



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Nr 2

Våren 2018

I nfo **P** å **G** ång



Tipsrundan i Svaneholm en underbar vårdag 2018

Bild Siv Lindskog



Kära medlemmar!

Äntligen sommar – hoppas det håller i sig!

Vår föreningstidning har blivit försenad beroende på flera orsaker, bland annat sjukdom och för sent inkommit material etc. Vi har också tagit beslut att förändra utgivningen till en På Gång på våren och en På Gång till hösten och däremellan nyhetsbrev. Detta tror vi blir bra!

Som alla säkert känner till så har vi 30 års jubileum i år, vår förening grundades i maj 1988. Vi hade fest i vår lokal lördagen den 26 maj, vi var ett trettio-tal som samlades i en uppfräschad och dekorerad lokal. God mat och god stämning gjorde att kvällen blev mycket lyckad! Utförligare artikel kommer i höstens På Gång.

Kansliet har semesterstängt veckorna 30, 31 och 32, telefonsvarare hanterar inkommande samtal.

Vi deltog i firandet av Nationaldagen, Agne Persson bemannade vår monter.

Till höst blir det ett par intressanta föredrag, bland annat, konsten att sova och information om hälsokost samt några föredrag till som ännu inte är klara. Vi kan se framemot en intressant höst.

Nu skall vi alla hålla sommar och jag tror vi kan se framemot, cirka tre månader med förhoppningsvis härligt väder. Hoppas, hoppas! Ha det så bra alla!



Hälsningar Ronny

Om konsten att sova gott

Styrelsen har beslutat att inbjuda till föredrag “Om konsten att sova gott” – föredragshållare Maria Schäfer – **söndagen den 28 oktober 2018 kl. 14.00 på Johannamuséet i Skurup**. En god sömn är verkligen något som alla behöver, inte minst de som har hjärt- eller lungbesvär som många av våra medlemmar. Avgift för deltagande är **120 kronor** och då serveras en räksmörgås med öl eller vatten samt kaffe och kaka.

Anmälan som vanligt till kansliets telefon 0411-73066 eller e-post info@ystad.hjart-lung.se

Betalning i förskott till vårt bankgiro 5483-4262 märkt “sova”

Sista anmälningsdag fredag den 19 oktober

Se också sid 8

Styrelsen

Information från redaktionen

Som ordföranden skriver på sidan 2 så är detta nummer beklagligtvis försenat. Förhoppningsvis når det alla ändå före midsommar. De som har epost får det under helgen 16-17 juni Övriga får det per post med utskick i midsommarveckan. Den som nödvändigtvis vill ha tidningen per post bör meddela Birgitta senast måndag den 18 så kommer hon att skicka per post-

Nästa nummer kommer att skickas ut den 17 september.

Manusstopp är måndag den 3 september

Tanken är att detta nummer skall distribueras på samma sätt.

Sista numret för året kommer att skickas per post till alla före jul och kommer då att innehålla bl a jubileumsorientering.

Allt ovan under förutsättning att inte mer sjukdom sätter käppar i hjulet.

Med sommarhälsningar

På uppdrag av ordföranden

Torsten Bengtsson

Information från Skurup

I strålände solsken kunde tipsrundan genomföras. Svaneholm visade sig i det allra vackraste med skir grönska och blommande vitsippor. Fåglarna sjöng och göken gol. Vi var ett 40-tal personer som kom för att promenera i denna idyll och samtidigt lösa frågorna. Efteråt fanns det möjlighet till att grilla inne i trädgården och för social samvaro. En riktigt trevlig kväll.

Siv Lindskog



Bild Siv Lindskog

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.***

Information från SO



Sommarens intåg innebär ju att alla gymnastiska aktiviteter avslutas under maj månad.

För att förbereda oss inför höststarten har vi den 4 juni haft aktivitetsledarträff i vår lokal på Trädgårdsgatan i Ystad. Vi följde då upp frågorna från föregående träff bl.a frågan om nya gymnastikprogram som är planerade att komma till hösten.

