



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Nr 3

Hösten 2018

I nfo **P** å **G** ång



Bild: Börje

Välkommen som medlem hos oss!

Vi finns till för dig som är hjärt-/lungsjuk samt alla anhöriga. Vi vill medverka till en förändrad livsstil och ett friskare liv genom att erbjuda alla våra medlemmar följande:

- Friskvård
- Kunskap om dina medicinska problem
- Stöd
- Samtal
- En trevlig samvaro

Vi vill skapa opinion i samhället för dina och våra andra medlemmars hälsoproblem. Vi vet hur svårt det är att ändra sitt livsmönster. Men vi kan i alla fall hjälpa dig öppna upp till en förbättrad livskvalité. När du är färdigbehandlad av sjukvården så tar vi över eftervården med våra aktiviteter.

Vår Hjärt & Lungskola erbjuder dig:

- Anpassad motionsverksamhet
- Kostcirklar
- Samtalsgrupper
- Stresscirklar
- Rökavvänjning
- Föreläsningar
- Du kan delta i:
- Fredagsträffen
- Trivselresor
- Bowling och boule
- Golv gymnastik
- Hjärt-Kol gymnastik
- Vatten gymnastik
- Bowling

***Förbättra
ditt liv
Bli aktiv medlem***

Ordförande har ordet



Kära medlemmar!

Sol och sommar har vi fått massor av och det har varit underbart, hoppas att ni alla har haft det skönt!

Nu är vi redan inne i eftersommaren och fortfarande med underbart väder och en temperatur som passar våra breddgrader bra!

Vid senaste styrelsemötet rapporterades från olika aktiviteter, bland annat Bellman träffen i Norra Promenaden som samlade ett flertal intresserade sångfåglar. Fritidens dag nu i söndags den 2/9 deltog vi också på. Syns man inte så finns man inte, finns det en devis som säger, och det är nog så riktigt.

Det blir också ett par aktiviteter i oktober.

Söndagen den 28 oktober har vi ett föredrag i Skurup på Johannamuseet, föredrag om att sova bra.

Det finns ytterligare ett föredrag i planering och det gäller försäkringsfrågor, detta återkommer vi till.

Vi håller också på att sätta ihop en annons till Ystads Allehanda, halv sida planerat till den 25 september. Det är den halvsidan som vi vann 2017 på föreningarnas dag.

Årsmöte 2019 är planerat till slutet av februari och denna gången blir det i Ystad. Det är viktigt att ni som inte önskar ställa upp till omval meddelar valberedning detta så snart som möjligt.

Ha det bra så länge! Hälsningar Ronny

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.*

Ingvar Donath

Min far/pappa avled på eftermiddagen 19 juli 2018 95 år gammal. Det var osäkert om han avled av hans prostatacancer som han burit på i ca 15 år eller om livsgnistan tog slut. Han utbildade sig till typograf. Att yrkesvalet blev detta var kanske att han var duktig i svenska språket och var mycket noggrann. 1949 började han på DN och sa till Eivor att här blir jag inte länge. 'Här är typografyrket inget riktigt hantverk'. Men han stannade till sin pension 1986 som faktor och teknisk produktionsansvarig från sätterier till färdig tryckt tidning. Han jobbade fram en metod som gjorde att DN alltid var först av dagstidningarna med valresultaten till riksdagen. Han ansågs vara lojal mot arbetskamrater, kollegor och företagsledning.

Eivor blev hans livskamrat och de fick mig sonen Bosse. Från tidigare äktenskap hade Eivor sonen Björn.

Tack vare att pappa var stark så orkade han bygga ett hus i Mälarhöjden som låg på ett berg. Han kånkade upp betong och annat byggmaterial med hinkar i ett ok. Styrkan hade han fått genom gymnastik, idrott och av brottningen i Djurgårdens IF.

Sedermera började han med tennis och senare som pensionär med bowling. Där han som 90-årig kunde spela ut sina betydligt yngre klubbkamrater.

Eftersom han och även mamma var djurvänner var det ganska naturligt att vi hade hund i hemmet så länge naturen i vår närhet ännu var obebyggd.

