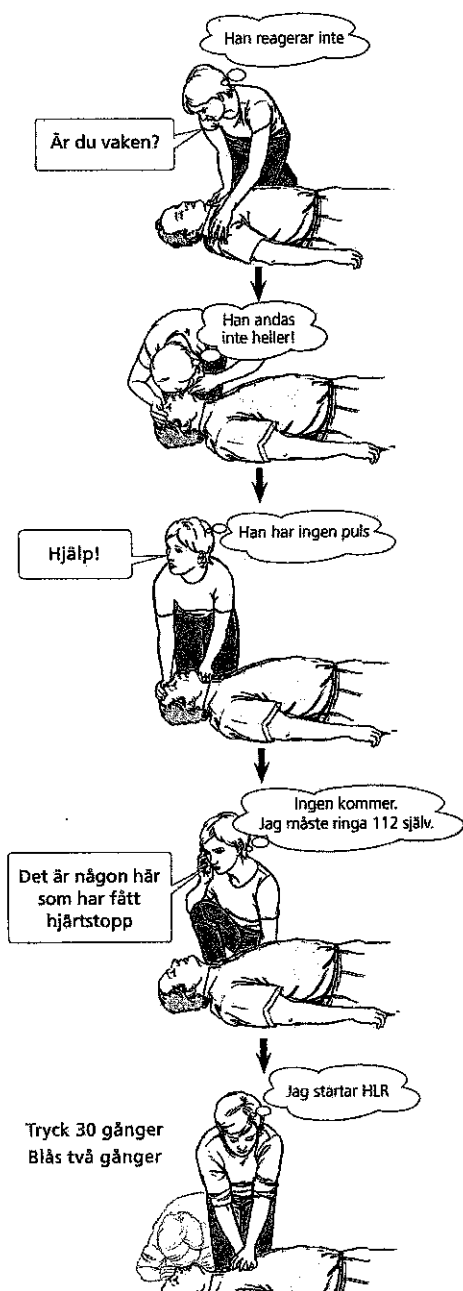
*Snöflingor är ett av naturens bräckligaste ting,
Men se bara vad de kan göra när de håller ihop.*

KALENDARIUM

14 februari	Invigning av hjärtstartare, se sidan 6
23 februari	Lokalföreningens Årsmöte, se sidan 3
18 mars	Länsföreningens Årsmöte, se sidan 6
25 mars	Kurs i HLR, se sidan 8
29 april	Kurs i HLR, se sidan 8
27 maj	Kurs i HLR, se sidan 8

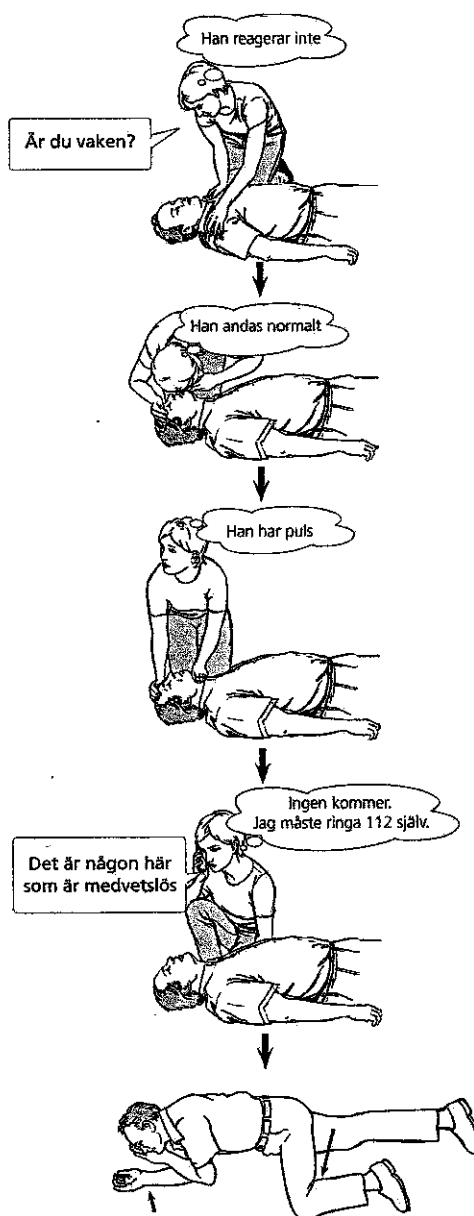
HLR

Om inga livstecken, skaffa hjälp och starta HLR!



