

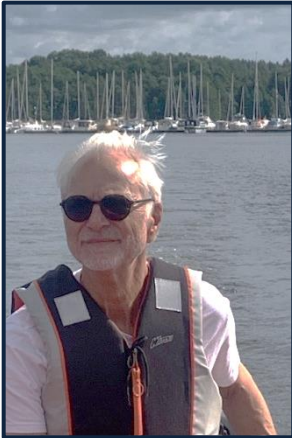


Riksförbundet HjärtLung Uppsala

MEDLEMSBLAD 2 2024

*Innehåller denna gång info om Vårfesten,
rapport från styrelsen och riksförbundet samt
våra aktivitets- och motionsprogram*

Hej!



Som nyvald ordförande i Uppsalaföreningen av Hjärt Lung tecknar jag ned några rader om mig själv. Jag är vad man kan kalla Mälardaling, född i Stockholm, uppvuxen i Eskilstuna och sedan 1967 bosatt i Uppsala med omnejd.

Bor sedan 1979 i Storvreta och trivs med det. Familjen består av min fru Ulla, 3 vuxna barn med familjer i Uppsala.

Jag har studerat, jobbat statligt, kommunalt och i olika organisationer, bland annat flera år inom folkbildningen. Dagarna ägnar jag numera mest åt föreningsliv och egenvård.

Det känns spännande och viktigt att få ägna tid och kraft åt så viktiga frågor som vi som förening har som uppgift. Ett viktigt område som jag ser blir mer och mer angeläget är att arbeta för att se till att glipan mellan specialistvården och efterföljande instanser kan avhjälpas.

Det behövs åtskilligt efter akutinsatser för att stötta och hjälpa personer medicinskt, men kanske framförallt socialt stöd ur flera aspekter. Det är viktigt att se hela individen, för egenvård, umgänge, information om olika diagnoser mm.

Det ska bli mycket spännande att se vad Riksförbundets försök med Diagnosstödjare mynnar ut i, vilka idéer och förslag för utveckling av egenvård, socialt stöd och ev. anhörigstöd som kan bli aktuella att ta vidare.

Jag ser med glädje fram emot en tid i samverkan med styrelsen och er medlemmar i föreningen.

Hälsningar Torbjörn Trolte



VÄLKOMMEN
TILL
VÅRFEST

24 MAJ 12.00

EKOLNSNÄS, Lövängsv.49

Äntligen dags igen! Du som inte har bil tar buss nr.11 från Centralstationen, hållplats B3, och går av vid Gullvivevägen. (Säg till vid anmälan om du önskar bilskjuts från bussen till gården)

Vi börjar med en tipspromenad och bjuds därefter på en härlig vårbuffé. Lotteri med fint pris.

Underhåller gör spelglada
JERNBRUKARNA från Tierp

Svar till Eva tel. 0730 96 21 81 senast 16 maj

Obs! max 50 pers.
Kostnadsfritt för våra medlemmar

Varmt välkommen!!!



NUVARANDE STYRELSE



Från vänster: Torbjörn, Leif Å, Leif S, Anders, Claes, Håkan Solweig, Lena, Ulla och Eva.

Till de förtroendevalda hör även:

Ludvig Arbin	Revisor
Zahrah Livendahl	Revisor
Bror - Erik Lundin	Revisor ersättare
Bertil Alm	Revisor ersättare
Birgitta Lång	Valberedare
Ulf Melin	Valberedare
Bengt Myrberg	Valberedare ersättare

STYRELSEN 2024

Ordförande	Torbjörn Trolte	070 – 257 26 21
V. Ordförande	Anders Åresten	073 - 366 16 30
	Solveig Wiktorsson	070 - 714 72 74
Kassör	Claes Åberg	070 - 567 36 55
Ledamöter	Eva Eriksson	073 - 096 21 81
	Lena Persson	070 - 566 35 12
	Håkan Bergander	070 - 340 46 23
Ersättare	Leif Svensson	070 - 827 42 34
	Leif Åberg	070 - 667 31 01
	Ulla Öberg	073 – 374 08 00
Evo Hjärta	Ulla Öberg	
Evo Lunga	Eva Eriksson	
Studieorganisatör	Claes Åberg	
Redaktör	Lena Persson	
Husfru	Eva Eriksson	

