



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Nr 4

Vintern 2017

I nfo P å G ång



Snön ligger vit på taken endast tomten är vaken *Vy från Bärkatan i Ystad av Börje Jönsson*



Kära medlemmar!

På gång november 2017



Full fart mot jul!

Har tiden alltid gått så här fort som den gör nu, kanske men jag minns tider då jag tyckte den stod still, som till exempel när jag jobbade utomlands och längtade till julmyset hemma. Det var snöoväder och flyget var inställt och jag satt i Prag den 22 december med en salamikorv och öl som lunch. Egentligen kan man ha det sämre, men just då kändes det inte bra. Det blev slutligen tåg hem genom Europa och jag kom hem i rätt tid till julfirandet.

Här hemma är det snart jul. Om cirka 2 veckor är det tid för de kommunala juldekorationerna att tas fram och även så i butiker. Juletiden är en familjehögtid, men det finns många ensamma och sjuka personer som behöver en omtanke, det glömmar vi ofta i vår egen glädje. Tänk till och se dig omkring, kanske kan du glädja någon!

Detta blir min sista artikel under 2017. Nästa gång jag skriver är vi inne i ett nytt år. Det har gått nästan ett helt år på mitt uppdrag som ordförande. Egentligen visste jag inte vad jag "hoppade" in i! Uppdraget i HL är mer mångfasetterat än jag hade en aning om och det har mer eller mindre tagit det här året att få grepp om organisationen för min del. Det är en stor organisation som behöver många ideella krafter. Många ställer upp och gör

ett fantastiskt jobb men fler behövs. Detta för att vi inte skall utarma de som i dag vill hjälpa till. Jag blir dock bekymrad över de som är negativa gång på gång. Synpunkter kan man ha, men konstruktiva sådana och gärna med egna förslag annars blir det fel hela vägen. Vi vill ha en positiv styrelse som jobbar för alla med glädje och utvecklar föreningen.

Årsmötet kommer att hållas på Rydsgårds hus söndagen den 25 februari klockan 14, enkelt att åka dit med tåg. Vi får se vad valberedningen har i "bakfickan" för de som vill lämna sina uppdrag. Själv stannar jag gärna kvar ett år till!

Internationella Kol Dagen den 15 november
uppmärksammas med föreläsning på Lasarettet i Ystad.
Referat kommer på annan plats i tidningen

Lucia firar vi som vanligt i lokalen den 13 december klockan 14.30 med sång och musik av vår eminenta sångkör, alla är välkomna.

God Julhelg och Gott Nytt År på er alla och så ses vi på det nya året 2018 som jag hoppas skall komma med glädje till oss alla!

Ronny



Skurupsgruppen Orienterar

Skurups kommun anordnade en Föreningsmässan i Skurups Arena, där alla föreningar kunde vara med, alltifrån natur, miljö, trädgård, konst, hantverk, teater och alla idrotts föreningar, Lions, Röda Korset m.fl., samt vår förening som Irene och jag representerade. Det var upptryckt ett häfte med alla närvarande föreningar, lite om vad föreningarna gjorde och hade som mål. En trevlig lördagseftermiddag.

Den 14 okt var det Höstmarknad och då var vi där och sålde lotter. Trots regn och rusk fick vi ändå sålt en del lotter. Sänder ett tack till alla vänliga Skurupsbor som köper lotter av oss.

Mötesplats för äldre i Folkets Park anordnas av kommunen och pensionärsföreningarna PRO och SPF. Där var vi inbjudna att närvara tillsammans med Polis, Räddningskår, Bank, Apotek, Hörselfrämjandet, Kostenheten, Hälsopunkten med flera. Irene, Kerstin, och jag delade ut infoblad och försökte göra vår röst hörd i ett fullsatt Folkets Park.

Siv Lindskog



Eldsjälar i Skurupsgruppen i förgrunden

Bild Irène Winqvist

EKONOMI

Nu är det återigen snart dags för ett nytt år och därmed är budgetarbetet för 2018 i full gång från min sida. Minst lika spännande är uppföljning av årets budget och kanske i än högre grad analys av årets resultat. När jag skriver detta är det ganska exakt två månader kvar av det här året. Jag har tagit fram resultatrapporten per sista oktober, och så långt ser allt väldigt bra ut. Ett positivt resultat som är bättre än motsvarande period förra året. Men vi vet också att årets sista månader innebär stora kostnader. En hel del fakturor betalas i slutet på året. De flesta är naturligtvis kända, även om beloppen kan variera från år till år. Sen kommer det säkert också någon ”oförutsedd” utgift i december.

