

Nr 1 - juni 2013



Foto Börje Jönsson

Styrelse och verksamhetsledare 2013

HJÄRT  **LUNG**
YSTAD-SJÖBO-SKURUP



Medlemstidning för
Hjärt- och Lungsjukas Förening i
Ystad-Sjöbo-Skurup
Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad
Telefon 0411-730 66

[e-post: info@ystad.hjart-lung.se](mailto:info@ystad.hjart-lung.se)

Hemsida: www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup

Bankgiro 5483-4262

Org. nr. 848000-7304

Ansvarig utgivare: Torsten Bengtsson

Redaktör: Margot Johannesson

Layout: Arne Larsson,

Annonsansvarig: Nils-Arne Knutsson

Utkommer med två nummer per år

styrelse

ordförande

Torsten Bengtsson 0411-148 54

v. ordförande

Anitha Andersson 0411-55 53 77

kassör

Rune Mårtensson 0411-441 43

v. kassör

Agne Persson 0411-149 55

sekreterare

Jan Tellbo 0411-733 83

ledamöter

Margot Johannesson 0411-171 98

Arne Larsson 0411-153 54

Thommy Skog 0411-301 77

Anita Farquhar 0411-52 27 73

ersättare

Arne Silfver 0417-212 74

Kerstin Dagner 0416-173 74

revisorer

Sven W. Nilsson 0411-125 58

Erland Grauers 0411-55 94 60

ersättare

Bengt Dagner 0416-173 74

Rolf Tenggren 0411-441 64

valberedning

ordförande

Åke Billing 0411-182 52

ledamöter

Siv Lindskog 0411-425 67

Bengt Dagner 0416-173 74

studieorganisatör

Janeric Sundberg 0411-176 56

v. studieorganisatör

Irene Winqvist 0411-704 70

Kansliet är öppet

helgfria måndagar till torsdagar 09.30-13.30

kanslist Birgitta Lundgren

v. sekreterare i styrelsen

Aktivitetsledare och styrelseledamöter. Läs Detta!

Som aktivitetsledare respektive styrelseledamot skall Du genomgå en grundkurs i HLR (hjärt-lungräddning). Inom ett år efter grundutbildningen skall Du genomgå en repetitionsutbildning och därefter varje år. **Styrelsen har beslutat att alla styrelseledamöter och aktivitetsledare måste vara HLR-utbildade för att få leda en cirkel.**

Våra medlemmar tillhör en högriskgrupp vad gäller risken att få **"plötsligt hjärtstopp"** eller hjärtinfarkt.

Anmälan till Kaj Hansson,

0411-179 62, mobil 0706-34 96 45

[e-post: kaj.hansson@comhem.se](mailto:kaj.hansson@comhem.se)

Kaj Hansson, HLR-planeringsansvarig

Förkortningen EVO/EVA.

Vad är detta?

Riksförbundet har bestämt att E i de båda förkortningarna skall ändras från EFTER till EGEN. Alltså är EVO förkortningen på våra **EgenVårdsOmbud** och EVA-gruppen blir föreningens **EgenVårdsArbets-grupp**. Denna ändring beror på att inriktningen på våra aktiviteter styrs av samhället mot egenvård och preventivt arbete med sin egen egenvård.

*SO Janeric Sundberg, hjärt-EVO Maj-Britt Larsson
och Ulla Kristersson samt lung-EVO Jan Tellbo*

Så här skrivs alltid dessa ord!!

"Hjärt & Lung"

"Hjärt & Lungskolan"

"KOL", "HLR"

"Hjärt-lungräddning"

"Hjärt-lungräddare".

HLR är också en gängse förkortning på

Riksförbundet, liksom

HLL för Länsföreningen och

HLF för lokalförening.

Erland Grauers

Nästa nummer utkommer i dec 2013

Manusstopp 1 nov

Inkom med manus i god tid!

Ordförandens spalt

Hej alla medlemmar!

Nu har stunden kommit när man återigen kan framföra

*Äntligen vårens vind den boja spränger
som länge fängslat berg o dal
o blåa himmelen den hänger
här över jordens festesal
Välkomna blomsterrika ängar
som grönskar fram ur torva varm
Välkomna ljud från harposträngar
som tysta frusit vid min barm*



Ja mina vänner, äntligen är våren här. Det känns med en gång avlägset, men det var ju nästan i går, som snön vräkte ner och man drog sig för att gå ut med hunden. Nu skiner solen igen och förhoppningsvis skiner den även på vår verksamhet. I skrivande stund, 20 april, har vi precis haft samverkansmöte med Lasarettet i Ystad i den återupptagna referensgruppen från föreningens begynnelse. Ni kan läsa om den gamla referensgruppen i Jubileumsskriften, som kommer i separat försändelse ungefär samtidigt som detta nummer av På Gång. Ni kan läsa om den nya referensgruppen på annan plats i detta nummer. Det är en fantastiskt positiv känsla att denna viktiga samverkan med Lasarettet i Ystad har återskapats i stil med som den var en gång under Birgit Engvalls, Gustaf Tallroths och Ann-Kristin Perssons samverkanstid.

Just nu pågår förberedelserna för såväl 25-årsjubileet som jubileumsskriften och Ni kan läsa om hur jubileet gick på annan plats i tidningen.

FaR, Fysisk Aktivitet på Recept, kunde Ni läsa om i senaste Infobladet. Föreningen har nu fyra utbildade kontaktmän och informatörer. Det är Astrid och Gert Göransson samt Thommy Skog och Janeric Sundberg.

Dessa kan svara på frågor och kommer också att informera våra aktivitetsledare ytterligare.

Hjärtgymnastiken på lasarettet har nu två fullbemannade kurser, båda på onsdag eftermiddag. Föreningen söker en ny tid, på måndag eftermiddag och kan förhoppningsvis komma igång med denna till hösten. Någon av deltagarna i onsdagsgruppen kommer att flytta över till måndagsgruppen och det innebär att nya deltagare eventuellt kan få välja måndag eller onsdag eftermiddag (en timmes träning) (Samma redskap som sjukgymnasterna använder för patienter efter hjärtinfarkt eller för patienter med hjärtsvikt).

Vattengymnastiken har också blivit mycket efterfrågad och vi har nu tre fullbesatta grupper. Föreningen söker ytterligare en tid och den kommer i så fall att ligga på kvällstid, torsdag kväll (en timmes träning) och kommer i så fall att kunna starta till hösten.

Ring kansliet 0411-730 66 om Du har ytterligare frågor.

Slutligen önskar jag alla medlemmar och läsare en avkopplande härlig sommar

Torsten Bengtsson

Vi har nog med tid bara vi använder den rätt.

Goethe

Semesterstängning

Föreningens kansli är semesterstängt

Vecka 27 t o m 30

Stängt f o m måndag 1 juli

Öppnar åter måndag 29 juli

Lämna meddelande per telefon 0411-73066

I brådskande fall ring ordförande 0411-14854



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.



