



Riksförbundet HjärtLung Uppsala

MEDLEMSBLAD 4 2024

*Innehåller denna gång info om Jullunchen,
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 jullunch
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	Granen
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 Höstmöte och studiebesök
Sid 20	Minnesadress



VÄLKOMMEN
TILL JULLUNCH

4 DECEMBER 13.00

På Träffpunkten, Storgatan 11

Vi börjar med glöggmingel sedan njuter vi av ett härligt julbord och därefter underhålls vi av Anders Allard som kåserar om
"Att se Uppsala med nya ögon"

Pris 200 kr/pers som sätts in på plusgirokonto 17 87 09 - 2

Anmälan till Eva 0730 96 21 81 senast 26 november

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



Höstmötet den 16 oktober blev en mycket trevlig och informativ kväll där 25 medlemmar deltog. Elvira Kustmark och Viktoria Gozzi Svensson från Akademiska sjukhuset presenterade en mycket intressant förstudie om kompletterande och tillbyggnad av sjukhuset för att möta de framtida behoven.

De informerade också om att nuvarande sjukhustomt snart är "urväxt" och att man därför tittar på olika förslag till tomter som kan vara lämpliga.

Styrelsen informerade om kurser och aktiviteter som vi erbjuder. Därefter bjöds vi på kaffe och smörgås.

Styrelsen har haft en planeringsdag där vi planerade olika aktiviteter för nästa år.

Det börjar dra ihop sig till Årsmöte. Detta innebär en del förberedelser för olika handlingar som ska med.

Som medlem kan du redan 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. (Mer om detta och datum i nästa Medlemsblad)

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

Då hyrorna till våra aktiviteter har höjts avsevärt behöver vi bli fler aktiva i varje grupp. Vi vill ju helst inte höja avgifterna. Detta gäller särskilt sittgymnastgruppen där vi går back oförsvarbart mycket varje termin och som vi kanske tyvärr måste lägga ner. Så locka gärna era vänner och släktingar till våra grupper.

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. **Nytt År nya möjligheter!**

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. lättgymnan 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

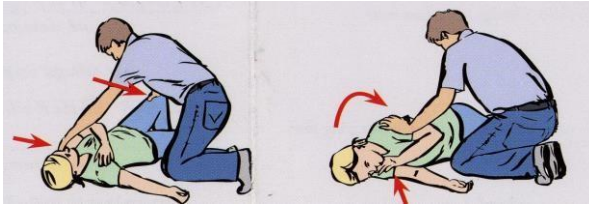
Försök få tag på en defibrillator

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.

Nya datum i nästa Medlemsblad

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



GRANEN (Ur Anders Pontén, Hej Tomtegubbar!)

Nya tidens förfinade forskning visar att julgranen är en synnerligen betänklilig historia. Inte nog med att allergiker och krukväxter tar skada, hosta och nyser resp. vissnar och dör. Granen för därtill in en stor mängd tidigare icke kända eller redovisade kvalster och annat oknytt.



Inför varje jul har det blivit en tidningsmannasport, att söka skrämmande obehagligheter bland granarnas grenar. Vissa tidningar brukar också ha ofinheten att publicera extrema närbilder på dessa otäcka kvalster och mikrober, vilka till ett antal av många miljoner följer med granen in i julhusen. Det är hemska syner som bjuds! Dessa mikrobiska monster med en oherrans massa ben, klor, spröt och gloende ögon!

Exakt vad dessa objudna gäster gör oss julfirare för ohägn är emellertid i dagsläget inte fullt utrett, forskning pågår dock, varför vi inom kort kan räkna vidgat vetande.

Att julgranen är farlig för synen är redan ett fullt utrett faktum! Som bekant består granen av rot, stam, grenar och barr. Roten kan i sammanhanget lämnas därhän. Liksom såväl stam som grenar. Barrnen är däremot mycket intressanta ut folkhälsosynpunkt.

