



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

nr 3 - 2020

I nfo P å G ång



*God
Jul
&
Gott
Nytt
År*



Bild: Börje Jönsson



Ordförande har ordet.....

Tankar kring jul

Mitt i vintermörkret kommer advent varje år som en räddning! Äntligen får vi lov att plocka fram ljusstakar ur vindsförråden och hänga stjärnor i fönstren. Tända ljus, skriva julkort och pynta. Äntligen inleds vägen fram till jul och det råder en förväntansfull stämning. Dagar räknas ner, det är många och mycket julbestyr veckorna innan. Julen är som ett rum i tiden då allt ska hända och förväntningarna är stora. Efter jul kommer nyår som också det finns en stor vånda och förväntan kring. Det är då vi samlar ihop det gamla året och lägger det bakom oss. Vi tar med oss det som var bra och önskar varandra ett gott nytt år. Oktober, november, december, årets fjärde kvartal. Cirkeln sluts. En årsring till.

Detta året blev annorlunda, mycket annorlunda. Det kan vara svårt att vänta, vänta på att allt ska återgå till en någorlunda vardag. Inte minst i vår tid där omedelbarhet och kortsiktighet ofta dominerar, men i år har vi fått lära oss vänta och vänta på förändringar om ett hopp att få umgås utan restriktioner. Men i allt detta finns det hopp och de kommer i små portioner så att vi ska ha möjlighet att känna glädje om så bara lite i taget innan allt är så som vi är vana vid.

För föreningen har året känts som om vi varit fränkopplade från varandra, varje verksamhet med fantastiska och initiativrika ledare har gjort sitt yttersta för att deltagarna de gånger det har varit möjligt att utöva aktiviteter.

Hela styrelsen har sen restriktionerna kom inte haft några sammanträden med alla närvarande utan vi har varit några stycken som hållit /håller kontakt för allt det löpande som trots allt kommer till föreningen genom post/mail/sms/telefon, från länsföreningen/riksföreningen mm. Årsmötet som traditionellt hålls i februari kommer att flyttas fram till sensommar. Detta beslut har tagits för att de som vill ska ha möjlighet att delta då ett årsmöte skall vara öppet för alla medlemmar. Då hoppas vi att gränsen för antalet i grupp har utökats.

Låt det bli ett lugn över vårt land och våra oroliga hjärtan och glöm inte att le till varandra då leendet är utan tvekan det viktigaste gemensamma uttrycket för känslor, speciellt nu.

Till sist vill jag ge hopp och glädje - nu och inför det nya året 2021

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR

Anitha

Ordförande

HÅLL  AVSTÅND

Julen 2020

Kära vänner!

År 2020 har verkligen inte varit ett vanligt år!

Efter förra årets jul vistelse i Malaga Spanien tyckte min familj att allt inte stod rätt till med farfar Ronny. Det blev kontroll på akuten i Ystad, där man konstaterade att jag fått en stroke och det blev till att stanna på sjukhuset. Trots alla problem har jag ändå klarat mig bra, jag kan både prata och gå. Det är jag mycket tacksam för. Balansen har jag dock lite problem med, men det blir bättre hela tiden. Tillsvidare får jag inte köra bil och eftersom jag inte kan cykla så är jag lite begränsad. För övrigt är jag glad att jag får vara med ett tag till.

Sedan kom pandemin och allt som följe med det. Trots allt så mår jag ganska bra nu. Familjen och underbara vänner, många fina samtal och gångpromenader gör att livet går vidare.

Vill på det här sättet önska er alla en fin avkopplande jul och hoppas att vi ses inom en inte för avlägsen framtid.

Var rädda om er!



En varm tillgiven julhälsning från Ronny

Preliminärt resultat 2020

Snart är det dags att summera detta konstiga år. Konstigt för alla och envar och inte minst för vår förening HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup. Inte mycket har varit sig likt, och det är inte många aktiviteter som gått att genomföra. Gymnastiken har varit inställd så gott som hela året, vattengympan kom i gång försiktigt under hösten men tvingades stänga ner igen efter två gånger. Det enda i den vägen som fungerat någorlunda är sittgympan.

Som alla förstår utgör detta ett stort avbräck på intäktssidan, eftersom gymnastikavgifterna är en av våra största inkomstkällor. Likaså har inte försäljningen av lotter nått upp till tidigare års nivåer, eftersom vi inte kunnat genomföra några aktiviteter (förutom "friluftsdagen" i Sandskogen den 25 oktober). Vidare tappar vi en stor del av kommunernas aktivitetsbidrag, också på grund av uteblivna aktiviteter. Sångkören "Sjung med HjärtLung" har inte haft några bokningar, liksom intäkterna från HLR-utbildningar.

Som ni ser har årets intäkter inte alls stämt överens med vad vi förväntat oss vid ingången av 2020. I sanningsens namn ska också medges att kostnaderna också varit lite lägre eftersom vi inte betalat hyra för gymnastiksalar och bassängen för vattengymnastiken.

När jag skriver detta i början av december ser det ändå ut som att det kan bli ett litet kassaöverskott när vi kommer till 31 december. Under hösten fick vi en slutavräkning på det arv som föreningen erhöll förra året – ytterligare drygt 40 000 kronor. Med hjälp av dessa pengar bedömer jag att året har förutsättningar att sluta ekonomiskt positivt.