Hjärt & Lungskolan



Vårt viktigaste uppdrag är

Hjärt & Lungskolan
I Hjärt & Lungskolan
ingår
Motion

olika motionsgrupper

Livsstilsgrupper

samtalsgrupp

Leva med KOL

samtalsgrupp

Vän med ditt hjärta

Kostcirklar

anpassade kostvanor

Stresshantering

ta kontroll över din stress

Föreläsningar

olika medicinska

föreläsningar

Mer info får du genom

På Gång och vår hemsida:

www.hjart-lung.se/

ystad.sjobo-skurup

Hjärtligt välkommen till

Hjärt & Lungskolan

EVA-gruppen

EgenVårdsArbetsgruppen

Rökavvänjning

Att sluta röka är som att skiljas från en kär gammal vän, att sluta i grupp känns lättare.

Tillsammans sporrar och uppmuntrar vi varandra till ett bestående rökstopp. Ett rökstopp kan leda till ett längre och friskare liv.

Cirkel erbjudes i Ystad.

Motionsgrupper

Syftet med motionsverksamheten är att ge regelbunden motion.

Träningsprogrammen är utformade av erfaren sjukgymnast. På så sätt är du alltid i trygga händer. Vi erbjuder:

- **Motionsgymnastik**
- **Vattengymnastik**
- **KOL-och hjärtsvikts-gymnastik**
- **Sittgymnastik**

Kostcirklar

Anpassade kostvanor är något som de flesta mår bättre av. För våra medlemmar är de extra välgörande. I våra kostcirklar får Du lära Dig att laga mat på rätt sätt i både teori och praktik.

I rätt mängd är alla ingredienser tillåtna.

Menyerna komponeras i samverkan med dietister och vid passets slut väntar alltid en smaklig belöning. Anmäl Din partner också!

Vi kan erbjuda kostcirkel i Skurup.

Se vidare sid 5.

Stresshantering

Att hantera stress till en positiv sak diskuteras i en samtalsgrupp.

Cirkel erbjuds i Ystad tisdag 09.00 - 12.00 och startar i september. Se artikel sid 6.

Samtalsgrupper

När sjukhuskontakterna blir allt glesare, börjar frågorna hopa sig samtidigt som det är lätt att känna sig övergiven.

Detta inträffar inte bara när du är nysjuk utan är ofta en förekommande känsla Du har då något händer. Våra samtalsgrupper blir ofta en positiv vändpunkt för våra medlemmar. Vi erbjuder:

Att leva med KOL, se sid 5

Vän med ditt hjärta, se sid 5

Föreläsningar

Under hösten kommer en föreläsning om KOL att ske. **14 november.** Internationella KOL-dagen. Se hemsidan!

Alla våra aktivitetsledare inom Hjärt & Lungskolan har erfarenhet av hjärt- och/eller lungsjukdomar.

Alla ledare är utbildade i Länsföreningens regi och är hjärt-lungräddnings-utbildade enligt Svenska HLR-rådets nya riktlinjer från 2011.

Vi samarbetar med ABF.



Vad är KOL?

KOL är en sjukdom i luftvägar och lungor som nästan alltid beror på rökning. Sjukdomen försvårar luftflödet till och från lungorna. Den drabbade känner sig andfådd och upplever sig ha dålig ork, vilket blir en begränsning i vardagen. Hosta tillhör också sjukdomsbilden. Svår KOL kan även få andra medicinska konsekvenser såsom undernäring, muskelsvaghet, benskörhet och ökad benägenhet för luftvägsinfektioner.

Minst en halv miljon personer beräknas ha KOL i Sverige. KOL är den enda av de stora dödliga sjukdomarna i Sverige som ökar. Hjärt-Lungfonden

Nytt info-material för KOL-sjuka

Inom ramen för projektet Lugna Lungor och synpunkter från de KOL-sjuka att våra föreningar inte har mycket att erbjuda, har resulterat i framtagningen av ett antal informationsskrifter/kurslitteratur som:

Tips och råd om mat för lungsjuka

Tips och råd om rättigheter för lungsjuka (hanteras som färskvara)

Tips om råd för livet för lungsjuka
Att vara anhörig till en lungsjuk (tänkt att användas vid möte med anhöriga).

Dessutom har framtagits en DVD med träningsprogram för lungsjuka. Videon finns på föreningen.

Kontakta vårt lung-EVO
Jan Tellbo för mer info.

Att leva med KOL

Samtalsgrupp startar i början av september i föreningslokalen.

Cirkelledare: Jan Tellbo.

Kontakta kansliet för info och anmälan.

Cirkeln kommer att behandla tips och råd om mat, rättigheter och råd för livet för lungsjuka (se separat artikel)

Kostcirkeln "Mat för liv och lust"

I trivsamma och trevliga lokaler på Macleanskolan i Skurup har vi berikat våra kunskaper och lagat god mat i vår. Vem minns inte den goda fisksoppan, den härliga lammgrytan mm. Vi fortsätter till hösten. Men, en del intresserade har förhinder på onsdagar. Vi har lyckats få samma tid kl 17.00 - 20.00 på måndagar. Vi tar kontakt när vi sätter igång. Troligtvis september-början av oktober. Plats - Macleanskolan i Skurup. Tid måndagar kl 17.00 - 20.00. Anmälan till kansliet tel 0411-730 66.

Kostledarna Nils-Arne Knutsson tel 129 80
Sven W Nilsson tel 125 58

Vän med ditt

hjärta

Efter att ha legat nere några år, på grund av för få deltagare, startade i våras cirkeln "Vän med ditt Hjärta" i ny tappning. Den ursprungliga omfattningen var 10 kurstillfällen, men detta bantade vi till 5 träffar. Det väsentliga tyckte vi var att cirkeldeltagarna fick ta upp de frågor angående sin sjukdom man hade. I höst kommer en ny cirkel att starta med samma upplägg.

Varje träff inleds med ett tema t.ex. hjärt- och kärlsystemet, bröstsmärta, behov av motion, sociala frågor och kostfrågor.

Vi är två ansvariga ledare Britt-Marie Grauers och undertecknad. Vid varje träff är vi alltid två ledare. Vi har också möjlighet att bjuda in sakkunniga.

Vi har styrkts i vår uppfattning att en sådan cirkel är till stor hjälp för många. Därför gör vi nu ett nytt försök genom att starta cirkel under förutsättning att vi får tillräckligt antal deltagare. Tid: Torsdagar kl 13-15.

Åke Billing

Har du fått KOL?

Kontrollera med kansliet att du är registrerad som KOL-sjuk. Vi når dig lättare när nya rön om KOL kommer upp. Anmäl även din e-postadress till kansliet.

Anmälan om deltagande i cirklar och gymnastik

Anmälan om deltagande cirklar och aktiviteter gör Du till kansliet via i På Gång bifogade anmälningsblankett. För Er som tidigare deltagit i gymnastik- och/eller vattengymnastikgrupper gäller att om Du vill fortsätta nästa termin så blir Du automatiskt överförd till nästa termins lista. Glöm inte att avanmäla Dig till Din ledare om Du INTE vill fortsätta nästa termin.

Ny medlemmar och deltagare som vill byta grupp SKALL anmäla detta till kansliet. Medlemmar som vill delta i övriga aktiviteter MÅSTE anmäla sig till kansliet.

Vi har ordnat en kölista för varje aktivitet för att bättre utnyttja lokalerna maximalt, och ha rätt antal ledare och inte minst ersättare till våra duktiga ledare. När någon deltagare inte längre kan delta är det viktigt att kunna låta någon annan få delta i aktiviteten. Glöm därför inte att avanmäla Dig om Du inte vill fortsätta nästa termin i våra gymnastik- och vattengymnastikgrupper.

