



---

Föreningen Uppsala

# HjärtLung

*MEDLEMSBLAD 4 2014*

*Innehåller denna gång bl.a. info om Julfesten,  
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	Julfest
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	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



# ***JULFEST***

*6 DEC.kl. 14.00*

Välkomna till  
**ÅRETS JULBORD**  
på  
Ultunarestaurangen, ULTUNA

Förutom god mat och trevlig gemenskap  
underhålls vi av **Bengt Jansson**

Pris 250 kr / medlem ; 275 kr / icke medlem

Betalas via postgiro 178709-2 senast 1 dec.

Anmälan senast 27 nov till Margareta tel 018 - 301014  
eller Eva tel.018 - 322503

*Styrelsen hälsar alla varmt välkomna*

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära Läsare!

En höst med stora förändringar i vårt samhälle har inletts. Vi har fått nya "regeringar" på såväl riks- som regionalnivå. Vad nu detta kommer att leda till för oss inom föreningslivet blir spännande att se.

Vi får väl hoppas på bara positiva förändringar för föreningslivet – för förändringar brukar höra till bilden vid aktuella maktskiften.

Ett trevligt och "instruktivt" höstmöte har genomförts. Vi fick en snabb utbildning i olika övningar inom medicinsk yoga. Det blev för egen del en liten "väckarklocka" hur olika, inte allt för avancerade övningar, upplevdes som klara förbättringar av vissa kroppsfunktioner som tex. andning och puls.

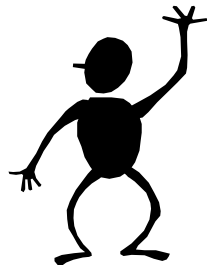
Vi har även medverkat på hälsomässan på Fyrishov med ett eget informationsbord där vi spred information om vår tillvaro och verksamhet. Ett stort tack till "mässgeneralerna" BrittMarie och Eva för allt förberedande arbete inför deltagandet och mässarbetet.

Tyvärr visade det sig åter att många av våra besökare blandade ihop vår förening med en "fond" med liknande namn som oss. Hur ändrar man på det? Kanske något vi får leva med?

Något du vill att vi ska skriva om, anordna eller utföra? Kontakta gärna någon i styrelsen

Jag önskar er alla en skön höst och att vi ses vid julbordet.

*"Den som inte blir besviken  
har inte haft några förväntningar"*



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

HjärtLung gruppen anordnade en modevisning den 1 oktober. Mannekängerna: Gullvi, Anita, Nils och Lena visade upp en del av Nofas höst- och vinterkollektion. Ca 30 medl. deltog.



Ca 40 personer deltog i Höstmötet den 13 okt. Göran Boll, grundare av svensk medicinsk yoga föreläste.

Vi fick höra om studier och forskning som gjorts om den medicinska yogan på Danderyds Sjukhus och Karolinska Institutet. Goda effekter har visat sig hos pat. med bl.a. hjärtinfarkt, hjärtsvikt, hjärtflimmer och högt blodtryck.

Medicinsk yoga finns nu som rehabilitering på ett 80 tal ställen i Sverige. På Akademiska erbjuds cancerpatienter denna yoga som rehabilitering.

Vi fick prova på 4 olika övningar vilket uppskattades.

### ❖ LÄNSFÖRENINGEN

Den 20 nov. 15 -18 arrangerar Länsföreningen i samband med Riksförbundet en konferens om "Vad som görs för KOL sjuka i Uppsala" Deltar gör politiker, medicinsk expertis och Riksförbundets ordförande.

Lokal Uppsala Biomedicinska Centrum BMC, ingång A8 vidare till B8 till Svedbergssalen.

Välkomna!

## RIKSFÖRBUNDET

På Riksförbundets sida finns bl.a.

19 november infaller Världskoldagen. Detta uppmärksammas såväl av riksförbundet som av läns-och lokalföreningarna.

Under hela” Lungmånaden”, November, erbjuder Riksförbundet HjärtLung alla sina medlemmar 100 kr. rabatt på Apotekets Sluta röka tjänst. (ordinarie pris 450 kr). Rabatt ges även på nikotinersättning under tre månader 1 nov – 28 febr.