1978 köpte de ett äldre gatuhus i den centrala delen av Ystad som han byggde om och renoverade på ett funktionellt och smakfullt sätt. Pensionärslivet ägnades mest åt föreningsliv. Han skämde bort pensionärerna med PC utbildning, studiecirkel i historia, frågesporter, tipspromenader mm. Han ordnade vandringar i stadens historia och höll guidade visningar om stadens skulpturer. Tyvärr hann han inte med så mycket annat som jag som barn hade velat. Bl a dokumentera bilder och släkt färdigt. Som ni säkert nu förstått så var han mycket engagerad. Under mamma Eivors sista år skötte han henne. Jag tycker att han var både snäll, hjälpsam, petig och sträng emellanåt. Mina döttrar hälsar att han var en mycket generös och gullig farfar.

Bosse Donath

Nekrolog (Minnesord) Ingvar Donath

I en aktningsvärd ålder av nyss fyllda 95 år har Ingvar lämnat oss. Han hade i många och olika sammanhang betytt mycket för vår förening. Hans engagerande då och då i både små och betydande saker kvarstår i både minne och verklighet. Han och Eivor är initiativtagare till Fredagsträffen och Bellmandagen. Hur kommer man på att starta sådana träffar? Mycket för att både Ingvar och Eivor var för trivsel i föreningen - för ett socialt liv. Vi må förvalta detta och fortsätta i denna anda.

Ingvar var från Stockholm. Dagens Nyheter var hans jobb i många år. Så kom Eivor och Ingvar till Ystad och till sitt hus i Fjädergränd. En kolonilott i Östra Sommarstaden blev ett stort intresse, men också intresset i HjärtLung blev stort.

På 2000 - talets början då jag och Lisbeth gick med i föreningen var Ingvar med i styrelsen som ersättare, men var också ordnare av resor. Jag minns speciellt Alsace och Toscana. Hans intresse för Ystad och dess historia var stor. Ibland ordnades tipspromenader med kluriga frågor. För inte så lång tid sen gjorde han en intressant bildvisning om Ystad, då- och nutid i vår lokal

Många minnen svävar förbi - TACK Ingvar för dessa.
Sven W Nilsson



Bellmanafton i Småbåtshamnen, Ystad 2011

Bild: Börje

En speleman

Hej, jag heter Ulf Johansson och är gitarrist i sånggruppen ”Sjung med HjärtLung”. Jag spelar tillsammans med Göta Wiberg som spelar dragspel. Jag har spelat gitarr sedan jag var 17 år dvs i 55 år. Jag har mest spelat till ”husbehov” blandat med en del framträdanden.



Anledningen till att jag började spela var att min far ägde en gitarr som han hade bytt till sig mot ett par gummistövlar i början av 50-talet. Han spelade själv inte mycket, men gitarren hängde med under alla våra flyttar, mest som väggprydnad.

En dag hade jag besök av en kompis som ville titta på gitarren. *-Det fattas ju tre strängar!* - utbrast han. *-Ja sa jag, jag kan inte spela, det är min fars gamla gitarr-*. Min kamrat cyklade hem och hämtade ett sett strängar, strängade om och stämde gitarren. Jag blev mycket imponerad. Sedan spelade och sjöng han ”Dear one” med Larry Finnegan, innehållande tre accord varvid jag blev ännu mer imponerad. Han lärde mig några accord, och sen var det igång.

Till en början spelade jag mest gamla amerikanska folkvisor: Tom Dooley, My Boonie, Blowing in the wind och liknande enkla sånger. Även svenska sånger tyckte jag om: Olle Adolphson, Dan Andersson, Robert Broberg, Stefan Demert, Ruben Nilsson, Taube m fl.

Jag började studera i Lund 1967. Då blev det andra tongångar. Då var de stora kanonerna aktiva: Beatles, Rolling Stones, Bob Dylan, Emmylou Harris och Johnny Cash för att nämna några.

Under min familjetid, fortsatte jag att spela, men i betydligt mindre skala. De 20 sista åren har jag dock ökat på spelandet och botaniserat bland rötterna på 50-talet. Jag nämner då: Elvis, Jerry Lee Lewis, Chuck Berry och Little Richard. Som ni märker är den musik som ligger mig närmast om hjärtat äldre rockmusik (50-60-70-talet). Blues, gärna gammal Delta-blues, och Countrymusik.

Nu är det ju inte precis den musiken vi spelar i sånggruppen, men jag gillar även gamla svenska schlagers och visor. Jag avslutar med att säga att sång och musik tillsammans med andra är bland det roligaste man kan syssla med.

