



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

nr 1 mars-2020

Info På Gång

OBS!

*Med anledningen av
Corinaviruset håller exp-
editionen stängd för besö-
kare och grupp/aktiviteter
gör uppehåll tillsvidare!
Anitha*



Ystadvy Gamla stån

Bild: Börje Jönsson

Ordförande har ordet

Hej!

Så var det då äntligen dags för ett nytt nummer av På Gång, som jag hoppas ni alla sett fram emot att få ta del av vad som är ”på gång” i vår fantastiska förening. En förening som vill att ni medlemmar ska få ut så mycket som möjligt av er medlemsavgift av det som erbjuds och att det finns variation på aktiviteter för alla. Det är bara till att välja!

Ett trevligt och lättsamt årsmöte gick av stapeln den 23 februari i Sjöbo församlingshem. Handlingar och beslut tagna vid årsmötet finns att tillgå på vårt kansli. Det är bra och det är en fördel att som medlem få en helhet av 1 års händelser/budget/aktiviteter och annat av intresse. Ett 60-tal medlemmar slöt upp och njöt av sång/musik och god förtäring. Tack till er som hjälpte till med all förberedelse och efterarbete. Det var guld värt!

Nu går vi mot ljusare tider, det tidigare ljuset på morgonen som får oss att längta efter en skön fm-promenad och det något förlängda kvällsljuset gör att vi mår så mycket bättre, både för kropp och själ. Det är som om ens tillvaro/närvaro till det som dagen ger oss är lättare att ta emot och att ge. Som Sonja Hedenbrand sjöng ”Låt hjärtat va me allt Du gör beror på de”. Denna text säger väl allt när vi låter hjärtat vara med, ungt som gammalt. Hjärtat behöver stimulans både från där vi förväntar oss men också från de små överraskande ögonblicken. Håll hjärta och ögon öppna för allt det som gör att smilgruparna blir synliga, hjärtat varmt och ögon som talar för sig själv.

Och till sist njut av de stunder som kommer till dig och låt HjärtLung föreningen bli en del av din vardag.

Med vänliga hälsningar

Anitha

*”Det enda jag vet om ljusets hastighet
är att det kommer för tidigt på morgonen.”*



Årets Hjärtevän Karin Persson, avg revisor Sven Nilsson, Valberedningens ordförande Siv Lindskog och Föreningens ordförande Anitha Andersson



MODEVISNING

En trevlig modevisning hos Lindri i Ystad med mingel och mode. Ett stort tack till Lindri med personal som ställer upp med lite mingel och möjlighet till inköp en regnig onsdagskväll.



Karin Persson



Maj-Britt Vesanto



Nu är det tid igen för en modevisning hos Lindri!

Onsdagen den 15 april kl 18.30 bjuder personalen på Lindri in till en inspirationskväll av vårens nyheter.

Anmäl till kansliet på tel 0411-730 66 senast den 8 april.

*Begränsat antal, så skynda på!
Välkommen till en mysig kväll!*

Hej-Hallå det är Fredagsträffen som kallar !

Vi har några funderingar om våra behov för att må bra.

Det första är nog den goda maten och drycken.

Det andra är träning och motion i lagom mängd för att kompensera det första.

En annan viktig del är social samvaro och det är här Fredagsträffen kommer in.

Vi träffas fredagar mellan kl.14 till kl.16 i lokalen på Trädgårdsgatan och enda kravet är att vara medlem i föreningen HjärtLung, är man inte det ordnar vi anmälan.

Vårt mål är dock att lära något nytt, diskutera aktuella händelser, tidningsartiklar, musik, berätta om resor och upplevelser med tillhörande bilder. Programmen är flexibla så alla som vill presentera något är välkomna att göra det men det är inget tvång att göra något eget, för alla är lika välkomna. En annan viktig del som infaller i halvlek är kaffetåren med tillhörande torr kaka= Småbröd allt för 10 kr per person. Blir det tid över fyller vi ut med lite ordspråk, vitsar, frågor och citat mm. och mycket prat o.s.v. allt för den sociala trivseln.

Vi kör med öppen fredag så alla som vill testa är alltid välkomna.

Än en gång hjärtligt välkomna till Fredagsträffen.

Var? Jo på HjärtLunglokalen på Trädgårdsgatan i YSTAD



Fredagen den 6 mars såg det ut såhär

Jag saknar stavgången

Finns det flera som gör det? Är det så hör av er till mig så kan vi träffas i lokalen och planera hur vi skall göra.

Jag läste i Demens tidningen om man håller igång minst 30 minuter 3-5 dagar i veckan så minskar risken att drabbas av Demens med upp till 50-70%.

Så därför kom till ett möte i lokalen, dag och tid bestämmer vi själv hör av er till mig så gör vi ett försök att starta stavgång på nytt.

Jag har tänkt att vi skall gå två gånger i veckan och försöka hitta nya sträckor som vi kan gå.

Agne Persson

073 405 88 40



Från arkivet

Matlagningskurs 1992

*Kursledare:
Marianne Jönsson*

Så här börjar det



I skuggan av Coronaviruset.