RAPPORTER



LOKALFÖRENINGEN

På Årsmötet den 25 februari deltog 28 medlemmar. Gustaf Lantz var inbjuden och höll i mötet. Efter parentationen föredrogs verksamhetsberättelsen och resultat- och balansräkningen för 2023. Dessa godkändes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Budgeten för 2024 godkändes. Styrelsen arvoderas 100 kr./ år + 50kr/ deltaget styrelsemöte. Äntligen fick vi en ny ordförande, då Torbjörn Trolte valdes. Nyval gjordes också med Bengt Myrberg som ersättare till valberedningen. Vice ordförande Anders Åresten tackar Gustaf, Solweig, Eva och Nils Olof Ersson för att mötet kunnat genomföras

Mötet med nya medlemmar den 19 mars lockade 8 st. Vi fikade och styrelsen presenterade sig och det blev en trevlig stund

Endast 4 medlemmar är anmälda till vårens HLR kurs. Den genomförs enligt plan. Vi förstår inte varför inte fler anmäler sig. Har du några tankar om detta så hör gärna av dig.

ABF- s kurs i mobilanvändning har genomförts. 4 medlemmar deltog. Tyvärr blev det inget lyckat genomförande.

Då ingen ringer på vår förenings telefon, så lägger vi ner den. Ni når oss nu genom att ringa någon i styrelsen, se sidan 5

Höstmötet planeras till 15 - 16 eller 17 oktober
Jullunchen till 14 december

RIKSFÖRBUNDET

Har du fått en diagnos och undrar hur livet ska bli? Har du drabbats av en hjärtinfarkt och vill prata med någon som varit där? Eller står du inför en hjärtoperation och vill ha info från patientens perspektiv.

Riksförbundet har startat upp projektet DIAGNOSSTÖDJARE.

Du som har förmaksflimmer, hjärtsvikt, KOL, sömnapné eller hjärtinfarkt kan få kontakt och prata med en stödjure som varit med om samma.

Du går in på HjärtLungs hemsida och söker Diagnosstödjure. Där kan du anmäla dig och får då kontakt inom några dagar av en stödjure.

Du kan även ringa till Riksförbundet 08 - 556 06 200

.Digital träning med Riksförbundet:

- Qigong – tisdagar 09.30 . En mjuk och skonsam träning som bygger på mental koncentration, enkla rörelser och andning.
- Lättgympa onsdagar 09.30 Övningarna kan göras både stående och sittande
- Medicinsk yoga : fem tillfällen under jan o febr.
- Tematräffar: sömn, stresshantering, ensamma tillsammans
- Digitala hälsomöten: fem digitala möten ledda av en hälsocoach

Det går till som så att på riksförbundets hemsida gör du en anmälan till ex. lättgympan då får du senast kvällen innan en länk att följa för att koppla upp dig. Anmälan behöver bara göras en gång / aktivitet..

Gratis för medlemmar

HLR HjärtLung Räddning

Om personen inte visar några livstecken:



Ropa på hjälp

Ring 112

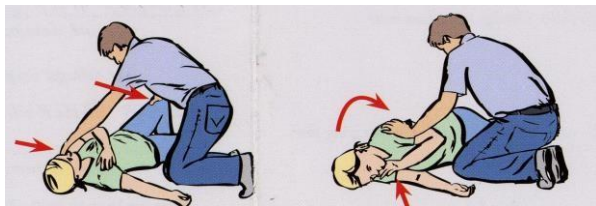
Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner och inblåsning av luft

Fortsätt med HLR tills ambulans kommer!

Om den medvetslöse har andning och puls:

Vänd då över till stabilt sidoläge



Ring 112 och berätta att en medvetslös person finns där



Finns defibrillator:

Följ de instruktioner som ges av

OBS! Nu i coronatider rekommenderas att man inte gör några inblåsningar. Räcker alltså med kompressioner.

Välkommen att lära eller friska upp den livsviktiga kunskapen
Anmälan till Eva 073 - 096 21 81



Anders visar vår nya hjärtstartare och Leif visar Hlr på nya Anne

AKTIVITETER

❖ HJÄRT- OCH LUNGGRUPPEN

Vi är en grupp medlemmar som träffas 2 timmar, varannan vecka i HSO's lokal, Kungsgatan 64, när vi inte är ute på aktiviteter.

Vi pratar, skrattar och fikar tillsammans. Delar också med oss av de erfarenheter vi har genom att vi drabbats av hjärt/lung besvär.

Vi planerar och genomför olika aktiviteter. Gör kortare resor och studiebesök. Inför terminsavslutningarna har vi lite julmys och en våravslutning.

