



Föreningen Uppsala
HjärtLung

MEDLEMSBLAD 2 2014

*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 1	
Sid 2	
Sid 3	Vårfest
Sid 4	Ordförande har ordet + telefonnummer till styrelsen
Sid 5	
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



VÅRFEST

DEN 21 MAJ KLOCKAN 12

Inbjuds alla till

STORVRETA IDROTTSPLATS

(buss 115)

PROGRAM:

- ❖ Tipspromenad
- ❖ Härlig vårlunch
- ❖ Underhållning med Pensionärsdraget

Anmälan senast 13 maj till:
Margaretha Lindgren 018 – 30 10 14 eller
Lena Persson 070 566 35 12



Styrelsen hälsar alla varmt välkomna !

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlem!

Tänk vad fort tiden går. Efter en riktigt mild vinter har vi fått en väldigt tidig vår och när du läser detta ska vi, eller har vi nyss passerat Valborg.

Solen är en härlig energikälla och med värme kommer man långt. – det gäller också i mänskliga relationer. Leenden smittar och att bjuda på ett leende kostar inget. Apropå tiden, så fick jag en tankeställare under vårt årsmöte, när vi fick höra berättelsen om Elvis liv och lyssna till hans musik – han var ju en av våra stora ungdomsidoler.

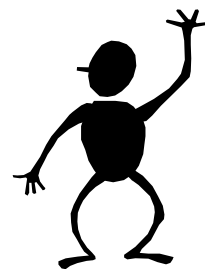
Från den tiden och många år framöver var tidsandan den att det var helt naturligt att röka en cigarett var helst man befann sig – det var ju ett så "coolt" beteende. Men ack så lurade vi blev som drogs med i detta. Kanske blev det en bidragande orsak till att vi senare i livet drabbades av problem med både lungor och hjärta.

Så mitt budskap har under senare år blivit, till alla unga som jag ser röka, att upplysa om att det är coolare att fimpas.

Tillsammans kan vi hjälpas åt att sprida hälsobudskapet och jag är övertygad om att budskapet landar mjukare om det levereras med ett varmt, smittande leende.

- Förnuftig anser vi den vara som vi kunnat övertala.

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
	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	018-25 90 46	





Här kommer två vitt skilda, men underbara texter av Lars och Inga. Stort tack till er!

DAGEN EFTER (inskickad av Lars Eidenert)

Igår var jag full, jag var uppspelt och yster; idag är jag nykter och nedstämd och dyster
Igår var jag gäst vid lasternas brunn; idag är jag härsken och torr i mun
Igår var jag stor, idag är jag liten; en gloria fick jag runt pannan av spriten
Igår var jag lycklig, jag stod mitt i ljuset; igår var jag hjälte med tillhjälp av ruset
Igår var jag kär det var stämning och vekhet; idag är det eftertankens kranka blekhet
Igår höll jag brandtal om sanning och rätt; idag vill jag spy i en vattenklosett
Igår var jag kung, idag är jag slaven; med ångest i hjärtat jag tänker på graven
Jag känner mig redan på tre alnars djup; men ska världen förgås vill jag först ha en sup
På näst sista dagen är människan dragen och vaknar med bakrus på yttersta dagen.

EN BERÄTTELSE från Inga Hågelind

Vi har kommit en bit in på det nya året. I skrivandets stund, den 15 mars, slår jag på radion för att inte missa melodikrysset. Har vunnit två ggr, alltid något. Dagens första fråga lyder: förnamnet på sångaren som sjöng "Någonting att äta någonting att dricka". Det är ju min vän spelevinken Sune Mangs. Vi bodde samtidigt på Tallmogården i 14 dagar för att bli av med lite fett, som skulle fixa normalt blodtryck.

Min underbara Dr. Anders vid Samariterhemmet frågade en dag om jag ville att han skulle skicka en remiss till doktorn på Tallmogården. Sagt och gjort. Det dröjde inte länge förrän svaret kom att jag var hjärtligt välkommen! Detta var i juni 1985. Jag fastade i 9 dagar.

Levde på juicer av olika frukter o grönsaker, samt te av olika sorter. Tänk så gott på dag 10 när man fick sätta tänderna i en kokt potatis med en mixad dressing av lättfil, dill, persilja, timjan, mejram och keso.