Även intäktssidan kan man ganska väl beräkna – en del intäkter vet vi med säkerhet som kommer. Ofta får jag som kassör också in en del intäkter från våra entusiastiska lottförsäljare från framför allt försäljning av Sverigelotter. Med detta i åtanke dristar jag mig till att hoppas på ett positivt ekonomiskt resultat för helåret 2017.

Ett problem har de sista veckorna dykt upp. Eftersom föreningen säljer en hel del lotter kommer det också in förhållandevis mycket kontanter. Från den 20 oktober har vår bank, liksom många andra banker, slutat med kontanthantering, vilket gör att vi inte längre kan lämna in vår kassa där. Hur vi ska hantera detta är inte klart för närvarande, men vi håller på att titta över det och hoppas på en lösning inom kort.

Rydsgård i månadsskiftet oktober-november 2017

Rune Mårtensson, kassör



Vår värdegrund

De medlemmar som drabbats av hjärt- eller lungproblem skall kunna återgå till ett normalt liv och förebygga att på nytt bli drabbade.

De som inte drabbats skall få hjälp att förebygga hjärt- och lungproblem.

Regler för årets hjärtevän

1. Namn

Benämningen skall vara "Årets hjärtevän.". **Nomineringskommitté**

Nomineringskommittén består av de tre senaste personerna som blivit utsedda till "Årets hjärtevän". Senaste "Årets Hjärtevän" är ordförande. Finns inte tre personer att tillgå skall i första hand föreningens ordförande och i andra hand vice ordförande ingå i kommittén. Ledamöterna i kommittén bör på något sätt vara aktiva och kunna uttala sig om vad kandidaterna har gjort under senare år.

Nomineringskommitténs beslut om vald kandidat skall protokollföras och kommittén informerar styrelsen om sitt beslut på januarimötet.

2. Tidpunkt

Utmärkelsen "Årets hjärtevän" utdelas en gång årligen i samband med årsmötet eller annan större samling där så många som möjligt av föreningens medlemmar är närvarande.

3. Förslag på kandidat

Förslag på kandidat får göras av föreningens medlemmar genom inlämnande av förslagstalong med motivering. Talongen införs i höstnumret av På Gång. Förslag lämnas senast 31 december.

4. Nominering av kandidat

Nomineringsbar kandidat är den som arbetat oegennyttigt för medlemmarna under en följd av år och verkat för föreningens bästa och varit verksam under nomineringsåret.

Namnen på de nominerade skall införas på föreningens hemsida och i föreningens verksamhetsberättelse.

6. Övrigt

Utmärkelsen skall bestå av ett inramat diplom, hedersgåva, exempelvis ljusstake, och presentkort

Av diplomet skall framgå motivering till utmärkelsen. Samtliga "Årets hjärtevän" (med foto) med årtal skall uppsättas på gemensam tavla i föreningens lokal.

Torsten Bengtsson

Nominering av kandidat till årets hjärtevän

Skickas senast den 31 december på enklaste sätt till

”Nomineringskommittén HjärtLung”

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

eller epost info@ystad.hjart-lung.se

Namn-----

Adress-----

Telefon-----

Motivering enligt reglerna p 4 ovan-----

Namn adress och telefon på den som nominerar

Ev epostadress till den som nominerar .



*Motioner till Arsmötet
skall vara skriftliga och
vara styrelsen tillhanda
senast den 10 januari
Utnyttja Din rösträtt
Kom till årsmötet den 25
februari på Rydsgårdshus
Styrelsen*



POJKEN SOM FLÖG MED EN VILDGÅSFLOCK 2

Det är klar höstkväll. Luften fylls av tjatter och vingslag. Hundratals gäss lyfter från stycket och försvinner i plog efter plog upp mot den vackra kvällshimlen. Det är mäktigt.

Tankarna går till pojken som förvandlats till pyssling och följde med en vildgås flock tvärs över hela Sverige. Det var tidig vår och gåskarlen Mårten på en gård i byn Västra Vemmenhög lockades så av vildgässens rop i skyn: ”Kom med! Nu bär det till fjälls!” att han lyckades få vingarna att bära. Pojken glömde sin litenhet och försökte hindra Mårten att flyga iväg men innan han visste ordet av befann han sig på Mårtens rygg högt över ”det rutiga tygstycket”. Så kom det sig att Nils, elak mot både djur och människor följde med ledargåsen Akkas flock och fick uppleva djurens hårda livsvillkor.

Det är nu 110 år sedan Selma Lagerlöf skrev boken ”Nils Holgerssons underbara resa genom Sverige”. Första delen kom ut 1906, andra delen 1907. Hon hade fått i uppdrag att skriva en läsebok för Folkskolan. Det blev en spännande skildring av Sverige och samtidigt en lektion i medmänsklighet. Nils förstod under resans gång att livet går ut på att hjälpa varandra och vara en hygglig själ.

