



---

Föreningen Uppsala  
**HjärtLung**

*MEDLEMSBLAD 2 2015*

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

*Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF*

## INNEHÅLL

Sid 3	Vårfest
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	Resa
Sid 16	”Lite av varje”
Sid 17	Forts. ”Lite av varje”
Sid 18	Tävling



# VÅRFEST

*20 Maj kl. 12*

*Välkommen till*

## *STORVRETA IDROTTSPLATS*

*Program:*

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

*Anmälan senast 13 maj*

*Till Margareta tel. 018-301014 eller Lena 070- 5663512*

*(allt är gratis utom lotterna, förstås.)*

*Varmt välkomna önskar Styrelsen*

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlem!

Nu är våren äntligen i antågande och vi kan se fram emot ljusare tider. Vårfesten kommer enligt tradition genomföras i Storvreta med vårlunch och tipsrunda. Det är valfritt att gå tipsrundan, om man orkar och känner sig motiverad så gör man det, men oavsett detta är alla hjärtligt välkomna.

Jag nämnde tidigare att vi går mot "ljusare tider" men tyvärr så tornar det upp en del "mörka moln" som berör vår förenings verksamhet, när det gäller såväl motion i gympasal som i varmvattensbassäng på Akademiska sjukhuset.

Bakgrunden är att Hus 85 ska genomgå en totalrenovering och ombyggnad som medför att vattenbassängen och gympalokalen kommer att stängas till hösten 2015 och vara stängda under hela ombyggnaden. Hur länge – och om en bassäng kommer att finnas efter ombyggnaden - är oklart.

Inom föreningen, och tillsammans med andra berörda föreningar, arbetar vi intensivt med att påverka berörda politiker så att ersättningslokaler skapas för våra behov. Det återstår att se om såväl landsting som kommun vill bidra med förutsättningar så att föreningen kan erbjuda alla som vill att motionera i vattenbassäng och /eller gympasal.

Inför höststarten kommer vi att i god tid informera om huruvida vi kan erbjuda motion i varmvattenbassäng. När det gäller gympa verksamheten kan kanske val av en annan befintlig grupp vara en lösning.

*-Soliga dagar syns de mörka molnen som hotfullast -*

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
	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		

## RAPPORTER

### ❖ LOKALFÖRENINGEN

Årsmötet besöktes av 57 medlemmar. Ordförande för mötet var Tommy Lantz.

Vi fick ta del av 2014 års Verksamhetsberättelse, resultat- och budgetrapport samt verksamhetsplan för 2015.

Vi är nu 484 medlemmar i vår förening. En ökning med 5 st.

Vi bjöds på en fantastisk underhållning av Göran Engman som framförde en hel del av Elvis låtskatt.

Tommy Lantz samt Ulla Britt Engelhart tackades av.

Föreningen har tillsammans med andra föreningar uppvakttat Akademiska och politiker ang. stängning av bassängen.

Vi har kontrakt våren ut .

Vår kassör Olavi påminner om att medlemsavgiften fr.o.m i år är 200 kr. Är du en av dem som betalt in för lite, går det bra att betala in resten i efterhand. Han har även fått in betalningar på medlemsavgift där man glömt att skriva vem pengarna kommer ifrån.

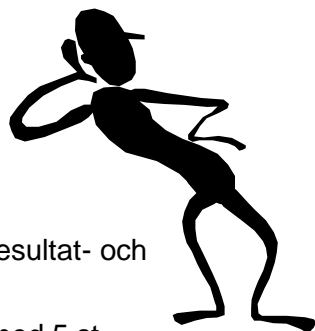
Hör av dig till Olavi om du är osäker.

### Ang. vattengympan och golvgympan ons kl 18

Som väl alla vet så stänger Akademiska bassängen fr.o.m. hösten. Var vi och övriga föreningar ska bedriva vår verksamhet är ännu inte klart. Föreningen arbetar intensivt med att vi ska få tillgång till annan bassäng.

Även för dig som gympar på 85, försöker vi ordna lokal. Vill du, så är det ok att gå med i en annan grupp. Ring i så fall till Allan eller Nils.

Forts..



Besked om hur det blir informerar vi via annons i UNT i augusti samt även förstås på vår hemsida.

#### ❖ LÄNSFÖRENINGEN

Även Länsföreningen har haft Årsmöte. I vårt län finns nu 858 medlemmar fördelat på Enköping, Norduppland, Östhammar och Uppsala.

Till föreläsningen om förmaksflimmer och stroke i Grönwallssalen kom ca 270 personer.

Länsföreningen deltar i en "Runda bords konferens" den 11 maj. Läkare och politiker deltar och ämnet är - Vad som ska ligga på sjukvården och vad på Primärvården, när det gäller vård av patienter med hjärtflimmer. Rapport kommer i nästa blad.

Vår kassör Olavi vill informera om "medlemstappet".  
Vi måste alla hjälpas åt att skaffa nya medlemmar bland familj, släkt och  
Vänner, hälsar han.

20 maj	Vårfest
Vecka 36	De flesta aktiviteter startar (reservation vattengympa )

# HLR HjärtLung Räddning



**Om personen inte visar några livstecken:**

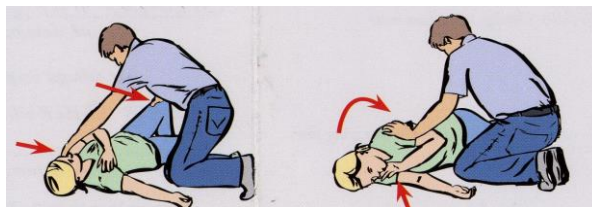
Ropa på hjälp

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!



