



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

nr 1
mars 2021

*I*nf*o* *P*å *G*ång



På väg.....

Bild: Börje Jönsson

Ordförande har ordet

Våren är på väg!

Ute spirar vårblommor i stans parker och rabatter och längs alla husväggar. Troget kommer de tillbaka år efter år, snödroppar, snöklockor, vintergäck efter vinterns vila väl gömda under höstens nerfallna löv och vinterns snötäcke. Man njuter av att ljuset är på väg tillbaka, dagen och dagsljuset förlängs om än bara med någon minut om dygnet, så trots allt har vi har en ljusare framtid framför oss.

Kanske är det så att vi under de omständigheter vi haft under det gångna året och även in på 2021 har fått oss att inse och förstå, uppskatta meningen med ett föreningsliv som ger sammanhang och gemenskap och inte minst glädje. Inse hur det är utan det som vanligtvis alltid finns runt om oss.

Vi människor är anpassningsbara, uppfinnesrika, tålmodiga och längtansfulla. Vi har kanske upptäckt sådant som vi annars inte eller har svårt att se. Fått syn på sådant som funnits men inte gett oss tid att låta ögat se eller örat höra. Sidor av oss själva som vi kunnat ta itu med, kreativitet som legat gömt inom oss som nu haft möjlighet att plockas fram och använts/nyttjats till glädje för en själv och andra har kunnat förverkligats.

Vi vill och hoppas kunna ha träffar under en snar framtid och tänkta aktiviteter/föreläsning/besök är bland annat...

Tips/grillmys i Svaneholm

Skogsträff

Spettekaga

Musteri

Bellmandagen

Vad gör och hur påverkas jag av att medicinera?

Föreningen har haft sitt årliga årsmöte den 25/2 i Föreningen Hjärt-Lungs egen lokal och hölls för första gången telefonledes med 7 närvarande i lokalen och 13 st via telefonlänk. Glädjande nog fungerade det till belåtenhet.

Till sist än en gång – Våren är på gång och med den ljuset.

Var rädda om er och dem ni möter!

Anitha Andersson

ordförande

Årets Hjärtevän



Ordförande
Anitha Anders-
son överläm-
nar dplom och
blomma till "Årets
Hjärtevän" Rune
Mårtensson.

Årsmöte 2021 (telefonmöte)

Revisor Rolf Tenggren, kassör Rune Mårtensson, ordförande Anitha Andersson, ledamot Arne Silfver och i bakgrunden vid eget bord ledamot och sekreterare Eva Setréus.





Bild: Ann-Britt Mårtensson

Glad Påsk

Påsk

Regeln om när påsken infaller har använts i Sverige sedan 1844. Regeln säger att påskdagen infaller den första söndagen efter ecklesiastiska fullmånen (äldre ord för kyrkoväsen som traditionellt tillhört svenska kyrkan) som infaller på eller efter 21 mars. Men när är det då? Påsken 2021 börjar med påmsöndagen den 28 mars och avslutas med Annandag påsk den 5 april.

Måndagen i påskveckan kallas ofta blå måndag eftersom blått/lila är lidandets färg inom kyrkan. Den kan också kallas svarta måndagen eftersom denna dag skulle skorstenen sotas.

Tisdagen kallas vit tisdag och detta för att man skulle tvätta sina läskan denna dag.

Nästa dag, onsdag, kallas dymmelonsdagen. Då skulle man byta ut järnklappen i kyrkklockan mot en dymmel – en träkäpp omlindad med tyg. Klockorna fick då en tystare och dovare klang.

Skärtorsdagen inleder påskfirandet och har haft en stor betydelse sedan medeltiden och namnet kommer av skära i betydelsen rena. Lärjungarna tvättade Jesus fötter och åt den sista måltiden/nattvarden tillsammans. Fram till 1700-talet fick man inte arbeta denna dag istället skulle man skydda sig från häxor. Häxorna tog med sig sin katt och hoppade upp på närmsta kvast för ett flyg till Blåkulla. Kaffepanna på kvasten är ett modernt påfund då faktiskt inget kaffe fanns i Sverige.

Långfredagen är den viktigaste dagen på kyrkoåret, Jesu lidande. Tidigare var inget arbete tillåtet, man höll sig hemma, många klädde sig i svart, radion spelade sorgemusik, affärer var stängda och ända fram till 1969 var det förbjudet att anordna offentliga nöjeställningar denna dag. Påskriset togs in -inte för att sätta fjädrar i – utan för husbonden skulle kunna piska barn och tjänstefolk med.