Boken är översatt till omkring femtio språk och har gjort den lilla byn Västra Vemmenhög världsberömd och pojken och hans gås har blivit en symbol för Skurups kommun.

Selma var väl förtrogen med Skåne alltsedan hon i tolv år arbetat som ung lärarinna i Landskrona. Eleverna älskade henne, för som hon kunde berätta! Det var för dem hon berättade de första kapitlen i Gösta Berlings saga som utkom år 1891 och som blev startskottet till hennes författarkarriär.

Varför hon valde just Västra Vemmenhög som början på resan är oklart. Man tror sig dock veta att hon varit på besök på orten. Det är inte omöjligt för hon besökte gärna sina vänner i Skåne bl.a. Olivia och Albin Alwén dåvarande ägare till Dybäcks slott som ligger alldeles i närheten. Enligt hörsägen kom hon vid ett besök dit tillsammans med väninnan Henriette Coyet på Torups slott som hon också brukade gästa.

Friherrinnan Fanny Ramel på Öveds kloster upplät gården Blommeröd åt Selma där hon skrev den vackra ”Legenden om julrosorna”. Den handlar om abbot Hans som alldeles före sin död tack vare Rövarmor får se julrosorna blomma i Göingeskogen på julnatten.

Kanske var det så enkelt som att hon just i Västra Vemmenhög hittade det lilla hemman som passade som miljö till boken.

Vad som nog inte är så känt är att det fanns en riktig Nils Holgersson. Han var dock inte förebild till boken. En kvinna skrev 1907 till Selma Lagerlöf och undrade om hon kunde ta hand om en sexårig pojke med samma namn och ge honom en bättre framtid. Han var äldst i en syskonskara i en fattig familj på ett torp där fadern var en riktig plågoande. Selma blev betänksam. Hur många Nils Holgerssonar fanns det? Men han blev hennes fosterson och växte i stort sett upp på Mårbacka. Han utbildades på olika lantbruksskolor men ville hellre bli snickare. Det blev han också och hamnade ett antal år i Chicago dit många svenska byggjobbare emigrerade.

Han gifte sig med småländska Vera och flyttade till sist för gott till Amerika. De fick en son Nils Holger Holgersson som i sin tur gifte sig och fick fyra söner. Alla med namnet Nils! På en gravsten nära Bishop Hill vid floden Mississippi står skrivet att han dog 1985. Gravstenen är dekorerad med en gås med en liten pojke på ryggen....



Irène Winqvist

INTERNATIONELLA KOL-DAGEN DEN 15 NOVEMBER

Vad har vi lungorna till? Så inledde Kerstin Andersson, överläkare på lasarettet i Ystad och specialist i lungmedicin sin föreläsning som vår förening inbjudit till på Internationella KOL-dagen. Ett sextiototal personer hade hörsammat inbjudan.

KOL – Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom - har blivit en växande folksjukdom i hela världen. I Sverige beräknas upp mot 700. 000 personer vara drabbade. Mörkertalet är stort. Riksförbundet HjärtLung gör därför under ”Lungmånaden November” en kampanj för att synliggöra KOL-patienten. Diagnosen konstateras genom spirometri, ett test som mäter lungkapaciteten. Andfåddhet, nedsatt kondition, hosta med slembildning, pip i bröstet, trötthet är utmärkande drag för KOL.

Lungorna har vi till att förse blodet med syre och avlägsna koldioxid som är skadligt för cellerna. I miljontals små lungblåsor/alveoler ytterst på lungorna sker gasutbytet: syre in med inandningsluften – koldioxid ut med utandningsluften. I kapillärerna, kroppens minsta blodkärl som bildar nätverk kring alveolerna tas syret upp i blodet och transporteras runt i hela kroppen. Alla organ i kroppen behöver syre. Är alveolerna skadade blir luftflödet sämre.

Luftföroreningar, kemikalier, dammpartiklar kan ge KOL. I länder där man lagar mat över öppen eld har man konstaterat ökad KOL bland kvinnor.

Rökning är till 90% den stora boven. Genom att sluta röka kan man bryta försämringen. Man undviker gärna att bli andfådd. Men gör tvärtom! Fysisk aktivitet gör verkan. En fysioterapeut kan ge bra tips till träning och en aldrig så kort promenad gör susen. Bra råd till oss alla!

Tack Kerstin Andersson för en mycket givande föreläsning!

