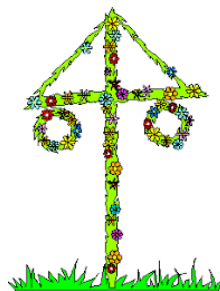
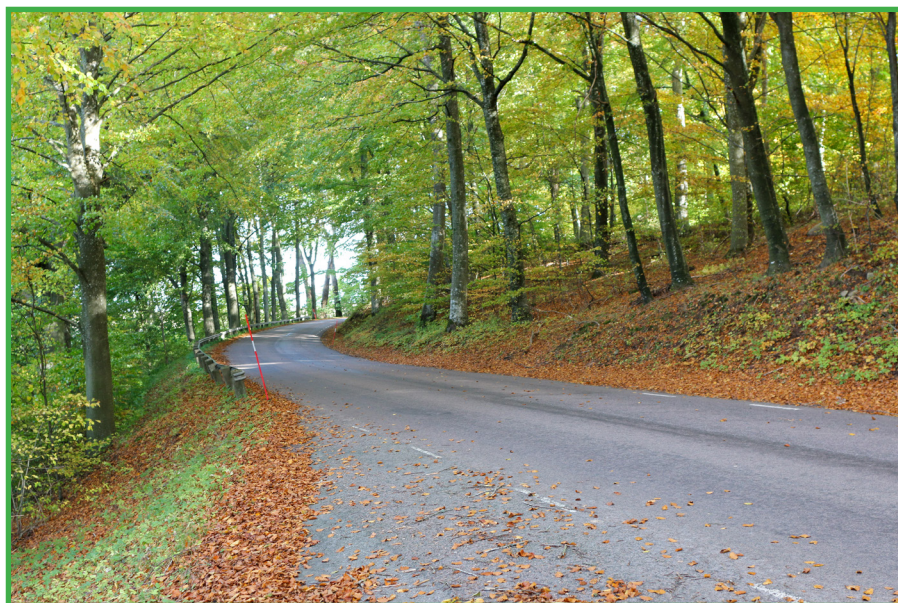


Info På Gång



*Trevlig
midsommar!*



Krageholm

Bild: Börje

Ordförande har ordet ---



Hej!

När man börjar fundera över våra traditioner, över högtider och fester och inte minst de riter och ceremonier som åtföljer eller utgör dem, börjar man nästan uppfatta att allt fler av våra vanor som just ritualer.

För svensken är sommaren i sig en högtid, äntligen lite värme och efterlängtat ljus. Allt somrigt förknippas på något sätt med positiva känslor, till och med myggen som surrar kring grillen. Och det somrigaste av allt somrigt är förstas middsommar. Här inleder många sin semester.

Midsommarfirandet är nästan den mest ritualiserade högtiden på hela året. Midsommar förknippas med dans runt stängen, god mat så som egenhändigt inlagd sill, skrubgade nypotatis och solvarma jordgubbar intages i trevligt umgänge och kanske tillsammans med en och annan kylskåpskall snaps.

Den magiska kraften fanns under midsommar i allt som växte och i daggen. Förr kunde man samla midsommar-nattsdagen för att baka särskilt kraftfullt bröd och man kunde spara midsommarkransen till julbadet för extra vederkvickelse, men också bränna den torkade midsommarkransen och ställa sig i röken om man blivit sjuk senare på året.

Näst midsommar är nog för många kräftskivan den allra svenskaste högtiden. Då ska det bjudas på svensk snaps, svenskt knäckebröd, svensk kryddost, västerbottenpaj och ett bord som dekorerats med mångubbar och svenska flaggor.

Men kräftorna på våra bord är allt som oftast amerikanska, kinesiska eller turkiska, sedan Sverige i början på 1900-talet drabbades av kräftpest och stora delar av det inhemska beståndet dog ut. Vi har världens största kräftimport per capita, faktiskt!

Kräftätandet/firandet härstammar till skillnad från midsommarfirandet från adelsklassen och nämns först då en kung beställer fram så mycket kräftor som man kan få tag på, till sin systers bröllop.