Det framfördes också önskemål om att någon tar över ansvaret för vår boulevardverksamhet.

Vi bestämde att nästa aktivitetsledarträff skall vara den 3 december kl 13.30 i vår lokal på Trädgårdsgatan i Ystad.

I föregående nummer av På Gång redovisade Länsföreningen ett antal kurser bl.a för aktivitetsledare.

Under hösten genomförs följande utbildningar:

Vattengymnastik den 1 september på Orups sjukhus.
Anmälan senast 24/8

Golvgymnastik den 8 september på Orups sjukhus.
Anmälan senast 31/8

Sittgymnastik den 12 september i Malmö.
Anmälan senast 31/8

Qui Gong den 6, 13, 20 september i Tomelilla.
Anmälan senast 5/9

Andningsyoga den 25 augusti och 1 september i Helsingborg.
Anmälan senast 20/8

Framtidskonferens 12 – 13 oktober i Falsterbo.

Anmälan senast 28/9

Om ni som aktivitetsledare inte genomgått kurs för den typ av aktivitet ni leder anmäl er till någon av höstens kurser, tag gärna med en ersättare som också bör vara utbildad

Tänk också på att alla aktivitetsledare och ersättare skall ha genomgått HLR utbildning varje år. Anmäl er på vår hemsida till denna utbildning.

Bo Andersson-SO



Glad midsommar och en fin sommar önskar vi i redaktionskommitten

VÄLKOMMEN TILL *kundkväll*

MED HJÄRTLUNG HOS HÄLSOKRAFT I YSTAD

Stora Östergatan 14 Ystad

TORSDAG 6 SEPTEMBER kl 18:30

Välkommen till en kväll om hjärt och kärl hälsa!

Ett ämne som berör oss alla!

Gästföreläsare Ulf Dahlman berättar hur vi kan bibehålla en god hjärt och kärlhälsa och går igenom hjärtats funktioner. Hur stor betydelse ett stabilt blodsocker har och hur bibehåller vi det?

Det kommer finnas tid för era frågor!

Anmäl era platser senast den 29 augusti på 0411-730 66 eller

info@ystad.hjartlung.se

Goodiebags till de som anmäler sig

Vi bjuder på kaffe, te och liten kvällsfika

Begränsat antal platser

Kostnad 60:-



Varmt välkomna hälsar Carolina med personal och Karin Persson HjärtLung!

BOKA AKTIVETER DIREKT I BUTIKEN ELLER PÅ TEL:

0411-667 70 MAIL: ystad@halsokraft.se

HÄLSOKRAFT
EGENVÅRD FRÅN NATUREN

Stora Östergatan 14, YSTAD  **GILLA OSS PÅ FACEBOOK**



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

”att sova gott är en skön konst”

Ta kontroll över din sömn och lär dig om konsten att sova gott

- Vad händer när du sover och vad händer när du inte sover?
- Vad är det som händer när du drömmer?
- Hur påverkar sömnen din hälsa och vikt?
- Hur förändras sömnen genom livet?
- Vilken roll spelar din sovmiljö?
- Vad är god sömn och vilka förutsättningar behövs?



Maria Schäfer, legitimerad sjukgymnast med mångfacetterad kompetens om yttre och inre förutsättningar för en god sömn:

”Med seminarier, kurser och rådgivning vid sömnbesvär – enskilt eller i grupp – enligt KBT-metoden förmedlar jag verktyg och en möjlighet att påverka hälsan på lång sikt.

Många års fördjupning i ämnet sömn har gett mig en bred kunskap om hur kroppen fungerar inför och vid sömn.

På ett enkelt och pedagogiskt sätt påvisar jag sambandet mellan ljus och mörker, aktivitet, vila och sömn.

Välkommen att ta del av den sköna konsten att sova gott!”

Maria Schäfer

meku
MEDICIN ERGONOMI KOMPETENS UTBILDNING

0706-49 15 72
info@sovagott.nu
www.sovagott.nu

Information från HLR gruppen (Hjärt och Lungräddning)

HLR gruppen har hittills haft 2 stycken gruppmöte varav ett med Ronny Nielsen och Rune Mårtensson.