Tack också sekreterare Anne-Maj Bondesson för all hjälp samt lungsjukgymnast Chris Rosberg-Nielsen och lungsjuksköterskorna Marina Nilsson och Senada Suljanovic som utförde andningstest vilket många deltagare provade på.

Irène Winqvist

Ystadgruppen informerar

Tipspromenad vid Soldattorpet

Den 1 oktober inleddes i strålande sol. Vid Skyttegilletts anläggning intill Soldattorpet i Ystad sandskog hade HjärtLung en tipspromenad i soligt höstväder, i en härlig skogsnatur. Efteråt fanns grillad korv till förtäring. Man kunde även njuta av en medhavd matsäck.

Ett stort tack till Anitha, Lisbeth, Sven, Maj-Britt och Birger som bidrog till att detta gick att genomföra. Tack till Rune Petersson som gjort frågorna.

GRATTIS till Gunnar Engström som hade full pott på frågorna 1-12, och till Carin Åkesson som kom på andra plats med 11 rätt.

De får var sitt pris, som HälsoKraft i Ystad har skänkt.

Karin Persson



TVå eldsjälar i Ystadgruppen Bild Börje Jönsson



På väg ut i spåret Bild Börje Jönsson

*Ett stort tack till alla artikelförfattare och medhjälpare vid och till denna tidnings utförande. Det är första gången jag varit med om att få alla manus i absolut rätt tid. Tack till alla som också ställer upp för tryck häftning och klistring så att medlemmarna får tidningen i tid
En ros till Er alla*

Torsten Bengtsson



SO Studieorganisatören informerar

Höstens verksamhet närmar sig sitt slut.

Vi har genomfört många utbildningar av olika slag och det skall alla deltagare och frivilliga instruktörer ha ett STORT TACK för.

Den 15 november genomförde vi information om folksjukdomen KOL på Ystad sjukhus tillsammans med region Skåne och ABF (se särskilt referat)

Vår förenings VÄRDEGRUND är att hjälpa de som drabbats av hjärt- eller lungproblem att kunna återgå till ett normalt liv och förbygga att på nytt bli drabbade.

Vi vill också hjälpa de som ännu inte drabbats av hjärt-lungproblem att förebygga dessa.

Vi bedriver många verksamheter för att uppnå målet i värdegrunden t.ex:

HLR Utbildning

Allmänna motionsgrupper

Hjärtsvikts-/KOL gymnastik

Vattengymnastik

Anmäl dig gärna till någon av ovanstående verksamheter inför vårterminen.

Utöver ovan angivna grupper kan annan utbildning förekomma:

*Kostcirklar

*Livsstilsgrupper

*Stresshantering

*Föreläsningar

Utöver Hjärt & Lungskolans aktiviteter förekommer också annan

verksamhet som t.ex Stavgång, Bowling, Boule, Tipspromenader, Resor, mm

Du kan ta del av pågående verksamheter på vår hemsida www.hjartlungystad.se eller Länsförbundets utbildnings/konferensprogram på <http://www.hjart-lung.se/riksforbundet/skane/tomt/>

För att jag som studieorganisatör skall kunna planera nästa års verksamhet behöver jag ha dina önskemål om utbildningar senast den 15 december.

Du kan lämna dina önskemål via e-post till info@ystad.hjart-lung.se eller ringa kansliet måndag –torsdag 09.30-13.30 tel 0411-73066.

Du som är intresserad av att utbilda dig som aktivitetsledare för någon form av våra aktiviteter är välkommen med din anmälan.

Jag är också intresserad av att veta om ni som tidigare varit kursledare för andra aktiviteter som t.ex kostcirklar, språk-konversation , vinkunskapsinprovning, mm kan ställa upp igen vid behov.

Välkommen till ett nytt verksamhetsår

Bo Andersson



Västra Vemmenhög - Selma Lagerlöf - Irene Winqvist

Styrelsens septembersammanträde förlades till Västra Vemmenhögs skola för att den pågående Selma Lagerlöfutställningen snart skulle stängas för året och vår Selmaexpert och Nils Holgerssonexpert Irène Winqvist skulle få möjlighet att ge oss en inblick i framförallt Selma Lagerlöfs liv. Efter sedvanliga styrelseförhandlingar fick vi också detta i ett charmant föredrag om den kända författare som jag från barnsben har beundrat.

Det kändes också fantastiskt att få komma till samma skola som min mor gått i sin första klass och jag bad vid detta tillfälle Irène skriva en artikel om Selma Lagerlöf se sid 8 - 9

Torsten Bengtsson



HLR gruppen informerar

Visste du att långa arbetsdagar kan töra på hjärtat och ökar risken att få hjärtflimmer med upp till 40%? Övervikt och rökning är en av många orsaker till sämre hälsa. Åderförkalkning i hjärtats kranskärl kan leda till kärlkramp eller hjärtinfarkt och i vissa fall orsaka plötsligt hjärtstopp.