Vill du nyttja detta ring 0771 450450 för att hitta närmsta coach.

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”.

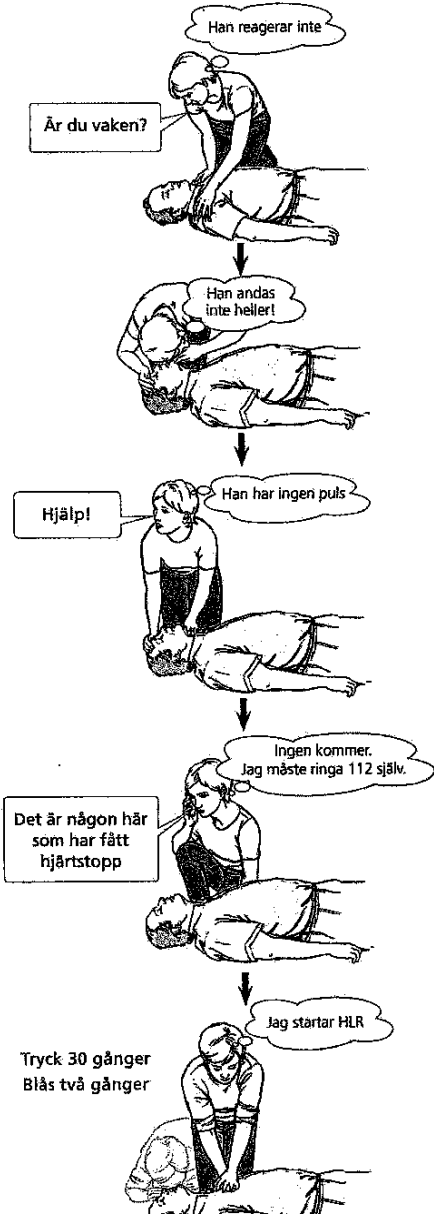
Vi måste alla hjälpas åt att skaffa nya medlemmar bland familj, släkt och vänner, hälsar han

## KALENDARIUM

20 november	Om KOL, se sidan 6
6 december	Julfest, se sidan 3
Vecka 3	Aktiviteter startar
22 februari	Årsmöte

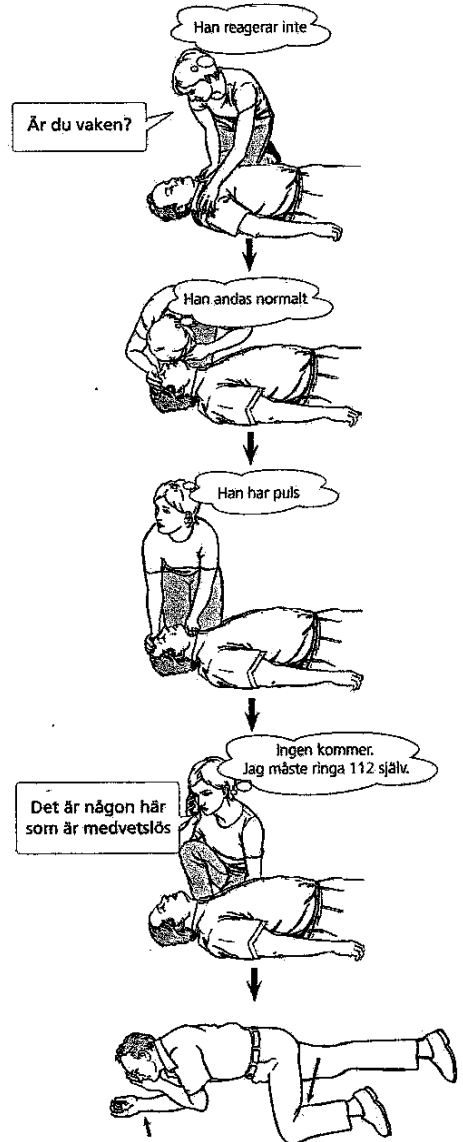
# HLR

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 erbjuder alla våra medlemmar gratis utbildning i HjärtLung räddning  
Vi håller till på Kungsgatan 62, 5 tr.

