



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

nr 2 - 2020

I nfo P å G ång



Östra Första 'n från ovan

Bild: Börje Jönsson

Ordförande har ordet.....

Till alla HjärtLungs medlemmar!

Hej!

Som ni märkt har inte PåGång skickats ut sen i våras men nu äntligen efter ett längre uppehåll är vi "pågång igen". Hoppas ni alla sett fram emot och längtat efter att få ta del av er medlemstidning. Mycket har inte varit sig likt, en del aktiviteter har fått ligga i vila, en del har kunnat genomföras utomhus: stavgång, boule, promenader bla. Naturen har precis som föreningen legat i vila i väntan att inför hösten få slå till med ny kraft. Kastanjetråd, rabatter fulla av höstens intensiva färgpalett, rönnens generösa bärbuketter, hösthallon mogna att njuta av.

Och nu äntligen kan också vi få starta upp verksamheter om än i en mindre skala, vi får anpassa aktiviteterna till lokalens (vår egen) storlek med gymnastik i annan form, sittgympa, vinprovning och annat. Den sociala omsorg och gemenskap som vi alla så väl behöver är oerhört viktig så att kunna starta upp och få ta del av det man känner för känns värdefullt. Men så klart ska var och en själv ta ett eget beslut om deltagande! Det kan vara en konst att se vardagens alla små guldskor i dessa dagar av ovisshet, men naturen vet vi alla att den är som balsam och att möta och se varandra är en livsgnista, därför vill föreningen inbjudas till en tipspromenad/runda med korvgrillning söndagen den 25 oktober kl.12.00 i Sandskogen/Skytteföreningens stuga.

Alla Välkomna!



Du och jag vet att inget är som det brukar, vi befinner oss i någon form av mellanrum, mitt i ovissheten. Mellan världen så som vi känner den och den ovissa framtid vi väntar, där vi hoppas få återgå till en något mer bekant tillvaro, även om den inte kommer att bli som förut. Mellanrum i sig är något högst vardagligt, där är vi ofta mitt i väntan på vad som skall komma. Ändå är det få av oss som känner igen det som är nu. Vad gör vi egentligen med mellanrummen? Hur hanterar vi dem? Kanske kan man se mellanrummen som en behövlig paus för återhämtning. Vi vet inte vad som händer om en vecka, inte för att vi visste det innan heller – men det märks mer nu.

Med vänliga hälsningar

Anitha Andersson

Ordförande



***Inbjudan till
Skytteföreningens
stuga i Sandskogen
Tipspromenad med
korvgrillning
söndagen den
25 oktober
klockan 12***



Ekonomi

Ekonomi/Pandemi – inget som går ihop, mer än att orden rimmar. Som alla väl känner till vid det här laget så har större delen av vår verksamhet legat för fädot nästan hela året hittills, och det ser ut att fortsätta så ett tag till.



Kortsiktigt har det inte påverkat vår totalekonomi i någon större omfattning. Efter årets två första tertial, alltså efter åtta månader, har vi ett litet överskott i kassan. Inför hösten och nästa år finns det dock en del frågetecken om vi klarar oss utan att ta en del av vårt sparkapitel till förfogande. Eftersom vi inte har några sammankomster har försäljningen av lotter minskat drastiskt och vi har varit tvungna att returnera många lotter till Folkspel. Under hösten kommer av allt att döma också intäkterna från gymnastiken att utebli helt eller devis. Gymnastikavgifterna är ju en av våra största inkomstkällor, och vårens avgifter var redan inbetalda när vi tvingades upphöra med verksamheten. Sen har vi vårt kommunala aktivitetsstöd som baseras på aktiviteter föregående termin, så under våren har dessa pengar kommit in, men eftersom verksamheten därefter legat nere får vi heller inget stöd som flyter in under hösten och kanske inte heller första halvåret 2021.

Kanske låter jag överdrivet pessimistisk? Vi har ju trots allt en bra ekonomisk buffert att ta ur, och ni som brukar vara med på våra årsmöten har nog hört mig förklara hur viktigt det är att bygger upp ett reservkapital för oförutsedda händelser, trots att vi egentligen inte har något direkt vinstintresse – pengarna ska ju komma medlemmarna tillgodo i form av aktiviteter. Vi hoppas därför komma igång igen så snart som möjligt!

Rune Mårtensson

kassör

Trots pandemin som gjort det svårt att under 2020 träffas och umgås med släkt och vänner finns det en hel del att glädjas åt. Vi som bor i och omkring Ystad har vår fina Sandskog som inbjuder till fika, promenader eller varför inte träning längs de olika motionsslingorna. För de som inte provat detta finns fina möjligheter, inte bara på sommaren utan hela året!