Seden med att äta kokta, avsvalnade kräftor med dill, är så man njuter av kräftorna idag, tidigare ingick de mest som ingredienser i puddingar och andra lagade rätter.

Till sist, var rädd om dig och rädda om varandra, njut av dagen och se på varandra med ett leende och skänk en omtanke till den Du känner behöver den.

Hälsningar till er alla med önskan om en behaglig varm, skön och
GLAD SOMMAR!

Anitha

Aktivitetsledarträff



Ny ordförande för Riksförbundet HjärtLung!

Anders Åkesson, utbildad sjuksköterska och tidigare regionråd i region Skåne, har utsetts till ordförande för Riksförbundet HjärtLung. Han efterträder Inger Ros som under de senaste tolv åren lett förbundet.

Aktivetsträffen på Jaktens Minigolf bjöd kanske inte på det allra bästa tänkbara vädret men det bjöds på goda-härliga och fräsiga väfflor med tillbehör.

Det blev en trevlig kväll med diskussioner, glada skratt och ett tillfälle att träffas och möjlighet att utbyta tankar, förslag och idéer inför kommande aktiviteter.

Det blev ingen minigolf för ett regntungt moln ville känna sig lättare så då avslutade vi kvällen med att tacka varandra och önska en trevlig fortsättning och en Glad Sommar!

Anitha

Medlemsträff i Sjöbo

Ett försök att återuppta den goda kontakt, samverkan och samhörighet med våra medlemmar som tidigare funnits i Sjöbo, men som nu ledsamt nog och tyvärr kommit bort, gjordes från styrelsens sida en personlig inbjudan till var och en medlem för en diskussion i församlingshemmet i Sjöbo för att se vad som kan eller vill göras. Men tyvärr var intresset att tacka ja till detta lika med noll! Endast 2 stycken anmälde sig av 36 inbjudna/möjliga. Så frågan är hur går vi vidare för att möta och återkoppla den goda kontakt som tidigare fanns hos HjärtLungs medlemmar i Sjöbo?

Anitha

Fredagsträffen

En liten sommarhälsning till alla gamla och nya fredagsträffsdeltagare. Just nu har vi sommarlov men återkommer i höst. Jag får väl också presentera lite av innehållet på våra träffar så ni inte tror vi bara är en kaffedrickarträff, men det ingår så klart kaffe i den sociala biten, så visst har vi det. Under vårterminen var det ett par som gjort en resa till ishotellet och även kört hundspann, som de berättade om och visade fantastiska bilder från. Några har presenterat svenska uppfinningar, testresultat från tidningen Råd o rön, teets historia, 2 pionjärer från boken 40 kvinnliga pionjärer så där är mer att hämta, gamla gatunamn i Ystad, lite frågesport. En tidigare FN observatör i Libanon berättade mycket intressant och visade bilder från sin tid där. Vi har även fått en presentation om Österlens stora

äppelmusteri med lite smakprov. En man som tidigare sysslat mycket med orientering visade och förklarade intressanta skillnader mellan gamla och nya kartor över Ystad o Skåne. Påsktraditioner från för och nu har även diskuterats. Som ni märker är det stor variation bland ämnena, det enda bannlysta är sjukdom och politik för det hör vi nog av dagligen. Hösten 2022 startar 2/9 och sen kör vi var fjortondedag med avslutning 9/12 med lite självkostnadsgott.

Träffdagar med öppet hus.

2/9 – 16/9 – 30/9 – 14/10 – 28/10
– 11/11 – 25/11 – 9/12

Trevlig sommar önskar

FREDAGSTRÄFFEN

Kjell

Bellmandagen den 26 juni kl 16

Vi träffas och har det mysigt och trivsamt med lite allsång.

Styrelsen har önskat att ”Sjung med HjärtLung” skall framträda med några sånger och så blir det. Vår dragspelar, Lars Gunnar, är på plats och hjälper till

Tag med valfri fika och gärna något att sitta på. Har du det senaste sånghäftet, så ta med det annars finns det att köpa

Vi ses på plats, klockan 16, mellan Norra Promenadens restaurang och gamla kyrkogården.

