



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Nr
1-2019

Info På Gång



Bild: Börje Jönsson

Årsmöte

Söndagen den 24 februari hade HjärtLung föreningen Ystad, Sjöbo, Skurup årsmöte i Surbrunnsparken Ystad. Omkring 70 personer hade samlats till årsmötet som inleddes med parentation över avlidna medlemmar. Mötesordförande var Ronny Nielsen. Efter sedvanliga förhandlingar förrättades val och några nya ledamöter valdes in i styrelsen. Till ordförande valdes Anitha Andersson och till kassör Rune Mårtensson.



Årets Hjärtevän

Till årets Hjärtevän valdes i stark konkurrens Agne Persson som fick diplom, ros och penninggåva. Detta överlämnades av förra årets hjärtevännar Birger Persson och Kaj Hansson. Att Agne var en värdig vinnare märktes på alla ovationer från medlemmarna.

Många fina priser

Ett lotteri med många fina priser såldes utan större svårigheter! Efter en god leverpastejsmörgås och kaffe och kakor avslutades ett lyckat årsmöte och nu väntar ett nytt verksamhetsår med många aktiviteter där alla medlemmar är välkomna att delta.

Tack alla för att ni kom till årsmötet och ni som köpte lotter!

Tack kära Göta för att Du är Du och för de år Du varit musikalisk ledare och dragspelare i vår sånggrupp "Sjung med HjärtLung".

Utan dig hade vi inte kommit igång med denna uppskattade aktivitet.

När Du nu väljer att flytta till Bellevue Park i Malmö, med närhet till dina älskade söner och deras familjer, är det med sorg i våra hjärtan vi önskar dig all glädje och lycka, som tänkas kan.

Vi kommer att sakna dig oerhört.

Kramar från oss alla.

Kerstin



Ordförande har ordet



Hej!

Så blev det då en förändring eller rättare sagt ett byte mellan vice ordförande och ordförande. Ronny Nielsen och jag bytte plats. Jag hoppas att detta byte ska fungera och kännas lika bra för våra medlemmar som tidigare. Jag vet att Ronny och de andra i styrelsen kommer att vara mig behjälplig med ?-tecken som kan dyka upp och kluriga frågor som det ska fattas beslut om.

Jag - Anitha Andersson är församlingspedagog i Svenska kyrkan – Ystads Pastorat en arbetsplats jag haft i många år och fortfarande har.

Jag har varit medlem i föreningen i nästan 20 år och varit styrelsemedlem i många år. En förening som verkligen från hjärtat värnar om sina medlemmar i de många utbud som finns att välja på och en del föreläsningar att ta del av. Jag/vi vill att ni/fler ska ta möjligheten att närvara/delta i det som erbjuds från föreningen. Föreningen är till för medlemmarna och styrelsens uppdrag är att så långt det går uppfylla era önskemål och de förslag på aktiviteter eller annat som kommer till styrelsens kännedom. I vår medlemstidning står allt som är aktuellt och intressanta artiklar så det är viktigt att den inte bara läggs undan utan att man är nyfiken på dess innehåll.

Jag vill också tacka alla er medlemmar som bidrog till den goda stämningen på årsmötet. TACK!

Hälsningar

Anitha Andersson

Ordförande

SO Informerar

Aktivitetsledare och instruktörer

Vi har stort behov av instruktörer till vår HLR utbildning. Du som är intresserad anmäl det till kansliet så att du kan få den utbildning som krävs för att vara HLR-instruktör.

Vi har också brist på aktivitetsledare och biträdande aktivitetsledare.

Aktivitetsledare för olika gymnastikformer skall ha genomgått HLR-utbildning varje år och ha god kännedom om hur gymnastiken skall genomföras samt veta var närmaste hjärtstartare finns.

I varje grupp skall (bör) det finnas ersättare utsedd (samma krav som på aktivitetsledaren.

Jag hoppas på en mängd intresseanmälningar!

Fysisk aktivitet på recept

Det är inte alltid läkemedel, som man skulle kunna tro, är den bästa medicinen för att du ska bli frisk och må bättre.

Du kan få fysisk aktivitet utskrivet på recept.

Det innebär att en läkare, fysioterapeut (sjukgymnast), sjuksköterska eller annan legitimerad vårdpersonal ger dig ett recept på vilken fysisk aktivitet som är lämpligast för dig

Ni som vill veta mer om vilka fysiska aktiviteter vi genomför i föreningens regi kan gå in på www.farskane.se. Välj kommun där du bor så ser du vilka aktiviteter vi genomför där. Huvuddelen av våra aktiviteter genomför vi i Ystads kommun.

Där kan ni förutom aktiviteten se var den bedrivs (t ex gymnastiksalen på Östergårdsskolan i Skurup) när aktiviteten genomförs, man kan också se vem som är ledare för aktiviteten, vad det kostar att delta per termin (höst eller vår).

”Årets Hjärtevän” 2018
Agne Persson, Ystad



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.

Prova HjärtLungs nya aktivitet - SITTYMPA!

Har du som jag svårt med balansen?

Kan du inte gå upp och ner från golvet?

