



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

nr 3 september-2019

Info På Gång



Bild: Börje Jönsson

Slimmingevägen

Ordförande har ordet

Hej!

Så är då vardagen tillbaka med en ganska så inrutad vardag då frukost, lunch och middag inmundigas vid ett visst klockslag, almanacker fylls med möten och aktiviteter. Jaha, och nu då, blev nu sommaren så som vi hade planerat eller var det något vi inte hann med eller kanske rent av någon upplevelse vi inte räknat med men som blev betydelsefull och som vi med glädje kan minnas tillbaka till. Det finns så mycket som man längtar efter att få göra. Listan inför sommaren kan fyllas på och bli längre och längre men allt hinner vi inte. Vi får prioritera. Vi fotograferar ju inte och framkallar inte så mycket foto nu för tiden, så vi får bli våra egna album ha en egen "bildbank" att bläddra fram minnen från olika händelser och möten som vi haft. Detta är väldigt rogivande men fram för allt håller man sin hjärna igång och sin förmåga att se det som jag själv fotograferat och minns. Försök hitta ditt inbyggda album. Du väljer själv vilka "foton/bilder" som ska bläddras fram och som ger dig ett litet leende och det är bara Du som vet vad som lockade fram detta och vad som ska sparas från denna sommaren.

Det är mycket som händer i föreningen under hösten med olika starter för gruppverksamhet, medlemsmöte, funktionärsträffar mm. Så glöm inte att ta en grundlig titt i PÅ GÅNG eller gå in på vår hemsida och man kan också ringa till Birgitta på expeditionen om något är oklart. Till sist: Låt inte tiden gå ifrån dig, låt den komma till dig! Möt den nya dagen ögonblick för ögonblick och fyll med närvaro och liv den stund som är.

Hälsningar och välkomna till en ny och spännande höst med HjärtLung

Anitha

Avsägelser.

De som inte önskar ställa upp till omval ber vi lämna in skriftlig avsägelse senast 15 november 2019.

Vi tar tacksamt emot förslag på någon kandidat till en post i föreningen. Ni vill kanske själva vara med. Kontakta oss.

Valberedningen.

SO Informerar

Efter en varm och skön sommar –kanske inte lika skön för alla– börjar nu höstens alvar med utbildning och träning i olika aktivitetsgrupper.

Passa på och förbättra din kondition och hälsa med en aktiv träning i någon av våra olika träningsgrupper.

Vi har följande grupper igång under hösten:

Vattengymnastik på lasarettet i Ystad i fyra olika grupper

- Tisdagar en grupp kl. 12-13 och en grupp kl. 13-14
- Onsdagar en grupp kl. 10-11
- Fredagar en grupp kl. 16-17

HjärtsviktLunggymnastik i fem grupper på lasarettet

- Måndagar en grupp kl. 16.15-17.15 och en grupp kl. 17.15-18.15
- Tisdagar en grupp kl. 17.15-18.15
- Onsdagar en grupp kl. 16.15-17.15 och en grupp kl. 17.15-18.15

Sittgymnastik i Föreningslokalen på Trädgårdsgatan 26

- Fredagar en grupp kl. 10.30-11.30

Golvgymnastik i 5 grupper

- Mölleskolan i Skivarp tisdagar kl. 17.30-18.30
- Östergårdsskolan i Skurup torsdagar kl. 17-18
- Backaskolan i Ystad tisdagar kl. 17-18
- Två grupper på lasarettet i Ystad på torsdagar. En grupp kl. 16.15-17.15 och en grupp kl. 17.15-18.15

Bowling i Ystad torsdagar kl. 12.30

Anmälan för att delta i ovanstående aktiviteter gör i förstahand till kansliet på tfn 0411-730 66 men kan också göras direkt till respektive ledare eller till mig som SO på tfn 070-540 64 68

Utöver ovanstående anordnar Länsföreningen ett antal kurser där Ni som kan tänka er att bli styrelsemedlemmar eller ledare för olika aktiviteter har möjlighet att utbilda er.