Tack för Din förståelse.

Styrelsen

EVA-gruppen – Egenvårdsarbetsgrupp

EVA-gruppen består fr o m årsmötet i februari 2013 av:

Janeric Sundberg	studieorganisatör, ordförande
Irene Winqvist	v. studieorganisatör
Gunnel Larsson	representant för motion
Sven W Nilsson	representant för motion och kostlära
Sven-Åke Yngve	hjärt-lungräddning
Jan Tellbo	EVO, lunga
Ulla Kristersson	EVO, hjärta
Maj-Britt Larsson	EVO, hjärta

EVA-gruppens huvudsakliga uppdrag är:

- att utveckla verksamheten genom att anordna cirkelverksamhet inom Hjärt & Lungskolan,
- att sprida kunskap om och skapa opinion rörande hjärt- och lungsjukdomar,
- att medverka till att anhöriga får kunskap om hjärt- och lungsjukdomar,
- att erbjuda föreningens medlemmar medicinska föreläsningar,
- att utveckla samarbetet med Lasarettet i Ystad och vårdcentralerna.

Gruppens ambition är att varje termin anordna en hjärt- resp lungföreläsning. För att lyckas i våra ambitioner att åstadkomma ett så bra egenvårdsarbete som möjligt behövs stöd och hjälp genom att föreningens medlemmar aktivt deltar i Hjärt & Lungskolans verksamheter och arbete. Alla behövs och alla insatser är välkomna.

Tveka inte! Kom och hjälp till!

Janeric Sundberg SO

Cirkel i stresshantering **Stress**



Vad är stress? Känner Du igen Dig på ovanstående bild? Känner Du Dig lite orolig deppig? Du är inte ensam om detta.

Anmäl Dig till en samtalsgrupp i stresshantering. Vi räknar med fem samtalstillfällen med tre timmar varje gång. Vi träffas tisdagar 0900 – 1200 och räknar med att börja i slutet av september.

Anmäl Dig till kansliet

tel 0411-730 66

Torsten Bengtsson

Medlemsmöte

Onsdagen den 6 november
kl 18.30 i

Folkets Park i Skurup

Information av

Axess Medica Kardiologi
i Danmark

Operation av hjärtsjukdom
i Danmark av personer
mantalsskrivna i Sverige.

Aktuell information och frågor

Förtäring

Underhållning

Kostnad 75 kronor

(subventionerat)

Obligatorisk anmälan om
deltagande till kansliet
0411-73066 (telefonsvarare)
eller epost

info@ystad.hjart-lung.se

senast den 30 oktober

Här finns föreningens samlade utbud av kurser, cirklar, aktiviteter etc.

**Hjärt & Lungskolan med
följande innehåll:**

- * **Motionsgymnastik:**
vanlig men anpassad golv-
gymnastik
vattengymnastik
KOL- och hjärtsvikts-
gymnastik
sittgymnastik
- * **Kostlära för hjärt- resp
lungsjuka**
- * **Samtalsgrupper** (livsstils-
grupper) hjärta resp lunga
- * **Stresshantering**
- * **Hjälp till rökavvänjning**
- * **Föreläsningar**

**Hjärt-lungräddningsut-
bildning och
hjärtstartarutbildning**

Övriga motionsaktiviteter
(ej inom Hjärt & Lungskolan)

- * **Stavgång**
- * **Boule**
- * **Bowling**
- * **Tipspromenader**

Övriga cirklar:

- * **Livet är Ditt** (teoretisk
kostcirkel, näringslära,
miljö, livsstil, åldrande)
- * **Data**
- * **Mänskliga relationer**
- * **Språk –
tysk konversation**
- * **Fredagsträffen**
- * **Vinkunskap**

- **Övriga aktiviteter:**
- * **Medlemsmöten**
- * **Fester**
- * **Lotteriverksamhet**

- * **Resor**
- * **Riksförbundets tid-
ning Status – 8 nr/år**
- * **Tidningen På Gång –
2-3 nr/år**
- * **Riksförbundets hem-
sida :**
www.hjart-lung.se
- * **Föreningens hemsida**
[www.hjart-lung.se/
ystad-sjobo-skurup](http://www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup)
med aktuell information

Thommy Skog

**Du som vet med
dig...**

...att Du skall/vill/måste
sluta i en gymnastikgrupp/
cirkel eller inte orkar
längre. Glöm inte att
meddela din ledare eller
kansliet.

Varför?

Vi har ett kösystem till
gymnastikgrupperna/
cirkelarna för att utnyttja
lokaler och ledare bättre.
Om Du vet med Dig att Du
inte tänker delta mer än
halva säsongen får en annan
medlem i kön Din plats –
antagligen behöver hon/han
den.

Ledare – anmäl till kansliet
hur många du kan ha i din
grupp.

Janeric Sundberg

SO-studieorganisatör

Aktivitetsledare ! Se Hit

**Notera redan nu mån-
dagen 14 oktober 2013
kl 18.30** då är du inbju-
den till **aktivitetsleda-
reträff** på Göken. Som
vanligt finns chansen till
en frågestund. Mer in-
formation kommer med
e-post.

**Avanmälan till kansliet
senast 10 oktober 2013.**

Välkomna!

Janeric Sundberg SO

**PS. Vårens deltagarlis-
tor i gymnastik/cirklar
lämnas in till kansliet
snarast efter aktivite-
tens slut. Tack! DS.**

Prova på månad

Vi vill uppfylla löftet i vår vär-
degrund att ge alla medlemmar
möjlighet att förebygga att in-
sjukna i hjärt och lungsjukdo-
mar och att hjälpa dem att för-
ändra sin livsstil.

Vi erbjuder en ”prova på må-
nad” i motionsgymnastik inom
alla kommunerna, hjärt- och
KOL gymnastik på lasarettet
i Ystad och vattengymnastik
(i mån av plats) utan **kostnad**.
Kurserna startar i september.
**Prova på gäller en månad för
nyanmälningar. Vill Du fort-
sätta efter ”prova på måna-
den” betalar Du 75 % av ordi-
narie terminsavgift.**

**Utnyttja detta erbjudande
och kom i form – Må bättre!**

Torsten Bengtsson

Övriga cirklar 2013

Fredagsträffen

Tillsammans träffas vi fredagar kl 14.00 i föreningslokalen. Varje fredag har ett eget tema. Se under "Vad händer idag" i Ystads Allehanda och Skånska Dagbladet.

Start: Fredag 20 september

Datorcirkel

Varannan måndag kl 9.00-12.00 i föreningslokalen.

Medtag egen dator.

Frågor? Kontakta Börje Jönsson 0411-155 04 / 070 5471865

Anmälan till kansliet.

Start: Måndag

Berika ditt liv

Föreنا nytta med nöje och anmäl dig till vår cirkel "tysk konversation". Vi pratar tyska och svenska om vartannat för att väcka liv i det vi en gång i tiden har lärt oss. Bemöter man tyskar med deras eget språk blir samvaron genast trevligare. Fingerspråket i all ära, men man klarar sig faktiskt bättre om man använder munnen. Det är det vi övar oss på. Diskussionsämnen kan variera från vardagliga händelser till egna upplevelser och åsikter. Att lätta sitt hjärta verbalt är t.o.m. nyttigt för hälsan speciellt för oss som är utsatta. Så det är bara att ringa Birgitta på kansliet och anmäla sitt deltagande.