Tack för att jag får vara med i ”På Gång”

Ulf Johansson



Ulf Johansson gitarr och Göta Wiberg dragspel

Bild: Börje

Ekonomiska läget 2018-06

Till detta nummer av "På Gång" har jag blivit ombedd av styrelsen att lämna en kort lägesrapport angående föreningens ekonomi. Jag tänker inte fördjupa mig i siffrorna, men kan berätta att det vid halvårsskiftet 2018 är en positiv läsning. Vårt tillgodohavande i banken var vid denna tidpunkt drygt 286 000 kr (förra året 234 000 kr) och vi redovisar ett plusresultat per årets första sex månader på nästan 74 000 kronor mot 42 000 kronor i fjol. Vi ska dock vara medvetna om att stora kostnader kommer som alltid i slutet på året.

I dag (2018-08-30) har behållningen sjunkit till 268 000 kronor. Vi ligger dock bra till jämfört med den uppgjorda budgeten.

Rydsgård den 30 augusti 2018
Rune Mårtensson, kassör

Rapport angående Dagsturen till Blekinge 6 juli 2018



26 glada resenären från HjärtLung möttes nästan "mitt i natten" en sommardag, vid busstationen i Ystad för att äntra Tjörnarps bussen som skulle ta oss runt i delar av Blekinge. Eftersom vi var ett större antal personer tillhöriga samma förening blev vi hämtade i Ystad, vilket inte annars hör till tågordningen vid endagsturer.

Vår chaufför körde som en gud och guiden var trevlig, upplysande och vältalig. Ganska snart upplystes vi om reglerna inom Tjörnarps buss. Vi fick veta att om man kom försent till meddelad samlingstid skulle man som straff sjunga något, kom man fem minuter försent skulle man både dansa och sjunga och kom man tio minuter försent kunde man hålla på både med dans och sång, för då hade bussen redan avgått. Ord och inga visor!

Stämningen i bussen var god, vi hämtade upp andra resenärer efter hand och bussen blev så gott som fullastad.

Utanför Kristianstad, i närheten av Helge Å fick vi veta att där ligger Sveriges lägsta punkt, 2,5 m under havsytan, vilket medfört översvämningar av olika grad. Lite information om Blekinge fick vi också del av: landskapsblomman är ek och landskapsdjuret ekoxe; sedan 1700-talet kallas Blekinge Sveriges Trädgård; det finns 1750 öar i Blekinges Östersjökustband och den första ö vi ser är Hanö som är 7 km bred och med högsta punkt 157 m över havet. Första anhalt är Hällevik på Listerlandet, där vi på Hennings rökeri utspisades med goda mackor och kaffe. Hällevik är känt för sin långgrunda sandstrand och sitt varma Östersjövatten, många bautastenar och liknande fornlämningar. Sju personer av HL:s deltagare bestod av Sånggruppsmedlemmar. För att spexa lite beslöt vi oss för att med flit komma försent till avgång samt att förklara oss villiga att ta vårt straff. Alltså sjöng vi "Nu e 'de sommar" för övriga

bussresenärer, stående på lång rad. Jubel i bussen men man måste nog medge att det låtit bra mycket bättre vid tidigare ”konserter”.

Vi färdades härefter via Ronneby till Nättraby där vi besökte den nyligen renoverade kyrkan från 1100-talet. Den var katolsk i 500 år och brändes ner på 1500-talet. Takstolarna från 1600-talet är bevarade. Vapenhuset är en senare tillbyggnad.

Härefter embarkerade vi oss på det ombyggda ångfartyget Axel, som under ca 40 minuter ”fraktade ” oss via Nättrabyån över Borgmästar-fjärden in till Karlskrona.

Karlskronas äldsta delar fick 1998 kulturarvstämpel. Staden var under Karl XI:s tid i ett strategiskt militärt läge och blev Sveriges största stad med 100 000 innevånare.

1680 rekvirerades virke från Riga för byggnad av Amiralitetskyrkan, som glänser i staden än i dag. Utanför kyrkan uppfördes 1793 sparbössan Rosenbom, som omnämnes i Selma Lagerlöfs bok Nils Holgerssons underbara resa. OriginalRosenbom är numera förflyttad

in i kyrkan men i gengäld finns en kopia utanför kyrkan, precis som den stod förr i tiden.

