



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

**HjärtLung**

Nr 4

Vintern 2018

# I n f o P å G å n g



*Bild: Börje Jönsson*

# Årsmöte 2019

Välkomna till årsmöte söndagen den 24 februari kl. 14.00  
i Surbrunnsparken, Ystad.

På agendan står sedvanliga förhandlingar:

- Dagordning
- Verksamhetsberättelse
- Verksamhetsplan
- Valberedningens förslag till styrelse
- 

Efter styrelsemötet serveras förtäring med öl, vatten och kaffe  
med kaka.

Styrelsen

## Välkommen som medlem hos oss!



Föreningen  
Ystad-Sjöbo-Skurup

**HjärtLung**

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

**Förbättra  
ditt liv  
Bli aktiv medlem**

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 före detta ordförande och kommunikatör Torsten Bengtsson har lämnat oss efter en tids sjukdom, han dog måndagen den 22 oktober.

Efter en skön eftersommar med mycket fint väder så planerade vi för en höstfest i föreningen. Torsten hade talat om för mig att de skulle vara med eller som han sa "räkna med oss"! Så blev det tyvärr inte!

Bara ett par dagar innan Torsten dog var han full av idéer till nya projekt. Meddelandet om hans bortgång fick jag samma dag som han avled. Det kom som en överraskning för han var så säker på att allt skulle ordna sig. Jag var kanske tveksam till alla hans idéer för han hade förändrats mycket under sjukdomstiden. Sista gången vi sågs, satt vi tillsammans på vårt styrelsemöte och jag såg då en helt annan Torsten än vad jag var van vid.

Vår förening betydde mycket för Torsten och Torsten betydde mycket för föreningen. Han engagerade sig så mycket han kunde och han ställde alltid upp om han behövdes.

Torsten var ordförande under 5 år och avgick vid årsmötet 2015. Han var ordförande igen under en kort period! Torsten var en utåtriktad person med mycket stor social kompetens och hans engagemang var stort i allt han åtog sig. Han blev vald till "Hjärtevän" 2017 för sina insatser i föreningen.

Föreningen har mist en mycket stark och positiv kraft och Torsten lämnar ett stort tomrum efter sig och saknaden är stor!

För styrelsen  
Ronny Nielsen  
ordförande



## Ordförande har ordet



Tänk vad tiden rusar iväg, på något vis känns det att det går fortare och fortare för varje år, för snart är det faktiskt jul igen! Julhelgen har alltid varit min bästa högtid, om man bortser från julklapparna så är det en avstressande och skön helg för att få vara tillsammans med familj och vänner. I år i vår familj är det tid för våra spanjorer att fira jul med far-mor och farfar och det skall bli trevligt. I Malaga är det lika mycket juldekorationer som jag minns från min barndom här hemma. Det är massor med tända ljus och julgranar och även en och annan jultomte till barnens stora glädje. Det är mycket som hänt under året men det har vi informerat om i tidigare På Gång! En viktig händelse inför framtiden är att vi daterat upp våra övningsdockor till hjärt och lung räddningen. Det är stora investeringar som vi gjort, men med bistånd från stipendium från Sparbanken Skåne. Vi står själva enbart för en liten del. Det är Stina som ansökt och erhållit 2 stipendium på totalt 35,000:-, 15,000+20,000:-. Tack för detta! Det finns stort intresse för våra utbildningar inom hjärt och lungräddning och därför *Jag önskar er alla en riktigt skön jul och nyårshelg! Ronny*

var en uppdatering av vårt utbildningsmaterial en nödvändighet.

Vi har också glädjande nog fått många nya medlemmar. Nu gäller det för oss att aktivera dessa i olika arrangemang. Vissa av våra aktiviteter är mycket populära och behöver utökas. Detta är just nu på gång att realiseras.

Om jag här i min sista ordförandesida får önska något för framtiden så är det att fler medlemmar vill och kan arbeta aktivt för föreningen, det finns många olika möjligheter.

Här hemma är inte allting sig likt. Vår före detta ordförande och kommunikatör Torsten har lämnat oss och det känns mycket tomt. Skönt att vi har våra minnen att glädja oss åt, för det finns verkligen många glada minnen där Torsten är i centrum. Tack min vän!

Måndag den 26 november skall vi ha årets sista styrelsemöte. Nästa möte blir i januari och därefter årsmöte, söndag den 24 februari. Efter detta lämnar jag över klubban. Det har varit en mycket intressant och rolig tid, med många nya och trevliga personkontakter. Tack alla för all hjälp!

### *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.*

# SO Informerar

## Hej trägna motionsgymnaster och övriga medlemmar.

Nu närmar vi oss jul och nyårshelgerna.

