



Riksförbundet
HjärtLung

Ystad-Sjöbo-Skurup

Medlemsblad
nr 3 2021

Info På Gång



Öster om sta'n

Bild: Börje

Ordförande har ordet

Hej!

Den går fort sommaren, som är den årstid vi ska njuta av så mycket och ta tillvara de ljusa dagarna och de förlängda kvällarna. Men varje årstid har ett slut och en ny tar vid.

Hösten-övergångstiden mellan sommar och vinter är i antågande och med den våra mysiga mörka höstkvällar omgärdade av traditioner, mystik och historier - både gamla och nya.

Höstskörden är en av våra äldsta seder. Man tillvaratog spannmål, växter, grönsaker, frukt/bär mm för vidare bearbetning-skörd-konservering-syltning-infrysning mm.

Böndernas skörd var förbundet med övernaturlig tro och sed. En av de vanligaste sederna var att man lämnade det sista på fältet oslaget, då man trodde på kontinuitetens magi. Man tydde även nästa års skörd av den sista kärvens storlek, även festandet var förbundet med denna eller årets sista lass.

Nu hör plockning av svamp och bär till våra vanliga sysslor under hösten. Vi tillagar mustiga köttgrytor och bakar gott. Vi gör sylt, marmelad, gelé och goda pajer.

Att tänka på då är att de vegetabiliska fetterna är mer hälsosamma för kroppen, de bidrar till att skydda våra inre organ, de förhindrar och motverkar hjärt- och kärlsjukdomar. Det gäller bara att välja rätt sorts fett och hitta balansen för hur mycket fett man får i sig.

Hösten som med sina sprakande, intensiva färger, rönnen med sina vackra mörkröda bärklasar, kastanjeträdet som vill få oss att bli intresserade och blicka neråt, villiga att plocka upp dess vackra nerfallna kastanjer med eller utan hölje.

Allt detta får vi glädjas kostnadsfritt åt innan naturen drar sig tillbaka för en välbetjänt vila för insamlande av nya krafter och på ett återseende.

// Anitha

Ordförande

Vår värdegrund

*De medlemmar som drabbats av hjärt- eller lungproblem
skall kunna återgå till ett normalt liv och förebygga att på nytt bli drabbade.
De som inte drabbats skall få hjälp att förebygga hjärt- och lungproblem.*

Återgång till medlemskap per kalenderår

I mars 2021 tog Förbundsstyrelsen beslut om att vi ska återgå till medlemskap per kalenderår istället för det löpande medlemskapet som vi har idag. Det betyder att medlemskapen i fortsättningen kommer att gälla från 1 januari till 31 december i stället för som hittills löpande 12 månader med periodstart när man blev medlem.

I juni 2021 beslutade Förbundsstyrelsen att anta en process för hur omläggningen av medlemskapet till kalenderår ska gå till under innevarande år 2021. Processen innebär i korthet följande:

De medlemmar som idag har ett medlemskap med start i maj till och med juli får en medlemsavi om 100 kr och det avser medlemsavgift för år 2021. De kommer sedan att få en medlemsavi i oktober som avser medlemskapet år 2022.

Nya medlemmar som ansluter sig under samma period, maj – juli, betalar endast 100 kr för sitt medlemskap 2021 och får på samma sätt en avi i oktober för medlemskapet 2022.

Medlemmar som tidigare har aviserats för sin medlemsavgift i perioden augusti till och med december kommer att få sin medlemsavi i oktober med den ordinarie medlemsavgiften på 200 kr och blir medlemmar för resten av år 2021 och hela 2022.

Nya medlemmar som tillkommer under perioden augusti till och med december i år betalar 200 kr och blir medlemmar för både 2021 och 2022.

Utbetalningen av medlemsavgifter till lokalföreningar och medlemsorganisationer kommer att göras som planerat den 15 september och kommer att avse medlemskap för år 2021. I de fall medlemsavgiften uppgår till endast 100 kr är förbundsavgiften bestämd till 40 kr, dvs hälften av ordinarie avgift och utbetalningen till föreningen blir 60 kr/medlem.

Tveka inte att höra av er vid frågor.

Önskar er en fin sommar!

Med vänlig hälsning

Camilla Westerholm

Systemansvarig medlems och givarservice

Tipspromenad med HjärtLung.

Söndagen den 5 september, en strålande och vindstilla dag möttes 51 glada och entusiastiska HjärtLung medlemmar för en tipspromenad i den natursköna och närliggande Sandskogen.

En tipspromenad med blandad svårighetsgrad, svåra-lätta och kluriga frågor att fundera över så svaren hamnade i rätt svarsrutan.

Efter denna ca 3 kvarts långa härliga skog/tipspromenad spred sig när man närmade sig målet en igenkännande härlig doft av grillad korv som vår kasör Rune Mårtensson som vid det här

laget blivit föreningens grillmästare. Vad smakar bättre än detta? Våra deltagare lät sig väl smakas av nygrillat med goda tillbehör. Och så klart, som avslutning en kopp kaffe/te efter maten är alltid uppskattat och gott.