Vi guidades sedan runt i Karlskrona och hamnade så småningom på Marinmuseet, som ligger på en liten ö. På restaurang Skeppsgossen erhöll vi en smakfull och riklig lunch, men miljön påminde starkt om en överbesatt barnbispisning med ljudnivå därefter. På vägen mot Karlshamn stannade vi till i Bräknehoby och Linslöjden, den enda plats i landet där man fortfarande handväver damast. Vackra slöjdartiklar och vacker miljö! Väl i Karlshamn hamnade vi på ett trevligt kafé med vacker havsutsikt och bjöds på kaffe med våfflor.

Så slutade vår sightseeing och kosan ställdes mot våra hemorter. Det blev faktiskt en långtråkig färd ovanpå allt vackert och fint vi fått se.

Men vi var alla överens om att resan varit trevlig och gemytligt och över alltihopa strålade ju Moder Sol!

Kerstin

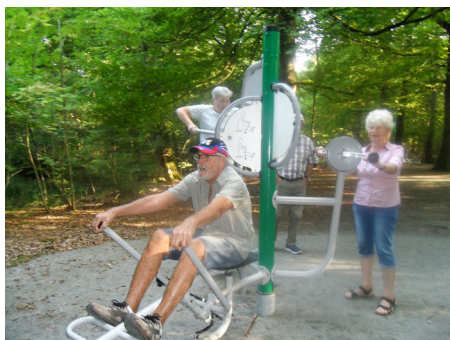
Bilder: Börje



Skurupsidan

Efter en underbar sommar med sol och värme kan vi summera att vi ändå varit på olika evenemang och visat upp vår förening, och delat ut information om våra aktiviteter.

Vi var på nationaldagen i Svaneholm, marknaden i Folkets Park och skördedagen i Stubbarp. HLR-instruktör med hjärtstartare fanns på plats om någon skulle drabbas av hjärtbesvär.



Bilder från skördedagen och Svaneholm.
Text och bild: Siv Lindskog

Gymnastiken i Skivarp och Skurup har startat och vi vill gärna vara fler.

Kom och prova på, det är rörelser som är anpassade för de som har hjärt-lungbesvär, och man gör vad man själv känner och orkar med.

Välkomna

Hej Föreningsvänner.

Nu är vi igång med höstterminens verksamhet. Efter en varm och skön sommar kan det vara på plats med lite högre fysisk aktivitet.

Vi har nu startat upp med:

- Golvgymnastik i 7 grupper (Ystad 5, Skurup och Skivarp)
- Hjärtgymnastik 4 grupper (sjukhuset)
- Vattengymnastik 4 grupper (sjukhuset)

Samtalsgrupper.

Föreningen har, efter önskemål från några medlemmar, beslutat att starta en eller flera samtalsgrupper.

Syftet med gruppen eller grupperna är att medlemmar med likartade problem eller sjukdomsbilder skall under ledning av utsedd samtalsledare kunna bistå varandra med sina erfarenheter. Tanken är att man i gruppen skall kunna träffas 1 till 2 gånger per månad på lämplig tid i föreningslokalen på Trädgårdsgatan.

Samtalsledare för den första gruppen blir Birgitta Selegren.

Vi startar samtalsgruppen så fort ni har anmält er och det är minst 4 anmälda.

Ni som är intresserade av att träffas och utbyta erfarenheter, anmäl ert intresse till föreningens kansli. 0411-730 66 Lämna gärna förslag på veckodag och tidpunkt på dagen.

Under träffarna kommer att finnas möjlighet att fika till självkostnadspris 15 kr för kaffe med kaka.

Vi kommer under hösten att ha ett antal träffar av olika slag t: ex

- Tisdag 9 oktober Referensgrupp träff med personal från Ystads lasarett kl 1100 – 1300.
- Söndag 28 oktober Träff med nya medlemmar kl 1300 – 1500 i föreningslokalen på Trädgårdsgatan 26 i Ystad.
- Måndag 3 december Aktivitetsledarträff med alla våra duktiga ledare för olika former av aktiviteter kl 1330 – 1530.

Under hösten har vi även en funktionärsträff för alla som på något sätt är aktiva inom föreningen, tidpunkt och plats är ännu inte bestämt.

