



Info På Gång

God

Jul

och



Gott

Nytt

År



Sidensvansar

Bild: Börje

Ordförande har ordet ---

Nu närmar sig 2022 slutet och året blev positivare än året innan då vi inte kunde fullfölja mycket av det som var tänkt.



Det är något av en svårighet att sja om vad ett kommande år har att ge. Men i år har våra aktiviteter till glädje för oss alla varit i full gång och fler nya medlemmar har vi lyckats få till vår förening!

Nu och inför det nya året 2023, vill jag ge er alla hopp & glädje och inte glömma att skänka varandra ett leende eller en behövlig och god tanke direkt från till den som kanske mest behöver det.

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR

Anitha Ordförande

Ekonomi

Trots att vi går mot ännu ett årsslut, där det, om inget extra ordinarie sker, blir ett negativt resultat så är föreningens ekonomi synnerligen god tack vare det arv som vi fick del av förra året. Styrelsen har diskuterat olika alternativ för att åter vända på resultatet som dippade under pandemin, såsom höjning av olika avgifter alternativt dra åt svångremmen och minska våra kostnader. Samtidigt skall ju kapitalet användas för medlemmarnas bästa och inte läggas på hög. Ytterligare diskussioner kommer naturligtvis att föras inom styrelsen kommande år, men med de tillgångar vi förfogar över kan vi lugnt jobba vidare utan alltför drastiska åtgärder. Vi ser framtiden an med tillförsikt!

Rune Mårtensson/kassör

*Utan mörker
skulle vi aldrig se stjärnorna*

KOL-dagen 1/11

Hjärt-Lungföreningen genomförde tillsammans med **Region Skåne** en informationsträff om KOL på lasarettet i Ystad den 1 november med 30 åhörare.

Lungläkaren Leif Eriksson höll ett mycket uppskattat föredrag med instruktiva bilder om hur och varför KOL drabbar vissa människor och hur man drabbas.

Lungsjukgymnasten Christina Rosberg gick sedan igenom hur man fysiskt kan underlätta för dem som drabbats och visade hur man med enkla åtgärder kan stärka sin fysik.

Därefter följde en frågestund där det ställdes många frågor och alla fick svar.

Efter frågestunden fick de som ville genomföra ett enkelt prov (CUPD6) där lungsjuksköterskorna Carina Lundberg och Eva-Marie Sedhed tillsammans med Christina (se bild) genomförde provet. Under provtiden bjöd föreningen på vatten och frukt.

I åhörarskaran fanns ett antal som inte var medlemmar, förhoppningsvis kommer några av dem bli nya medlemmar.

Vi överlämnade som tack till de fyra medverkande var sin flaska vin.

Bo Andersson



Lungsjuksköterskor:

Carina Lundberg och Eva-Marie Sedhed

Lungsjukgymnast

Christina Rosberg



En trevlig avslutning.....

December är månaden med ganska många inmundigande av julmat av ett eller annat slag. Så även i vår förening.

Jullandgång, kaffe, kakor och litet gottebord stod på menyn när våra aktivitetsledare bjudits in och tackat ja till en stunds gemenskap innan det var dags för "jullov".

Efter ett par timmars trivsamt sällskap och någorlunda mätta tackade vi varandra och önskade God Jul.

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

Tiden fram till jul är fylld med förväntningar, sammankomster, små och stora hemligheter och mystunder.

Nu har vi kommit in i december och vi får glädja oss på nytt över årets mysigaste och mest sociala tid:julen. En månad som för de flesta av oss förknippar med en massa traditioner, men för många kanske också med stress och dåligt samvete över att inte hinna med allt man planerat.

Man lägger ner lite mer omsorg på att pynta hemmet , klippa till julpynt, arrangera blommor, göra små doftande arrangemang, vackra dörr/adventskransar. Stunder då vi tänder några ljus och njuter av mörkret och stämningen.

Men kom ihåg att njuta av de stunder Du kan unna dig själv, ge sig tid för göromål såsom en skön stund med ett olöst korsord eller en oläst bok tillsammans med ett glas varm glögg i hemmets mysigaste vrå.