Hjärtinfarkt ökar med vinterkylan dock är det oklart om det är temperaturen eller beteendeförändringarna som är orsaken. Det är därför viktigt att undvika kroniska inflammationer i kärlväggarna. Symptom vid hjärtinfarkt är att man blir kallsvettig och har en obehagskänsla, smärta i bröst och rygg som strålar vidare ut i kroppen, illamående och svårighet att andas. Detta kan uppstå plötsligt eller komma och gå.

Det finns två olika former av hjärtsvikt diastoliskt och systoliskt. Vid diastolisk hjärtsvikt har hjärtat problem med att slappna av och att återfylla sig. Systolisk hjärtsvikt innebär att hjärtat har oförmåga att dra ihop sig och pumpa ut blodet. Symptomen är bland annat att man blir lätt andfådd, känner ofta trötthet, svullna och ödematösa ben.

Vad kan jag själv göra för att hjälpa mitt hjärta?

Vara nikotinfri eller dra ner drastiskt på mitt nikotinanvändande.

Vara fysiskt aktiv och helst motionera i minst 30 minuter varje dag.

Äta hälsosamt med mycket frukt och grönt samt fibrer.

Undvika stress och ha god tandhälsa.

Skulle ändå olyckan vara framme är det viktigt att kunna HLR, så passa på och utbild dig inom HLR och kanske bli en i gruppen av våra instruktörer.



*Vi tar hand
om Dig och
Ditt hjärta*

Christina Nilsson



Länsföreningens ordförande orienterar

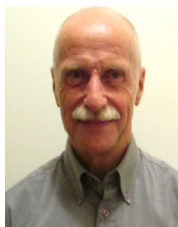
Vid länsföreningens konferens i Falsterbo den 12 – 13 oktober startade torsdag med att Marie Ekelund från förbundet föreläste under parollen ”Framtidens verktyg för HjärtLung – utbildning i livsstil”. Hon presenterade ett antal verktyg/material som sjukvården och lokalföreningarna kan använda för att aktivera sina medlemmar, men också för att rekrytera flera medlemmar.

Aktiv med KOL är ett utbildningsprogram som sjukvården kan använda för att aktivera/utbilda patienter med KOL. Utbildningen är gruppbaserad och tanken är att gruppen med en handledare vid fyra tillfällen. Utbildningen tar upp fakta om sjukdomen, symptom, behandling men har fokus på livsstilsfrågor som fysisk aktivitet och kost. Ett liknande program för hjärtsjuka är under uppbyggnad.

Det finns nya handledningar för studieorganisatör (SO) samt egenvårdsombuden (EVO) hjärta och lunga. Sedan har en del material omarbetats som t ex Tematräffar – Stresshantering, Vän med Ditt hjärta som är ett studiematerial om kranskärslssjukdom. Materialet vänder sig främst till personer som haft hjärtinfarkt, genomgått bypassoperation eller så kallad ballongvidgning. Det finns mera material som kan användas för att hjälpa våra medlemmar.

För rekrytering finns också material att rekvirera från förbundet. Exempelvis Vykort – värva medlem där vykortet är adresserat och skickas portofritt in till riksförbundet. Förbundet skickar sedan ut information och medlemsansökningshandlingar till den som skickat in vykortet. Ytterligare material finns att rekvirera från förbundets hemsida under rubriken Webbutik.

Janeric Sundberg



Julstängning

Kansliet är stängt från och
med fredagen
15 december
Öppnar åter måndag
8 januari 2018
Styrelsen



Upprop!

Sammanhållning, gemenskap, samhörighet och lojalitet!

Alla fotbollslag bär likadana tröjor på sig under matcher. Annars skulle förstås inte publik eller domare kunna skilja på lagen som spelar. Och man klär sig oftast likadant även när man tränar. Allt detta gör man för att också demonstrera sin lojalitet och laganda. Även lagets supporters bär under matcherna likadana tröjor som sitt lag för att man vill visa sin lojalitet, sin tillhörighet och sin gemenskap med klubben i ens hjärta.

Så här är det inom alla lagsporter. Det återfinns också i individuella sporter som t.ex. fri idrott, gymnastik m.m.

Det här gör man för att visa omvärlden att ”Det här är vi, det här står vi för». Det här beteendet används inte bara inom idrotten. Den förekommer inom alla typer av klubbar och föreningar vare sig de är av ideell, humanitär, militär eller annan karaktär eller inriktning. Meningen med en sådan manifestation är att informera sin omgivning om att man tillhör just den här gruppen eller sammanslutningen och att man är stolt över det.