Bo Andersson

Information från HLR-Gruppen

Jag heter Birgitta Selegran och är egen-vårdsombud (EVO) hjärta i vår förening i Ystad tillsammans med Agne Persson EVO-hjärta

Dessutom är vi instruktörer för HLR-utbildningar vilket är väldigt givande att förmedla hur viktigt det är att rädda liv.

Efter en varm och skön sommar så starrar vi höstens aktiviteter. Lördag 1 september inleddes med att Anna Weber som länsföreningens kursledare höll en utbildning i vattengymnastik för aktivtetsledare och blivande aktivtetsledare i Orup. En mycket uppskattad träningsprogram för alla deltagare från hela Skåne.

Utbildningar kommer att ske även i golvgymnastik, nu på lördag den 8 september i Orup, och sittgymnastik den 12 september i länsföreningens lokaler i Malmö.

Det finns stort behov att vi som förening kan erbjuda aktiviteter som vi kan tillhandahålla våra medlemmar. Det är därför viktigt att Ni som tänker bli aktivtetsledare tar tillfället i akt och deltar i länsföreningens utbildningar. Inte bara de som tänker bli aktivtetsledare utan även ni som redan är bör också delta i länsföreningens utbildningar. Förutom nya program så får ni också träffa andra som också är aktivtetsledare och då kan ett erfarenhetsutbyte ske.

Vi som EVO samt SO Bo Andersson har väldigt god kontakt med Ystads lasarett. Både med läkare och med fysioterapeuter. Vi träffar personal från lasarettet

regelbundet i vår samverkansgrupp. Under oktober är vi även inbjudna att delta i brukarsamverkan i Skånevård Kryh. Syftet är att förbättra delar i patientsäkerhetsarbetet.

Vi i HLR-gruppen kommer att under hösten utbilda alla aktivtetsledarna i hur man hanterar deltagare som behöver omhändertas vid plötsligt hjärtstopp i vattnet. Förutom det så genomför vi HLR-utbildning för aktivtetsledare och styrelsen. För styrelsen är det den 11 september kl. 13.30 och för aktivtetsledarna är det den 18 september kl. 13.30. Utbildningen sker i vår lokal på Trädgårdsgatan. Anmälan sker på vår hemsida under rubriken HLR. Det går även bra att ringa vårt kansli tfn 0411-730 66.

Vi har HLR, D-HLR (HjärtLungräddning med defibrillator) och Barn-HLR och det finns många olika utbildningstillfällen så det är säkert någon tid som passar. Gå in på hemsidan HjärtLungystad.se under fliken HLR så kommer ni till utbildningstiderna

Hjärtstopp är ett tillstånd som obehandlat alltid leder till döden, men där man i många fall med snabbt och effektivt ingripande kan rädda en person till livet.

Det finns många orsaker till hjärtstopp, såsom drunkning, kvävning eller svåra astmaattacker. Den vanligaste orsaken till ett plötsligt oväntat hjärtstopp är dock en underliggande hjärtsjukdom. Speciellt i samband med en hjärtinfarkt är risken för ett hjärtstopp stor.

Varje år rapporteras att cirka 53 personer av 100 000 drabbas av plötsligt hjärt-

stopp. Dessa personer är helt beroende av att någon i deras närhet omedelbart påbörjar hjärt-lungräddning (HLR) samt av snabb tillgång till hjärtstartare.

Tänk på att det kan hända dina närstående när DU minst anar det. Utbilda dig

nu!! Anmäl dig därför omgående till våra HLR-kurser och tänk på att du behöver repetera varje år för att bli en säker och duktig livräddare. Ta gärna med dina vänner så kan ni rädda varandra.

Birgitta Selegran



Fredagsträffen-vad gör dom där?

Jo det är en liten social samvaro mellan 1400–1600 på fredagarna som träffas på lokalen. En så kallad lugn start på helgens övriga händelser.

En beskrivning i en tidigare På gång «Fredagseftermiddagarna kan vara som en andaktsstund en gång - happening en annan. Man är aldrig riktigt säker på vad som händer». När detta skrevs var det Ingvar Donath som var den som vägledde träffarna och som också var den som hade tagit initiativet till fredagsträffarna.

Nu försöker vi mest ha det mysigt och umgås på träffarna.