Hur gick det då med frågorna? Var det någon som hade lyckats med att svara rätt på alla 12? Jodå, första pris gick till Sigbritt Jeppsson som svarat rätt på alla 12 frågorna. Grattis! Därefter några som fick dela på 2 dra platsen. Grattis till er också!

Efter ett par timmars gemenskap med glada skratt och en trivselfaktor som inte gick att ta miste på, tackade vi varandra och önskade ett snart återseende.

// Anitha



Samling vid Skyttepaviljongen



Sittgympa

Vi kommer att starta en sittgympagrupp fredagsförmiddagar kl.10.30 i föreningslokalen på Trädgårdsgatan i Ystad med början den 8 oktober. Gruppen kommer att bestå av max 8 personer. Vi kommer att utöva de flesta övningarna sittande på stol. Det är en trevlig form att röra sig, för man blir både varm och kanske lite svettig. Det är bra att ha ledig och lätt klädsel. Passet varar ca 45 minuter. Känner du/ni för att prova så anmäl till kansliet telefonnummer 0411-73066, så ses vi kanske den 8/10.

Välkomna!

Karin Persson



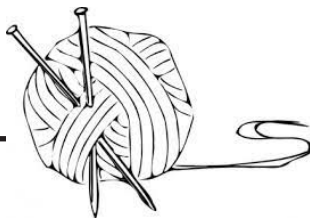
Fredagsträffen

Nu har coronan lugnat sej lite och många är vaccinerade så därför startar vi Fredagsträffen den 1/10 och sen var 14 dag om intresse finns.

Ta gärna med folk ni känner för vi har öppet hus som vanligt.

Hjärtligt Välkomna

Kjell



"Stickjunta"

Är Du intresserad av att sticka? Då är Du välkommen varannan torsdag kl.14.00-16.00 med start den 14 oktober på HjärtLungs föreningslokal och därefter 27 oktober, 11 november, 25 november och 9 december.

Välkomna!

Nu äntligen! Eller?

Vågar vi andas ut och tro att vi nu efter en längre tids förhållningssätt med restriktioner från folkhälsomyndigheten kan återgå till det mest naturliga för alla som är delaktiga i föreningslivet - att umgås.

Vi har längtat och saknat er alla! Efter en lång tids nedstängning öppnas samhället/ föreningslivet upp igen, men med lite ansvar och försiktighet från var och en av oss. Vi vill inget annat än att kunna träffas i de olika formeringar-föreningssammanhang man är engagerad i tex boule-bowling-kör-stavgång-promenad-bad-gymnastik-fredagsträffen-må bra träffar mm. Saknar Du någon aktivitet? Berätta gärna för oss!

HjärtLung föreningen ser med glädje framemot en ny höst och att Du tar del av det som erbjuds och som känns mest betydelsefullt eller bäst för dig.

Det är ni medlemmar som är föreningens byggstenar och som gör det möjligt att hålla föreningen vid liv. Ni är viktiga! Välkomna att ta del av våra aktiviteter.

Vi ses!

//Anitha

Modevisning hos Lindri

Nu äntligen kan vi komma igång med lite aktiviteter.

Lite nytt i garderober inför hösten och vintern kan vi få tips med hos Lindri torsdagen den 7 oktober kl. 18.30.

Anmälan till kansliet på telefonnummer 0411-73066 senast den 1/10.

Varmt välkomna!



Sjung med Hjärt+Lung

HJÄLP, HJÄLP, HJÄLP!

Föreningens sånggrupp "Sjung med HjärtLung" står utan spelman inför höstterminen. Vår skicklige Helge har fallit för åldersstrecket och anser sig inte längre orka med våra regelbundna träningspass. Vi är 15–20 sångglada damer och herrar som träffas varje måndag mellan kl. 10.30–12.30 och sjunger tillsammans.

Vi söker dig, som spelar dragspel eller keyboard och som gillar "gamla godingar" som t.ex. av/med Edward Persson, Lasse Berghagen, Evert Taube, Östen Warnerbring och liknande.

Finns och vill Du eller känner du någon som skulle vara intresserad, så ring mig på 0761–854932 eller Birgitta på Kansliet tel. 0411–73066, så vidarebefordrar hon uppgifterna till mig.

Om vi kommer i gång med sjungandet, så skulle vi kunna bereda ytterligare några nya sångare plats i gänget (även manliga sådana är välkomna).

*Vänligen
Kerstin Jacobson*

Valberedningen.

Efter denna långa tid med pandemin så ska föreningen försöka starta upp igen. Finns det någon som skulle vara intresserad av att hjälpa till i styrelsen, som aktivitetsledare eller cirkelledare? Vi tar tacksamt emot förslag på villiga personer. Hör av er till oss i valberedningen.