Om vi håller oss till ideella föreningar som vår så är det allmänt känt att demokratiska föreningar, med en «platt» organisation, är de mest framgångsrika. Skälet är att de som leder föreningen kommer närmare resten av medlemmarna. Om det blir ett gap mellan styrelse och resten av medlemmarna, vet man att det leder till medlemstapp. En annan konsekvens är ointresse och ovilja att ställa upp när man behövs. Försvinner lojaliteten med föreningen kan det bara barka åt ett håll! Då förlorar man föreningens viktigaste kapital som är positiva och aktiva medlemmar!

Ovanstående är det främsta skälet till att vi nu, precis som fotbollsklubbar som Barcelona, eller varför inte Östersund, erbjuder en kollektion av egna tröjor, skjortor och handdukar! Vårt enda syfte är just att få en engagerad och lojal medlemskår! Vi har självfallet inte ett stort sortiment som Puma, Nike eller Adidas men det här kan du köpa:

- Pikéskjortor med kort ärm i valfri storlek och i färgerna vitt, svart och Royal Blue, en mycket vacker, blå färg.
- Collegetröjor i Royal Blue. Tjockare tröjor med lång ärm.
- Vita badhanddukar i utmärkt kvalitet.

Samtliga produkter har ett stiliserat, rött hjärta, skjortorna och tröjan vid hjärtat. Handdukarna i ena, nedre hörnet. Det är Sahlins i Tomelilla som är vår leverantör. Det borgar för hög kvalitet. Vi har dessutom förhandlat oss till

mycket låga priser. Vi säljer varorna till självkostnadspris eftersom vi anser att en ökad sammanhållning inom föreningen i sig själv är den största vinsten. En provkollektion, beställningssedlar och prislistor finns på vårt kansli där Birgitta med glädje hjälper dig med din beställning. Betalar gör du till henne när du sedan hämtar dina varor på kansliet. Och du! Tänk på att såna här prylar blir utmärkta presenter till släkt och vänner!

För Marknadsföringsgruppen

Rune Petersson



Föreningens marknadsförare Rune Petersson visar upp allt vad vi i nuläget kan erbjuda.

*Bild
Torsten Bengtsson*



Internationella Koldagen den 15 november Överläkare Kerstin Andersson håller föredrag. Se artikel på sid 10

Bild Börje Jönsson

Analys/Marknadsföring.

Marknadsföring betyder att man försöker sälja in en vara eller en ide'. Vill man sälja varor eller produkter över disk eller numera också över nätet säger man att man marknadsför en hårdvara. Om man i stället vill sälja en ide' eller ett tänkesätt kallar man det mjukvara. Hårdvaran är alltså ett konkret objekt medan mjukvaran snarare kan kallas abstrakt.

Hårdvaran saluförs i ett kort perspektiv medan det hos det mera propagandaliknande mjukvarans är betydligt längre. Vår förenings faller självfallet under begreppet mjukvara.

För att lyckas med sin marknadsföring måste man först och främst klargöra vilken inriktning man vill ha på sin verksamhet. När det gäller vår, finns ett förslag och diskussionsunderlag i den grafiska bilagan som kallas Bilaga 1.

Nästa beslut gäller vilka målgrupper man försöker nå med sin marknadsstrategi. Jag anser att våra viktigaste är följande:

- Befintliga medlemmar.
- Nya medlemmar.
- Allmänheten.
- Myndigheterna.

De här fyra kräver sinsemellan olika marknadsstrategier och även prioriteringar

Om vi här håller oss till bara en grupp, nämligen befintliga medlemmar, så är utbudet av olika typer av aktiviteter ganska imponerande. Det finns både fysiska och kulturella cirklar och även sådana där man lär sig äta både sunt och gott och många andra. Tyvärr sinar antalet deltagare i flera av de här aktiviteterna. Av det skälet bör man starta ett försök att analysera varför så är fallet.

En annan viktig åtgärd vore att göra ett försök att intensifiera kontakterna med Lasarettet i Ystad i syfte att snabbare och kanske med nya metoder fånga upp nya hjärt- och lungpatienter vid källan.