Välkomna Sven W

Synpunkter om fredagsträffen

Fredagsträffen är en avslappnad träff med lite prat och fika. Allt i trivsamt form.

Här behandlas lite av varje. Resor, musik mat och mycket annat
Som till exempel Visste du att. . . . Vad då?

---- det bara är mygghonan som bits. Hon tycker mest de som har 0-blod

----- det endast är elefanten av alla landdjur som inte kan hoppa.

----- grädde vispas lättare om du tillsätter lite bakpulver

Kanske du vet något. Kom och berätta.

Vi ses *Sven W.*

Vill bara säga att fredagsträffarna hos HjärtLung är trevliga.

Vänligen Roland Åsenklint



Vi avslutade vårterminen "Fredagsträffen" med några smörrebröd och lämplig dricka.

Studiebesök på Ystads reningsverk, Sjöhög



Nyfiken på reningsverket? Javisst var vi det!

Både nyfikna och intresserade.

Vi var ett gäng som samlades utanför reningsverket för att bli guidade och få information om hur processen går till för rening av vårt så viktiga vatten.

Ett fungerande avloppssystem är grundläggande för vår hälsa och miljö.

Dagens reningsverk har många utmaningar, för i dagens vattenkretslopp finns många svårrenade ämnen, så som fosfor, läkemedel och mikroplast. Förutom att rena svårrenade ämnen ska de även klara bräddning och ge minimal klimatpåverkan.

Idag kan inte avloppsreningsverken bryta ner alla farliga ämnen, så mycket jobb görs för att stoppa

farliga kemikalier och andra föroreningar vid källan, så att de inte kommer ut i kretsloppet av vatten eller näringsämnen.

I reningsverket tar det 10–24 timmar att rena avloppsvattnet, beroende på reningsprocess och vattenflöde.

Vatten som kommer till reningsverket är "spillvatten" från hushåll där allt som vi spolar ner i våra avlopp, toalett eller diskho. Viktigt att Du alltid tänker på vad Du spolar och sköljer ner i avloppet och släpper ut i dagvattenbrunnarna! "Dagvatten" - regnvatten och smältvatten som rinner ner i brunnar som finns på våra gator. "Dräneringsvatten" från mark runt husgrunden.

I tre olika steg renas avloppsvattnet, det första är "mekanisk rening" = grovrening, grövre föroreningar

och partiklar tas bort för att skydda nästa steg i processen som då är den "biologiska reningen" som bryter ner organiskt material och omvandlar kväve till kvävgas och bakterierna avskiljs sedan från stora vattenbassänger där de sjunker till botten. Bakterierna är viktiga men samtidigt känsliga för starka kemikalier.

Efter andra reningen kommer den kemiska reningen som är ett sista steg i processen då en fällningskemikalie tillsätts i avloppsvattnet och bildar små klumpar, dessa avskiljs sedan från avloppsvattnet.

Det renade avloppsvattnet är nu så rent att det kan återanvändas och rinna ut i naturen igen.

"Slam behandling" är då smutsen från avloppsvattnet bryts ner och bildar biogas som används till uppvärmning och eventuellt överskott av värme skickas ut till fjärrvärmenet.

Det vatten vi dricker idag är "samma vatten" som våra förfäder drack. Vattnet idag är också ett lån från kommande generationer, så vatten förbrukas inte, det lånas, används och återförs till kretsloppet år efter år och om och om igen!

Tack till vår fantastiskt duktiga guide Sara, som tålmodigt och kunnigt svarade på alla våra funderingar och frågor om detta så livsviktiga för vår och vår planets överlevnad-vatten!

Anitha

Modevisning

Vårkänslor, inblick i vårens och sommarens färgskala och moderiktiga kläder fick vi ta del av när ett glatt gäng träffades på Lindri en kväll i maj. Från många munnar hördes-oh, va snyggt, den där kan jag tänka mig, finns plagget i någon annan färg och i min storlek?