Tid: Onsdagar 13-15 i föreningslokalen. Start: 11 september.

Rune Nissen

Övriga aktiviteter 2013

Stavgång

Stavgång är en motion som kan utövas i grupp eller i egen takt. Stavgång erbjuds i Ystad och Sjöbo.

Boule i Ystad/Sjöbo

Elsie i Ystad och Birgitta i Sjöbo hälsar såväl nya som gamla medlemmar välkomna till boulebanan. Båda säger att detta är en aktivitet som alla kan delta i och i alla väder.

Bowling

Rolf Ademark ansvarar för vårt härliga bowlinglag. Vi tävlar mot andra föreningar och är allmänt sociala. Plats finns för fler medlemmar.

Tipspromenader

Tipspromenader anordnas för det mesta i Sjöbo och Skurup.

Ledare sökes till Ystad..

OBS! Vi behöver...

medlemmar som vill utbilda sig för att kunna leda verksamheter inom Hjärt & Lungskolan. Utbildningen äger rum 30 till 31 augusti. Platsen är ännu ej fastställd. Föreningen är ständigt i behov av ledare inom

**golvgymnastik,
vattengymnastik,
stress,
kostlära**

rökavvänjning

Tveka inte! Anmäl er snarast!

Kontakta gärna

Janeric Sundberg, 0411-176 56

Vi vill bli fler i Oran i Sjöbo!

Vi är en liten grupp som går stavgång varje onsdag kl 10.00 i Oran vid campingen.

Det tar bara en timme men ger så mycket för kroppen.

Du får frisk luft, kondition, välbefinnande och inte minst den sociala samvaron.

Välkommen att prova stavgång med eller utan stavar.

För mer information ring

Lars Larsson, Sjöbo, 0416-51 18 69



TRIVSELDAG I BELLMANS ANDA.

Småbåtshamnen i Ystad
onsdagen den 24 juli kl 17.00

Det blir allsång

Ta med glatt humör - picknickkorg – något att sitta på. Sedan har vi trevligt tillsammans

Välkomna

Åke Billing – Sven W Nilsson

Påbyggnadscirkel i vinkunskap

För att utveckla oss i vinkunskap har vi, Sven W och Erland, beslutat att göra ett försök att under hösten 2013 och våren 2014 prova olika sätt att bli bättre i att förstå varför vinet doftar och smakar som det gör. Det finns så många sätt att genomföra en vinprovning.

Vin till mat eller mat till vin? Speciella viner, druvspecial, vinmakare, studiebesök mm.

Tillsammans bestämmer vi vad som kan vara intressant från gång till gång.

Välkomna i vinlandet! Anmälan via anmälningsblanketten.

Tid: Söndagar 15.30 - tills vi är färdiga

Plats: Lokalen Trädgårdsgatan 26

OBS! Begränsat antal deltagare!!

Något du undrar över ring
Sven W. 0411-125 58 eller
Erland 0411-55 94 60.

Sven W Nilsson

Vattengymnastik och Hjärtgymnastik

Ytterligare en vattengymnastiktimme torsdagar kl 2000 -2100 i Ystads lasarets varmbassäng.

Ny hjärt- och KOL gymnastiktimme måndag kl 1600 -1700 i sjukhusets gymnastiksal planeras (samma program som sjukgymnasterna genomför)

Anmälan till kansliet 0411-73066 eller

Epost info@ystad.hjart-lung.se

Antagningsbesked och starttid lämnas senare

Torsten Bengtsson

Hemsidan

Börje Jönsson administrerar hemsidan. Ta för vana att regelbundet surfa in för att läsa ny information när den är aktuell. På hemsidan finns "På Gång", aktiviteter, bildgalleri och mycket annat! Har du som läser På Gång något som Du tycker bör finnas på hemsidan. Kontakta gärna

Börje Jönsson, 0411-155 04

Till alla medlemmar i våra medlemsföreningar.

YTR-HSO har slutit ett samarbetsavtal med Hjärt- och Lungsjukas förening i Ystad-Sjöbo-Skurup om att arbeta tillsammans med olika cirklar. YTR-HSO erbjuder våra medlemmar att delta i Hjärt&Lungs cirklar i "Hjälp till rökavvänjning" och "Kostlära".

Vinet står överst på medicinlistan!

Sven W Nilsson, Ystad

Vinet öppnar hjärtat!

Sven W Nilsson, Ystad

Ystad handikappråd -HSO heter numera
Ystad Tillgänglighetsråd-HSO (YTR-HSO).

Behov av tandvård?

Ystad Tillgänglighetsråd-HSO har tecknat ett avtal för medlemsföreningarna med **Ystad Tand & Implantatcenter**, Liregatan 2, 271 22 Ystad, tel 0411-166 70.

Som medlem erbjuds Du 15% rabatt på bastandvård. Inga rabatter lämnas på material, konsultering tandläkare eller estetisk tandvård. När du ringer för att beställa tid, uppge vilken förening du tillhör. När du kommer dit första gången uppvisar du ditt medlemskort.

Medlemskort i Hjärt- och Lungsjukas förening fås endast på begäran. Kontakta kansliet.

Skribenter - se hit!

Du som har ansvar för att information/artikel ska införas i På Gång och/eller du som vill skriva till/i På Gång - följande gäller:

Nästa nummer utkommer i dec 2013. Manusstopp 1 november. Inkom med manus i god tid. Text och ev bild bifogas var för sig - gärna som Word-fil resp högupplöst image-fil. Om redaktionen ska skanna ett foto måste man räkna med en viss försämring mot originalet.

Alster lämnas till kansliet gärna på en CD-skiva eller helst som "bifogade filer" via e-post till info@ystad.hjart-lung.se

Margot Johannesson, redaktör för På Gång

PS. Redaktionen vet inte alltid vilka artiklar som var tänkta att införas eller ibland återinföras.

Planerar Du Ditt arbete kan vi undvika förseningar med utgivningen av På Gång.

Redaktionen arbete är stressigt p g a korta ledtider - sättning/redigering, tryckning, plockning/falsning/häftning, etikettering och distribution tar ca 14 hektiska dagar. Då är det lätt att räkna ut den korta tiden redaktionen har till sitt förfogande. Tack för Din medverkan. DS.

Redaktionen

Sjöbosidan

Gymnastiken i Sjöbo

Gymnastiken på Kärnan börjar igen den 3 september 2013 kl 17.00-18.00.

Välkomna hälsar

Birgitta och Lars

Stavgång i Sjöbo

Stavgång i Sjöbo onsdagar kl 10.00. Samling i Oran vid Punkten. Vid fint väder tar vi fram kaffekorgen och fikar vid Kungastenen.

Sjöbogruppen

Björkadammen 27 augusti

Vi träffas vid Björkadammen kl. 17.00 för en trevlig kväll tillsammans. Då blir det tipsrunda, lotteri, grillning och allsång. Medtag picknickkorg och ett glatt humör.

Gympagruppen.

Julmys på Kärnan.