Sidoläge

En medvetslös person som andas normalt och har puls skall vändas till stabilt sidoläge



OBS !!!

Vi provar nu ett nytt koncept och bjuder in till kurser i Hjärt-lungräddning
Välkommen 25 mars, 29 april eller 27 maj kl. 14-17 Kungsgatan 62, 5 tr
Ledare Eva Eriksson och Olavi Lång. Gratis för medlemmar. 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.

Vi träffas varannan onsdag (jämn 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

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.

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

Vill du veta mer, så ring gärna Agneta Lindgren 018-32 00 07

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.

OBS ! Ny adress fr-o-m 2014

Vi håller till på Kålsängsgränd 10 A på torsdagar kl 9.00-10.15 och 10.30-11.45

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

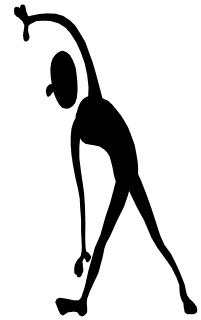
Anmälan och mer information: Brittmarie Nilsson tel 018 – 40 00 05

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 Ledare Gunilla Thorén - Walfridsso	medelgrupp
Tisdagar kl.07.00	Missionskyrkan Ledare Nils Rönnbäck	medelgrupp
Onsdagar kl.1800	Akademiska ing 85 Ledare Marie Breidenskog	medelgrupp
Torsdagar kl.17.00	Korskyrkan, Väktargatan 2 Ledare Hanna Björk	lättgrupp
Torsdagar kl.19.00	Missionskyrkan Ledare Carolin Andreasson altern. Amanda Carselid	medelgrupp

Förfrågan angående tisdag kl 07.00 : Nils Rönnbäck tel. 018 – 22 25 97

Övriga grupper : Allan Larsson tel. 018- 30 27 35

VATTENGYMPA (främst för dig med lungsjukdom)

Onsdagar	Akademiska ing 85 Ledare Annika Gideskog
kl.18.00 – 18.45	Lättgrupp
kl.18.45 – 19.30	Medelgrupp
Torsdagar	Akademiska ing 85
kl . 18.00 – 18.45	Ledare Lisa Gideskog



OBS ! Anmälan till Brittmarie Nilsson tel. 018 - 400005

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	350 kr / termin
	2 ggr. / vecka	700 kr / termin
Motion i bassäng	1 gång/vecka	400 kr / termin
Qigong	1 gång / vecka	150 kr / termin
Cykling +styrketräning	1 gång / vecka	350 kr / termin
Medicinsk yoga	1 gång/vecka	850 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 SNARAST efter påbörjad termin.

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**

VÅRENS GOLVGYPAGRUPPER STARTAR VECKA 2

VATTENGYMPA STARTAR VECKA 3

ÖVRIGA GRUPPER: HÖR MED RESPEKTIVE

GRUPPANSVARIG



LITE AV VARJE !!!

Vill du vädra en åsikt om föreningen eller annat ???

Vill du dela med dig av en rolig historia, dikt eller annat ???

Vill du rosa någon ???

Vill du fira någon ???

Idéer och förslag – allt är välkommet !!

Här på Baksidan har alla möjlighet att bidra. Ring Lena 070 566 35 12

Medlemsbladet kommer ut 4 ggr/år.

Preliminärt: vecka 2; vecka 17; vecka 34 och vecka 46. (Vill du ha något med, så skicka in det helst en vecka innan)



Tack för brev och vänliga ord. .



- ❖ Konstigt nog så är det väldigt få som anmält sig till Hjärt-Lungräddningen. (s. 8)
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!



Lars Eidenert vill dela med sig av en dikt skriven av Robert Burns
i översättning av Gustaf Fröding.