Påskafton har det i vissa län varit sed att tända påskeldar och smälla påsksmällar detta för att skrämma undan häxorna som nu var på hemväg från Blåkulla som enligt gammal svensk folktro låg på ön Blå Jungfrun i Kalmarsund.

Påskdagen, Jesus uppstår enligt bibeln från de döda och har då firats i den kristna traditionen. Idag handlar firandet nog med om att den sex veckors långa fastan och påsken är över och att våren är i antågande.

På Annandagen avslutas påsken och allt återgick till det normala. Efter alla nöjesförbud var det tidigare vanligt att just denna dagen var en stor dag för biopremiärer.

Stavgång

Hej alla HjärtLungare.

Nu är det dags att börja träffas i Norra promenaden vi har stavgång Måndagar 14.00. Torsdagar kl.10,00.Du måste inte använda stavar om du inte vill!

Vi har 10 olika sträckor och både i stads kärnan och utkanter.

Vi är cirka 10-12. stycken är aktiva. Så nu hoppas jag att ni kommer och provar på våra promenader. Vi håller avstånd och snackar med varandra under gången.

De som är med tycker de får uppleva Ystad på ett nytt sätt.

Kom och prova! Jag tycker att 12 st. som kommer är väldigt lite när vi har 500 Medlemmar. Du behöver inte anmäla dig. Det räcker att du provar på.

Hälsar Agne Persson



Vårens boktips

Den sista migrationen/ Charlotte McConaghy

Franny Stone har tillbringat hela livet vid havet, driven av kärleken till fåglarna som svävar ovanför. Men när klimatförändringarna medför att alla vilda djur börjar dö ut i fruktansvärd hastighet börjar även hennes älskade fåglar att försvinna.

På Grönland hittar hon den sista flocken silvertärnor, som migrerar längre än något annat djur, och hon bestämmer sig för att följa dem till deras slutmål på Antarktis.

Franny lyckas ta sig ombord på

Saghani, en av världens sista fiskebåtar, och tillsammans med den brokiga besättningen ger hon sig ut på en farofylld färd över havet.

Vad är det för mörka hemligheter som hemsöker Franny? Medan fiskebåten följer silvertärnorna i skyn avslöjas Frannys hemligheter bit för bit och hon inser att det hon försökt fly ifrån under hela sitt liv slutligen har hunnit ikapp henne.

*Kerstin
Bokhandeln i Ystad*



EN VANLIG VECKA MED COVID 19

Så här kan man tillbringa en vecka i pandemitider.

Måndag.

Några föreningsmedlemmar samlas vid boulebanorna vid motionsspåret/gamla skjutbanorna för att spela boule på egen risk. Vi är ett tiotal som träffas 13,30 och spelar på varannan bana så att vi håller tillräckligt avstånd från varandra. De som inte deltar i boulespelet tar i stället en motionsrunda med stavar. Sedan samlas vi (på avstånd) och tar fikapaus och så fortsätter spelet och promenaderna en stund till. Då har vi fått både socialt umgänge, frisk luft och dagens motion.

Tisdag

Nu önskar vi att vi hade fått gå på vattengymnastiken med Gunnel Larsson. Den saknar vi verkligen, men vi får i stället ta en promenad. Så är det dags för veckohandlingen som brukar sluta med fyra!! kassar trots att vi gärna besöker Lisas skafferi och inhandlar dagens lunch.

Onsdag

Så var det åter dags för boule/promenader. Den nyttiga kvällsgymnastiken tillsammans med Rune Mårtensson har ju även den fått ta paus under pågående pandemi.

Torsdag.

Hade det varit en vanlig torsdag hade vi sett fram mot att spela bowling. Det får bli ännu en promenad i stället.



Övriga dagar

Som tur är gillar vi att se på sport av olika slag och det har det ju funnits möjligheter med ett brett kanalutbud. Närmast följer vi förstås slutspelet i handboll med stort intresse. Men den dagliga promenaden får man passa in mellan sportsändningarna.

Så tillkommer betydande samtal med våra nära och kära som vi inte kunnat träffa sedan i somras.

Nu ser vi fram mot att få vaccinet så vi kan börja umgås på nytt i vår förening.

Ulla Hellblad/Thore Andersson

Jag har varit med i föreningen i snart 30 år.

När min man fått sin hjärtinfarkt och blev utskriven från Lasarettet blev vi båda av hjärtlungsköterskan Ann-Kristin uppmanade att gå till föreningen. Vi blev där välkomnade av ordförande Maj Svensson och Birgit Engvall. Gymnastiken gick vi båda troget på.