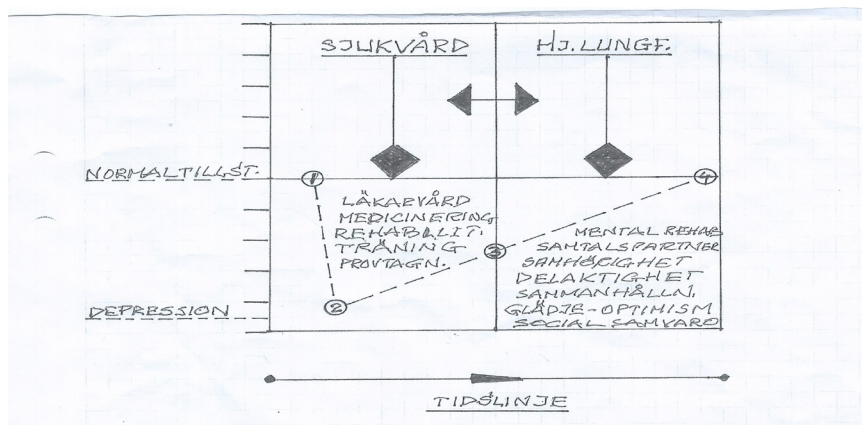
Till sist anser jag att det största och viktigaste kapitalet en förening som vår har är samhörighet, lojalitet och vi-anda, att medlemsvården inte lämnas i sticket.

Om du har synpunkter på den här artikeln ber jag dig vända dig till redaktionen för På Gång.

Rune Petersson.

Bilaga (Tillhör ovanstående artikel)

1. *Hjärtinfarkt*
2. *Låg mental nivå, rädsla, oro.*
3. *Utskrivning; HLF tar över*
4. *Normaltillstånd*



Vianda

I ovanstående artikel belyses vikten av vianda. Jag är mycket intresserad av mänskliga relationer och hade denna gång tänkt skriva om positiv människosyn men den får stå över för vianda. Jag tror ju att vi har en fin vianda inom de olika grupperna, men som artikelförfattaren påstår så är den inte lika bra inom föreningen och detta får ju naturligtvis analyseras. Jag har inbillat mig att den är ok. Informationen brister, det förstår jag eftersom artikelförfattaren påstår att kontakterna med Lasarettet i Ystad bör intensifieras. Tydligt vet inte medlemmarna om att vi har den mest intensiva kontakten med Lasarettet som vi någonsin haft där läkare, hjärt- och lungsjuksköterskor och sjukgymnast träffar Ordf, SO och Hjärt- och LungEvo minst vår och höst. Evona gör också ett fantastiskt arbete i övrigt med kontakter med Lasarettet och övriga vårdinrättningar. Hör av Er om synpunkter som Rune säger ovan!

Torsten Bengtsson

Årsmöte

***Söndagen den 25 februari 2018
kl 14.00***

Rydsgårdshus

Västra Storgatan 4 Rydsgård

Efter Parentation och förhandlingar underhåller sånggruppen
Sjung med HjärtLung 30 minuter

Utdelning av Årets Hjärtevän

Förtäring till subventionerat pris
75 kronor per person.

Obligatorisk anmälan om deltagande till kansliet 0411-73066
eller Epost info@ystad.hjart-lung.se ***senast 11 februari 2018***

Välkomna / Styrelsen



Lucia

Föreningen firar Lucia sedvanligt onsdagen den 13 december. Samling klockan 1430 Anmäl till kansliet senast den 10 december. Vi bjuder på kaffe, lussekatt och pepparkaka men till självkostnadspris 20 kronor.

Sånggruppen "Sjung med HjärtLung" sjunger kl 15.00 - 15.30 .

Torsten Bengtsson

Sjöbo tomtemuseum 10 december !

Möt upp i Sjöbo tomtemuseum den 10 december. Ett museum med god plats och fin parkering. Helt handikappanpassat. Otroliga tomtesamlingar. Vår Sjöbogrupp deltar med att visa vad föreningen kan bjuda på. Klockan 1300 blir det Luciatåg och därefter är vår sånggrupp engagerad, av tomtemuséet, med sina julsånger mm

Vi ses där Torsten Bengtsson



Bild Börje Jönsson

God Jul
+
Gott Nytt År



önskar redaktionen
Torsten o Börje



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Styrelse

ordförande, ansvarig utgivare	Ronny Nielsen	070 840 09 75
vice ordförande	Anitha Andersson	0411-55 53 77
kassör	Rune Mårtensson	0411-441 43
sekreterare	Christina Nilsson	070 562 74 34
ledamöter	Agne Persson	0411-149 55
	Kerstin Dagner	076 885 41 30
	Arne Silfver	0417-212 74
ersättare	Christina Nilsson	070 562 74 34
v.sekreterare	Lars Hägerhult	070 644 65 92
	Else-Gun Hansson	0411-179 62

Revisorer

	Erland Grauers	0411-55 94 60
	Sven W. Nilsson	0411-125 58
ersättare	Vakant	
	Rolf Tenggren	0411-441 64

Valberedning

ordförande	Siv Lindskog	0411-425 67
ledamöter	Bengt Dagner	070 761 71 58
	Torsten Bengtsson	072 973 23 75
ersättare	Irène Winqvist	070 958 00 80

Studieorganisatör

Bo Andersson	070 540 64 68
--------------	---------------

Kontaktpersoner

Ystad	Karin Persson	070 9325325
Sjöbo	Kerstin o	076 885 41 30
	Bengt Dagner	070 761 71 58
Skurup	Siv Lindskog	0411-425 67

Kansliet 0411-730 66

är öppet

helgfri måndag - torsdag 9.30 - 13.30

kanslist Birgitta Lundgren



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Vi behöver DIG i föreningen HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup!