Och gott öl kom och gott öl for, för gott öls skull har jag sålt mina skor

Och satt mina strumpor i pant i en bod – med gott öl håller jag uppe mitt mod

Sex oxar jag hade i ok för min plog, de trivdes så tämligt och drogo bra nog

Jag sålde dem en efter en si så där - med gott öls hjälp jag sorgen bär

Och gott öl gjort mig så arm som jag är och haft mig att komma min piga för när

För gott öls skull i stocken jag stod

Och gott öl kom och gott öl for, för gott öls skull har sålt mina skor

Och satt mina strumpor i pant i en bod - med gott öl håller jag uppe mitt mod

Tack Lars, den var underbar !!!

Lisas gymnastikgrupp på Akademiska, november 2013. Foto Benno Nilsson



Hjärtskolan på Kardiologkliniken

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

Välkomna att delta vid enstaka eller alla tillfällen! Ingen föranmälan behövs

Förändringar av schemat kan ske och står då noterat på dörren.

Lokal: Enghoffsalen ingång 50 bv Tid: Torsdagar se nedan för datum/tider

Välkomna!

Ämne	Hjärtskola 1	Hjärtskola 2	Hjärtskola 3
Vad är kärlkramp och hjärtinfarkt? Vilka läkemedel ges? <i>Kranskärllssjuksköterska</i>	16/1 16-17	27/2 16-17	10/4 16-17
Psykologiska reaktioner vid hjärtinfarkt samt stress som riskfaktor. <i>Psykolog</i>	23/1 16-17	6/3 16-17	17/4 16-17
Kostens betydelse <i>Dietist</i>	30/1 16-17	13/3 16-17	24/4 16-17
Förändrad livsstilssituation <i>Samtalsledare/ sjukhuspräst</i>	6/2 16-17	20/3 16-17	8/5 16-17
Motion efter kranskärllssjukdom, <i>Sjukgymnast</i> Info om HLF <i>Representant från föreningen</i>	13/2 16.30-17.30	27/3 16.30-17.30	15/5 16.30-17.30
Svar på frågor samt diskussionsstund <i>Läkare samt sjuksköterska</i>	20/2 15.30-16.30	3/4 15.30-16.30	22/5 15.30-16.30

Rätta svar på förra tävlingen: Vi äro musikanter, Hej tomtegubbar, Sankta Lucia, O, Helga natt, Nu är det jul igen, Låt mig få tända ett ljus och Jungfru, jungfru...

Stort grattis säger vi till : Solveig Käck, Ove och Evy Karlström samt
Sven Malmström



TÄVLING

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

Om du vill, så kan du skicka svaren till :

Lena Persson Bredgränd 3, 753 20 Uppsala, dock senast den 1 april.

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

Gissa namn

- 1 Säger inte nej när man trampar på honom
- 2 Honom får man ut det mesta av
- 3 Gör det under oväder
- 4 Hon är även en färg
- 5 Den korta mamman kallas så
- 6 Han är Gud nummer två
- 7 Tar han pål Gotland till mineralsamling
- 8 Säger hon om uppskattad apelsindryck
- 9 Han är gnagare med stamtavla
- 10 Skall barn på kvällen (barnspråk)

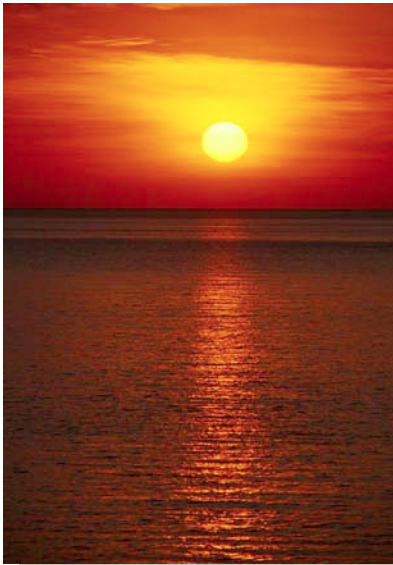
Lycka till !!!

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
minnes-adress till de anhöriga.

Har du frågor, ring gärna:

Ulla – Britt telefon 018 – 25 90 46 eller

Eva Eriksson telefon 018 – 32 25 03

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.



JULFEST 2013

Foto
Kenneth Eriksson