Nya datum presenteras i nästa nummer.

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**

Beklagar att sidan med HLR är oskarp. Ska försöka få det bättre  
till nästa nummer

- ❖ 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!!!!!!** (Vi gör ett nytt försök)

### SAMTALSGRUPP FÖR ANHÖRIGA TILL HJÄRT- OCH LUNGSJUKA

Vi startar under våren 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 Ledare Gunilla Thorén – Walfridsson	medelgrupp
Tisdagar kl.08.00	Missionskyrkan Ledare Nils Rönnbäck	medelgrupp
Onsdagar kl.18.00	Akademiska ing 85 Ledare Petra Lorentzon	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 ing.  
40

Cycling  
+ styrketräning

Torsdagar kl 16-17

Akademiska sjukhuset ing.  
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

VÅRENS AKTIVITETER STARTAR VECKA 3  
YOGAN EV VECKA 7

## Hjärtskolan på Kardiologkliniken

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

Välkomna att delta vid enstaka eller alla tillfällen. Ingen föranmälan

Förändringar av schemat kan ske och står då noterat på dörren

**Lokal: Enghoffsalen ingång 50 bv**

Ämne	Hjärtskola 3
Vad är kärlekskramp och hjärtinfarkt? Vilka läkemedel ges? <i>Kranskärslssjuksköterska</i>	Torsdag 6/11 16 - 17
Psykologiska reaktioner vid hjärtinfarkt och stress som riskfaktor <i>Psykolog</i>	Torsdag 13/11 16 - 17
Kostens betydelse <i>Dietist</i>	Torsdag 20/11 16 - 17
Samtal om tankar och känslor om en förändrad livssituation. <i>Samtalsledare, sjukhuspräst</i>	Torsdag 27/11 16 - 17
Motion efter kranskärslssjukdom <i>Sjukgymnast</i> Information om hjärt-lungsjukas förening <i>Representant från föreningen</i>	Torsdag 4/12 16.30-17.30
Svar på frågor samt diskussionsstund  <i>Läkare/sjuksköterska</i>	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*



Eva informerar allmänheten om vår förening på  
Hälsomässan på Fyrishov

HjärtLung gruppens mannekänger:  
Anita, Lena, Gullvi och Nils







- Vad har du gjort? Du är ju alldeles röd på ena kinden
- Jag fick en örfil av min hustru för att jag sa att hennes strumpor hade korvat sig.
- Fick du en örfil för det?
- Ja, hon hade inga strumpor på sig

Varför måste du alltid ha en annan uppfattning än jag, Hulda?

Var glad för det du Hugo, annars skulle vi ha fel båda två.

E kjärring va himskete nere. Sö ho jekk te doktorn a fröuva hörre jartat sadd. – De sedder ett par sentimeter ifrå det venstre brystvorte, sa doktorn.

Då jekk jaggu kärringe him a sköd sa i vänstre kne  
(Hoppas ni förstår. Dialekt från norra Bohuslän)

Rätta svar på förra tävlingen: Örebro, Halmstad, Örnsköldsvik, Kramfors, Lycksele, Åmål, Boden och Kalix.

Kalix var knepigt. Hårlös=kal och galler skulle nog leda till ix (gallerix)  
(Ok. Solveig, du får ½ rätt)

Stort grattis säger vi till : Marianne Ahrne, Barbro Ellvén och Sven Olov Gelinder.

Tävlingen den här gången kommer från Ulla Löneborn. Tack!

## 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

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

Vilka titlar/yrken gömmer sig bakom namnen?

- 1 Jörn Egin .....
- 2 Set Vaser .....
- 3 Refat Örfat .....
- 4 Sirre Sög .....
- 5 Esa Korkk .....
- 6 Nicke Ras .....
- 7 Erik Tröd .....
- 8 Git Gear .....
- 9 Lars Järefö .....
- 10 Orvar Piven .....

*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:

Ulla – Britt telefon 070 - 4336767 eller

Eva Eriksson telefon 018 – 32 25 03



Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare.



HÖSTMÖTET Göran Boll föreläser



*God Jul och Gott Nytt År*