Jag blev ensam för 20 år sedan och då åkte jag till Sölvesborg och gick en kurs i vattengymnastik. Det har alltid varit lika roligt och tacksamt att få leda så glada och positiva gymnaster två dagar i veckan.

Nu är tyvärr allting stängt. Det vi alla hoppas på är att det ska bli som vanligt igen.

Gunnel Larsson

Ett år med Pandemin!

Lite från våran vardag, 2020 har varit ett år med blandade känslor.

Vi hade teaterbesök och bussresor inplanerade förra våren, allt blev avbokat en del blev uppskjutet till hösten, för att sen inte bli av alls.

Varje dag kom det nya restriktioner från Folkhälsomyndigheten -försiktighet tvätta händerna och håll avstånd.

Våra aktiviteter inomhus blev inställda -det blev gympa utomhus i Norra Promenaden hela hösten, fin natur och lite gemenskap på avstånd.

Under våren och hösten har det varit Boulespel samt promenader i Sandskogen.

Sandskogen är den perfekta platsen för fika och olika aktiviteter.

Gemenskapen med våra vänner tar en "pause" just nu.

Vi har följt våra dagliga rutiner så gott det går. Det har blivit fler böcker lästa, mycket korsord, handarbete och bakning. Vi har planerat våra inköp, handlat tidiga mornar eller sena kvällar.

Att inte få träffa sina barn o barnbarn tillsammans, hör till de som har varit jobbigast.

Tänker tillbaka på året som gott med stort vemod, det påverkar så klart oss alla.

Covid-19 visar hela tiden sin makt över vår vardag, det behövs verkligen något positivt att se framemot.

Det har varit ett konstigt år.... visir, munskydd, engångshandskar.

Man längtar verkligen att få klä upp sig och gå på fest, teater eller göra en resa.

Rolf har varit och vaccinerat sig och snart är det min tur, de är mycket efterlängtat!

Vi önskar er alla en vårsol från en blå himmel, god mat och påskägg och en schön sommar.

Vad kan vi göra i Sjöbo och Skurup?



Svaneholmssjön Bild: Börje Jönsson

Promenader runt sjön

Vi är några tappra som varje torsdag promenerar runt sjön, diskuterar coronaläget och mycket annat. Tiden är ändrad till kl 15.30. Där är plats till fler, så häng med.

Siv Lindskog

Tipsrunda i Svaneholm

När våren och naturen är i sitt vackraste och förhoppningsvis är det soligt och varmt, gör vi ett nytt försök med promenad och tipsrunda i Svaneholm. Man vill ju gärna tro att denna envisa pandemin har lugnat ner sig, men annars är det gott om plats i skogen för att hålla avstånd. Även i trädgården där vi tänder grillen finns det utrymme. Tag med fikakorg så ses vi på parkeringen. Onsdagen den 12 maj kl 17.00. Vi avvaktar och ser vad som händer men hoppas vi ses då.

Björkadammen Sjöbo.

Boka in tisdagen d.22 juni kl 17.00 för en trevlig samvaro med bl.a. korvgrillning och tipsrunda vid Björkadammen.

Tips från trädgårdsmästaren

Låt våren spira och hitta de små glädjeämnen runt dig.



Trädgårdsmästare är en titel jag alltid sett på med nyfikna ögon, redan som barn följde jag med mamma nyfeket när hon rensade ogräs och planterade blommor i trädgården. Det plockades in buketter i huset för att njutas av färg och form och ibland målades dem av till vackra konstverk som hängdes upp i huset.

Detta väckte en gnista inom mig att utbilda mig till både florist och trädgårdsmästare. Känslan att få skapa och vila ögat på något vackert spirande är en viktig del av den mänskliga naturen. Så efter utbildning och arbete som florist och trädgårdsmästare startade jag Passiflora AB tillsammans med min fina vän Caroline och har idag drivit en trädgårdsverksamhet i elva år tillsammans och haft blomsteraffär i Malmö under fem år. Nu satsar vi på trädgårdsskötseln i södra skåne och vår floristverksamhet med bröllop, begravningsblomster och poppubbutik till högtiderna i Hököpinge.

