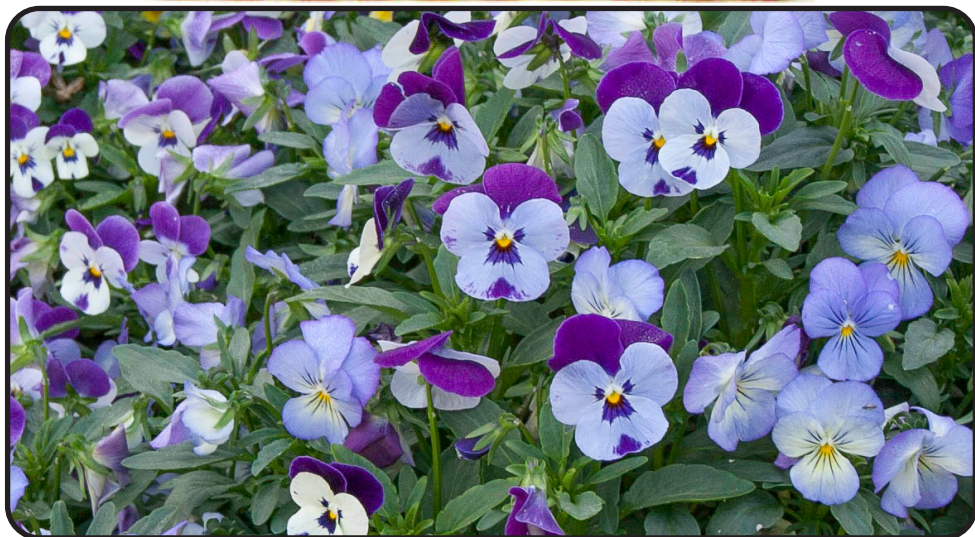


Info På Gång

GLAD
PÅSK



Nu är vi på gång

Bild: Börje

Ordförande har ordet ---

Äntligen kan man se att våren är på gång!

Snödropparna sträcker sina vita huvuden mot ljuset och vintergäcken med sin försiktighet finns plötsligt att upptäcka och förundras över, år efter år.

Caféerna rustar sina uteserveringar och vi kan slå oss ner och värma händerna kring en varm kopp kaffe och känna igen en och annan som flanerar förbi.

Våren är här och naturen vaknar till liv. Precis som blommorna vänder vi våra ansikten mot solen och när Valborgsmässoafton kommer står vi där och huttrar vid brasan, oftast varmt på framsidan och kallt på ryggen. Men vad gör väl det när vi känner doften av grillad korv och gemenskapen med alla som fått en känsla av - nu är det vår!

Anitha



Vår i Gislövs stjärna

Bild: Börje

Påsken

Tiden före påsk präglades tidigare av stillhet, framför allt långfredagen som många av oss minns som oändligt lång. Allt var stängt, ingen kommers var igång, stilla/tung musik på radion.

Idag är detta svårt att föreställa sig. Nu är påskveckan precis som vilken annan vecka som helst under året. Tidsandan vi lever i präglas av föränderlighet, det gäller att hänga med och ta vara på det som är nu. Vi har bråttom att hinna njuta, bråttom att hinna tillbaka, bråttom för att skynda vidare. Vi tar oss inte längre tid för eftertanke och stillhet. Men kanske ändå vore det värt ett försök att stanna upp och få en känsla av lugn och avkoppling. Det kan man göra var och när som helst när/där man inte trodde det var möjligt

Årsmötet

Solen strålade, vinden vilade denna söndag 27/2-fastlagssöndag, då Riksförbundet HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup höll sitt årsmöte på Rydsgårdshus.

Nu kunde vi efter fjolårets digitala årsmöte åter träffas, så många fler för ett för medlemmarna ansvarsfullt och viktigt deltagande för att ge ett styrkande gensvar i årsmötesförhandlingarna så viktiga beslut.

Årsmötet inleddes med att ordförande hälsade välkomna och därefter parentation till minne av de medlemmar som gått bort under året.

Dagordningen godkändes och redogörelser från kassör och revision var till belåtenhet likaså att styrelsen fick förtroendet för fortsatt ansvarsfrihet.