Sandskogen i Ystad en sensommardag 2020 (bild Rune Mårtensson)

Valberedning.

Avsägelse från styrelsemedlemmar skall vara skriftliga och inlämnade senast d.15 november. Vi tar tacksamt emot förslag på kandidater till styrelsen både från Ystad/ Sjöbo och Skurup.

Samordnare: Siv Lindskog tel: 070-364 25 75

Hej alla medlemmar i Hjärt-Lungföreningen.

Det har varit en ansträngande vår och sommar för alla oss som är 70+:are med alla regler och förbud under den pågående pandemin.

Jag hoppas att de flesta har kunnat följa riksförbundets gymnastik via internet eller kunnat motionera på annat sätt.

Det verkar nu lätta lite på alla stängda lokaler. Fick igår veta att basängen på Ystads lasarett kan öppna omkring den 5 oktober. Hoppas att kommuner och lasarettet tillåter oss att även använda gymnastiklokalerna så snart som möjligt.

Vi har tyvärr inte kunnat planera in några andra verksamheter under hösten men något har ju ändå startat t.ex. stavgång både i Skurup och Ystad, sittgymnastik och vinprovning i föreningslokalen.

Återkommer med eventuellt planerad verksamhet i nästa På Gång och kom gärna med egna förslag.

Håll avstånd och tvätta händerna!

Bo Andersson
Studieorganisatör

Tiden med covid- 19

Nu har det gått 6 månader sedan Covid- 19 började spridas i världen, kanske ännu längre. För min egen del har det varit en del förändringar i det dagliga livet.

Har under lång tid tränat varje vecka, nu har jag inte tränat på 5 månader, har man fyllt 70 år tillhör man en riskgrupp. Nu har jag börjat lite smått. Jag har inte kunnat resa som planerat, en resa till Rom i april, en resa till Iseo i Italien nu i september, vinträffarna med Hjärt Lung har varit inställda. Jag har inte varit sjuk inte någon av mina närmaste heller, det känns skönt.

May-Britt

Sverigeritten



Söndagen den 16 augusti gick "Sverigeritten" i mål i Ystad. Drygt 50 islandshästar följde efter orkester och ridande polis när de kom längs Regementsgatan till målet på regementsområdet. Det var Svenska Islandshästförbundet som startat från Kiruna 60 dagar tidigare och genomfört en stafettritt genom Sverige. Utan tvekan en ståtlig syn att se dessa vackra hästar i staden.

Evenemanget hade bland annat som mål att samla in pengar till "Min Stora Dag"

Om två år planerar förbundet att genomföra Sverigeritten på nytt!

Stavgång

Hej alla HLF are som väntar på att börja gympa .

Vi har inte fått reda på när vi får börja på Sjukhuset!

Därför har vi börjat med stavgång i Norra Prommenaden.

Vi går Måndagar kl 15, Jag tänker även att vi skulle gå på torsdagarna kl 10.

Det är viktigt att vi håller igång ! Så kom till Norrans restaurang för det är där vi startar, vi har 7-8 olika rundor.

Vi går i samlad trupp så vi kan snacka med varandra.

Ring Agne P 073 405 88 40 om du har några frågor.

Rundorna tar mellan 35-50 minuter och du går aldrig ensam.

Tveka inte kom och prova på! ,!!!!

Du måste inte gå med stavar!

Tveka inte kom och prova-på-dag.

VÄLKOMNA säger Agne



Boule



Så länge vädret tillåter, spelar vi boule varje måndag och onsdag kl. 14-16.

Medtag fika.

Vi spelar i Sandskogen vid skjutbanan.



Aktuellt från Skurup

Text o bilder: Siv Lindskog

Vad gör vi i Skurup i denna pandemins tid, inte så mycket. Vi förhåller oss till alla restriktioner vi fått, håller avstånd, tvättar händerna och ingen social samvaro. Gymnastiken upphörde i mars månad och då trodde man ju inte att denna envisa virus skulle fortfarande vara kvar. I juni månad startade vi med promenader i Svaneholm. Vi är inte så många men varje torsdag kl 17.00 promenerar vi Hälans stig och tränar på redskapen.



En grupp som kallar sig Hälans stig har med hjälp av Skurups Sparbank satt upp 10 skyltar med olika rörelser att testa och träna på under tiden man går runden.