Efter ett par timmars provning, snurrande och lyftande bland ett otal mängder plagg skildes vi åt med några hundralappar mindre på kontot men nöjda och belåtna med kassens innehåll och kvällen i sin helhet.

Kvällens "mannekänger" var Birgitta Lundgren och Karin Persson.



Lite från Skurup



Vem kan få ihop så kluriga frågor till en tipspromenad? Jo, det kan Siv Lindskog i Skurup. Än en gång lyckades hon få våra geniknölar i roterande tankeverksamhet för att någotsånär komma fram till det vi trodde/tyckte var rätt svar, men oj va fel det blev ibland. Men vad gjorde väl det när tipsrundan/frågorna var utplacerade kring Svaneholms njutbara och vårsköna omgivning.

Väl framme efter ca en timmes "arbete" slog vi oss ner i den vackert blommande och välskötta trädgården och då kändes det välkomnande med lite fika från våra medhavda matsäckar.

Anitha

Tipsrundan i Svaneholm den 25/5 blev en lyckad eftermiddag.

Solen sken och skogen var som allra vackrast. I trädgården blomma det i alla kulörer. Lite blåsigt var det men det märktes inte i skogen. Någon lyckades pricka in 11 rätt. Bra. Överlag blev resultaten bra. Därefter grillades det korv i alla dess former.

Siv

Kansliet semesterstänger den 25 juli

öppnar igen den 19 augusti

Trevlig sommar önskar styrelse och redaktör!

Gymnastiken startar efter sommaruppehållet

Gun tisdagen den 6 september kl 16,15-17,15

Rune onsdagen den 7 september kl. 17-18

Gun torsdagen den 8 september kl 16,15-17,15

Gymnastikgruppen i

Skurup avslutades den 19/5 och är tänkt att starta i början av september. Gruppen är liten så vi vill gärna bli fler. Det är lätta rörelser till musik, inga hopp och studs. Fundera på detta och anmäl er till expeditionen, så ses vi kanske.

Skivarpsgruppen slutade den 31/5 och startar igen den 6/9. Gymnasterna i Skivarp är mer alerta så de är betydligt fler i gruppen, men där är plats till fler.

Skurups marknad

För att visa upp oss och informera om vår förening så var Kerstin, Ingar, Bengt och jag på Skurups marknad. Vi hade en trevlig dag och träffa mycket folk. Så mycket information om föreningen var de inte så intresserade av, men de köpte i alla fall Sverigelotter. Det tackar vi så mycket för.

Stavgång

Sandskogen

Gun Eriksson

Tid måndag och onsdag

14.00-16.00

Norra Promenaden

Agne Persson

Tid måndagar 14.00-16.00

torsdagar 10.00-11.30

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

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

Skurup

Siv Lindskog
2022-01-13/2022-06-02
Skurups Hallen
Tid: torsdag 16.00-17.00

Skivarp

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

Boule

Sandskogen

Göran Davidsson
Tid måndag o onsdag
13.30-15.30

Bowling

Arenan Ystad

Erland Grauers
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

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	May-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
	Anki Saedén	070 512 43 01
ersättare	Bengt Nilsson	070 225 67 77

Studieorganisatör

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

Redaktör

medlemsblad/hemsida	Börje Jönsson	070 547 18 65
e-post	jynsen@live.se	

Adress

B

Porto
betalt

Det händer i föreningen!

Bellmandagen	26 juni
Fredagsträffen	2 september
Tipspromenad	11 september
Fredagsträffen	16 september
Fredagsträffen	30 september
Fredagsträffen	14 augusti
Fredagsträffen	28 augusti
Fredagsträffen	11 november
Fredagsträffen	25 november
Fredagsträffen	9 december

***Inbjudan till Skytteföreningens stuga i Sandsko-
gen Tipspromenad med korvgrillning söndagen
den 11 september klockan 12***

Nästa medlemsblad utkommer september 2022

Senaste informationen finns på hemsidan
www.hjartlungystad.se



**Riksförbundet
HjärtLung**

Ystad-Sjöbo-Skurup

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