Landgång-kaffe-fastlagsbulle stod på menyn, som smakade fantastiskt gott.

Styrelsen tackade Eva Setreus för den tiden hon varit sekreterare i föreningen.

Och för den medryckande dragspelsmusiken och sången stod Therese och Sture.

Ordförande avslutade årsmötet med att tacka alla de medlemmar som slutit upp och gjort årsmötet genomförbart.

Styrelsen

Anitha Andersson



Kassör Rune Mårtensson förklarar det ekonomiska

En tillbakablick



Inför Hjärt- och Lungsjukas förenings i Ystad-Sjöbo-Skurup 20-årsjubileum fick följande quintett:

Per Ambolt, Börje Jönsson, Maj Svensson, Ann-Kristin Persson och KG Leufstedt det trevliga uppdraget att skriva ned viktiga händelser i föreningens 20-åriga historia. Materialet bygger på dokumentation samt gruppens egna erfarenheter och minnen.

Så började det

Föreningen hade haft ett liv före 1988, eftersom det redan 1946 fanns en förening i Ystad, som hette Konvalecentföreningen för TBC-sjuka och hade varit inregistrerad i Hjärt- och Lungsjukas Centralorganisation i Malmöhus län, (COHL). Men det fanns inte sedan år tillbaka någon lokalförening i Ystad utan endast en pärm förvarad i Malmö.

Hjärtrehabilitering

Under våren 1987 startade Hjärtrehabiliteringen på Ystads Lasarett. Starten var en mjukstart, då den började med endast en patient. Detta berodde dels på ovana, dels på grund av att lokaler och utrustning inte var avpassade för någon större gruppverksamhet. Men relativt snart blev det flytt till nya större lokaler och fyra träningscyklar inköptes och

detta innebar, att det bildades en liten grupp, som tränade samtidigt. Men i all glädjen blev det problem. De tränande patienterna ville inte avsluta sin träning, vilket var nödvändigt, då det måste beredas plats för nya patienter. Medlemmarna kände en trygghet i gruppen, alla kände varandra och man stöttade varandra. Under vintern 1987 var det en hjärtrehabiliteringskonferens, där ansvariga för hjärtrehabiliteringen i Ystad deltog. På konferensen deltog Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund och presenterade sin verksamhet. Här fanns lösningen på Ystadsproblemet.

Föreningsstart den 18 maj 1988

Kontakt togs med Hjärt- och Lungsjukas Centralorganisation i Malmö. Alla hjärtpatienter, som tränat på Lasarettet kallades till möte i ABF:s lokaler. Syftet var att bilda en förening för att kunna fortsätta med den träning och gemenskap, som man fått under tiden på Lasarettet.

På mötet deltog från Lasarettet:

dr. Krister Arnman, som höll ett föredrag om Hjärt-kärlsjukdom och riskfaktorer samt gav sitt fulla stöd till den kommande föreningen. Sjukgymnast Ann-Kristin Persson, som informerade om hjärträningen på Lasarettet och om anledningen till mötet men berättade också om Astmaskolan, som då fanns på Lasarettet och leddes av sjukgymnasten Ingrid Andersson.

Från Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund deltog styrelseledamoten Åke Magnusson som informerade om riksförbundet.

På mötet föddes en förening med namnet:

Hjärt- och Lungsjukas Förening i Ystad med omnejd

Interimsstyrelsen bestod av följande personer:

Börje Jönsson – Sven-Åke Yngve – Per Ambolt

Ulla Hansson – Ulla Bösgård – Gertrud Nortén

Lennart Jeppsson – Einar Kristensson – Bengt Jönsson

Året 1989 har en speciell ljuspunkt

Ann-Kristin Persson utsågs till Hedersmedlem för sitt stora engagemang. Rekrytering av medlemmar gjordes vid de informationsträffar Föreningen

hade med de färdigbehandlade patienterna och av den engagerade personalen.

Verksamheten beskrevs som att ”gymnastik och gemenskap är viktigast”. I realiteten bestod verksamheten av motionsgrupper, studiecirklar om hjärta, kost och rökningens skadeverkningar.

Första året 1988 deltog 44 medlemmar i motionen. Gemenskapen odlades med utflykter både inom och utanför Ystad. Temakvällar började sakteliga komma in i verksamheten.