20 år som "Gympaledare"

Bertil Thomasson vår energiske och mycket omtyckte aktivitetsledare på Mölleskolan i Skivarp har avlagt sig uppdraget som ledare p.g.a sjukdom. Han har lett gymnastiken i nära på 20 år och varit med alla gånger vecka efter vecka. Dessutom har han vikarierat i Skurups gruppen ett antal gånger under åren. Alltid glad och spridit positiv energi till alla. En eloge till Bertil som även kunde tillsätta ny aktivitetsledare.

Tacksamma gymnaster i Skivarp- och Skurupsgruppen.



Bertil Thomasson o Sten Wemnert



Gympagruppen Skivarp. Bild: Berit Axelsson

Eftersom det antagligen inte blir någon gympa inomhus, fortsätter vi med våra promenader. Efterhand som dagen blir kortare startar vi tidigare. Fler kan gå med om intresse finns där är gott om plats i skogen.

Regler för "Årets Hjärtevän"

1. Namn

Benämningen skall vara "Årets Hjärtevän"

2. Nomineringskommitté

Nomineringskommittén består av de tre senaste personerna som blivit utsedda till "Årets Hjärtevän". Finns inte tre personer att tillgå skall i första hand föreningens ordförande och i andra hand vice ordförande ingå i kommittén. Ledamöterna i kommittén bör på något sätt vara aktiva och kunna uttala sig om vad kandidaterna har gjort under senare år.

Nomineringskommitténs beslut om vald kandidat skall protokollföras och kommittén informerar styrelsen om sitt beslut på januari-mötet.

3. Tidpunkt

Utmärkelsen "Årets Hjärtevän" utdelas en gång årligen i samband med årsmötet eller annan större samling där så många som möjligt av föreningens medlemmar är närvarande.

4. Förslag på kandidat

Förslag på kandidat får göras av föreningens medlemmar genom inlämnande av förslagstalong med motivering. Talongen införs i höstnumret av På Gång.

Förslag lämnas senast 31 december.

5. Nominering av kandidat

Nomineringsbar kandidat är den som arbetat oegennyttigt för medlemmarna under en följd av år och verkat för föreningens bästa och varit verksam under nomineringsåret.

Namnen på de nominerade skall införas på föreningens hemsida och i föreningens verksamhetsberättelse.

6. Övrigt

Utmärkelsen skall bestå av ett inramat diplom, hedersgåva, exempelvis ljusstake, och presentkort.

Av diplomet skall framgå motivering till utmärkelsen. Samtliga "Årets Hjärtevän" (med foto och årtal) skall sättas upp i föreningens lokal.

Nominering av kandidat till "Årets Hjärtevän"
Skickas senast den 31 december på enklaste sätt till
"Nomineringskommittén HjärtLung"
Trädgårdsgatan 26, 27134 Ystad
eller e-post info@ystad.hjart-lung.se

Namn

Adress

Telefon

Motivering

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Namn, adress och telefon på den som nominerar

.....

.....

Ev epostadress

Något gott till kaffet?

Äppelpaj med mandeltopp – 1 paj, ca 8 bitar

MÖRDEG:

125 g smör
1 dl socker
2½ dl vetemjöl
1 krm bakpulver
1 äggula

FYLLNING:

1 dl äppelmos
ca 4 syrliga äpplen
1½ tsk malen kanel

GARNERING:

125 g mandelmassa
1 äggvita
ev några droppar vatten
flagad mandel



1. Hacka snabbt samman alla ingredienserna till mördegen och lägg den kallt att vila i ca 30 minuter.
2. Sätt ugnen på 200 gr. Tryck ut degen jämnt och en bit upp på kanten i en rund bakform med löstagbar kant, som mäter ca 24 cm i diameter. Fäst en aluminiumfolieremsa tätt mot degkanten så att den inte glider ner under gräddningen.
3. Förgrädda degskalet i nedre delen av ugnen i ca 10 minuter.
4. Ta bort folieremsan och bre ut äppelmoset jämnt i botten. Skala, kärna ur och skär äpplena i mindre bitar. Strö ut dessa över äppelmoset. Strö över kanel.
5. Riv mandelmassan och tillsätt äggvitan lite i taget under omrörning till en slät massa. Smeten bör hålla spritsbar konsistens, om inte tillsätt några droppar vatten.
6. Ringla mandelsmeten över pajen och strö över flagad mandel.
7. Grädda pajen i nedre delen av ugnen tills äpplena känns mjuka, ca 20 minuter.

Låt pajen svalna innan den lossas från formen.
Servera med lättvispad grädde eller vaniljglass.



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

ersättare

Rolf Tenggren 0411-441 64

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?

25 oktober.....Tipsrunda sid 3

Nästa nummer utkommer ???

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