Den här tiden vi lever i nu är som en vintervila i trädgården, det ska ljusna om vi tar hand om varandra och hittar de små glädjeämnen runt om oss. Nu när april är här så ta en stund att stanna upp på den dagliga promenaden vid ett utvalt träd för att följa årets skiftningar. När vintern lider mot sitt slut spricker våren ut i alla härliga ljusa gröna toner och luften både känns och doftar friskt. Ta in en gren, en snödroppe eller andra vackra blad för att få något att följa inne och se det växa sig starkare och större. Som en påminnelse om hur det tråkiga har ett slut och blommor upp om man sköter om det.

Odling har kommit med ett stort uppsving de senaste åren för vi märker hur bra vi mår att följa växters utveckling, lite som att se barn och barnbarn växa upp, glädje i många små saker från deras första steg till de tar studenten. Vi mår bra att få sköta om något och se det spira och glädjen i det.

Så för att tipsa något att sköta om och få följa en odling inomhus nu innan det blir grönt i vårt vackra land är att odla ärtskott inomhus. De är lättskötta och goda och ger lite extra piff till maten eller mackan på morgonen. Hitta de små glädjeämnena för just dig.



Odling ärtskott

- *Skölj ärtorna noga i ett durkslag för att sedan blötlägga dem runt 12 timmar.*
- *Ta fram ett vackert lite djupare fat eller en delad mjölk-kartong, lägg ett par centimeter jord och sedan ärtorna ovanpå.*
- *Viktigt att rensa bort dåliga ärtor efterhand och att de sköljs igen innan man lägger dem på jorden samt att man hanterar dem med rena händer.*
- *Duscha dem dagligen så jorden hålls fuktig.*
- *Ha dem gärna i eller nära ett fönster. Under tiden de växer och där blir ärtor som inte utvecklas, ta bort dem för att de inte ska bli dåliga och det blir mögel eller annat i odlingen.*

Vänta på att det ska spricka upp och om 5-10 dagar har du goda skott att lyxa till vardagen med.

Tankar och upplevelser kring Coronapandemin 2020–21.

*V*iruset upptäcktes i slutet av 2019, första fallet i Wuhanprovinsen i Kina. Beskrevs som ny typ av coronavirus den 7 januari 2020. Klassades som pandemi 11 mars 2020. Spridningen skedde snabbt. Italien och Spanien drabbades tidigt värst i Europa.

I Sverige rapporterades första Corona dödsfallet i början av mars 2020.

Äldre drabbades värst av sjukdomen. Målet var att skydda de mest utsatta. Detta misslyckades och vi kände stor sorg inför alla som mist någon av sina kära.

Restriktioner utfärdades om att hålla avstånd, tvätta händer osv. Offentliga tillställningar av olika slag stängdes ner. Mindre sammankomster till exempel föreningsmöten, cirklar, gympagrupper och annat, särskilt lämpat för pensionärer upphörde. Vardagsrutinen försvann.

Äldre fick inte besöka till exempel matvaruaffärer och apotek. Tacksamt togs matvarupaket emot utanför dörren. Allt blev så ovant! Telefon och TV blev kontaktnätet innanför den stängda dörren.

Under våren och sommaren skedde en viss lättnad. Vid ensamma promenader inträffade ibland spontana möten med någon obekant som var stimulerande.

Nära och kära kunde umgås utomhus på avstånd.

Tyvärr ökade smittspridningen under hösten. Julfirandet blev för många av oss annorlunda. Minskat umgänge, umbäranden. oro och ovisshet.

Tiden efter jul har för mig varit den tyngsta under hela perioden. Mörkret och den fortsatt ökande smittspridningen har bidragit till en känsla av hopplöshet och energilöshet. Livet blir rörigt. Upprepade gånger kommer känslan "det kan väl inte vara lördag nu igen". Tiden upplevs ändå gå fort.

Hoppet finns ändå kvar och nu heter det Vaccin.

Vaccineringen har kommit i gång om än med förseningar och oklara besked. Kanske kan vi se framemot att allt blir "som vanligt" igen.

Jag undrar om det blir "som vanligt" - eller annorlunda efter pandemin.

Ulla Byström

*Håll avstånd
Två meter är längre än du tror*



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Styrelse

ordförande,

ansvarig utgivare

vice ordförande

kassör

sekreterare

Anitha Andersson 072 238 26 26

Ronny Nielsen 070 840 09 75

Rune Mårtensson 070 685 41 43

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

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?

Stavgång varje måndag kl 14 och torsdag kl 10

Boule varje måndag och onsdag kl 14

Promenad runt Svaneholmssjön varje torsdag 15,30

Tipsrunda med grillning Björkadammen 22 juni kl 17

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*