



Riksförbundet HjärtLung Uppsala

MEDLEMSBLAD 1 2025

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

Riksförbundet HjärtLung Uppsala
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Hemsida: www.hjart-lung.se > uppsala

E-post: info@uppsala.hjart-lung.se

Plusgiro 17 87 09 – 2

Alla våra aktiviteter sker i samverkan med ABF

INNEHÅLL

Sid 3	Inbjudan till Årsmöte
Sid 4	Styrelsen
Sid 5	Styrelsen och telefonnummer
Sid 6	Rapport från Lokalföreningen
Sid 7	Rapport från Lokalföreningen o Riksförbund
Sid 8	HLR – Hjärt Lungräddning
Sid 9	Forts HLR
Sid 10	Hjärt Lunggruppen
Sid 11	Sagan om ett underligt folk
Sid 12	Motionsgrupper
Sid 13	Forts motionsgrupper, samtalsgrupper + avgifter
Sid 14	Resor, Studiebesök
Sid 15	Hälsocoach Kalendarium
Sid 16	"Lite av varje"
Sid 17	Forts. "Lite av varje"
Sid 18	Tävling
Sid 19	Foto från jullunchen
Sid 20	Minnesadress

ÅRSMÖTE 2025

Den 23 februari kl.14.00
på Träffpunkten, Storgatan 11



Motioner till Årsmötet ska underskrivna vara oss tillhanda på expeditionen senast 1 februari

Förslag till dagordning, verksamhets - och revisionsberättelse samt övriga handlingar kommer att finnas tillgängliga på expeditionen senast 7 februari
Handlingarna kommer även finnas på Årsmötet.

”Programpunkt” ej klart i skrivande stund

Efter mötet kommer vi serveras en enklare förtäring. Allt är givetvis gratis och ingen anmälan behövs, men för att underlätta beställningen är vi tacksamma om du ringer till Eva 073 096 21 81 (senast 18/2)



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

Till årets Jullunch kom ca 40 medlemmar. Efter glöggmingel åt vi av den goda uppdukade julbuffén. Till kaffet kom Anders Allard och höll sitt kåseri "Att se Uppsala med nya ögon". Han visade bilder från staden på detaljer på husfasader mm. som många av oss aldrig sett trots att vi gått förbi massvis av gånger. Mycket intressant. Vi hade som alltid när vi träffas en trevlig stund tillsammans

Det börjar dra ihop sig till Årsmöte. (Se inbjudan och info på sid.3) Som medlem kan du nu börja tänka på om det är något du vill ändra eller tillägga i vår förening. Skriv då en motion och skicka in till oss (senast 1 februari)

Vill du eller vill du föreslå någon som vill ingå i vår styrelse? Kontakta vår valberedare Birgitta Lång 070 415 76 08

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

Vill du hellre ha medlemsbladet digitalt? Hör av dig till Lena

Vi påminner än en gång om vikten att kunna HLR. Helt gratis får du dessa kunskaper genom föreningen. Nya tider i nästa medlemsblad. **Nytt År nya möjligheter!**

Våra motions- och aktivitetsgrupper är igång. Vi uppmanar dig själv att delta men även att locka med vänner och bekanta till dessa grupper.

Efter brev och lite påtryckning ska nu delar av styrelsen ha en träff med chefer på Akademiska sjukhuset för att framföra vår önskan att förstärka samarbetet mellan oss och sjukhuset.

En medlem önskar kontakt med någon som lider av aortaneurysm. Kontakta Ulla för vidare info 073-374 08 00

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 : 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

HLR HjärtLung Räddning

Om personen inte visar några livstecken:



Ropa på hjälp

Ring 112

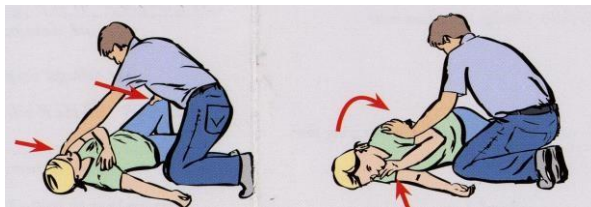
Försök få tag på en defibrillator

Starta *genast* HLR med bröstkompressioner och inblåsning av luft

Fortsätt med HLR tills ambulans kommer!