Anmälningstiden till höstens kurser är dessvärre redan passerad men det kommer snart ut en ny kurskatalog för vårens kurser som läggs ut på länsföreningens och på vår hemsida.

Med hopp om en fortsatt trevlig och givande höst!

Bo Andersson

Studieorganisatör

MEDLEMSAVGIFTER – rätt bankgironummer!

Medlemsavgiften till HjärtLung faktureras och inkasseras genom Riksförbundet, som, efter att de tagit sin andel av avgiften, redovisar till oss. Allt som oftast händer det att medlemmarna skickar avgiften till vårt bankgironummer, vilket innebär extra arbete och onödig bokföring för mig som kassör eftersom jag då måste ta ut pengarna från vårt konto och skicka vidare. Om du som medlem har lagt in förfallodagen som betalningsdag innebär det dessutom att pengarna kommer in för sent till medlemregistret eftersom de tar en extra omväg, med risk att en betalningspåminnelse skickas ut.

Medlemsavgiften ska betalas till bankgiro 5522-7540, Riksförbundet HjärtLung. Detta gironummer är det som står på avin. Övriga betalningar, t.ex. gymnastikavgifter mm ska till vårt bankgironummer!

Tacksam om ni beaktar detta i framtiden!

Rune Mårtensson
kassör



MODEVISNING

Lite inspiration till höstgarderober!

***Onsdagen den 16 oktober kl. 18.30 blir det modevisning hos
Lindri i Ystad.***

***Föranmälan till kansliet på telefonnummer 0411-73066 senast
den 10 oktober.***

Begränsat antal till 30 personer

VÄLKOMNA!

Vår tråkiga grind!

På grund av smärre händelser på fastighetens innergård och efterföljande klagomål från hyresgästerna har fastighetens ägare beslutat sätta låst grind för passagen till gården. Denna grind påverkar tyvärr tillgängligheten till vår lokal. Eftersom grinden endast får öppnas med nyckel får ni som vill komma dit under exp. öppettider ringa till Birgitta på telefon 0411-73066 så släpper hon in er. Vid övriga öppna aktiviteter får vi samlas vid grinden så håller nyckelpersonerna eller aktivitetsledarna extra koll på grinden och släpper in er för alla är lika hjärtligt välkomna som tidigare. Grinden har codelås som någon säkert märkt men detta är endast för servis m.m. av fastigheten och coden är därför **HEMLIG** och får ej spridas.

Som sagts tidigare är alla lika välkomna till våra aktiviteter som alltid.



Rune Mårtensson, Anitha Andersson och Karin Persson informerade om HjärtLungföreningen på Fritidsmässan i YSTAD ARENA

Tillbakablick



För en del år sedan fanns "Maj's matruta" med i På Gång. En del har frågat - skulle det inte vara möjligt att då och då ta med hennes recept och artiklar i repris? - Många nya medlemmar har ju så klart inte sett och delgivits de tankar och recept Maj skrev. Under en del år jobbade vi ihop i kostcirklar. Lärorika och givande år.

Här kommer tips och recept ur på gång i början av 2000- talet

Risken att få sjukdomar påverkas av våra matvanor, det kan vi inte påpeka tillräckligt ofta.

Vi skall äta en fettbalanserad och fiberrik kost.

Vad är det?

Skilj på fett och fett. Undvik hårt fett som består av mättade fettsyror och påverkar blodfetterna negativt och ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Ät mer av det flytande fett, som innehåller rikligt med omättade fettsyror (enkelomättade och fleromättade, som har motsatt verkan.

Bäst för oss är det enkelomättade

fettet, som finns i t. ex kallpressad rapsolja.