Visste ni att varje gran har uppemot en miljon barr? Varav 99 % är helt ofarliga för oss människor då de så småningom enbart hamnar på golvet och måste dammsugas upp. Det är således endast den återstående ynka barrprocenten som utgör fara för människan då de i samband med julfirande lätt hamnar i firares ögon.

En ögonläkare i London redovisade sin statistik om ögonskador med granar under tidsperioden december 1982 till februari 1983. 15 patienter hade drabbats av barr i ögat. Av dessa hade en fått barr i ögat då granen bars in, sju då eländet fotades och fyra då ruskan kastades ut.

De övriga tre redovisades ej.

Slutsats: Farligaste vid handhavande av gran är vid dess fotning!

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, nu i undervisningsbassängen

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

TERMINSAVGIFTER

Motion på golvet	450 kr / termin
Sittgymna	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

Besök på Lindwalls kafferosteri 19 februari kl. 10.00
Obs! Det kan vara svårt med trappor (finns ingen hiss)
Efteråt tänker vi gå till Senioren och äta lunch.

Mer info på hemsidan

Under planering: Nationalmuseum? Bussresa?

Bilder från "Stadsvandring med buss" och studiebesök på Gustavianum. Foto Kerstin Trägårdh. Fler bilder på hemsidan





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

26 november	Sista anmälning till Julluchen se sid 3
4 december	Jullunch, se sid 3
v. 2 - 3	Våra aktiviteter startar.
19 februari	Studiebesök på Lindwalls kafferosteri se sid 14
23 februari	Årsmöte, Lokalföreningen
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 ???



*Ni alla kan lysa precis som jag,
och göra den mörkaste natten till dag.
En hjälpsam hand och ett vänligt ord,
för många blir värme och ljus på vår jord.*

Tankar från Ernst Kirchsteiger

- ❖ Granen är ju långt mycket mer egentligen än en julgran, den är verkligen en del utav den svenska själen
- ❖ Man får en glögg som är så god som att kyssa en ängel
- ❖ När man var liten var man inte riktigt trygg med tomten
- ❖ Ju äldre jag blivit, ju mer intresserad blir jag av själva pappret runt julklappen
- ❖ Vad är det som gör att vissa granar faktiskt bestämmer sig för att bli julgranar och andra bara är fula.
- ❖ Är julgodis onyttigt eller inte? - Det är ju. en slags mental flytväst





*God Jul
och
Gott Nytt År
önskar Styrelsen*

RECEPT PÅ EN RIKTIGT GOD JUL

Antal portioner: Räcker till alla!

3 dl. stillhet
2 dl tända ljus
4 kg. mys
5 l. omtanke
3 burkar ärlighet
½ kg. kramar
8 dl. värme
200 g. bus
5 dl. glädje
4 msk. Julmusik

Blanda väl, fördela över hela julen och garnera rikligt med kärlek

Tävling 3/24 Rätta svar till denna svåra omgång: (endast två som hade alla rätt) Kaj, Marina, Fred, Mark, Rasmus, Alf, Andrea, Ejvind, Saga, Görel, Evald, Helga, Tom, Britt och Ester



Vinnare denna gång blev:
Bror Erik Lundin, Mats Rydén
samt Siv och Torsten Åkesson



Om du vill, så kan du skicka svaren senast 15 januari
till Lena Persson Våpnargatan 22 75336 Uppsala.

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



VILKEN RÖRA!!
Vilka juliga ord gömmer sig här?????

1	JUBLA BURK	
2	TRASTENS VÄDJAN	
3	SMULPAJ TUR	
4	KOMETMUST	
5	DIN GRANS	
6	SÄGNERS STOJ	
7	PARKERA KOPP	
8	KLINKA SJU	
9	LATIN SÖKES	
10	ENKLARE LJUD	
11	SURA SKELETT	
12	TOTAL JU	
13	MÖTER GOTT	
14	MISTE OSTEN	
15	KRILLBUS	

Lycka till



HÖSTMÖTET 16 OKTOBER



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