Om den medvetnlöse har andning och puls:

Vänd då över till stabilt sidoläge



Ring 112 och berätta att en medvetlös 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.

Ny tid i nästa nummer

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 anm. ring: Birgitta Björkén Christiansen 018 551137

Hej alla vänner i HjärtLungföreningen!

Välkommen att höra av dig till mig, om du vill vara med oss i HjärtLunggruppen.

Vi startar vårterminen den 8 januari 2025

Varma hälsningar Birgitta tel. 018 - 55 11 37





SAGAN OM ETT UNDERLIGT FOLK

Det var en gång en ung afrikan, som under ett år besökt ett land på norra halvklotet. "Det var ett väldigt exotiskt land med djurälskande invånare, började han sin berättelse vid återkomsten till sin hemby. Några dagar under början av solperioden dyrkade de med stor iver sina fjäderfån. De smyckade sina hem med hönsfjädrar och bilder av kycklingar, de förtärde ägg av olika konsistens, de klädde ut sina barn, tände eldar och smällde av raketer.

Det var något slags ond guddom de försökte skrämma bort.

Senare på året, när solen som alla också dyrkade, stod högt på himlen, klädde de en stång med blad och blommor och reste den mot skyn. Sedan dansade de runt den och sjöng. Jag minns särskilt hur de härmade grodors rörelser och ljud

När kvällarna blev mörkare, flockades människorna kring enkla ljuslågor. Nu hade de vuxna haklappar och små mössor på sig. De djur de nu hyllade var små dyra skaldjur, som de åt tillsammans med starka drycker, som detta folk älskar.

Det hemska hände mig när nätterna var som allra längst. En natt öppnades min dörr och en mängd kvinnor i fotsida vita klädnader trängde in.

En kvinna hade ljus kring sitt hår och allesammans sjöng om hästar och talade om katter.

Men jag fick vara med och se när de firade den stora grisfesten. När de på första dagens afton hade ätit Då kom deras GUD.

Ja, de sa ju aldrig att det var så, men jag förstod nog. Han liknade vår gamle medicinman – med mask framför ansiktet och med underliga kläder.

Han hade dyrbara gåvor med sig till människorna, som då blev mycket glada och lyckliga. Sedan försvann han igen.

De sa att han brukade komma en gång om året.

DET ÄR ETT MYCKET UNDERLIGT OCH EXOTISKT FOLK!

(Texten hittad på google)

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.
Eva telefon 073 096 21 81

VATTENGYMPA Då vi inte längre har detta i egen regi, är vi välkomna att hänga med Fibromyalgiföreningens vattengympa, nu i undervisningsbassängen

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

19 februari gör vi ett besök på Lindvalls Kaffe. Max 15 pers.

Samling Kungsgatan 60 kl. 10.00. Besöket tar ca 1.5 – 2 timmar.
Kostnad 75 kr/deltagare. Obs! Här finns trappor men ingen hiss.

Efter besöket äter de som vill lunch på restaurang Senioren,
Kungsängsgatan 25 (Betalas av var och en)
Anmälan senast 16 februari

26 mars – Besök på IRFU, institutionen för rymdfysik

Verksamheten finns på Ångströmlaboratoriet, Polacksbacken.
Här får vi en presentation om verksamheten och tillfälle att ställa
frågor om rymden, stjärnorna och svarta hål.

Pris Troligen gratis Anmälan senast 20 mars



23 april – Bussresa till Lasse Åbergs museum.

Samling 10.30 - Hållplats E3 Stationsgatan.
(Tillbaka ca 16 30 samma plats)

Vi får en guidad visning. Möjlighet till lunch, fika etc. på muséet.

Pris 150 kronor/pers. Inträde + mat tillkommer.

Mer info Ulla Öberg 0733-740800
Anmälan till Håkan senast 3april

Anmälan och info: Håkan Bergander 070 - 3404623 eller
Mail magnus.banvall@gmail.com.