Föreningen hade startat starkt med motionsaktiviteter genom att direkt efter bildandet börja utbilda motionsledare. Dessutom började intresset bland medlemmarna vakna för deltagande i samtalsgrupperna, dvs. diskussionscirklar för hjärta eller lunga.

Temakvällarna hade blivit flera och intressantare. Inbjudan till nya medlemmar gick ut. Omdömet om verksamheten ”gymnastik och gemenskap är viktigast” är något som gäller än i dag.

De första åren var trevande.

Ekonomi var helt naturligt inte stark. Föreningen hade självklart inte någon ekonomisk ”reserv”. Lokalen låg på Gustavsgatan 3b och kansliet sköttes de första åren av Per Ambolt, som var halvtidsanställd kontorist. Han efterträddes av Inga Oscarsson.

1994 den 17 augusti flyttade föreningen till en utmärkt och lämplig lokal på Trädgårdsgatan 26.

Saxat ur Jubileumshäftet

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.

”Årets hjärtevän”

tilldelades Sven W Nilsson som fick ta emot en röd ros och ett diplom för sitt engagerande i föreningen.



Nyfiken på Ystads Reningsverk?

***Då är ni välkomna på studiebesök
tisdagen den 17 maj kl.10.00.***

Anmäl ert intresse till kansliet senast den 12 maj.

Vi träffas vid reningsverket!

Välkomna!

Modevisning hos Lindri

***Ta en titt på vårens
och sommarens nyhe-
ter!***

Modevisning hos Lindri tisdagen den 3 maj kl.18.30.

Anmälan till kansliet senast den 29 april.

Välkomna!



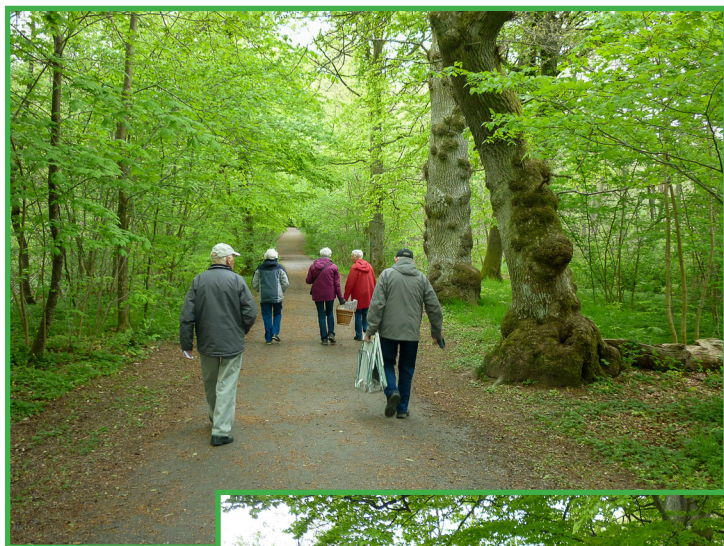
Alla Hjärtans Dag träffades vi i föreningslokalen för en fika.



Tipsrunda i Skurup.

Onsdagen d 25 maj kl 15 träffas vi på parkeringen vid Svaneholm för att promenera runt sjön, njuta av den vackra omgivningen och svara på några frågor. Efteråt fortsätter vi i trädgården för lite social samvaro och fika och grillar, så medtag fikakorgen. Vill man inte eller orkar inte promenera runt sjön så finns frågorna att besvara även i trädgården. Väl mött för en trevlig eftermiddag.

Siv



*Uti skogen
ska vi gå
Pjäx och
keps och
ränsel på*

Povel Rammel

**Vem
vet
mest?**

Arkivbilder



Riksförbundet HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

inbjuder våra Sjöbomedlemmar till en träff lördagen den **28 maj**

kl.13.30-15.00 till Sjöbo Församlingshem för att prata kring ”vad kan vi göra och vad vill vi göra” för att få igång ett mer aktivt deltagande bland våra medlemmar.

Förtäring-kaffe & kaka.

Ser framemot att få träffas!

Anmälan görs till kansliet senast måndagen den 23 maj på telefon 0411/730 66 eller

info@ystad.hjart-lung.se

VÄLKOMNA!