Varje fredag var det gästernas afton. Många bra sångare mm fanns bland de 90 gästerna. Sune Mangs sjöng ju "Någonting att äta.." Så kom turen till mig. I början av 80-talet var det en manifestation i Stockholm om fred. Jag skrev då följande:

Hur många fötter har inte marscherat, med banderoller demonstrerat?
Otaliga är de organisationer och till fredsmöten utsända delegationer
Som talar om fred och nedrustningsfrågor, få ett slut på sorg och plågor.
Än finns en chans har någon skrivit. Ja, inte har det bättre blivit.
En gudomlig tanke, fast ganska omöjlig. Tanken är absurd och nästan löjlig
Att en dag kunna läsa: Fred på vår jord! Ska vi nånsin få höra dessa ord.
Än finns en chans.

Jag fick kvällens längsta applåd. Och när Sune sen sa: Du är så vacker i kväll.
Kan man önska sig mer? Ja, att Sune inte fuskar i fiaspelet.

RAPPORTER

❖ LOKALFÖRENINGEN

Den 23 februari genomfördes Årsmötet. 57 medlemmar kom. Vi började som vanligt med en presentation för att minnas våra, under året, avlidna föreningskamrater.

Till mötets ordförande valdes, som tidigare år, Mary Erixon. Hon påpekade vikten i att engagera sig i föreningsgemenskapen. Verksamhetsberättelsen, resultaträkningen och balansrapporten föredrogs och godkändes. Inga motioner hade lämnats in. Mötet beslutade att höja årsavgiften till 200 kr/år fr.o.m . 2015 För närvarande är vi 479 medlemmar.

Anita Lundengård avtackades för sina år i styrelsen. Till hennes efterträdare valdes Margaretha Lindgren.

Vi underhölls av Göran Schnell som berättade om Elvis Presley och sjöng många av hans låtar.

Tryck- och portokostnader har ökat drastiskt. Vi kommer därför att fr.o.m. hösten att försöka göra om vårt medlemsblad till A5 format.

Eventuellt blir det då fler sidor så att texten blir läsbar och allt kommer med. Vi hoppas det blir bra och önskar givetvis era synpunkter om detta.

Vi deltog på Senormässan som genomfördes på Fyrishov 25 och 26 mars. Vi informerade om vår förening samt delade ut infoblad.

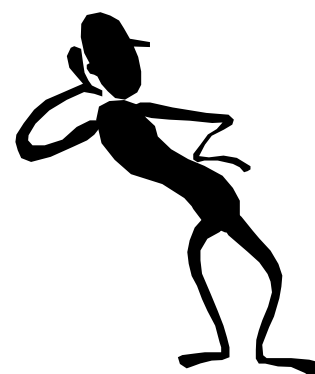
Vi vill också påminna om vår hemsida. Där kan du få info om alla aktiviteter, läsa gamla medlemsblad, se bilder från våra fester och aktiviteter samt en del annat.

www.hjart-lung.se/upsala

❖ LÄNSFÖRENINGEN

Länsföreningens Årsmöte hölls den 18 mars.

Anders Gustavsson från Riksförbundet informerade om de nya stadgarna som beslöts om på Kongressen. För den intresserade finns detta att läsa på HjärtLungs hemsida. Vi är för närvarande 846 medlemmar i länet (en minskning på 42 st. mot förra året.)



❖ RIKSFÖRBUNDET

På riksförbundets hemsida står det bl.a. att läsa:

Varje år drabbas 10 000 personer av plötsligt hjärtstopp. 500 av dem överlever. Dödligheten ökar med 10% för varje minut som ingen gör hjärtlungräddning eller defibrillerar.

Om någon startar hjärtlungräddning genom bröstkompressioner och inblåsningar kan en person hållas vid liv i 20 minuter.

Det ger en drabbad 2-3 gånger större möjlighet att överleva

Ta nu tillfället i akt att alldeles gratis lära eller fräscha upp kunskaperna i HLR, se sidan 8

Vår kassör Olavi vill informera om” medlemstappet”.

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

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

*De flesta skuggorna här i livet orsakas av
att man skymmer solen för sig själv*



KALENDARIUM

21 maj	Vårfest, se sid 3
V.36	De flesta av höstens aktiviteter startar
6 okt	Höstmötet
6 dec	Julfest