Passa på att motionera lite extra inför alla lata dagar under helgerna.

Vi startar redan nu en extra grupp för kol- och hjärtgymnastik på tisdag em.

Kontakta vår expedition för att få exakt tid och anmäl dig till gruppen.

## OBS !

Från januari 2019 startar vi en grupp med sittgymnastik i föreningslokalen på Trädgårdsgatan 26 i Ystad.

Start tisdagen 15/1 kl 1300 och genomförs varje tisdag under vårterminen till en kostnad 225 kr/ termin.

Lämplig för alla som inte kan delta i golvgymnastik.

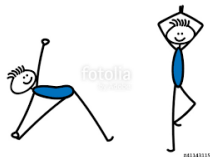
Ledare för gruppen blir Karin Persson.

Är du intresserad anmäl dig till Birgitta på vår expedition Tfn 0411-73066 eller på [info@ystad.hjart-lung.se](mailto:info@ystad.hjart-lung.se)

## Vattengymnastik.

För att bereda plats för de som står i kö till vattengymnastik eller vill prova på har föreningen beslutat att man kan delta då någon plats tillfälligt är ledig till en kostnad av 50 kr/ gång.

Är du intresserad boka plats på kölista hos Birgitta på exp eller anmäl dig till någon av vattengympaledarna så blir du kallad när det finns lediga platser.



*Vi har nu fått nya program för golvgymnastik och vattengymnastik.*

Programmen kommer att delas ut vid aktivitetsledarträffen den 3 dec.

Det är därför viktigt att ni som är gymnastikledare eller ersättare kommer till denna träff.

Bo Andersson

Studieorganisatör

## Valberedningen.

*Vi söker personer till diverse uppdrag i föreningen bl.a. ordförande, kontaktpersoner, valberedningen och någon som kan hjälpa till med vår tidning "På gång". Känner ni någon som skulle vilja något av detta eller ni själva vill vara med, hör av er till valberedningen.*

*Samordnare: Siv Lindskog 070-364 25 75*



# Skurup

## Att sova gott är en konst.

Den 28 oktober var fysioterapeuten Maria Schäfer på Johanna museet och föreläste om konsten att sova gott. På ett enkelt, pedagogiskt och underhållande sätt förmedla hon sambandet mellan aktivitet och sömn. Alla har en inre klocka som styr sömnen i olika stadier som insomning, normal sömn, djupsömn och drömfasen. En frisk vuxenperson behöver mellan 6 till 9 timmars sömn per dygn. Det är inte farligt att någon natt inte sova, kroppen tar igen det nästa natt med mer djupsömn.

Hon gav olika tips på god sömn. I sovrummet skall det vara mörkt, tyst och svalt, ingen Tv och mobiltelefon. Sängen var också en viktig detalj. Träning och promenader var bra men inte senare än 2 timmar före läggdags. Man somnar lättast om det är 16 timmar mellan uppstigning och läggdags. Man skall inte vara övermätt och inte hungrig, kaffe, the och alkohol var inte heller så bra på kvällen. Skulle man trots allt inte somna, prova räkna från 300–3=297 osv.

Vill man veta mer gå in på [www.sova-gott.nu](http://www.sova-gott.nu)

Maria Schäfer avtackades med applåder och blombukett.

Efter en mycket trevlig eftermiddag avslutades den med en god räksmörgås och kaffe och kaka.



Fysioterapeuten Maria Schäfer

*Gymnastiken på Östergårdsskolan slutar den 13dec och börjar åter den 10jan 2019.*

*Gymnastiken på Mölleskolan, Ski-varp slutar den 11 dec och börjar åter den 8jan 2019.*

*Där finns plats för fler deltagare så kom gärna att prova på.*

## Höstmarknaden i Skurup.

Ann-Marie Nilsson och Ingar Olofsson med föreningens nya banderoller på höstmarknaden.



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](mailto:info@ystad.hjart-lung.se)

Namn .....  
Adress .....  
Telefon .....  
Motivering .....

.....  
.....  
.....  
.....

Namn, adress och telefon på den som nominerar

.....  
.....

Ev epostadress .....

## Årsmöte

2019

Söndag den  
24 februari

Motioner till  
årsmötet skall  
vara skriftliga  
och vara styrel-  
sen tillhanda  
senast den 10  
januari.

Utnytja din  
rösträtt  
Kom till års-  
mötet den 24  
februari

## Julstängning

Kansliet är stängt från och  
med fredagen

21 december

Öppnar åter måndag

7 januari 2019

Styrelsen

God Jul

och

Gott Nytt År

önskar

Redaktörn



## Upprop alla medlemmar!

### Det gäller vår förenings framtid!

Vi behöver aktiva medlemmar som vill hjälpa till, som ledare i olika grupper eller på annat sätt, du väljer själv omfattningen av ditt engagemang. Vi behöver dig nu! Du får utbildning av föreningen. Kontakta någon i styrelsen!