Jag har idag åkt ut till skogen med Elmo min hund, för att slippa lite av blåsten, för som vanligt blåser det igen, men i går hade vi en underbar dag med sol hela dagen och nästan lugnt. Det är så lätt att glömma de dagar som är bra, för sen regnar det och blåser igen.

Så har vi det här Covid-19 som vi har levt med i cirka tre månader, som inte många förstod att det skulle bli en pandemi. Nu är vi där hela världen är drabbad mer eller mindre.

Låt oss tänka på alla som är i riskzonen och skydda dem i möjligaste mån vi i HjärtLung vet ju att har man besvär med lungor och hjärta kan man bli sjukare än fullt friska personer.

Det kommer att ebba ut men det dröjer nog ett tag, låt oss vara positiva och se framåt, låt inte oron ta över, jag tror att den är farligare än influensan.

Ystad 15 mars 2020

May-Britt

Åkés tips

Vitaminkick av havre.

Börja dagen med en portion havregrynsgröt och ge din kropp en riktig mineral- och vitaminkick! Havre innehåller både E- och B-vitamin och mineralerna kalcium, fosfor, Zink och järn som bland annat behövs för att bygga upp skelett, tänder och bindväv.

Men havre har också en lugnande och avslappnande effekt och studier har visat att personer som slutat röka mår bättre om de regelbundet äter havre.

Havre har också en laxerande verkan och är därför bra vid trög mage. Diabetiker har särskilt stor nytta av havre eftersom havren stabiliserar blodsockret genom att minska mängden kolhydrater i blodet. Även kolesterolet påverkas positivt av havre. En daglig dos på en deciliter havre sänker kolesterolvärdet och motverkar åderförkalkning enligt en studie gjord vid Göteborgs universitet.

Ur Allers 36-2003.

Åke

Det händer i Sjöbo

Tipsrunda runt Björkadammen

måndag den 15 juni kl.17.00.

Kurt Harrysson kommer att berätta om "Vägen till Björkadammen" och även lite om fläderblomman. Man kan förhoppningsvis även plocka fläder blommor. Tipsrunda runt dammen. Där är en bra grillplats så tag med något att äta och dricka. Har någon ett roligt sällskapsspel så tag gärna det med. Vi träffas där för social närvaro och en trevlig kväll.

Kurt



Det händer i Skurup

Tipspromenad i Svaneholm

onsdagden 20 maj kl 17.00.

När vi börja med tipspromenaden berodde det på att vi förlora vår gymnastiktimme på Östergårdsskolan p.g.a. Kristi himmelfärds dagen, och så är det fortfarande. Men alla som vill och kan får vara med på tipspromenaden. Man behöver inte gå runt sjön, frågorna finns även i trädgården. Vi tänder grillen så tag med fikakorgen. Där är mycket vackert och rofyllt att gå, och förhoppningsvis är det också vackert väder. Väl mött till en trevlig kväll.

Siv



Skördefest på Öland och Hyttsill på Kosta glasbruk

24 - 27 september



Dag 1: Vi åker från Lövestad kl. 07.30, Sjöbo 07.45, Ystad Gamla Willys 08.15 och Tomelilla Lidl's 08.40 Stannar vid Galtsjön där vi tar fm. fika från bussen. Sedan åker vi till Färjestaden och Eriksöre för att titta på Skördefesten. Här finns också möjligheter för var och en att köpa lunch. Finns gott om Ölands specialiteter. När det börjar bli kväll åker vi in till Kalmar och hotell Witt där vi äter middag.

Dag 2. Efter frukost åker vi in till Öland igen fortsätter utforska Skördefesten. Vi äter middag antingen på hotellet eller på Öland.

Dag 3 Vi stannar till på något glasbruk för att på eftermiddagen komma till Kosta och checka in på Kosta Loge.

På kvällen är det dags för Hyttsill borta i Glashytan.

Sill, isterband, fläsk, bakad potatis m.m. efterrätt (ostkaka) + underhållning och glasblåsning.

Dag 4: Efter frukost har vi möjligheter att besöka Kosta glasbutik och även Kosta Outlet.

Innan vi åker hem så äter vi lunch på Kosta Boda Art i restaurang Linnéa. Sedan styr vi färden hemåt.

Pris: 4 100: - /pers. i dubbelrum + 750: - enkelrum

I priset ingår: Resa i helturistbuss, fm. fika på vägen upp, 3 övernattnings, frukost, 2 middagar och Hyttsill.

Lunch i Kosta innan vi åker hem.

Vi har kaffe till försäljning på bussen hela tiden.

Anmälan till kansliet senast 1/5



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Styrelse

ordförande, ansvarig utgivare	Anitha Andersson	070 347 40 89
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
	Rolf Tenggren	0411-441 64
ersättare	Lars Heinrich	070 882 06 09

Valberedning

ordförande	Siv Lindskog	070 364 25 75
	Bengt Nilsson	070 225 67 77
ersättare	Anki Saedén	070 512 43 01

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?

Modevisning15 april
Tipspromenad Skurup.....20 maj
Tipsrunda Sjöbo.....15 juni

Birgitta har semester - kansliet är stängt vecka 29 -32

Nästa nummer utkommer juni 2020

*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*