Hej alla i HjärtLung.

Detta är information om ”Fredagsträffen”.

Vi behandlar och pratar om varierade ämnen vid varje tillfälle, som resor, historia, historier, länder, kartor, djur och växter m.m sen har vi nr. 1 den sociala biten med kaffe och kakor allt för 10 kronor.

Vi har inga krav att deltagarna ska bidra med något ämne utöver ett glatt humör för vi har högt till tak på Trädgårdsgatan trots vi är i ett skyddsrum.

Våra kvarvarande träffar på vårterminen är

25 mars-

8 april-

22 april-

6 maj

då det är avslutning på vinter-vår träffarna. Träffarna är i vår lokal på Trädgårdsgatan mellan kl. 14-ca 16,30

Hjärtligt välkomna att testa.

Fredagsträffen

Kjell

Sammankomst vid Björkadammen Sjöbo.

Tisdag den 21 juni kl 17 berättar Kurt Harrysson om Björkadammen och trakten där omkring. Tipsrunda runt sjön. Grillen är tänd så medtag fikakorg och gärna något att sitta på. Välkomna.

Kurt

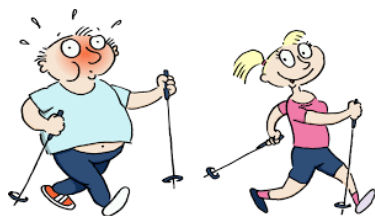


***Var
sma-
kar en
grillad
bäst?***

Ute!



Arkivbilder



Stavgång

Hej alla medlemmar.

Vi är 500 medlemmar i föreningen, men det är bara 10 st. som går stavgång.

Så jag ser fram emot att höra av er!!!!

Vi går måndagar och torsdagar

Vi har många olika sträckor som vi går.

Anmäl er till Agne P.
073 495 88 40

PS. Har plats till några st. på gympan på sjukhuset tisdagar 17.00

DS

Stavgång

Sandskogen

Gun Eriksson

Tid måndag o onsdag

14.00-16.00

Norra Promenaden

Agne Persson

Tid måndagar 14.00-16.00

Tid torsdagar 10.00-11.30

Hej!

Alla aktivitetsledare

boka in i er almanacka kvällen den 24 maj kl.19.00 då vi kommer att göra något kul/ roligt tillsammans. Mer information när det närmar sig datumet.

Anmäl er till Birgitta senast den 11 maj!

Välkomna!

Styrelsen

Gynna din förening!

Köp dina lotter hos Birgitta på kansliet.

Du kan välja på Bingolotter, Färgfemman och Sverigelotter.