Den 4 dec. kl.1830 träffas vi på Kärnan . Då bjuder vi på kaffe, glögg och pepparkakor Det blir julmusik av Thage och lotteri och en trevlig samvaro. Alla välkomna. Anmälan till kansliet. 0411-730 66

Gympagruppen.

HLR-utbildning

Kontakta Kaj Hansson, 0411-179 62, för att planera HLR-utbildningen i Sjöbo. Ta upp namn på något kvartalsmöte. Ni bör helst vara min 8 eller max 12 deltagare.

Blir ni fler än 12 kommer vi till Sjöbo ännu en gång. Anmälan till Kaj Hansson - 0411-179 62 Pris 50 kronor för medlemmar och 150 kronor för ickemedlemmar. Anmälan är bindande.

Erland Grauers, för HLR-instruktörerna

Skurupssidan

Gymnastik

Skivarpsgruppen slutar vårterminen 28 maj. Höstterminen börjar 3 september 2013 kl 17.30 i Mölleskolans gymnastiksal i Skivarp.

Bertil Thomasson

Skurupsgruppen slutar vårterminen den 30 maj. Höstterminen börjar 5 september 2013 kl 1700 på Östergårdsskolan i Skurup.

Vi har plats för fler deltagare, så kom och prova på.

Anmäl er till kansliet tel 0411-730 66

Juni månad startar vi med promenader runt Svaneholmssjön. Varje torsdag kl 17.00 träffas alla som vill och kan. Vi går med eller utan stavar vilket man tycker känns bäst. Efteråt fikar vi i trädgården och idkar social samvaro.

Kostcirkeln är numera på Macleanskolan Skurup. En cirkel avslutades i febr/mars ock var mycket omtyckt. Läs separat artikel i tidningen av en av deltagarna. Finns det någon som tycker det vore lärorikt att gå cirkeln för att laga mat som vi mår bra av, anmäl er till kansliet 0411-730 66. Kurskvällen är måndag.

Vi vill gärna visa upp vår förening och vad vi står för, därför försöker vi vara med på de arrangemang som finns här i Skurupstrakten. Vi medverkar på nationaldagen i Svaneholm, vår- och höstmarknader i Skurup och skördedagen i Stubbarp, där vi säljer lotter och värvar nya medlemmar till föreningen och även till hjärt-lungräddnings utbildningen. Ett stort tack till de HLR utbildarna som ställer upp och hjälper oss med detta.

Siv Lindskog

Årets hjärtevän

Årets hjärtevän 2012

Denna Hjärt & Lungs största utmärkelse tilldelas för 2012

Britt – Marie Grauers. Hon presenterade sig i det informationsblad som sändes till alla medlemmar i mars. Hon är medlem i Hjärt & Lung sedan år 2001 och har haft uppdrag i föreningen som styrelseledamot, sekreterare i styrelsen och studieorganisatör. Den senaste treårsperioden har hon varit studieorganisatör och ordförande i Egenvårdsarbetsgruppen (EVA-gruppen) och adjungerad i styrelsen. Hon har varit cirkelledare inom Hjärt & Lungskolan under ett flertal kurser.

Utdelningen av diplom mm sker vid 25 – årsjubileet. (Se referat på annan plats i tidningen).

De som hittills fått denna utmärkelse är KG Leufstedt, Erland Grauers, Börje Jönsson och nu Britt-Marie Grauers.

DIPLOM Årets Hjärtevän 2012



Britt-Marie Grauers

har på ett utomordentligt förtjänstfullt sätt tjänat Hjärt & Lung under sin tid i föreningen. Hon har helt ideellt med humor, glädje, kunnighet och kreativitet verkat för medlemmarnas bästa

Torsten Bengtsson
Ordförande

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.

Debatt – Min åsikt

Hjälp oss att bli bättre.

Vi har fantastiskt positiva medlemmar, de som jag har pratat med. Vi har otroligt positiva 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.

Berätta vad Du varit med om.

Det kan hjälpa oss övriga.

Torsten Bengtsson

Du som skriver artiklar på din dator till På Gång ...

Skriv gärna artiklar i angelägna ärenden och skicka e-post till kansliet

info@ystad.hjart-lung.se och bifoga datafilen (helst Microsoft Word 97-2003-format)

Tack för hjälpen! Detta underlättar jobbet för oss som producerar tidningen.

*Margot Johannesson,
redaktör för På Gång*

För en generation sedan behövde människor vila efter avslutad arbetsdag. Nu behöver de motion.

EKONOMI

Föreningens ekonomi är fortsatt stabil. Årets första månader brukar ge ett ekonomiskt överskott, eftersom flertalet medlemmar har förfallodag för medlemsavgiften vid årsskiftet. Vidare brukar vi få in ett bidrag från Stiftelsen Svanholmen, och så har skett också i år. Årets bidrag därifrån var på 51.165 kronor, vilket är betydligt lägre än förra årets 115 845 kronor. Anledningen till minskningen är framförallt att vi förra året fick extra bidrag för att genomföra vår marknadssatsning på Österportstorg i Ystad den 2 juni. Detta är också något som vi varit medvetna om och har räknat med i årets budget.

Glädjande var att så många kom till vårt årsmöte i Surbrunnsparken den 28 februari i år. Men budgeten för årsmöteskostnaderna sprack rejält. Vi hade räknat med ca 100 deltagare, men i stället kom det 170 personer. Ett sådant budgetöverskridande ser jag bara som positivt, då det visar vilket stort engagemang det finns i vår förening.

Vi närmar oss föreningens 25-årsjubileum den 1 juni. Firandet för allmänheten sker på eftermiddagen i Norra Promenaden i Ystad, och där har vi kontrakterat samma orkester som förra året på Österportstorg, nämligen gladjazzorkestern **Double O Seven**. På kvällen blir det ett högtidsarrangemang med middag för anmälda deltagare. Middagen bekostas i huvudsak av deltagande medlemmar, men arrangemanget med orkester o.s.v. kostar lite pengar. Vi räknar dock att hålla detta inom godkända budgetramar.

Med lägre bidrag från Svanholmen, kombinerat med ökade hyreskostnader för gymnastik (hjärtgymnastiken som bedrivs på

Lasarettet i Ystads) kommer det att bli svårare att få ihop debet och kredit i år än de senaste goda åren. Vi har dock sökt, och hoppas få, bidrag från olika sponsorer. Om vi inte fullt ut klarar att hålla kostnadsramen känns det positivt att i viss mån kunna luta sig mot de närmast föregående årens goda resultat.

*Rune Mårtensson
kassör*

Bli HLR-instruktör!

Vi är tio HLR-instruktörer just nu som trivs mycket bra och har trevligt tillsammans. Vi träffar många medlemmar som inser vikten av att kunna rädda liv. Företagens anställda utbildas i stor utsträckning. Det är ett intressant, trivsamt och utvecklande ”uppdrag”. Vi behöver alltid bli fler instruktörer och söker Dig som tycker om att utbilda. Vi utbildar själva nya instruktörer.

*Erland Grauers
HLR-huvudinstruktör*

Har du e-postadress?

I förra numret av På Gång uppmärksammade vi medlemmarna att skicka in sina e-postadresser. Jo, det kom in en del men jag tror det finns fler.

Föreningen hade vid årsskiftet 653 medlemmar varav 185 har lämnat sin e-postadress 468 saknas.