MEN-det kan vara lite om resor någon varit med om

- kanske om artister och musik
- så berättar någon en «sann» historia
- och visst så kommer burken fram med ett ämne som kan behandlas

Och så klart sen blir det den där obligatoriska fikan med kaffe eller något annat passande, kanske en medhavd hälsosam frukt.

Kom ner till oss-du kanske har något förslag på något kul att göra.

Vi ses nästa fredag kl 1400 på lokalen.

KOM OCH VA MÉ

Hälsningar Sven W

FRAMTIDSFULLMAKT

Måndagen den 1 oktober kl. 14.30 kommer juriststuderande Sofie Lundgren till HjärtLungs lokal på Trädgårdsgatan i Ystad.

Då kommer Sofie att prata kring ämnet

Framtidsfullmakt.

Vad är Framtidsfullmakt?

När behövs det och varför?

Kaffe och kaka serveras och då finns möjlighet att ställa frågor till Sofie.

Kostnad 50kr/person.

Det är begränsat antal max 20 personer.

Anmälan till kansliet senast den 29/9
på telefon 0411-73066 eller på
www.info@ystad.hjart-lung.se

Julmarknad



Vill Du följa med på en 2-dagars shoppingresa till Burg i Tyskland?

Tjörnarpsbuss, som skötte den trevliga resan till Blekinge i somras, inbjuder nu till en shoppingresa den 5 december till Burg, som ligger inte långt från färjeläget i Puttgarden.

Efter färjeturen Rödbby-Puttgarden åker vi med bussen till utkanten av Burg för att provsmaka ädla drycker och ev. inhandla sådana. Vi fortsätter sedan till centrum och Wissers' hotell där vi skall övernatta. Det charmiga hotellet är beläget mitt i stan med rum i olika stilar. Alla dubbelrum har dubbelsäng, tv, wifi och badrum med dusch/toalett. Hotellet har också en bra restaurang med lokalt producerad mat. På kvällen bjuds vi till en gemensam middag, med som sig bör typisk tysk mat - soppa följt av schnitzel (ingår i priset).

Staden är smyckad i julskrud och runt torget finns butiker och julstånd med brända mandlar, glögg, lokalt hantverk och dylikt.

Eftermiddagen efter ankomstdagen liksom förmiddagen dag två tillbringas var och en som den önskar innan vi påbörjar vår hemfärd. Vi beräknas vara åter i Skåne vid halv åttatiden på kvällen.

I priset 1.695 kr ingår således resa i modern helturistbuss från Ystad med alla bekvämligheter, del i dubbelrum med frukost, middag, färje- bro- och vägavgifter jämte moms.

Är du intresserad att följa med, så anmäl dig snarast till kansliet för att kunna reservera hos Tjörnarpsbuss.

Vi ses väl på bussen? Först till kvarn

Kerstin

Trevlig och intressant kundträff hos Hälsokraft

Torsdagen den 6 september var det kundträff hos hälsokraft i Ystad. Många intresserade hade samlats för att lyssna till Ulf Dahlman, en kunnig och intressant föredragshållare. Det var kärlek och hjärta som behandlades och intresset var stort. Hjärtats uppbyggnad och kärleken betydelse för ett friskt liv känner vi till och vad vi kan göra själva för att förbättra vår livsstil med mat och kost i centrum. Men det finns mycket som vi kanske inte alltid kommer ihåg som viktiga faktorer som sömn, stress, tandhälsa och naturligtvis rätt mat. Men viktigast är kanske att röra sig, så ta för vana att gå en halv timme varje dag, för de som kan och har möjlighet, det är aldrig för sent att röra på sig. Tänk på att ansvaret för vår hälsa ligger hos oss själva och det är mycket vi kan påverka. Tack för en intressant kväll!

Karin och Ronny



Text o Bild: Karin Persson

FRITIDENS DAG I YSTAD ARENA DEN 2 SEPTEMBER

Det var ett välbesökt evenemang med många olika föreningar på plats. Utbudet var stort med olika idrottsföreningar, scouter, Röda korset med flera. Där fanns möjlighet att skapa nya kontakter med andra föreningar.

På plats med Hjärt-Lung var Anitha, Sven W och Karin.

*Text o bild:
Karin Persson*



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





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

Bo 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?

Måndag 1 oktober: Framtidsfullmakt se sid 13

Söndag 28 oktober: Om konsten att sova gott se sid 19

Nästa nummer utkommer 10 december 2018

Manusstopp 20 november

**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