Tack

Till alla er oersättliga aktivitetsledare för allt ni gör under terminerna för att hålla medlemmarnas puls och kondition igång i föreningens olika aktiviteter.

Tack också till styrelsen för ert engagemang, för er positivitet vid nytänkande.

Och naturligtvis ett Tack till alla ni andra i vår förening som på ett eller annat sätt bidrar till att allt runt omkring fungerar.

En förening behöver gemenskap, ge ett gott förtroende, skapa samhörighet för att ha glädje av sin förening och medlemsskap.

Alla behövs, alla är viktiga och allt finns i vår förening

så jag hoppas och ser framemot att dessa egenskaper som finns stannar kvar och kan byggas vidare på 2023.

Anitha

Årsmöte

Söndagen den 26 februari 2023 kl. 14 i

Folkets Park- Cabinen i Ystad

***Inbjuden och medverkar gör Anders Åkesson
Riksförbundets nye ordförande.***

Efter Parentation och förhandlingar

underhållning av vår sånggrupp

"Sjung med HjärtLung"

Utdelning av "Årets Hjärtevän"

Förtäring till subventionerat pris 100:- per person

Obligatorisk anmälan om deltagande till kansliet

0411-730 66 eller e-post: info@ystad.hjart-lung.se
senast den 13 februari 2023.

Välkomna/ styrelsen

Valberedningen

Hej alla medlemmar i HjärtLungföreningen.

Vi behöver hjälp i styrelsen på olika uppdrag och även ledare till olika aktiviteter. Bland ca 500 medlemmar borde där finnas någon som kunde vara intresserad av detta. Fundera och hör av er till:

Siv Lindskog 070 364 25 75

Bengt Nilsson 070 225 56 77

Anki Saede'n 070 512 43 01

Årets Hjärtevän

Nominering av kandidat

Nomineringsbar kandidat är den som arbetat oegennyttigt för medlemmarna under en följd av år och verkat för föreningens bästa och varit verksam under nomineringsåret. Namnen på de nominerade skall införas på föreningens hemsida och i föreningens verksamhetsberättelse.

Nominering av kandidat till årets hjärtevän

Skickas senast den 31 december på enklaste sätt till

”Nomineringskommittén HjärtLung”

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

eller epost: info@ystad.hjart-lung.se

Nominerad

Namn.....

Adress

Motivering enligt reglerna

.....

.....

.....

.....

Den som nominerar

Namn

Adress.....

Telefon

Epost

Fredagsträffen

Stort tack till alla som deltagit i träffarna.

Återkommer 2023 gör vi också med full kraft och öppet hus liksom under det gångna året.

Återstart av 2023 sker den 17/2 1923 efter den dagen träffas vi var fjortonde dag som följer

3/3 – 17/3 – 31/3 – 14/4 – 28/4

Avslutning på vårens träffar blir den 12/5 och det är den enda dagen som kräver anmälan.

Alla övriga träffar är det öppet hus så kom gärna till vår lokal på Trädgårdsgatan och kolla om det är något intressant som händer för innehållet är vad deltagarna vill bidra med.

Vårt motto är Lära – Upptäcka – Träffas - allt som ingår i den sociala biten.

GOD JUL o GOTT NYTT ÅR

önskas alla på HjärtLung

från Fredagsträffen

genom

Inga-Lill o Kjell-Arne



Ljuvlig gammaldags julkola

- * 1,5 dl vispgrädde
- * 100 gr smör
- * 250 gr strösocker
- * 1,5 dl ljus sirap
- * 50-75 gr god mörk choklad, 60-70%
- * 50 gr vit choklad
- * 100 gr skållad skalad mandel.

Vill man inte mandeln hel, dela den i mindre bitar.



Gör så här:

Blanda grädde med smör, socker och sirap.

Låt koka upp, tillsätt små bitar choklad och koka vidare utan lock tills en halv tesked av massan kan formas till en fast men elastisk kula i kallt vatten. Ta direkt blandningen från plattan, blanda ner mandeln och häll upp kolan i en liten långpanna som klätts med oljepenslat papper. Skär i lagom stora bitar.