Det finns 499 hushåll varav 148 har e-postadress och 351 saknar.

Finns det fler medlemmar med e-postadress? Då vill vi gärna ha in dem!

Skicka till: jynsen@live.se

Om Kalman och gristemat

År 1924 komponerade den ungerske kompositören Emmerich Kalman en operett som blev oerhört populär i hela världen. Den hette Grevinnan Mariza. En sommarkväll år 1937 eller möjligen 1938 var jag tillsammans med mina föräldrar och min faster Tora i Skultuna folkets park och såg just den operetten och jag minns än idag hur jag njöt av musiken, färgerna och glittret fast jag bara var 7-8 år gammal. Den här Mariza var, som sägs i titeln, en grevinna som uppvaktades intensivt av en ivrigt sjungande, förmögen godsägare och baron som hette Zscupan och han ägde en stor herrgård på en plats som hette Varasztin. Jag har glömt repliker och andra sånger men av någon anledning kommer jag ännu idag ihåg en snutt av en sång som lät så här. Jag minns att baronen stod på knä framför Mariza och bedjande sjöng:

”Kom med till Varasztin
där blommar ros och balsamin,
där skall du lycklig bli,
med mig som visavi.
Kom med till Varasztin
där blommar ros och balsamin
där har jag 20.000 skära svin.”

Det är kanske gristemat som gör att jag minns det här!
Hur som helst! Nu har jag skrivit en föreningsanpassad text till den här melodin, bara en kort liten snutt:

”Kom med i Hjärt & Lung
här blir varenda medlem ung
här blir du frisk och sund
har trevligt var sekund.
Kom med i våran kår
vi hjälper till med hjärtats sår,
här kan du rent utav bli 100 år.”

Rune Petersson

Hyllningssång till Hjärt & Lungs medlemmar inför 25-årsjubileet.

Nu för er jag vill berätta
om vår Hjärtförenings id,
med den dagliga vendetta
för varenda individ,
som har förts se'n 90-talet,
med en kraft som är solid,
med att hjälpa till i valet
mellan hjärt-oro och frid.

Många män och många kvinnor
har ställt upp i denna kamp,
både hjältar och hjältinnor
långt från offentlighetens ramp.
Man har jobbat i det tysta
utan nå'n uppmärksamhet
aldrig klagat eller knystat
alltid haft integritet.

Så när vi nu jubilerar
skall vi hylla alla som
aldrig någonsin fallerar
när dom kallas, kommer dom.
Ställer upp i alla väder
vad som än kan komma på
pliktens väg dom jämt beträder
vill till stacken dra sitt strå.

Här finns gymnastik och cirklar
hjärt- och lungskolan minsann
har väl alltid varit flinka
att ge stötta till varann.
Nå'n lär ut hur man skall äta,
nå'n hur man undviker stroke
man vill gemenskapen förtäta
vi lär oss faktiskt också språk.

Vi gör resor i Europa
vi har cirklar för kultur
vi kan också åberopa
att vi lärt om litteratur.
En del går på vattengympa
några lär sig dricka vin
vi lär den som vill magen krympa;
att skippa smör, ät margarin!

Om ni kanske börjar undra
över syftet med min sång
jo, alla här vi bör beundra
och skryta om på samma gång.
Vi skall hurra för varandra
och strö kring oss blomsterfång
tack vare oss kan många vandra
länge än på livets spång.

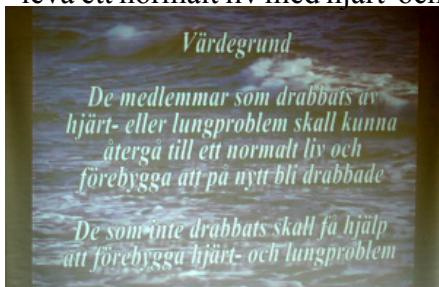
Rune Petersson

FESTLIGT 25-ÅRS JUBILEUM I YSTAD

Vi hade tur med vädret, när vi med HLR-gänget i spetsen intog Norra Promenaden den 1 juni. Vi kunde se fram emot en skön eftermiddag. Ett 40-tal medlemmar fanns på plats för att umgås och se föreläsningar i Hjärt och



lungräddning. Våra EVO hade lagt fram aktuell information inom våra intresseområden Hjärt och lungräddning och hur du kan leva ett normalt liv med hjärt och



lungsjukdomar /KOL/. Premiär blev det för visning av informa-

tionsfilmen. Skurupgänget tog med sedvanlig frenesi tag i lottförsäljningen och föreningens kassa förstärktes tack vare dem. Varje halvtimme greppade Åke



Billing mikrofonen och detta var signalen till Agne Persson att kasta sig ner på marken och återuppleva ett hemskt ögonblick i sitt liv, när han under



en fjällsemester drabbades av just detta, som det hela går ut på. att återuppliva någon, som drabbas av hjärtstopp. Om Agnes räddning tack vare de rätta omständigheterna, när olyck-

an var framme, hade vi läst i Skånska Dagbladet. Hans son hade gått genom en utbildning i Hjärt- och lungräddning (HLR) och kunde snabbt vidta de rätta åtgärderna för att i väntan på ambulans försöka få i gång och vidmakthålla blodcirkulationen. Agnes liv återgick snart till det normala med motion och nya fjällsemesterar. Åke redogjorde på sedvanligt professionellt sätt om de olika momenten i hjärt- och lungräddning samt insatsen av hjärtstartare, när den kommit på plats i väntan på ambulans.

Senare under eftermiddagen anlände föreningens eget husband Double O Seven och publiken fördubblades snabbt. Gamla kända jazzlåtar från anno dazumal tillsammans med det fantastiska vädret gjorde denna del av jubileumsfirandet till en oförglömlig lördagseftermiddag. Efter en timmes glatt musicerande var det så dags att packa ihop och förflytta oss ner till Odd Fellowhuset.

/Jan Tellbo/

STILFULL INRAMNING TILL JUBILEUMSHÖGTIDEN

Efter samling fördes vi in i Odd Fellows vackert pyntade logesal med föreningens svenska fana, som vi erhöll på nationaldagen förra året, centralt placerad. Double O Seven spelade vid inledningen av högtiden Louis Armstrongs paradnummer "What a wonderful World".



Ordföranden, Torsten Bengtsson, hälsade medlemmarna välkomna samt riktade ett spe-



ciellt välkommen till länsföreningens tidigare ordförande Jan Linné med maka Annette samt representanter för våra systerföreningar i Österlen, Malmö och Hässleholm. Likaledes rik-

tades ett varmt välkommen till vår hedersmedlem Ann-Kristin Persson med make Leif. Därpå följde Parentation för medlemmar, som under dessa 25 år gått bort. Ordföranden framförde inledningsvis en dikt Natt-himlen av Erik Gustav Geijer. Minnesstunden avslutades med ytterligare en tröstens och hoppets dikt av Viktor Rydberg, varefter en stilla stund påbjöds. Innan kvällens högtidstalare tog till orda överlämnade representanterna för våra systerföreningar presenter symboliserande

de orter, som de kom från.

Kvällens högtidstalare Ann-Kristin Persson berättade om föreningens start och utveckling. Ordföranden tackade henne och erinrade, att hon inte hade erhållit någon avtackning, då hon för några år sedan slutade att vara aktiv efter 20 års



intensivt arbete i föreningen.. Bättre sent än aldrig menade ordföranden och överlämnade föreningens hedersgåva Ljuset, som brinner för vår förening under ett hjärta med diplom och presentkort..