Kom och träffa oss. Upplev gemenskap, ge förslag på ämnen och aktiviteter du vill uppleva tillsammans i gruppen. Tror det är viktigt för vår hälsa och välmående. Fånga dagen!

För mer info och anmälan ring Birgitta Björkén Christiansen 018 551137



TÄNKVÄRDA ORD OM LIVET.

Knappt har dagen börjat...och så är klockan redan sex på kvällen..
Efter helgen är det måndag igen och helt plötsligt är det redan fredag!
...och månaden är redan slut...och åren rullar fort...och vi blir 40, 50
eller 60 år, våra liv passerar så fort..
..och vi inser att vi förlorat våra föräldrar, kanske även några kära vänner...
plötsligt inser vi att det är försent att ta igen förlorad tid...

Så, låt oss försöka, trots allt, att njuta av den tid som är kvar!
Låt oss fortsätta leta efter aktiviteter vi tycker om...
Låt oss sätta lite guldkant på tillvaron...
Låt oss se de små sakerna i livet och inse dess storhet.
Låt oss försöka eliminera "sen"...
Jag gör det sen...Jag säger det sen...Jag ska tänka på det sen...
Vi lämnar allt till senare som om "sen" är vårt.

För vad vi inte förstår är att:
Sen blir kaffet kallt...
Sen ändras prioriteringarna...
Sen ändras förutsättningarna...
Sen passerar hälsan...
Sen växer barnen upp...
Sen glöms löften bort...
Sen blir dagen natt...
Sen tar livet slut...Och då är det för sent.

Så...Låt oss inte lämna nåt till senare. För väntar vi med att ses senare,
kan vi förlora de bästa stunderna, de bästa upplevelserna,
våra bästa vänner, och även familjen...

Dagen är idag...och stunden är nu...

Carpe diem



MOTIONSGRUPPER

Programmen är specialanpassade för hjärt-lungsjuka och organiseras i samarbete med Korpen.

Alla medlemmar är välkomna och deltar efter egen ork och förmåga.



GOLVGYMPA

Måndagar kl. 17.30

Korskyrkan, Solweig tel. 070 –

714 72 74



CYKEL OCH STYRKETRÄNING

Torsdagar kl. 18-19 Akademiska sjukhuset,
ing. 85 Eva tel. 073 - 096 21 81



BORDTENNIS

Tisdagar 13-14.30 Missionskyrkan

Anders tel. 073 - 366 16 30

Claes tel. 070 – 567 36 55



SITTYGYMPA MED STYRKA OCH KONDITION

Programmet är framtaget med tanke på de som har hjärtsvikt, men kan med fördel användas av oss alla.

Tisdagar 14 – 15

Kungsgatan 62 5 tr.

Solweig telefon 070 714 72 74

VATTENGYMPA Då vi inte längre har detta i egen regi, är vi välkomna att hänga med Fibromyalgiföreningens vattengympa. På Fyrishov är det problem med bassängen så vattengympan sker nu i äventyrsbadet.

Mer info och anmälan till Birgitta Lång 070 – 415 76 08

TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	450 kr / termin
Sittgympa	400kr / termin
Cykel + styrketräning	450 kr / termin
Bordtennis	600 kr / termin

OBS Du är välkommen att prova på de olika aktiviteterna innan du bestämmer dig. Lediga platser finns i de flesta aktiviteter

OBS Betald medlemsavgift i HjärLung föreningen i Uppsala är ett krav för att delta i våra motionsgrupper. (Detta innebär att du är försäkrad till och från och under aktiviteten)

Notera på inbetalningskortet när du motionerar, tex.” gym mån 17.30”
Detta underlättar mycket för oss när vi ska föra av att du betalt.
Tack på förhand PLUSGIRONUMMER 17 87 09 - 2

RESOR OCH STUDIEBESÖK

Onsdag den 15 maj SKANDIONKLINIKEN, von Kraemers Allé 26

Sveriges nationella centrum för strålbehandling med protoner av tumörer.

Tid: Preliminärt kl.17.00. Beroende på klinikens behandlingar den aktuella dagen kan besöket bli någon/några timmar senare. Meddelas närmare besöket

Anmälningar: Senast onsdag den 9 maj till Håkan Bergander med SMS eller telefon till 070 – 340 46 23, alternativt epost till magnus.banvall@gmail.com

Under planering:

Resa med Eckerölinjen ev. i mitten av augusti. Det är inte helt klart än så håll koll på vår hemsida eller ring Håkan, se tel. nr ovan.

” Stadsvandring” med buss

Genomförda studiebesök.