Provsmaaka och njut. Kanske det blir några över till julens gottabord.

Debatt - Min åsikt

Hjälpa oss att bli bättre.

Vi har fantastiskt positiva medlemmar och medhjälpare i alla olika roller. Vårt mål är att hjälpa medlemmarna att bli bättre men gör vi rätt? Framför din åsikt. Skriv en debattartikel i På Gång!

Vad vill Du ha ut av Din medlemsavgift?

Vad vill Du ha ut av På Gång?

Vad vill Du ha för föreläsningar?

Vi är lyhörda för synpunkter. Vi vill ha en förening som alla sluter upp kring.

Åstadkom gärna själv artiklar att sätta in i På Gång.

Vill Du, berätta gärna vad Du varit med om, det kan hjälpa andra.

Rapport från boulespelet.

Vi spelar nästan hela året på banorna vid ***Gamla Skjutbanan i Sandskogen*** måndagar och onsdagar. Vi startar 13,30 och spelar en timme för fika och spelar ytterligare 45 minuter. Vi brukar vara mellan 8 och 15 spelare men vi kan vara många fler – så kom och börja spela! . Det finns ca 15 banor. De senaste veckorna har det varit olika deltagare ofta beroende på andra aktiviteter och ibland beroende på regn och som senast snö/kyla. Nu blir det snart ljusare tider men först – ***Tack Göran!***

GOD JUL och GOTT NYTT BOULE-ÅR

Erland



Här finns plats för många fler!

Rapport från Bowlingen

Bowlingsäsongen började i augusti på

O'Learys i Badhuset.

Vi spelar torsdagar kl 12,20 och i mitten av månaden spelar vi partävling och sista torsdagen i varje månad är det singeltävling och båda är handicaptävlingar. Med handicap kan alla tävla på ett rättvist sätt.

29/9 blev Ulla 1:a, 2:a Ingvar och 3:a Ingrid,

20/10 vann Erland, 2:a Rolf och 3:a Ingrid

24/11 vann vår ledare Rolf Ademark, 2:a blev Rolf Bräck och 3:a Thom.

Vår sista tävling sker 15/12 och därefter avslutningsfest.

GRATTIS till vinnarna! Vi har tillgång till 12 banor. Vi brukar vara ca 8 men vi kan vara dubbelt så många och klot och skor får du låna gratis. Välkomna! Våren startar vi torsdag 12/1 2023 kl 12,20.

Rolf Ademark / Erland Grauers



Fredagsträffen

Fredagsträffen hade avslutning för året den 9:de december. Tolv deltagare samlades i vår föreningslokal för gemensamt samkväm. Träffarna hålls varannan fredag, och det är Inga-Lill och Kjell-Arne Jönsson som håller i trådarna. Program för dagen brukar bestämmas när vi är på plats, ofta är det någon av deltagarna som har något att berätta om. Vi lär av varandra och får diverse tips inom olika områden. Helt opretentiöst, fram för allt bara trevligt att träffas – och det finns plats för fler!

Bild o text Rune Mårtensson



*Inga-Lill o
Kjell-Arne håller
i fredagsträffen*

Från julstång till julgran

Julgranen kommer från södra Tyskland och Schweiz, där den redan i slutet på medeltiden var vanlig. På 1600- talet började man pryda granen med levande ljus. Familjen Tessin i Södermanland var troligen den första svenska familj som hade julgran. Året var 1741 och granen var pyntad med vaxljus, saffranskringlor och juläpplen.



De första svenska granarna var små bordsgranar eller större träd som hängdes upp i taket. Långt innan granen fanns satte man upp träd med bara toppruskor, julstänger, för att visa att julfirandet börjat. I början kläddes granen med äpplen, pepparkakor och flaggor samt med pappersprydnader. Vid 1800- talets slut började man importera tyska julgransprydnader som till exempel vackra glaskulor samt glASFåglar som sattes fast med klämmor på grenarna.

