



# Riksförbundet HjärtLung Uppsala

*MEDLEMSBLAD 3 2024*

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

Riksförbundet HjärtLung Uppsala  
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se) > uppsala

E-post: [info@uppsala.hjart-lung.se](mailto:info@uppsala.hjart-lung.se)

Plusgiro 17 87 09 – 2

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

## INNEHÅLL

Sid 3	Inbjudan till Höstmötet
Sid 4	Styrelsen
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapport från Lokalföreningen
Sid 7	Rapport från Lokalföreningen o Riksförbund, Kalendarium
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	En tänkvärd historia
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper, samtalsgrupper + avgifter
Sid 14	Resor, Studiebesök
Sid 15	Hälsocoach
Sid 16	”Lite av varje”
Sid 17	Forts. ”Lite av varje”
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foto från Vårfesten
Sid 20	Minnesadress



# VÄLKOMMEN TILL HÖSTMÖTE

16 OKTOBER 18 – 20

På Träffpunkten, Storgatan 11

Föreläsare är tyvärr inte helt klart i skrivande stund. Meddelas på hemsidan och på sms/mail senare

Vi bjuder på kaffe och smörgås

Anmälan till Eva 0730 96 21 81 senast 11 oktober

*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

Pigga och utvilade har nu styrelsen påbörjat höstens "arbete" Vi hoppas att alla medlemmar haft en skön, vilsam och framförallt frisk sommar och att ni nu är redo för alla aktiviteter igen.

Vårfesten på vackra Ekolnäs blev återigen en mycket trevlig tillställning. 45 medlemmar deltog. Den som så önskade gick en tipspromenad i de vackra omgivningarna och tre vinnare drogs. Ett lotteri med fina vinster bidrog till spänningen. Vi serverades en fantastisk lunchbuffé följt av kaffe och kaka. Vi underhölls av de glada spelemännen "Jernbrukarna."

Då hyrorna till våra aktiviteter har höjts avsevärt behöver vi bli fler aktiva i varje grupp. Locka era vänner och släktingar.

Vi diskuterade studiebesök och resor, där Håkan är en stjärna på att fixa. Mer om dessa ser du på sidan 14 Resan med Eckerölinjen är tyvärr för sent för detta blad, men info ska ha gått ut via mail och sms. Idag är 19 pers. anmälda.

**OBS!** har du inte anmält mailadress eller telefonnummer, så gör det så att vi kan nå dig.

Vi påminner än en gång om vikten att kunna HLR. Helt gratis får du dessa kunskaper genom föreningen. Du som gått tidigare – det rekommenderas att du repeterar i alla fall vartannat år. Många ursäktar sig med att de inte kan ligga på golvet och träna på dockan. Du kan öva på smådockorna på bordet – och bara att titta ger kunskap. Händer det tråkiga i din närhet så är du mentalt förberedd. Ta nu chansen och anmäl dig se sidan 9

## 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.
- Lättgymna onsdagar 09.30 Övningarna kan göras både stående och sittande
- Medicinsk yoga : Inspelade videos  
Finns yoga på stol för ökad energi och klart sinne, 45 min.  
Yoga för lugn och ro 38 min.  
Andningsmeditation, 4 min. med mera
- 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

Behöver du hjälp att anmäla dig hjälper vi gärna till

# HLR HjärtLung Räddning

Om personen inte visar några livstecken:



Ropa på hjälp

Ring 112

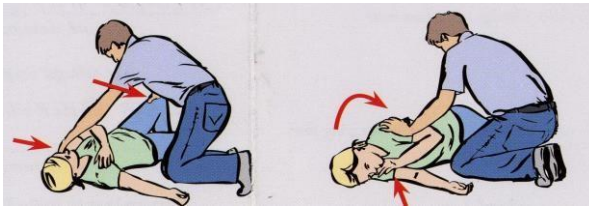
Försök få tag på en defibrillator

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.**

**30 september 18 - 20.30  
Kungsgatan 62 (Storan)**

**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



## EN TÄNKVÄRD HISTORIA

En välkänd talare startade ett av sina seminarier med att hålla upp en 100-lapp. Med 200 åhörare i salen frågade han: "Vem vill ha den här sedeln?" Flera räckte upp handen.

Han fortsatte: "Jag vill ge den här sedeln till någon, men först vill jag göra något med den." Han skrynkade ihop sedeln till en boll.

Så frågade han: "Är det fortfarande någon som vill ha den?"

Flera räckte upp handen i vädret igen. Så tog han sedeln, lade den på golvet och trampade ner den i det skitiga golvet. Sedeln var nu både skrynklig och smutsig.

"Är det fortfarande någon som vill ha den" frågade han, och flera händer i salen åkte upp,

"Mina vänner, sa talaren, idag har ni lärt er en värdefull läxa.

"Oavsett vad jag gör med den här sedeln, så är det någon som vill ha den. Det är för att ni vet att värdet av den är oförändrat även om den är både skitig och skrynklig.

Många gånger i våra liv, blir vi "Hopskrynkade" eller nedtrampade i skiten, på grund av beslut som tas och omständigheter som dyker upp.