Den 14 februari besökte 18 medlemmar Pumphuset. Under 60 minuter berättade Carina Kranse historien om Uppsalas första vattenverk, dåtidens pumpsystem och vattenledningar.

Deltagarna förundrades över en tronstol gjord av bestick avskilda från komposterbart avfall.

Efter en spännande stund gick vi till Fågelsången och fikade



Föreningen Uppsala

HjärtLung

Hälsocoaching

- Har du något du vill ändra på i din vardag för att må ännu bättre?
- Ex. motion, diet, rökning alkohol o.d.
- Gå med i en grupp om ca 5 personer för att hitta dina möjligheter att genomföra detta.
- Vi träffas 5 ggr, en gång i veckan om 1,5 tim/tillfälle
- Plats: FUL:s lokal Kungsgatan 64 Uppsala
- Coachningen leds av Claes Åberg
- Aktiviteten är kostnads fri
- Information tfn: Claes Åberg 070-567 36 55
- Mail: claes.inger@bredband.net
- Välkomna



OBS Claes har ny mailadress: claes.aberg.ramso@gmail.com

KALENDARIUM

15 maj	Studiebesök Skandionkliniken, se sid 14
24 maj	Vårfest, se sidan 3
2 september	Golvgympan startar
Vecka 36	De flesta aktiviteter startar. (Hör med respektive konttktperson)
Mitten av okt.	Höstmöte
14 december	Julbord

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 ???



ur Sommardag, Erik Lindorm

Det är så stort att jag får gå här på jorden
ännu en sommar, full av doft och sken,
och bjudas in av varje dikesren
till smultronmiddag på de gröna borden
och sova ut på nån skuggig sten.

Så tackar jag min jord att jag får vara
vid liv, en människa, ett blod, ett jag,
ett hjärta, som kan slå med lätta slag
och låta sorgsna drömmar fara
som moln i fjärran på en sommardag



Även detta en Sommardag
i min favoritplats på jorden.

LÄNGTAR !!!!!





*Vi önskar er en riktigt skön, lagom
varm och framförallt frisk sommar
Hälsningar Styrelsen*

Är man avslappnad nog att sitta och titta på en nyckelpiga
en stund slipper man äta magmedicin till hösten

Ernst Kirchsteiger

Tävling 1/24 Rätta svar:
Choklad, pilsner, cocacola, punsch, filmjöl, akvavit,
lemonad, espresso, cider, fruktsoda, fladdermus, siames,
ekorre, bärfis samt marsvin



Vann denna gång gjorde:
Ove och Evy Karlström, Ingmarie Ulvne och
Agneta Näslund.

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 juli
till Lena Persson Väpnargatan 22 75336 Uppsala.
Dom tre först öppna rätta svaren vinner förutom äran,
varsin trisslott – och vad det kan resultera i det vet man aldrig.



Svårt? Ett litet tips...
GLAD MIDSOMMAR !!!

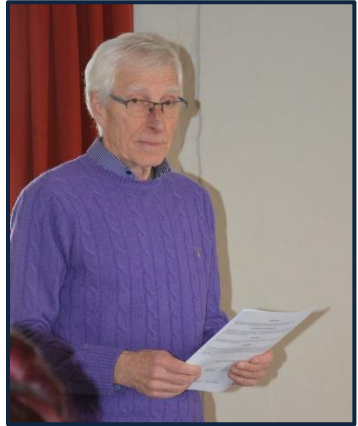
1	God månstrimmas	
2	Sfärisk potta	
3	Grabb odjur	
4	Lilja smet	
5	Skör älg	
6	Glidfärd	
7	Grann dis	
8	Pissa svan	
9	Mor dimmas	
10	Minkar massmord	
11	Morgondåsar	
12	Ta trädgård	
13	Regnhåla	
14	Kokt flärd	
15	Nalles spis	

Lycka till !!

ÅRSMÖTE 2024



Gustaf Lantz och vår sekreterare
Solweig



Vår kassör Claes



Vår fina Husfru och alltiallo Eva



Foto Kerstin Trägårdh

MINNESADRESS



Vår minnesgåva är ett gott alternativ till blommor. Den kan hjälpa andra att sprida glädje under lång tid. När ditt bidrag kommit in, sänder vi en minnesadress till de anhöriga

Har du frågor, ring gärna

Eva Eriksson telefon 073 – 096 21 81

Pg 17 87 09 – 2

Ange på talongen:

Till minne av – Anhörig adress – Givare