Tycker du om att röra på dig och inser nyttigheten i det så kom till vår nystartade SITTYMPA-grupp.

Vi träffas torsdagar kl 14.00 i föreningslokalen.

Kom som du är klädd bara det är ledigt och inte hindrar rörelser.

Enligt vad som framgår i utredningar gör för övrigt sittgympa lika stor nytta för kropp och själ som "vanlig gympa".

Karin Persson är vår inspirerande gympaledare och musiken som följer oss är trallvänlig.

Anmälan till Birgitta på kansliet tel 730 66.



Visst ser det härligt ut.....

Vi gympar efter egen förmåga och efter kroppens förutsättningar i en bassäng med en temperatur på ca 33–35 grader.

Du som är sugen att prova på vattengymnastik har möjlighet, i mån av plats att få en drop in plats till en kostnad av 50 kr/gång.

Det blir ingen fast plats, men det kan kanske bli.

Ring 0411–73066 till Birgitta på kansliet, som vet om det finns lediga platser.



Vill du hänga med på något kul i sommar?

Med besök i luffarmuseum och glasbruk, med underhållning som presentation av gamla luffarskrönor, sång, musik, visningar av olika slag, shopping, glasblåsning och så förstås hyttsill och dylikt.

Någon gång i början av juli vore väl bra?

Om du läser igenom resepresentationen i sin helhet, så blir du, liksom jag, säkert väldigt tänd.



Resans pris inklusive förtäring och övernattnig 1995: -, enkelrumstillägg 320: -

Buss hämtar i Ystad och tydligen får vi ett alldeles eget fordon. Detta innebär att vi måste vara minst 35 personer.

Så..... var vänlig inkom med intresseanmälan snarast. Ring till Birgitta på kansliet för förhandsbokning, tel 730 66.

Undrar du över något så svarar jag gärna också på telefon 076 185 49 32

Kerstin



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.

Skurupsidan

Gymnastiken är i gång

Både på *Mölleskolan i Skivarp* och på *Östergårdsskolan i Skurup*. Vi har plats till fler deltagare. Det är rörelser som är anpassad för de med hjärt/lung besvär. Man gör det man kan och orkar med. Kom och prova på. Vi träffas på *Mölleskolan* tisdagar kl 17.30-18.30 och på *Östergårdsskolan* torsdagar kl 17.00-18.00. Hoppas vi ses där.

Stavgång i Svaneholm.

Varje torsdag fr.o.m.den 13 juni kl 17.00 startar våra promenader runt sjön, vill man gå det bra och träna på redskapen som finns vid hälsans stig. Det måste inte vara stavar man kan gå ändå. Vi avslutar i trädgården för social samvaro så tag med kaffekorg.



Tipsrunda i Svaneholm.

Onsdag d. 29 maj anordnas tipsrunda runt Svaneholms-sjön, vi njuter av den vackra naturen och löser frågorna. Alla kan vara med, orkar man

inte gå rundan finns frågorna även i trädgården. Där tänder vi grillen så medtag fikakorg. Efteråt samlas vi i trädgården och rättar frågorna. Välkomna.



Vän med ditt hjärta.

Har du drabbats av hjärtinfarkt eller har andra hjärtbesvär och kanske har en del frågor och funderingar och skulle vilja träffa andra med samma problem för att prata och byta livserfarenheter med.



Vår samtalsgrupp ***Vän med ditt hjärta*** är just för er, där kan ni ställa frågor och vi har även möjlighet att bjuda in sakkunniga. Vår uppfattning är att en sådan grupp kan vara till stor hjälp för många. Vi gör ett försök att starta en grupp onsdag 10 april kl 13.00 -15.00 i Föreningslokalen, Trädgårdsgatan 26 Ystad

Ring Birgitta på kansliet och anmäl er på telefon 0411-730 66.

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.

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



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Styrelse

ordförande, ansvarig utgivare	Anitha Andersson	0411-55 53 77
vice ordförande	Ronny Nielsen	070 840 09 75
kassör	Rune Mårtensson	070 685 41 43
sekreterare	Eva Setréus	070 491 81 29

Ledamöter

vice kassör	Bo Andersson	070 540 64 68
vice sekreterare	Ulf Johansson	076 938 44 21
	Kjell-Arne Jönsson	0411-440 49
	Arne Silfver	0417-212 74
	May-Britt Vesanto	070 748 05 12
	Christina Nilsson	070 562 74 34
ersättare	Sandy Heinmark	070 213 01 72
	Kerstin Jacobson	076 185 49 32

Revisor

	Erland Grauers	0411-55 94 60
	Sven W. Nilsson	0411-125 58
ersättare	Rolf Tenggren	0411-441 64
	Lars Heinrich	070 882 06 09

Valberedning

ordförande	Siv Lindskog	070 364 25 75
	Karin Persson	070 932 53 05
ersättare	Bengt Nilsson	070 225 67 77

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?

10 april	Vän med ditt hjärta.....	sid 10
29 maj	Tipsrunda i Svaneholm.....	sid 9
13 juni	Stavgång Svaneholm.....	sid 9

Nästa nummer utkommer juni 2019

*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*