Granen står så grön och grann i stugan, tralla, la, tralla,la,la



Kansliet är öppet
helgfri måndag - torsdag kl 9.30 - 13.30
Julstängt fr o m 23/12 - t o m 8/1
Kanslist Birgitta Lundgren
0411-73066

Debatt - Min åsikt

Hjälp oss att bli bättre.

Vi har fantastiskt positiva medlemmar och medhjälpare i alla olika roller. Vårt mål är att hjälpa medlemmarna att bli bättre men gör vi rätt? Framför din åsikt. Skriv en debattartikel i På Gång!

Vad vill Du ha ut av Din medlemsavgift?

Vad vill Du ha ut av På Gång?

Vad vill Du ha för föreläsningar?

Vi är lyhörda för synpunkter. Vi vill ha en förening som alla sluter upp kring.

Åstadkom gärna själv artiklar att sätta in i På Gång.

Vill Du, berätta gärna vad Du varit med om, det kan hjälpa andra.

Anitha

HjärtLungRäddning.....

Det är något av ett måste att vi alla behöver lära oss och ha kunskapen om hjärt-lungräddning. Kan vi detta, kan vi också rädda liv!

Under året har våra hjärtlung-instruktörer utbildat eller gjort uppdatering för personal både i större och mindre företag, men även för enskilda personer. Detta för man insett hur oerhört viktigt det är att ha kunskap och trygghet om tillvägagångssätt och i vilken ordning man börjar hjärt-lungräddning med vid ett eventuellt misstänkt hjärtstopp.

Jag kan rädda ditt liv! Kan Du rädda mitt liv?

Fundera en minut, och är Du det minsta tveksam, tveka inte utan ta kontakt med oss. Vi hjälper dig, hjälper dig med att Du med stadig och säker röst efter hjärtlung-utbildning kan svara på frågan -

Kan Du rädda mitt liv? Ja, jag kan rädda ditt liv.

Vi startar igen vecka två 2023

Motionsgymnastik ***Sjukhuset IVA-lokalen***

Gun Eriksson

Tid: tisdag 16.15-17.15

Gun Eriksson

Tid: torsdag 16.15-17.15
grupp 2 17.15-18.15

Backaskolan

Vilande

Skurup

Vilande

Skivarp

Sten Wemmert

Lennart Svensson

Skivarps Gymnastiksal

Tid: tisdagar 17.30-18.30

Boule

Sandskogen

Göran Davidsson

Tid måndag o onsdag 13-15

Stavgång

Norra Promenaden

Agne Persson

Måndagar 10-11

Torsdagar 10-11

Hjärtsvikt/Lunggymnastik ***Sjukhuset/IVA-lokalen***

Sandy Heinmark

Tid: måndagar 16.15-17.15

Uno Hansson/Stig Olsson

Tid: måndagar 17.15-18.15

Agne Persson

Tid tisdagar 17.15-18.15

Kristina Ling/Bertil Ling

Tid: onsdagar 16.15-17.15

Bo Andersson/Agne Persson

Tid: onsdagar 17.15-18.15

Vattengymnastik ***Sjukhusets träningsbas-säng***

Karin Persson

Tisdag 11-12

Gunnel Larsson

Tisdag 13-14

Fredag 11-12

Aili Jönsson/ Eva-Liss Göthe

Onsdag 10-11

Bowling

Arenan Ystad

Erland Grauers

Tid torsdag 12.30-15.30



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

Revisorer

	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!

Fredagsträffen	17 feb	
Årsmöte	26 feb	anmälan
Fredagsträffen	3 mars	
Fredagsträffen	17 mars	
Fredagsträffen	31 mars	
Fredagsträffen	14 april	
Fredagsträffen	28 april	
Fredagsträffen	12 maj	anmälan

Nästa medlemsblad utkommer mars 2023

Senaste informationen finns på hemsidan
www.hjartlungystad.se



Riksförbundet
HjärtLung

Ystad-Sjöbo-Skurup

Riksförbundet HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

Trädgårdsgatan 26 | 271 34 Ystad

0411-730 66 | info@ystad.hjart-lung.se

Orgnr: 848000-7304 | Bankgiro: 5483-4262