Se även hemsidan där ytterligare detaljer kommer efter hand
Betalningar till Plusgiro 17 87 09 - 2



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

19 februari	Studiebesök Lindvalls kaffe, se sid 14
23 februari	Årsmöte, Lokalföreningen se sid 3
5 mars	Träff med nya medlemmar
17 mars	Årsmöte, Länsföreningen
19-20 mars	60 plus mässan Fyrishov
26 mars	Studiebesök IRFU, se sid 14
23 april	Lasse Åbergs museum, se sidan 14
9 maj	Vårfest

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 ???



Om du planerar för ett större kalas, bröllop el.dyl. har du som medlem i HjärtLung möjlighet att till ett rabatterat pris hyra en fin festlokal för 50 personer i vår fina föreningsgård Ekolnsnäs.

Läs mer på www.ekolnsnas.com eller ring 079 3560335

ÄLSKA DIN KROPP

Din kropp är helt otrolig. Den består av 37 biljoner celler som samarbetar för att du ska kunna andas, skratta, sjunga och dansa. Ditt hjärta slår 100000 gånger om dagen.

Till och från hjärnan susar nervimpulser så snabbt som 270 kilometer i timmen.

De flera tusen långa blodkärlen som finns i din kropp skulle gå att vira runt jorden...fyra gånger!

Nästa gång du kommer på dig själv med att önska att du var längre, kortare eller smalare, ta en stund att uppskatta allt som din fina kropp faktiskt gör för dig.

Älska den och var rädd om den – för den är fantastisk!

*En hälsning till er alla på
Alla Hjärtans Dag*



Du hittar en skjorta för 97 kronor men du har inga pengar!
Så du lånar 50 kronor av din mamma och 50 kronor av din pappa.

$50 + 50 = 100$

Du köper skjortan och får 3 kronor tillbaka.

Du ger 1 kr. till din mamma och 1 kr till din pappa. Så har du kvar en krona själv.

Du är då skyldig din mamma 49 kr och din pappa 49 kronor.

$49 + 49 = 98 + \text{din krona} = 99 \text{ kronor}$

Var är den sista kronan?????????



Det liv är icke längst, som längst har varat.

Den levat längst som fyllde livet bäst.

Ej är den rikast, som mest har sparat.

Nej, den är rikast som givit mest.

Ur Havamal

Jämställdhet betyder att mamman och pappan producerar barnen tillsammans. Förr i tiden var det bara mamman som födde upp barnet, medan pappan surfade på mobilen. Majken 5 år

Ett pensionärshem är en sorts kennel för gamla människor. Familjerna kan lämna de gamla där om de ska åka på semester eller om de vill vara i fred. Fast de behöver inte ha koppel på sig. Torsten, 6 år

Förr i tiden fick papporna inte lov att föda barn. De tyckte det var omusikaliskt. Men idag är det vanligt att mamman och pappan föder barnet tillsammans, Kathrine 6 år

Tävling 4/24 Rätta svar:: Julkrubba, adventsstjärna, julstrumpa, skumtomte (el tomteskum) ringdans, pepparkakor, julskinka, lussekatter, julotta, tomtegröt, tomtensisse och sillburk



Då jag skrivit ett försent slutdatum är vinnarna ännu inte dragna. Det sker den 15 och lotterna skickas därefter till de tre lyckliga. (redovisning nästa nummer)

Du som skickar in svaren digitalt skriv gärna

Om du vill, så kan du skicka svaren senast 31 mars
till Lena Persson Väpnargatan 22 75336 Uppsala.

Eller till sms 070 566 35 12 eller lenpers51@gmail.com
Tre vinner varsin Trisslott

Denna gången gäller det Svenska Landskap

1	Naalard	
2	Ldaretns öögt	
3	Vädلمانr	
4	Iglekebn	
5	Nuhsälbo	
6	Nudplap	
7	Tonadlg	
8	Eränk	
9	Herdaeljän	
10	Nahalld	
11	Hidlagslnän	
12	Kånes	
13	Smednalödarn	
14	Litsrägndk	
15	Maldeepd	

Lycka till !!!

JUL LUNCH 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