Budget 2021

Jag har också som vanligt försökt mig på att göra en budget för det kommande året. Ingen enkel uppgift eftersom så mycket är osäkert när vi kan komma igång igen. Även om verksamheterna kan komma igång succesivt (förhoppningsvis) finns det en eftersläpning av intäkter. Med detta i beaktande har jag för styrelsen presenterat en negativ budget (för första gången under alla mina år som kassör) på drygt 60 000 kronor. Jag hoppas innerligt att inte detta ska bli verklighet. Ni har alla möjlighet att stötta oss genom att köpa Bingolotter och Sverigelotter av föreningen!

God Jul och Gott Nytt år!

Ystad den 9 december 2020

Rune Mårtensson, kassör

Utegympa i Coronatider

I väntan på att gympan kan komma igång igen, är vi ett gäng på ca 8/10 personer som träffats varje tisdag eftermiddag och har gympa till musik i Norra Promenaden.

Vi har gympa ca 15 minuter sen går vi en runda på ca 1 km i Promenaden. När vi kommer tillbaka igen har vi lite stretching för att sen avsluta med en frukt o pratstund.

Gun Eriksson



Innegympa i Coronatider



SITTYGYMPA

Vi är en liten grupp på 4-5 glada gymnaster, som har fortsatt att träffas på fredagsförmiddagarna. I vår föreningslokal är det gott om plats för att hålla avstånd eftersom vi inte är fler. Jag känner att det inte bara är det fysiska utan även den sociala samvaron som är viktig. Det är en trevlig form av rörelse som tillgodoser hela kroppen. Man blir både svettig och trött. Vill man prova på så finns det färdiga program på internet, sök på Sittgympa Hjärt-Lung. Jag kan varmt rekommendera programmet. Vi har slutat för terminen och kommer att fortsätta i januari 2021 under förutsättning att vi mår bra.

GOD JUL och ETT GOTT NYTT ÅR
Karin Persson

Saffransbullar med vit choklad och philadelphia



Du behöver:

50 g jäst

5 dl mjölk (3%)

120 g smör

2 paket saffran

1½ dl socker

½ tsk salt

Vetemjöl special, prova er fram hur mycket som behövs! Bättre att prova sig fram.

Topping:

Smält smör

Strösocker

Fyllning:

Rumsvarmt smör

Choklad philadelphiakräm:

200 g vit choklad

150 g philadelphiaost naturell, rumsvarm

Gör så här:

Smält chokladen försiktigt över ett vattenbad och låt svalna.

Blanda sedan ner rumsvarm philadelphiaost och rör om till en slät kräm. Smöret brer Du ut i ett tunt lager direkt på bulldegen när Du kavlat ut den och efter den brer Du på ett lager chokladkräm.

Gör så här:

Smält smöret och tillsätt mjölke, smula jästen i en bunke och håll över blandningen som får vara max 37 grader. Tillsätt salt, socker och saffran. Arbeta sedan ner vetemjölet gärna med en maskin. Knåda degen ca 10 minuter. Tillsätt lite mjöl i taget tills Du får en smidig deg. Degen ska inte vara klabbig men tillsätt inte för mycket mjöl bara för de blir torra då.

Låt degen jäsa övertäckt ca 40 minuter. Kavla ut degen och bred på fyllningen, först smör sedan chokladkräm. Vik sedan ihop degen och skär i breda remsor som Du delar som ett par byxor. Tvinna ihop till en bulle och lägg på en plåt med bakplåtspapper eller lägg dem i engångs aluminiumformar. Ca 35 st

Låt jäsa övertäckta i ca 30 minuter. Sätt in bullarna i ugnen ca 7-10 minuter på 225 grader.

Låt svalna, pensla med smält smör och doppa i strösocker innan servering. Ska bullarna frysas så frys dem osockrade.

Helt fantastiska goda saffransbullar, fluffiga och sådär perfekta! Bara att njuta!



Föreningen HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup ordnade en "friluftsdag" vid Skytteföreningens stuga i Ystads Sandskog söndagen den 25 oktober.

Vi träffades klockan 12 för att gå en tipspromenad med tolv kluriga frågor på varierande tema, som ordföranden satt ihop. Det var närmare femtio medlemmar som hörsammat inbjudan och hälsades välkomna av föreningens ordförande Anitha Andersson. Efterhand som deltagarna kom i mål och lämnat sina tipskuponger bjöds de på grillad korv med bröd samt kaffe och en chokladbit. Ingen lyckades svara rätt på alla frågorna, men tre personer hade lyckats få ihop elva rätt, nämligen Lars Heinrich, Sandy Heinmark och Birger Persson. Vinnarna fick var sitt pris för sin kunskap.

Föreningens nestor Börje Jönsson hade tryckt upp vishäften, så att dagen kunde avslutas med allsång.



Ordföranden Anitha Anderson (i rött) samt Ann-Britt och Rune Mårtensson vid grillen



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

kanslist Birgitta Lundgren

Adressat

B

Porto
Betalt



Info På Gång
jynsen@live.se
Börje 070 547 18 65

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