Siv Lindskog 070 3642575

Bengt Nilsson 070 2256777

Anki Zaeden 070 5124301

Avsigelser skall vara skriftliga och inlämnade i god tid före årsskiftet.

Lästips från bokhandeln

Je m'appelle Agneta / Emma Hagberg

Boken är en saga om hur en människa utan vingar plötsligt börjar flyga.

Här möter Agneta, 49 år med utflugna barn och en make som med åren blivit allt mer hälsofixerad. Agneta drömmer om helt andra saker, ligga i soffan och titta på tv-serier och dricka rödvin.

Hur och när blev livet så här håglöst

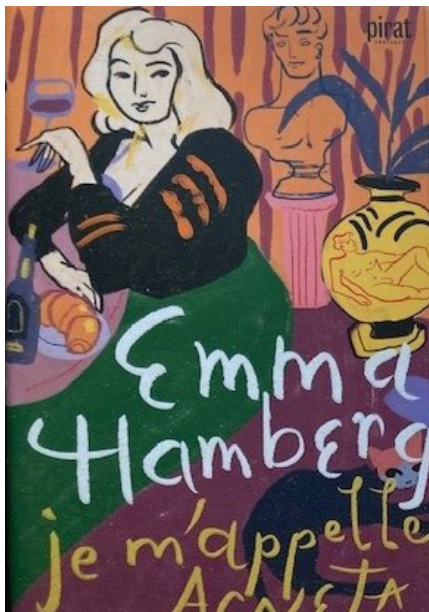
Plötsligt en dag ser Agneta en liten annons i tidningen, hon tar chansen.

Några dagar senare står Agneta till sin egen och andras stora förvåning på ett torg i lilla staden Saint Carelle i Provence.

äventyret kommer sannerligen börja, vare sig Agneta vill eller ej.

En roman om att våga kliva ur sig själv, att inse att livet är kort och att vi borde dansa mer på borden.

En roman där livsglädje och människokärlek syns på varje sida.



Kerstin

Bokhandeln i Ystad

Kansliet är öppet
helgfri måndag–torsdag 9.30–13.30

kanslist Birgitta Lundgren

0411-730 66

Nu kör vi!

Gymnastikgrupper

Skurup

Skurups Arena Vaktgatan 6.
torsd 16 - 17 Siv Lindskog

Skivarp

Mölleskolan
tisd 17.30 - 18.30 Sten Wemnert

Ystad

Månd 16.15-17.15 Sandy Heinmark

månd 17.15-18.15 Uno Hansson

tisd 16.15-17.15 Gun Eriksson

tisd 17.15-18.15 Agne Persson

onsd 16.15-17.15 Kristina Ling

onsd 17.15-18.15 Rune Mårtensson

torsd 16.15-17.15 Jan Wollin

torsd 17.15-18.15 Sven W Nilsson

Vattengympa

Tisdag kl.11 - 12 Karin Persson

Tisdag kl.13 - 14 Gunnel Larsson

Onsdag kl.10 - 11 Aili Jönsson

Fredag kl.16 - 17 Gunnel Larsson



Kransbindning

Vill Du pryda din ytterdörr med en egentillverkad advent/julkrans till jul?

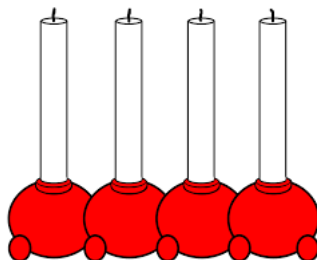
Då gör vi det tillsammans tisdagen den 23 november kl.14.00 i föreningens lokal. Allt material tillhandahålls till ett pris av 75:-

Antal deltagare 20 st! Anmäl till kansliet senast den 16 november.

Välkomna!

Luciakaffe

Välkomna till föreningslokalen
Trädgårdsgatan 26, Ystad
Söndag 12/12 kl 14 - 16



Föreningen HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

Styrelse

ordförande, ansvarig utgivare	Anitha Andersson	072 238 26 26
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
	Karin Persson	070 932 53 05
ersättare	Bengt Nilsson	070 225 67 77

Studieorganisatör

Bo Andersson	070 540 64 68
--------------	---------------

Redaktör

medlemsblad/hemsida	Börje Jönsson	070 547 18 65
---------------------	---------------	---------------

Kansliet är öppet
helgfri måndag–torsdag 9.30–13.30

kanslist Birgitta Lundgren

0411-730 66

Adress

B

**Porto
Betalt**

Vad händer i föreningen?

Fredagsträffen börjar..... fredag 1 oktober
Modevisning hos Lindri torsdag 7 oktober
Stickjunta börjar..... torsdag 14 oktober
Kransbindning tisdag 23 november
Luciakaffe söndag 12 december

Nästa nummer utkommer december 2021

Senaste informationen finns på hemsidan

www.hjartlungystad.se



**Riksförbundet
HjärtLung**

Ystad-Sjöbo-Skurup

**HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup
Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad**

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

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