



Föreningen Uppsala

HjärtLung

MEDLEMSBLAD 3 2014

*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, Kalendarium
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Kurs i Hjärt-Lung räddning
Sid 10	Aktiviteter: Hjärt-Lunggrupp, Qigong
Sid 11	Aktiviteter: Medicinsk Yoga, Samtalsgrupp
Sid 12	Motionsgrupperna: Gympa
Sid 13	Motionsgrupperna: Vattengympa
Sid 14	Motionsgrupperna: Priser
Sid 15	Hjärtskolan
Sid 16	”Lite av varje”
Sid 17	Dikt
Sid 18	Tävling
Sid 19	Föreningens adress, Minnesadress



HÖSTMÖTE

DEN 13 OKTOBER kl 14
inbjuds alla till

S:t Perskyrkans församlingshem
Kvarntorget, buss nr 3

GÖRAN BOLL

diplomerad yoga- och meditationslärare,
kommer att berätta för oss om yogans positiva
effekter inom bl.a. hjärt- och lungvården.

Anmälan senast 8/10 till Margareta, tel 018 - 301014

Styrelsen hälsar alla varmt välkomna !

ORDFÖRANDE HAR ORDET

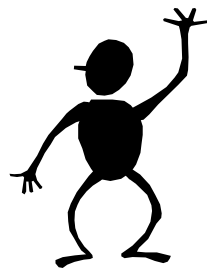
Sommaren - med en värme som vi inte är bortskämda med - är nu till stor del passerad och förhoppningsvis har vi alla byggt upp motståndskraft mot höststormar och allehanda krämpor. Vi får hoppas att vi kan bära med oss minnet av solen och värmen en bra bit in i november i alla fall

En av de många tidningsartiklar jag läst under sommaren, och som särskilt väckt mitt intresse, har varit den om bristen på antalet hjärtstartare i Uppsala län. Vi uppges vara det län i landet med lägst andel hjärtstartare per 1000 invånare. Av artikeln framgår det bland annat *"att arbetsmiljöverket rekommenderar alla arbetsplatser att se till att det finns en hjärtstartare tillgänglig för de anställda"* samt *"att utbilda personalen är en trevlig aktivitet och billig livförsäkring"*.

Det sistnämnda budskapet med vikten av utbildning tycks inte vara så lätt nå ut med och få respons för. Detta är något som vi upplever även inom vår förening och vi har dessutom detta som en av våra "hjärtefrågor" i verksamheten. Men skam den som ger sig ... nu tar vi nya tag och försöker bidra till att Uppsala län blir ett "hjärtsäkrare län" att leva i.

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!!



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		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
	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		
Medlemsansvarig	Ulla- Britt Engelhart	070-4336767	

RAPPORTER

❖ LOKALFÖRENINGEN



Styrelsen diskuterade höstens aktiviteter såsom Höstmötet och Julfesten.

Vi planerar även en resa, då vi förstått att detta uppskattas. På initiativ från en anhörig, planerar vi att till hösten starta en anhöriggrupp. Mer om detta se sid.

Vidare fortsatte diskussionen om att hålla kostnaden nere på medlemsbladet. Ett billigare alternativ håller du nu i handen!

Vårfesten blev som vanligt en trevlig tillställning. Tyvärr kunde inte vår fotograf Kenneth närvara och ersättaren Lena blev sjuk. Några bilder har vi ändå fått in (kolla baksidan)

Maten var underbar.

Pensionärsdraget glada och spelvilliga som alltid.

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/uppsala

❖ LÄNSFÖRENINGEN

Den 20/11 kl 15-18 arrangerar länsföreningen tillsammans med Riksförbundet en konferens på Internationella KOL-dagen med deltagande av politiker och medicinsk expertis.

Lokal: Ångströmlaboratoriet. Polacksbacken Uppsala

RIKSFÖRBUNDET

På Riksförbundets hemsida finns bl.a. :

En intressant sida om förmaksflimmer.

Det står även att läsa att Riksförbundet HjärtLung har firat 75 årsdag.

Under dessa år har riksförbundet och dess medlemmar arbetat för att de lung- och hjärtsjuka ska få tillgång till bästa möjliga vård, oavsett var i landet man bor.

Vi förstår att alla medlemmar inte har tillgång eller möjlighet att själva besöka 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”.