Trion ur Double O Seven avslutade denna del av högtidligheten med att spela Just a closer walk.

Föreningsmedlemmarna nominerade före årsskiftet fyra medlemmar till Årets Hjärtevän nämligen Gun Ericsson, Britt-Marie Grauers, Gunnel Larsson och Maj Svensson. En helt enig nomineringskommitté valde bland dessa väl meriterade medlemmar Britt-Marie Grauers till Årets Hjärtevän 2012.



Britt-Marie presenterade sig i vårt informationsblad. Ordföranden bad Janeric Sundberg, som Britt-Maries efterträdare som SO (studieorganisatör), att föra fram henne. Ordföranden visade och läste upp diplommet och överlämnade detta tillsammans med Hedersgåvan och ett presentkort.

Avslutningsvis spelade trion Over the rainbow.

Ordföranden presenterade en framtidsvision att vägleda föreningen i dess framtida arbete. Med föreningens värdegrund som bas skall vi påverka omvärlden till positivaste bild av vad vi kan åstadkomma. Vår förhoppning är att årets kongress slutligen skall godkänna en namnändring, som inte associerar föreningen till sjuka människor utan aktiva med livsstilsförändring på schemat. Våra flaggskepp är och skall vara Hjärt & Lungskolan kanske med nytt namn och Hjärt-lungräddning. Vi hoppas också att i framtiden ha en aktiv och positiv styrelse samt verksamhetsledare som prioriterar samverkan med sjukhus och samhälle. Ordförandens slutord blev Med medlemmarna i centrum ser jag framför mig

- Omvärlden d v s hur vi kan analysera och påverka den
 - Egen organisations struktur och en uppgift som gagnar medlemmarna
 - Styrelsens och aktivitetsledarnas egenskaper och förmåga – fortsatt glädje och engagemang
 - Medlemmarnas attityder och förmåga skall tas tillvara
- Under stjärnhimlen och till

avslutningsmusik samlades deltagarna till festmenyn.



Sedan alla tagit plats serverades festmenyn, varvid ljudnivån ökade märkbart.

Rune Petersson berättade om sin upplevelse 1937/1938 av



kompositören Emmerich Kalman och hans operett Grevinnan Maritza.

Huvudpersonens frieri med den kända inledningen "Kom med



till Varasztin..." hade inspirerat Rune till att författa en hyllningssång till Hjärt & Lungs medlemmar med anledning av 25-års jubileet.

Texten kommer att finnas i PÅ GÅNG..

Jan Linné tackade för maten



och många återseenden kunde noteras under kvällen.

Jan Tellbo

NY STYRELSE I LÄNSFÖRENINGEN

Den 23 mars avhöll länsföreningen sitt årsmöte på Örums Nygård. Vård för årsmötet var föreningen i Österlen, som hade ordnat ett trevligt program, som inramning till årsmötet. Vid styrelsemötet den 17 april konstituerade styrelsen sig som följer:

Jan Lundgren	ordförande
Thommy Skog	v.ordförande
Göran Nordqvist	kassör
Ann-Marie Jacobson	Sekreterare
Krister Klemmedsson	ledamot, v.sekreterare
Torsten Bengtsson	ledamot
Pia Persson	studieorganisatör
Janeric Sundberg	ersättare
Mikael Nissen	ersättare
Jan Tellbo	v.kassör ersättare
Bertil Bröddén	revisor
Jan Jönsson	ersättare

Valberedning

Astrid Strömblad, sammankallande
Jan Jönsson

Läns HLR-ansvarig

Birgit Löfvall

I samband med årsmötet avgick Jan Linné men står till styrelsens förfogande för speciella uppgifter liksom han kommer att vara en resurs för Riksförbundet.

Jan Tellbo

SVANHOLMEN

Svanholmen, som medlemmarna ibland hör nämnas, heter egentligen Stiftelsen Svanholmen och finansierar vår hjärt- och lungskola. Ändamålet är att dels främja möjligheter till förebyggande vård, rehabilitering och eftervård åt medlemmar i före detta Malmöhus län inom sjukhusgrupper som Hjärt- och

LOTTERINYTT

Sverigelotten – vår mest inkomstbringande skraplott

Vinn 3 miljoner kronor på 20 sekunder. Föreningslivets egen mest spännande skraplott, Sverigelotten kan göra detta till verklighet. Men inte nog med detta - bilar och exotiska drömmesor finns på menyn.

Lotten kostar 25 kronor och finns att köpa på vårt kansli under ordinarie telefonid!

Dessutom säljer vi lotter vid våra egna arrangemang.

Vinst på var fjärde lott.

Vinn 3 miljoner direkt på skrapet

Vinn bilar direkt på skrapet

Vinn drömmesor direkt på skrapet

Ytterligare vinstchans på nitlotter

Allt överskott tillfaller föreningen



Naturligtvis har vi också Bingolotto i vårt ut-

bud.
Den kostar 50 kronor

Vill du hjälpa till att sälja lotter kontakta lotteriansvarig

Julkalendern 2013 finns till försäljning på kansliet och hos våra lotteriombud.

Julkalendern kostar oförändrat 50 kronor. Bakom var och en de 24



skrapluckorna gäller det att skrapa fram tre lika symboler och du ser direkt om du har vunnit. I väntan på tomten finns bland annat chansen att vinna en ny Volkswagen varje dag. Förutom en trevlig och annorlunda ge bort present tillför du föreningskassan 25 kronor per lott.

Julkalender säljs t o m 2013-12-19 på kansliet, som därefter stänger för juldagen.

Förutom kansliet säljer undertecknade lotter:

Jan Tellbo – Tfn.: 0411-733 83 e-post: jan.tellbo@telia.com

Siv Lindskog – Tfn.: 0411-425 67 e-post: siv.lindskog@telia.com

Arne Silfver - Tfn.: 0417-212 74 e-post: arnesilfver@telia.com

Jan Tellbo, lotteriansvarig

Lungsjukas Länsförening i Skåne län omfattar dels främja eftervård som kommer medlemmar till godo genom Hjärt- och Lungsjukas Länsförening i Skåne län och dess lokalföreningar inom före detta Malmöhus län. Förutom stiftelsen finns en förening Svanholmen

med syfte att utse styrelsen i stiftelsen som förvaltar och administrerar utdelning av medel till de lokala föreningarna. Vår förening representeras i Föreningen Svanholmen av Jan Tellbo, som också sitter i stiftelsens styrelse.

Jan Tellbo



Hej alla medlemmar i Hjärt & Lung.

Fastän sommaren nästan är här vill vi slå ett slag för den kommande hösten. Då drar handbollsäsongen igång igen och vi ser gärna att ni kommer ner till Österporthallen och stöttar oss. Genom att bli medlem i IFK Ystad HK får ni en biljett (värde 100 kr) till valfri hemmamatch nästa säsong. Vi har som mål att inom något år ta oss tillbaka i handbollens finrum och då behöver vi, bland annat, bli fler medlemmar. Erbjudandet gäller endast medlemmar i Hjärt & Lung.