Föreningen HjärtLung i Ystad-Sjöbo-Skurup jobbar för att föreningen ska vara en levande och lockande organisation med många medlemmar och verksamheter. Vi har funnits i 30 år och har idag så många som 600 medlemmar. Nu behöver vi fler som vill engagera sig i föreningen! Att arbeta i en förening är roligt och givande om man är flera som delar på uppgifterna.

Vi tror att Du finns! Här mitt bland oss!

Vid kommande årsmöte behöver vi nu fler personer som vill engagera sig i styrelsen, som träffas cirka 10 gånger per år. Att sitta i styrelsen är ett givande, roligt och varierat uppdrag. Våra uppgifter är att stötta, erbjuda medlemmarna utbildningar, föreläsningar och kurser såsom hjärt-lungräddning, studiecirkel och motionsgrupper. Vi marknadsför föreningen, sprider information och skapar nya verksamheter.

Styrelsemedlemmarna får stöd från Riksförbundet HjärtLung i form av utbildningar och material som underlättar arbetet. Utbildningar handlar bland annat om hjärt- och lungsjukdomar, hur arbeta i en styrelse och kunskap om kost och motion. Detta ger dig ökad kunskap som dessutom kan leda till en bättre livskvalité för dig och dina närstående.

Så varför inte engagera dig?

Söndagen den 25 februari 2018 har vi vårt årsmöte i Rydsgård då vi träffas under trevliga former. Det är öppet för dig som medlem och ta gärna med en vän.

Årsmöte för föreningen HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

Dag: söndag 25 februari

Klockan 14.00

Lokal: Rydsgårdshus

Adress: Västra Storgatan 4 Rydsgård

Om du känner dig intresserad av att veta mer om föreningen och vara med och påverka, läs mer om oss på www.hjartlungystad.se Fyll gärna i intresseanmälan som medföljer i detta utskick om du vill hjälpa till i föreningen. Ring, maila eller skicka brev till oss!

Tillsammans kan vi förbättra för de som har hjärt- eller lungbesvär!

Med vänliga hälsningar

Ronny Nielsen, Ordförande tfn: 070 840 09 75 E-post: ronnynielsen@hotmail.com

Rune Mårtensson, Kassör tfn: 070 685 41 43 E-post: rune_martensson@telia.com



Jag är intresserad av att hjälpa till i Föreningen HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

- ☐ Jag är intresserad av föreningsarbete och vill veta mer om styrelsearbete
- ☐ Jag känner mycket folk, och skulle kunna tänka mig vara med i valberedningen.
- ☐ Jag skulle kunna tänka mig vara motions- eller studieledare
- ☐ Jag kan tänka mig att bli instruktör i HLR HjärtLungräddning efter utbildning
- ☐ Jag är intresserad av att hjälpa till med fika, kaffekok, servering eller andra praktiska saker vid våra medlemsmöten eller andra arrangemang
- ☐ Jag skulle gärna vilja bli mer aktiv i föreningen, kontakta mig gärna!
- ☐ Övrigt

Namn

Adress

.....

Tfn

E-post



Adressat

B

Porto
Betalt

Vad händer i föreningen?

<i>10 december</i>	<i>Sjöbo totemuseum</i>	<i>se sid 20</i>
<i>13 december</i>	<i>Luciafirande i föreningslokalen</i>	<i>se sid 20</i>
<i>15 december</i>	<i>Kansliet julstängt</i>	<i>se sid 15</i>
<i>10 januari 2018</i>	<i>Motioner senast kansliet tillhanda</i>	<i>se sid 7</i>
<i>25 februari 2018</i>	<i>Årsmöte Rydsgårdshus</i>	<i>se sid 20</i>

Nästa nummer utkommer 1 april 2018
Manusstopp 15 mars

Senaste informationen finns på hemsidan
www.hjartlungystad.se



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

Telefon 0411-730 66
info@ystad.hjart-lung.se

Bankgiro 5483-4262
Org.nummer 848000-7304