Motionsgymnastik
Sjukhuset IVA-lokalen

Gun Eriksson

Tid: tisdag 16.15-17.15
2022-01-11/-2022-06-14

Gun Eriksson/Jan Wollin

Tid: torsdag 16.15-17.15
grupp 2 17.15-18.15
2022-01-13/2022-06-16

Backaskolan-Janeric Sund-
berg

2022-01-18/2022-05-24
Tid tisdagar 16.30-17.30

Skurup-Siv Lindskog

2022-01-13/2022-06-02
Skurups Hallen
Tid: torsdagar 16.00-17.00

Skivarps-Sten Wemmert

Skivarps Gymnastiksal
2022-01-11/2022-05-31
Tid: tisdagar 17.30-18.30

Boule

Sandskogen

Göran Davidsson
Tid måndag o onsdag
14.00-16.00

Bowling

Arenan Ystad

Rolf Ademark
Tid torsdag 12.30-15.30

Hjärtsvikt/Lunggymnastik
Sjukhuset/IVA-lokalen

Sandy Heinmark

Tid: måndagar 16.15-17.15
2022-01-10/2022-06-13

Uno Hansson/Stig Olsson

Tid: måndagar 17.15-18.15
2022-01-10/2022-06-13

Agne Persson

Tid tisdagar 17.15-18.15
2022-01-11/2022-06-14

Kristina Ling/Bertil Ling

Tid: onsdagar 16.15-17.15
2022-01-12/2022-06-15

Rune Mårtensson/Agne Persson

Tid: onsdagar 17.15-18.15
2022-01-12/2022-06-15

Vattengymnastik
***Sjukhusets träningsbas-
säng***

Karin Persson

Tisdag 11.00-12.00
2022-01-11/2022-06-14

Gunnel Larsson

Tisdag 13.00-14.00
2022-01-11/2022-06-14

Aili Jönsson/ Eva-Liss Göthe

Onsdag 10.00-11.00
2022-01-12/2022-06-15

Gunnel Larsson

Fredag 16.00-17.00
2022-01-14/2022-06-17

Det forskas idag kring mycket bland annat om Hjärt/lung och kärlsjukdomar och den forskningen ligger varmt om hjärtat för många av våra medlemmar.

En ny forskning vill ta reda på om det lönar sig att bli mer fysiskt aktiv. Den frågan vill många ha svar på.

Kondition verkar vara viktigt, trots denna kunskap finns inte något sätt att systematiskt följa upp konditionen inom vården idag. Och svenska befolkningens kondition försämras tyvärr stadigt.

Regelbunden fysisk aktivitet är en av de viktigaste levnadsvanorna för att behandla och förebygga hjärt- och kärlsjukdomar och att vår konditionsnivå kan förutse sjukdomsrisk.

Detta vet forskningen idag men om det också lönar sig att ändra levnadsvanor under livet vill man undersöka. Kanske är det så att en förändrad konditionsnivå eventuellt kan påverka prognosen för hjärt-kärlsjukdom, både för personer med och tidigare sjukdom.

Hjärtat pumpar runt syrerikt blod i våra kroppar och kondition är detsamma som hjärtats syreupptagningsförmåga och det har visat sig att den kan förbättras genom regelbunden fysisk aktivitet som promenad, gymnastik, cykling eller annan rörelse där man känner en ökning av puls. Då stärks hjärtmuskeln och den orkar pumpa runt mer syrerikt blod på färre slag. Det sänker vilopulsen och då kommer hjärtat att mer effektivt pumpa ut syrerikt blod och Du kan röra dig som Du vill och behöver.

Genom forskningsprojekt får man en bättre bild av vad som behövs och vilka insatser för att personer med hjärt- och kärlsjukdom ska kunna minska risken för framtida sjukdom. Det kan också bidra till att stärka det förebyggande arbetet i sjukvården och i samhället i stort.

Idag kan man med ett enkelt test få information om sin hälsa och kondition, det kanske kan motivera oss att lägga om våra levnadsvanor.

Det "lönar sig" att förbättra sin kondition så har ni tänkt tanken att delta i någon av våra aktiviteter för bättre kondition tex stavgång, vattengymnastik, "må bra" gymnastik, boule så tänk tanken klar och anmäl er! Välkomna!

Anitha

Kansliet är öppet
helgfri måndag - torsdag kl 9.30 - 13.30
Kanslist Birgitta Lundgren
0411-730 66

Riksförbundet 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	Maj-Britt Vesanto	070 748 05 12

Ledamöter

vice kassör	Bo Andersson	070 540 64 68
2dra vice ordförande	Kjell-Arne Jönsson	0411 440 49
	Arne Silfver	070 643 48 54

ersättare

Sandy Heinmark	070 213 01 72
Kerstin Jacobson	076 185 49 32

Revisor

	Erland Grauers	0411 559 460
	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
---------------------	---------------	---------------

Adress

B

Porto
betalt

Det händer i föreningen!

Fredagsträffen	25 mars
Fredagsträffen	8 april
Fredagsträffen	22 april
Lindri modevisning	3 maj
Fredagsträffen	6 maj
Sjöhög reningsverk	17 maj
Aktivitetsledarträff	24 maj
Tipsrunda Svaneholm	25 maj
Sjöboträffen	28 maj
Träff vid Björkadammen, Sjöbo	21 juni

Nästa medlemsblad utkommer juni 2022

Senaste informationen finns på hemsidan
www.hjartlungystad.se



Riksförbundet
HjärtLung

Ystad-Sjöbo-Skurup

Trädgårdsgatan 26 | 271 34 Ystad
0411-730 66 | info@hjart-lung.se
Orgnr: 848000-7304 | Bankgiro: 5483-4262