Fibrer hjälper till att förebygga förstoppning och att sänka kolesterolhalten i blodet. Fiberrika födoämnen är bland annat frukt, bär, grönsaker, grovt bröd och nötter. Dessa är också rika på mineraler och vitaminer

En bra regel är att äta lagom och att motionera mer. **Detta var Majs inledande artikel och på detta följer två av hennes recept Det ena är på surkål och det andra rostade rotsaker.**

Surkål - så kallad fermenterad grönsak. Fermentering är populärt nu. Det sägs hjälpa till att bilda bra tarmflora och det är tydligen viktig att ha De flesta grönsaker går att fermentera. Läs på själv och prova. En del hälsokännare anser att mjölksyrebakterier som finns i fermenterade grönsaker minskar stress och depressioner. Överdrivet anser en del. Det sägs "att du är och blir vad du äter. Så klart är det viktigt att hitta sin egen väg och må bra.

Surkål

1 kg vitkål, 2 äpplen, 2 gula lökar, ½ - 1 msk salt, 1 msk kummin, 1½ dl vassla
Gör först vasslan som sätter fart på syringen. Häll yoghurt igenom ett kaffefilter och låt stå några timmar. Ni får då både vassla och en bra grund till filsås. Ansa och skär kålen i klyftor och riv den med äpple eller strimla den med osthyvel, hacka löken. Varva sedan kålen med lök, äpple, salt och kummin i en porslinsbunke eller större glasburk (äldre konserverburk). Packa tätt med knytnäven, handstampa den väl så att luften pressas ut. Häll på vasslan. Lägg på en tallrik, som ett tätt lock. Sätt gärna på en tyngd så att kålen pressas. Titta efter någon timme om kålen saftat sig, så att lagen står över tallriken. Fyll annars på med svag saltlag (1 krm salt till 1 dl vatten). Låt bunken stå i rumstemperatur i 5 - 7 dygn. Kolla efter 4-5 dagars syring att kålen har frisk lukt, det är viktigt med hygien. Efter detta ställs den i kylan någon vecka. Ös upp kålen i burkar som får stå svalt och mogna i 4 veckor och är sedan klar.

Tycker du detta låter besvärligt- köp en burk färdigsyrad.

Kokt lax, potatis och en god sås, kanske lite rivna morötter och ärter till blir gott.

Ät och njut.

Rostade grönsaker (6 Pers)

3 morötter, 3 palsternackor, 3 rödlökar, ½ vitlök, ½ kålrot, 3 purjolökar
1-2 msk rapsolja, 2 tsk salt, örtekryddor efter smak

Värm ugnen till 200 grader. Ansa rotsakerna och skär dem i stavar eller klyftor. Smörj en ungsform och fördela rotsakerna på den. Krydda och häll på lite rapsolja. Man kan även ha med potatishalvor som skrapas och läggs runt om. 40 minuter i ugnen. Har man inga rester att ha till kan man smula mager fetaost över. Gott till är örtagårdssås gjord på den silade lättyoghurten. Kanske någon liten bit skinka till.

Detta var 2 recept från Maj's matruta med lite kommentarer från Sven William.

Uppskattas det så kanske det kommer något mer senare. Låt väl smaka.



Lite från Skurup.

Det har varit mycket lugnt i sommar. Trots att det har varit besök av tennis-världsstjärnor i Svaneholm, så gick inte Skurupsborna man ur huse för att närvara där.

I V.Vemmenhög har det varit en utställning om Selma Lagerlöf varje söndag e.m. i juli månad. Mycket intressant och sevärt.

Vår vana trogen stod vi i Stubbarp på skördedagen och informerade om föreningen, Hlr och sålde lotter. Tyvärr var inte vädret det bästa, småregna mest hela tiden. Synd om byalaget som lägger ner så mycket arbete.

Nu är gymnastiken igång både i Skivarp och Skurup. Glädjande nog har det tillkommit några nya i Skurup, men det finns plats för fler så välkomna att prova på.