**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

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.

**Vi ser gärna fler deltagare, så passa på nu !!!!**

Vill du veta mer, så ring 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

## **NYHET!!!!!!** (Vi gör ett nytt försök)

### SAMTALSGRUPP FÖR ANHÖRIGA TILL HJÄRT- OCH LUNGSJUKA

Vi startar under hösten en studiecirkel för våra anhöriga.

Den kommer att hållas i samtalsform och tar bl.a. upp kunskap och erfarenhet, glädje och sorg o rätten till eget liv.

Ledare Eva Eriksson och Nils Rönnbäck

För mer info ring Alf Hultberg 018-256080

eller mailaahul@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	medelgrupp
Tisdagar kl.08.00	Missionskyrka	medelgrupp
Onsdagar kl.18.00	(Akademiska ing 85)	medelgrupp ?
Torsdagar kl.17.00	Korskyrkan, Väktargatan	lättgrupp
Torsdagar kl.19.00	Missionskyrkan	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

kl.18.00 – 18.45

kl.18.45 – 19.30

Lättgrupp

Medelgrupp

Torsdagar

kl . 18.00 – 18.45

Akademiska ing 85



**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	400 kr / termin
---- " ----	2 gånger / vecka	750 kr / termin
Motion i bassäng	1 gång/vecka	600 kr / termin
Qigong	1 gång / vecka	150 kr / termin
Cykling +styrketräning	1 gång / vecka	400 kr / termin
Medicinsk yoga	1 gång/vecka 12 ggr	1000 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.

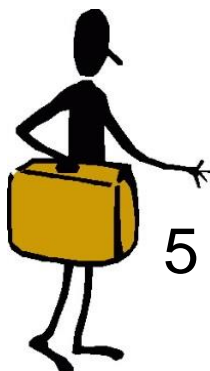
Motionsavgiften skall betalas senast 30 september

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



# BUSSRESA

5 maj anordnas en resa till

## SALA

Vi kommer att besöka Agueli museét och  
Sala silvergruva samt äta lunch på  
Måns Ols Utvårdshus.

Ca pris för medlem 525 kr ; icke medlem 675kr  
Detta pris är beräknat på 35 deltagare och  
inkluderar allt, resa, lunch och inträden.

Betalas in på Postgiro 178709-2

Anmälan senast 27 april till  
Allan Larsson 018-30 27 35 eller 070-471 22 47

*Välkommen till en trevlig dag!*



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 ???

### Pensionärsvisa

Man ska inte tro man blir yngre fast stundom man känner det så

Man blir bara tyngre och tyngre svårare får man att gå

Man ska inte tro man blir längre, för krymper det gör man ändå

Man ser bara sämre och sämre och tänderna bliver så få.

Man hör inte göken i skogen, och det tycker vi är så trist

Men visare blir man och mogen tid är ej längre en brist

Man tar varje dag som en gåva och gör det man helst vill ha gjort

Så åldern är bra vill jag lova fastän man ej springer så fort.

Och tänker det gör man så sakta och stundom tänker man om

Men rynkorna dem får man vakta glömmer dem sen småningom

Och håret det kan man ju färga och tänderna skruvar man på

Men tiden den kan man ej värja SÅ NU SKA VI LEVA OCH MÅ!!

Tack Ulla Löneborn



Hjärtskolan på Kardiologkliniken  
Enghoffsalen ing 50 eller Samlings salen 50f

Vad är kärlekskramp och hjärtinfarkt? Läkemedel	16 april 16 – 17
Psykologiska reaktioner vid infarkt	23 april 16 – 17
Kostens betydelse	7 maj 16 - 17
Samtal om en förändrad livssituation	21 maj 16 – 17
Motion + info från HjärtLung föreningen	28 maj 16.30 – 17.30
Svar på frågor samt diskussionsstund	4 juni 15.30 – 16.30

*Styrelsen önskar alla en  
riktigt härlig och skön  
sommär*



Det var många som deltog i förra tävlingen. Roligt !!!

Rätta svar var: Hissreparatör, barnläkare, soffliggare, politiker,  
riksdagsman, dekoratör, fotbollsspelare, bartender,  
plåtslagare och urmakare. Stort grattis säger vi denna gång till  
Hjördis Elmeskog, Lars Eric Rundqvist och Kerstin Sjöberg



Här har jag nu hittat en helt annan form av tävling.

Hoppas ni finner den lika rolig som förra

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

Hitta det femte ordet som hör ihop med de övriga fyra

1	DUBBEL	KAMRAT	BARN	BLOMSTER
2	MÄRKE	MARIN	TONER	BANDET
3	HAVET	MATTAN	HUND	ARMEN
4	GLASS	DELAR	OST	SIDEN
5	JÄMNA	SVARTA	SMÅ	RES
6	TRÅD	SÄTTA	KAKA	FÖRBJUDEN
7	HUND	DANS	LED	SPELARE
8	NOS	SAKER	SUR	SMÅ
9	BOCK	LYDNAD	SNÖ	SKÅR
10	UNGE	OSA	VILD	GULD
11	HALM	STOLPE	SJUK	KAMRAT
12	HUVUD	LISTA	BI	SPEL

*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.

SVERIGE  
PORTO BETALT  
PORT PAYÉ

Föreningen Uppsala Hjärt Lung  
Kungsgatan 64 75318 Uppsala

---



## Årsmöte 2015