Birgitta Selegran och Agne Persson har haft HLR utbildning för kyrkvårdarna I Ystad församling och övrig kyrkopersonal står på tur under sommaren och hösten.

Agne Persson var på torget I Ystad Nationaldagen den 6 Juni och profilerade HjärtLung Ystad Sjöbo Skurup hela dagen.

Wilbert Sussbier och Christina Nilsson har haft HLR utbildning för en del av styrelsemedlemmarna.

Agne Persson och Birgitta Selegran skall ha nästa HLR utbildning för styrelsen under sommaren och hösten.

Agne Persson och Birgitta Selegran har varit 4 gånger på gymnastiken och pratat om de olika aktiviteterna inom föreningen som varit mycket uppskattat.

Agne Persson, Birgitta Selegran, Wilbert Sussbier och Christina Nilsson har haft en heldag med inventering av förrådet av HLR utrustning och dylikt. Birgitta Lundgren fixade fika till oss och som var välbehövligt. I egenskap av HLR ansvarig vill jag härmed rikta ett stort tack till alla inblandade under vår trevliga inventeringsdag.

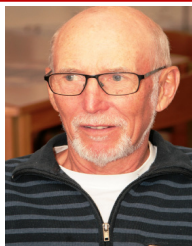
Vi i HLR gruppen önskar er
alla en trevlig och solig sommar

För HLR gruppen

Christina Nilsson



Information av Sven W Nilsson



Vinkunskap och vinprovning.

Om intresse finns att sätta igång en ny vinkunskapscirkel, anmäl er då till Birgitta på expeditionen. Om det blir lagom antal intresserade (minst 10 mest 16-18) kommer vi att träffas och prata om hur vi går vidare

Anmäl er senast 30 augusti.

Ni vet väl - vin är hälsa - hälsa ofta.

Hälsningar Sven William

Bellmandagen, med allsång, fika och trivsel

Lite tradition har det blivit att vi träffas med allsång och egen fika på Bellmandagen.

Vi ses i Norra Promenaden mellan restaurangen och gamla kyrkogården. Ni tar med egen fika och ett glatt humör

Har ni sånghäftet från i fjor kan ni ta detta med er. Annars säljer vi till självkostnadspris - en tjuga. Vi hoppas på bra och varmt väder. I fjor kom några droppar, men med den stora boken som paraply klarade vi oss torra.

Vi ses i promenaden Bellmandagen den 26 juli kl 1700. Glöm ej fikat

Ingen anmälan behövs

Hälsningar Sven William.



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Styrelse

ordförande, ansvarig utgivare	Ronny Nielsen	070 840 09 75
vise 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
	Bo Andersson	070 540 64 68
	Kjell-Arne Jönsson	0411-440 49
	Arne Silfver	0417-212 74
	May-Britt Vesanto	070 748 05 12

ersättare	Sandy Heinmark	070 213 01 72
	Kerstin Jacobson	076 185 49 32
	Ulf Johansson	076 938 44 21

Revisorer

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

Valberedning

ordförande	Siv Lindskog	070 364 25 75
ledamöter	Torsten Bengtsson	072 973 23 75
ersättare	Irène Winqvist	070 958 00 80

Studieorganisatör	eBo Andersson	070 540 64 68
--------------------------	----------------------	----------------------

Kansliet 0411-730 66

är öppet

helgfri måndag - torsdag 9.30 - 13.30

kanslist Birgitta Lundgren

Adressat

B

Porto
Betalt

Vad händer i föreningen?

26 juli Bellmandagen se sid 10

30 augusti senaste anmälan till vinkunskapscirkel

6 september Kundträff hos Hälsokraft Ystad se sid 7

28 oktober föredrag konsten att sova gott se sid 3 och 8

Kurser för aktivitetsledare se sid 5 och sid 6

Nästa nummer utkommer 17 september 2018
Manusstopp 3 september

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