Siv



Bild: Siv Lindskog

*Östergårdsskolans gymnastikgrupp.
Ledare: Siv Lindskog*

”Bönder i sta ’n”

Det är något som lockar många (trots att det var otroligt varmt denna dag) barn, unga och äldre att ta sig till St. Petri Kyrkplan för att ta del av vad stadens föreningar har att erbjuda/bjuda på. Och vi fick vara med och berätta om vår förening vilket visade sig vara väldigt uppskattat både av de som arrangerat och de som flanerade runt. Någon tyckte att en tryggare plats kunde man inte vara på tack vare vår närvaro och kunskap, i fall något skulle hända. Nu gjorde det lyckligtvis inte det. Jag tror faktiskt också att grabbarna från föreningen tyckte det var givande att vara en bland många utställare. Tack till er!

Anitha

Ordförande



Kjell-Arne och Agne delar ut balonger till barnen.



ÅRETS JULKALENDER
*finns nu att köpa på kansliet
gynna din förening*

3 månader kvar till jul!

Framtidskonferens i Höllviken den 17–18 maj 2019

Fredagen den 17 maj åkte några aktivitetsledare till Falsterbo kursgård i Höllviken för att under två dagar ta del av olika föreläsningar. Dit kom representanter från olika lokalföreningar i Skåne. Det var inte bara föreläsningar som var intressant, utan vi hade möjlighet att utbyta erfarenheter, och få nya tips och idéer av varandras verksamheter.

Fredagens första föreläsning var Chefssjuksköterska David Sparv, SUS. Han pratade om hur vi ska bli bemötta i vården. Det ska vara välkomnande, drivande, respekt och omtanke. Det är människa som möter människa. SUS har tagit ett beslut att utveckla universitetssjukvården tillsammans med patienter och närstående. Efter lunch lyssnade vi på professor Susanne Iwarsson. "Det friska åldrandet". Hälsa är att kunna fortsätta att göra vad man vill. Är 70 år det nya 50 år? Dagen avslutades med Med.dr. Margaret Leosdottir, SUS. "Bättre och mer jämlik vård till alla patienter efter hjärtinfarkt". Lördagen började med Pelle Johansson, Riksförbundet HjärtLung. "Eftervård och rehabilitering". Han pratade om hur utvecklingen har gått fram till nutid, som också kan förbättras med nya metoder. Som avslutning var det genomgång inför kongressen den 27–29 maj.

Efter två innehållsrika dagar återvände vi till Ystad.

Karin Persson

"Nätdoktorn" som är den 22 oktober kl.18.30 i Sjöbo församlingshem. Och dit tar vi oss genom samåkning. Anmälan till kansliet senast den 15 oktober då man också ger besked om man kan köra och i så fall hur många som ytterligare får plats, eller om man inte kan köra.

*Den 19 november då vi har medlemsmöte kl.18.30 om
"Julens smaker" Till detta får man också anmäla sig senast den
12 november till kansliet.*



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
	Kjell-Arne Jönsson	0411-440 49
	Arne Silfver	070 643 48 54
	May-Britt Vesanto	070 748 05 12
ersättare	Sandy Heinmark	070 213 01 72
	Kerstin Jacobson	076 185 49 32

Revisorer

	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?

08 oktober: Referensgruppsammanträde 11-13

Referensgruppen är en samverkan mellan föreningen och sjukvården. Sjukvården i Ystad representeras av läkare, sjuksköterskor och fysioterapeuter.

22 oktober: Sjöbo församlingshem. "Nätdoktor" Per Olsson

25 oktober: Funktionärsledarträff på Johannamuséet

24 november: Träff med nya medlemmar kl. 13-15 i föreningslokalen.
Träffen innebär att vi från styrelsen informerar om vår organisation och verksamhet.

02 december: Träff med alla aktivitetsledare kl. 13

Utbyte av erfarenheter mm

13 december: Lucia i föreningslokalen kl.14

Nästa nummer utkommer december 2019

*Senaste informationen finns på hemsidan
www.hjartlungystad.se*



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjartLung

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

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

*Bankgiro 5483-4262
Org.nummer 848000-7304*