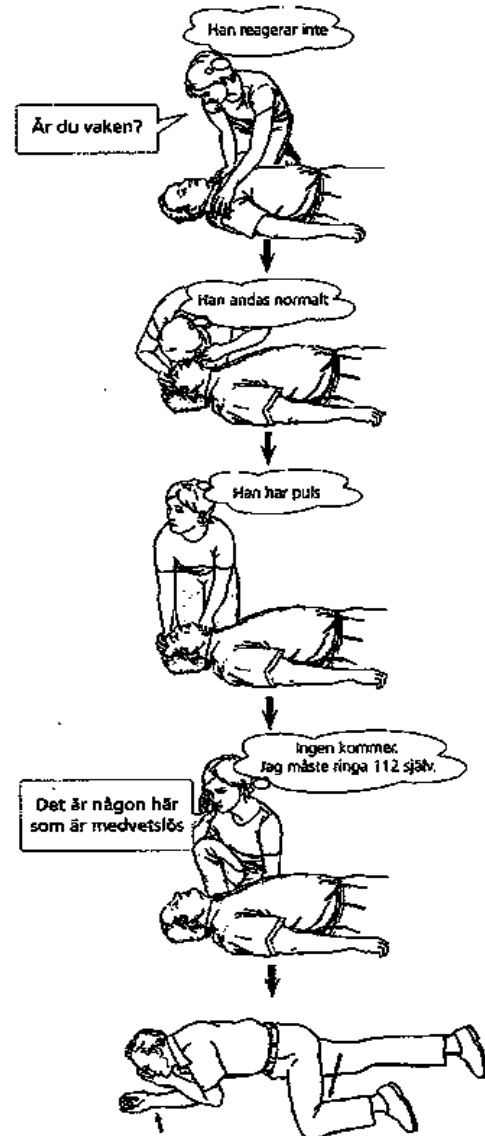
HLR

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 27/5 14-17; 23/9 14-17; 6/11 13-16 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 Carolin Andreasson	medelgrupp
Torsdagar kl.17.00	Korskyrkan, Väktargatan 2 Ledare Hanna Björck	lättgrupp
Torsdagar kl.19.00	Missionskyrkan Ledare Amanda Carselid altern. Carolin Andreasson	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	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 GYMPAGRUPPER STARTAR VECKA 36
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. .



Till hösten planerar vi att anordna en bussresa. Vi ser gärna att ni kommer med förslag på resmål. Hör av dig till nån i styrelsen.

ATT BLI GAMMAL, inskickat av en medlem

Tackar som frågar, tackar som frågar, men att bli gammal är förbannat
man kan inte säga annat

Det är rent helvetiskt, osympatiskt, oestetiskt.

Allting hänger ju, torrt är skinnet, trist är sinnet, svagt är minnet

Munnen full av köpta tänder, bruna fläckar uppå händer

Det är fel på hjärnkontoret (fast man kanske inte tror det)

Själen gråter, tanken sinar hjärnans celler bortförtvinar

Å så är det slut med erotiken, ingen liten väni viken ser på en med lystna blickar.

Kroppen värker, allting klickar, reumatismen pinar låret, rakt och stripigt hänger håret

Ögonlocken som gardiner, ådrorna som serpentiner

Huden nu en hop av rynkor här och där ses stora skrynklor

Tvi den lede, man vill kråkas ingenting nu mer vill läkas

Jag kan inte säga annat, allting är ju rent förbannat.

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

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

Problemet med ekorrhjulet är att även om man lyckas springa fortare än alla andra,
så är man fortfarande en ekorre

*Styrelsen önskar alla en
riktigt skön och
vilsam sommar !!!!*



Rätta svar på förra tävlingen: Stig, Max, Oskar, Rosa, Lillemor, Andreas, Östen, Josefin, Rasmus och Nanna. Grattis säger vi denna gång till Olavi Lång, Kerstin Sjöberg samt Inga Hågelind.

(Glöm inte skriva ditt namn på bidraget du skickar in !!!)



TÄVLING

Den här gången provar vi på gåtor. Svaren skickas till Lena Persson Bredgränd 3, 753 20 Uppsala, dock senast den 1 augusti. Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran, varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.

Gåtor !!!

- 1 Vad är det man har framför sig men ändå inte kan se?
- 2 Vem är det som har flest namn?
- 3 Vad kan fylla ett hus men väger nästan ingenting?
- 4 Vem är det som alltid låter dig få sista ordet?
- 5 Vilken sten är alltid ihålig?
- 6 Vilket ljus är alltid gratis?
- 7 Vilka sex bokstäver skiljer en kvinna från en flicka?
- 8 Vad är lättare än en fjäder men svårare att hålla?
- 9 På vilken sida av kaffekoppen bör örat sitta?
- 10 Vem går från hus till hus utan att någonsin komma innanför dörren?

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 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.

ÅRSMÖTE 2014



Årsmötesordförande
Mary Erixon avtackas
av Lars Nordström