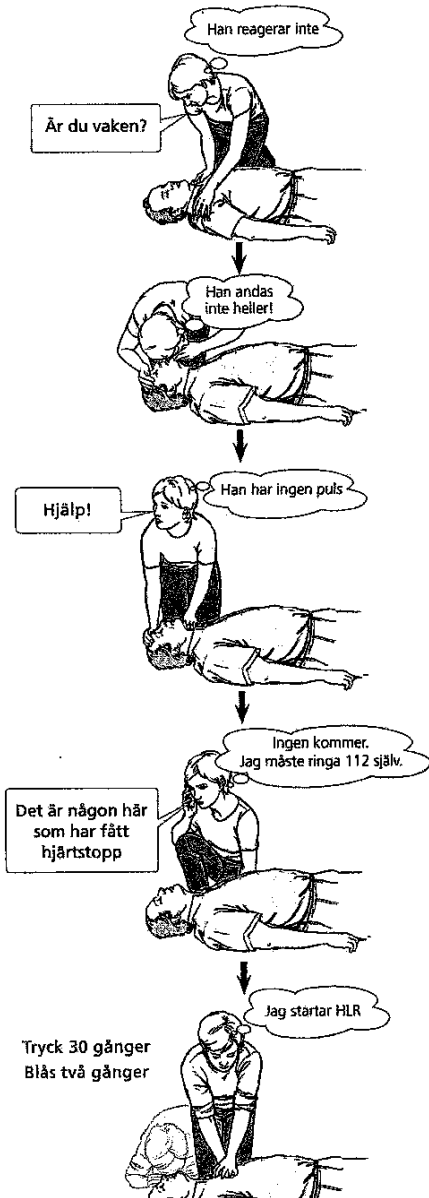
Vi måste alla hjälpas åt att skaffa nya medlemmar bland familj, släkt och vänner, hälsar han

KALENDARIUM

1 – 7 september	Vecka 36 Höstens aktiviteter startar
1 oktober	Mannekänguppvisning (se sid 16)
6 oktober	Höstmöte (se sid 3)
20 november	KOL-dagen (se sid 6)
6 december	Julfest

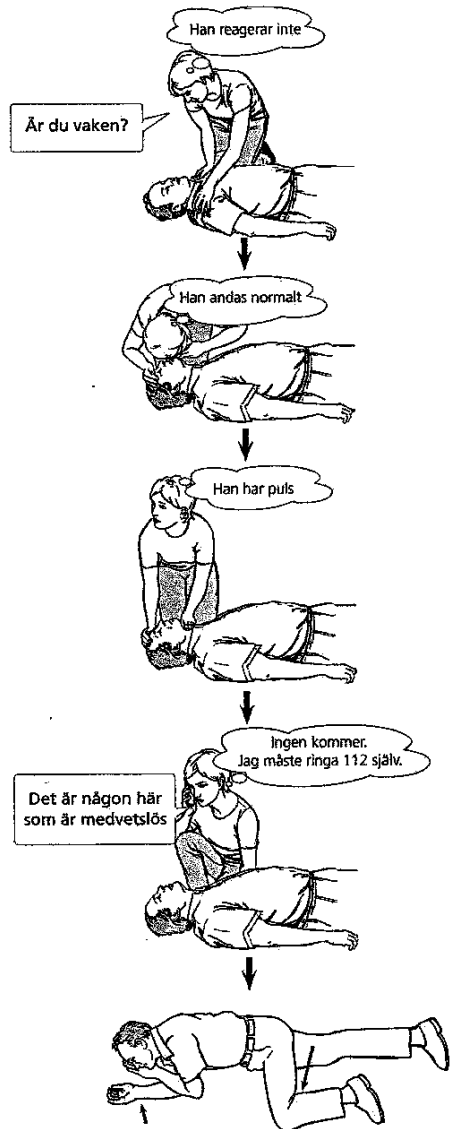
HLR

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 Kungsgatan 62, 5 tr

Två tillfällen: 23/9 kl 14-17 samt 6/11 kl 13-16

Ledare Eva Eriksson och Olavi Lång. *Gratis* för medlemmar.

Max. 12 pers/gång

Anmälan till Eva tel 018-32 25 03

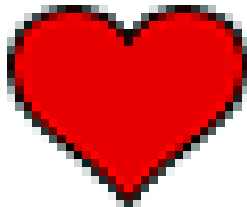
Ta nu chansen att lära eller repetera denna så livsviktiga kunskap

- ❖ 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*.

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

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.

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

NYHET!!!!!!

SAMTALSGRUPP FÖR ANHÖRIGA TILL HJÄRT- OCH LUNGSJUKA

Vi startar under hösten en studiecirkel för våra anhöriga. Den avses att hållas i samtalsform och kommer bl.a. att ta upp kunskap och erfarenhet, glädje och sorg o rätten till eget liv.