Vi känner oss kanske värdelösa. Men oavsett vad som händer, kommer du aldrig att förlora ditt värde!

Du är Speciell, glöm aldrig det !!!!!



## 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 vattengymna. 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

### ”Stadsvandring” med buss onsdag den 25 september

Samling: 10.00 Uppsala resecentrum, Stationsgatan med avslutning på samma plats 14.00

Vi passerar igenom nygamla och gamla områden allt under det att vår guide delar med sig av sina kunskaper. Fika med smörgås ingår.

Vi lämnar bussen ett antal gånger.

Pris: 150 kr./deltagare. Betalas till pg 178709-2. Ange namn och bussresa. Kraftig subvention genom donation

Anmälan/info: senast 15 september.

Håkan Bergander tel/sms 070-3404623 [magnusbanval@gmail.com](mailto:magnusbanval@gmail.com)

### Gustavianum onsdag 6 november

Samling: Preliminärt 11.00

Besöket vara ca. 60 minuter. Efter besöket fikar vi på Katedralcaféet som ligger nästgårds.

Pris: 120/per deltagare (inträdesavgift) Betalas på plats av deltagarna. Kostnad guide betalas från donerade medel.

Anmälan/info: Senast 1 nov. Håkan Bergander tel/sms 070-3404623 [magnus.banvall@gmail.com](mailto:magnus.banvall@gmail.com)

### Genomförda studiebesök

19 medlemmar besökte Skandionkliniken den 15 maj.

Det blev ett intressant besök på Sveriges nationella centrum för behandling av cancer med protonstrålning

Den 24 april guidades vi runt i Uppsalas historiska café värld under ledning av Ingrid Persson. Mycket trevligt!

Under planering: Lindwalls kafferosteri



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](mailto:claes.inger@bredband.net)
- Välkomna



**OBS** Claes har ny mailadress: [claes.aberg.ramso@gmail.com](mailto:claes.aberg.ramso@gmail.com)

### KALENDARIUM

25 september	Stadsbussresa, se sidan 14
30 september	HLR, se sidan 9
16 oktober	Höstmöte, se sidan 3
6 november	Gustavianum se sidan 14
15 november	Internationella KOL dagen
Ej klart	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 ???



Hösten är den andra våren när varje löv är en blomma  
Albert Canus



Underbara höst! Min själ är bunden till den, och om jag var  
en fågel skulle jag flyga runt jorden och leta fler höstar.

George Elliot



Hösten bär mer guld i fickan än alla andra årstider  
Jim Bishop



Jag litat på naturens lagar för skönhet och  
nytta. Våren ska plantera och hösten lagra i all oändlighet  
Robert Browning



VARNING TILL OSS ALLA!!!!!!



Tvätta inte håret i duschen! Äntligen en varningstext som är bra!  
Det handlar om schampo!

Jag vet inte varför jag inte räknat ut det här förr. Jag använder schampo i duschen. När jag tvättar mitt hår, rinner schampo ner över hela min kropp, och det står mycket tydligt på flaskan denna varning "För extra fyllighet och volym"

Inte konstigt att jag har gått upp i vikt.

Tja....Jag kastade det schampot och nu kommer jag att börja duscha med YES diskmedel.

Den etiketten lyder: "Löser fett som annars är svårt att ta bort"  
Problemet är löst!!!

Till dig som skickar in tävlings svar: Det går lika bra att sända svaren med mail eller sms.  
Glöm för allt i världen inte ditt namn och adress

Tävling 2/24 Rätta svar:

Midsommarstång, färsk potatis, jordgubbar, matjessill, gräslök, gräddfil, ringdans, snapsvisa, midsommar, midsommarkrans, små grodorna, gräddtårta, helan går, folkdräkt och senapssill



Vann denna gång gjorde:

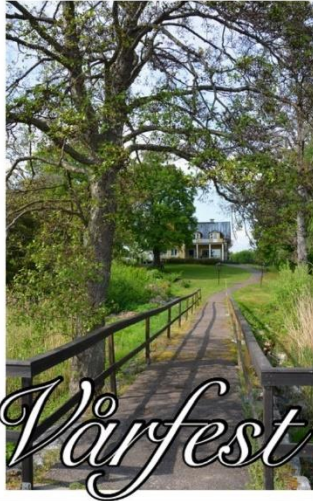
Mats Rydén, Monica Grafström samt Agneta Näslund

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 oktober  
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.

Denna gång gäller det förnamn

1	Där lägger <u>han</u> till	
2	Där lägger <u>hon</u> till	
3	Vill <u>han</u> ha i hela världen	
4	Han hade sitt värde i ett grannland	
5	Säger han om en gnagare med stamtavla	
6	Han är en älva	
7	Där kan hon finna billig sjöfågel	
8	Kallar han stiltje	
9	Hon är en fabel	
10	Hon tillverkar ström	
11	Säger han om den som fick flest röster	
12	Vill hon vilodagen	
13	Sa han när flaskan är tom	
14	Mötte hon i London	
15	Mötte hon i Tallin	

*Lycka till*



*2024*



*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