Är du intresserad av att ingå styrelsen så är du också hjärtligt välkommen tala med Siv Lindskog så berättar hon mer om möjligheterna.



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

## HjärtLung

*Vår förening bildades för 30 år sedan, men redan för cirka 70 år sedan fanns en förening i Ystad som hette Konvalescentföreningen. Egentligen var det en förening för TBC-sjuka. Denna var inregistrerad i Hjärt- och Lungsjukas Centralorganisation i Malmöhus län. Då fanns det inte någon lokalförening i Ystad.*

Under våren 1987 startade hjärtrehabiliteringen på Lasarettet i Ystad. Det var en liten verksamhet som inte var anpassad för någon större gruppverksamhet. Snart utökades verksamheten och gruppmedlemmarna kände trygghet och samhörighet och man stöttade också varandra. Detta resulterade i förlängningen att det var tid att bilda en förening i Ystad.

Börje Jönsson berättar, "hösten -87 var jag nyopererad och fick 3 månaders träning på sjukhuset liksom ett par andra patienter. När detta var slut så ville vi alla fortsätta på något sätt.

### **Föreningen startar den 18 maj 1988**

Samtliga hjärtpatienter från Ystad som tränat på Ystad Lasarett kallas till möte på ABF. Syftet med mötet var att bilda en förening för att kunna fortsätta med den träning och gemenskap som man haft på Lasarettet.

På mötet föddes en förening med namnet "Hjärt- och Lungsjukas förening i Ystad med omnejd", omnejd var Sjöbo och Skurup".

En interimsstyrelse bildades med bl.a. fortfarande aktive medlemmen Börje Jönsson och Sven Åke Yngve.

Första året deltog 44 medlemmar i aktiviteter. Efter hand utökades aktiviteterna i olika grupper och cirklar, med hjärta och lungor i centrum.

De första åren var trevande. Första lokalen låg på Gustavsgatan 3 B och kansliet sköttes i början av en halvtidsanställd kontorist. En viktig del i verksamheten var den sociala delen. Förutom gymnastik och diskussionscirklar som fanns med från början erbjöds också föreläsningar och resor inom och utom landet. Gymnastiken hade man på Norrreportskolan i Ystad. I början var det styrelsemedlemmarna som var ledare. En kostcirkel fanns också tidigt, med Börje som ledare.

Vår föreningstidning, "På Gång" kom ut första gången i mars månad 1993. Tidningen blev en viktig kommunikation till alla medlemmar. I dag har vi ett nytt utseende på tidningen, men inriktningen är den samma som från början.

Nu har 30 år passerat och vi går in mot ett nytt jubileum om 10 år, föreningen är livskraftig, men behöver hela tiden förnyelse även om Hjärta och Lung är basverksamheten. Det är viktigt att vi hela tiden har flöde av medlemmar som vill vara aktiva i föreningen i någon form. Denna viktiga del är livsviktig för att föreningen skall vara livskraftig nu och i framtiden.

Ronny Nielsen, ordförande

---

### *Bilder från åren som gått.*

*Bilder: Börje Jönsson*



*Bornholm*





Kostcirkel



Rasande Roland, Putbus Tyskland



Tipsrunda Mossby



Bellmanafton, Småbåtshamnen



Boul, Folkets Park Ystad



Gymnastik Lasarettet Ystad



Korvgrillning i Svaneholm



Vattengympa, Vårdcentralen Ystad

# Nya medlemmar träff

Söndageftermiddag den 4 november.

En välbesökt träff med nya medlemmar.

SO Bo Andersson informerade om föreningen, Karin Persson och Siv Lindskog fixade fika. Ordförande Ronny Nielsen övervakade det hela.

Bilder Börje Jönsson.







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 |
| 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?

Årsmöte    söndag 24 februari

### Medlemskort 2019

*De medlemmar som har behov av medlemskort kan kontakta Birgitta på kansliet.*

*Mot uppvisande av medlemskort erhålles rabatt på vissa tjänster hos **Ystad Tand & Implantatcenter**.*

**Nästa nummer utkommer mars 2019**

**Senaste informationen finns på hemsidan  
[www.hjartlungystad.se](http://www.hjartlungystad.se)**



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

# HjärtLung

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

Telefon 0411-730 66  
[info@ystad.hjart-lung.se](mailto:info@ystad.hjart-lung.se)

Bankgiro 5483-4262  
Org.nummer 848000-7304