Start 30 sept kl 18-20 (varannan tisdag 5 tillfällen)

Ledare Eva Eriksson och Nils Rönnbäck

Anmäl senast 26 sept till Alf Hultberg tel 018-256080

eller maila ahul@hotmail.se

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 – Walfridsson	medelgrupp
Tisdagar kl.08.00	Missionskyrkan Ledare Nils Rönnbäck	medelgrupp
Onsdagar kl.1800	Akademiska ing 85 Ledare Petra Lorentzen	medelgrupp
Torsdagar kl.17.00	Korskyrkan, Väktargatan 2 Ledare Hanna Björk	lättgrupp
Torsdagar kl.19.00	Missionskyrkan Ledare Carolin Andreasson	medelgrupp

Förfrågan angående tisdag kl 08.00 : 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 ingång 40	Cycling + styrketräning
Torsdagar kl 16-17	Akademiska sjukhuset ingång 40	Cycling + styrketräning

Anmälan till Eva Eriksson 018 – 32 25 03

TERMINSAVGIFTER OCH KURSSTARTER

Motion på golvet	1 gång / vecka	350 kr / termin
Motion i bassäng	1 gång / vecka	600 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

HÖSTENS AKTIVITETER STARTAR VECKA 36
MEDICINSK YOGA DEN 4 SEPTEMBER

ÖVRIGA GRUPPER: HÖR MED RESPEKTIVE
GRUPPANSVARIG

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

Förändringar av schemat kan ske och står då noterat på dörren

Lokal: Samlingsalen 50F

Ämne	Hjärtskola 1	Hjärtskola 2	Hjärtskola 3
Vad är kärlkramp och hjärtinfarkt? Vilka läkemedel ges? <i>Kranskärllssjuksköterska</i>	Torsdag 14/8 16 - 17	Torsdag 25/9 16 - 17	Torsdag 6/11 16 - 17
Psykologiska reaktioner vid hjärtinfarkt och stress som riskfaktor <i>Psykolog</i>	Torsdag 21/8 16 - 17	Torsdag 2/10 16 - 17	Torsdag 13/11 16 - 17
Kostens betydelse <i>Dietist</i>	Torsdag 28/8 16 - 17	Torsdag 9 /10 16 - 17	Torsdag 20/11 16 - 17
Samtal om tankar och känslor om en förändrad livssituation. <i>Samtalsledare, sjukhuspräst</i>	Torsdag 4/9 16 - 17	Torsdag 16/10 16 - 17	Torsdag 27/11 16 - 17
Motion efter kranskärllssjukdom <i>Sjukgymnast</i> Information om hjärt-lungsjukas förening <i>Representant från föreningen</i>	Torsdag 11/9 1630-17.30	Torsdag 23/10 16.30-17.30	Torsdag 4/12 16.30-17.30
Svar på frågor samt diskussionsstund <i>Läkare/sjuksköterska</i>	Torsdag 18/9 15.30-16.30	Torsdag 30/10 15.30-16.30	Torsdag 11/12 15.30-16.30



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 ???

Ideér och förslag – allt är välkommet !!

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

Mannekänguppvisning

1 oktober kl 13 är alla välkomna till Kungsgatan 62, 5 tr.

Då visar *Nofa* en del av sin höstkollektion.

Kända mannekänger medverkar.

HjärtLung gruppen gm. Kerstin och Gullvi hälsar välkomna!



Som ni ser så har Medlemsbladet "ändrat " form.

(Detta i ett försök att minska på de dyra tryckkostnaderna.)

Vi vill absolut höra era synpunkter Är det svårt att läsa?

Ring gärna till Lena eller någon annan i styrelsen.

Här kommer en vacker dikt av Sonja Randen.

EN ÖNSKEDRÖM

Tänk om jag var en fågel, då ville jag sjunga för Dig
bygga mitt bo i den holk, som Du snickrat åt mig



Tänk om jag var en fjäril, som flög med sommarens vind.
Då ville jag komma Dig nära och snudda lätt vid Din kind

Tänk om jag var en blomma, en blomma så vacker och fin.
Då kanske Du mig skulle plocka och tänka, Du är bara min.

Tänk om jag var en fågel, en fjäril, en blomma, tanke så underbar.
Att bara få finnas till för Dig, att få göra Dig lycklig och glad.

Tack Sonja.

Rätta svar på förra tävlingen:

Framtiden, almanackan, rök, ekot, skorstenen, dagsljuset, åldern,
andan, utsidan, vägen.

Inte många svar kom in. Jobbigt med tankeverksamhet i hettan !

Stort grattis säger vi till : Kerstin Sjöberg, Barbro Ellvén
och Solveig Käck.

Har du förslag på nya tävlingar så skicka gärna till mig. Hälsn Lena

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 15/11

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

Vilka Städer ?

- 1 Myntövergång
- 2 Urbant argrarsamhälle
- 3 Ornitologiskt hopfällbart skydd
- 4 Kelet vattenfall
- 5 Tursamt hästtillbehör
- 6 Mat för vattendrag
- 7 Uthuset
- 8 Hårlös galler

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:

Ulla – Britt telefon 070 4336787 eller

Eva Eriksson telefon 018 – 32 25 03

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.



VÅRFEST 21 MAJ

Foto:
Alf Hultberg och
Nils Olov Ersson