Priser för medlemskap:

Klubbmedlem: 250 kr

Pensionär: 150 kr

Familj: 600 kr

Betalning görs via bankgiro: 152-0568

Glöm inte att skriva namn, personnummer och adress och att ni är medlem i Hjärt & Lung. Har ni några frågor är ni välkomna att kontakta oss på: 0411 – 748 02 alternativt 0411 – 748 00

Via mail: jorgen@ifkystad.se

IFK Ystad HK

Box 232

271 25 Ystad

Besöksadress: Hamngatan 16



Bowlingen under hösten 2012 var väldigt lyckosam för oss i utbytet med våra systerföreningar Kävlinge, Tomelilla och Kristianstad – så lyckosam att Kävlinge och Tomelilla kanske inte vill spela mot oss längre – vi skulle egentligen möta dem på bortaplan under våren 2013.

Det är extra trevligt att vara lagledare för ett vinnande lag.

Vi vann båda omgångarna mot Kristianstad – det har vi gjort bara en gång tidigare. Det var förra året när våra ”nya gamla stjärnor” deltog. Vi spelar i två 8-mannalag. Banorna var riktigt svårspelade även för värdlaget och första serien förlorade vi i båda omgångarna. Därefter vann vi resten. Totalt slog vi Kristianstad med 117 poäng i första omgången och 338 i andra – sammanlagt 455 poäng. Bäst i kristianstadslaget var Ove med 641 och ingen annan klarade 600. Bäst hos oss var Oscar med 663, Lasse Larsson 647, Kjell 641, Ingvar D/Oscar 615, Gert 612. Förra året hade Gert *sex strikar i rad på bana 6* och i år fick han plötsligt *fem strikar i rad på samma bana!!!*

Det är inte så vanligt för oss vanliga dödliga i bowlingsektionen att få mer

än 3 – 4 strikar i rad men förekommer oftare bland våra proffs!

Vår ålderman, Ingvar Donath, har blivit 90 år och still going *very strong!*

Vi startar höstsäsongen officiellt torsdag 15 augusti kl 12,30.

Erland Grauers för bowlarna

Kan Du rädda livet på Din fru/man/sambo?

Om inte, kan vi utbilda Dig på onsdagkvällar. Välkommen med Din anmälan till kansliet.

Ring 0411-730 66

Nyheter finner Du på hemsidan!

www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup

Människor kan indelas i två grupper, en som går före och uträttar något och en som kommer efter och kritiserar. (Seneca)

"30:2 -mitt på"

Nya riktlinjer för

HLR 18/10 2010, 2011 och 2012.

De nya riktlinjerna för HLR- utbildning är en bra anledning att fräscha upp Dina kunskaper.

De nya rönen och den nya utbildningen skall leda till att fler överlever ett hjärtstopp.

Vad "30:2 - mitt på" och de nya riktlinjerna från HLR-rådet innebär får Du veta när Du infin- ner Dig till utbildningen.

Anmäl Dig nu! Avgiften för HLR-utbildningen är numera 50 kr för alla medlemmar och anhöriga.

Det beror på ökade kostnader för materiel bl. a.

För privatpersoner (ej medlemmar i HLF) är priset 150 kr.

Billigare livförsäkring finns inte!

Erland Grauers, för HLR-instruktörerna

Hjälp oss!

Vi är många medlemmar som alla ställer upp helt ideellt för vår förening. Tack alla Ni men vi behö- ver bli fler!!

Vill Du hjälpa till? Det kan vara t ex Korrekturläs- ning av På Gång, skriva artiklar i På Gång, plocka ihop och häfta På Gång eller

- sätta på etiketter
- bli aktivitetsledare (leda gymnastik mm)
- sälja annonser
- ordna tipspromenader
- ordna någon cirkel eller kurs

Ring, skriv eller maila vad Du kan tänka Dig att hjälpa till med till kansliet 0411-73066 eller per post Trädgårdsgatan 26 ,27138 Ystad" eller per Epost "info@ystad.hjart-lung.se"

Birgitta vidarbefordrar till undertecknad

Torsten Bengtsson

Alster till På Gång

Redaktionen förbehåller sig rätten att ändra, stryka och refusera text och ansvarar ej för beställt material. Detta beror bl a på att vi har begränsat utrymme i På Gång.

Redaktionen för På Gång

***På Gång och andra
nyheter finner Du
på hemsidan! Börje
uppdaterar.***

**[www.hjart-lung.se/ystad-
sjobo-skurup](http://www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup)**

**Kan Du rädda livet på
Din kompis?**

Om inte -

Vi kan utbilda dig!

HJÄRT LUNG
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

0411-730 66.

Till minne av

har en gåva överlämnats till
Hjärt- och Lungsjukas förening
i Ystad -Sjöbo-Skurup.

Vårt varma tack

HJÄRT LUNG
YSTAD-SJÖBO-SKURUP



Hedra minnet av någon nära!

Skänk en minnesgåva till vår förening. De anhöriga får en personlig hälsning från Dig, föreningen får ett välkommet bidrag till våra verksamheter. Tack för Ditt bidrag.

Bankgiro 5483-4262

HJÄRT LUNG
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

På förekommen anledning

Obs. Jag vill påminna medlemmarna att Ni måste avanmäla Er till sådana aktiviteter, t ex föreläsningar med förplägnad där föreningen får betala till arrangören. Avanmälan måste ske senast två dygn innan arrangemanget. Detta gäller även sammankomster där det anges att föreningen svarar för förplägnaden. Gör man icke detta måste föreningen debitera anmäld medlem i efterhand. Skulle Du bli allvarligt sjuk debiteras Du inga avgifter i efterhand.

Styrelsen

Information

Vill Du ha information från Hjärt&Lung om nyheter i föreningen, om sammanträden och föreläsningar mm? Anmäl då Din epostadress till föreningen snarast om Du inte gjort detta innan eller om Du vet med Dig att vi har fel epostadress.

Skicka epostadressen per mail till

info@ystad.hjart-lung.se

Torsten Bengtsson

Visdomsord

”Lite vin varje dag är bra för hjärtat. Lämplig dos: 2 glas för män och 1 glas för kvinnor.

Så här skrivs alltid dessa ord!!

”Hjärt & Lung”

”Hjärt & Lungskolan”

”KOL”, ”HLR”

”Hjärt-lungräddning”

”Hjärt-lungräddare”.

HLR är också en gängse förkortning på Riksförbundet, liksom HLL för Länsföreingen och HLF för lokalförening.

Erland Grauers

Resor 2013

Skagen och Jesperhus

Vi är 15 som åker till norra Jylland tidigt i höst, men Kiviksbus har lovat att vi har förtur till de platser som finns kvar. Fast då måste Du bestämma Dig snart Skagen är populärt. Birgitta och jag berättar gärna mer om resan och Du kan anmäla Dig genom oss!

Årets vinresa blir en sexdagarsresa till RHEN-& MOSELDALLEN

Arrangör blir Tjörnarpsbuss som behandlades oss mycket fint på vår julresa. Avresa den 30/9 och hemkomst den 5/10! Vi bor i Rudesheim och har halvpension. Två vinprovningar och en båttur på Rhen ingår i paketet. På hemvägen besöker vi klostret St Hildegard och övernattar i Bremen. Där bor vi på Intercity Hotel. Vi bodde där på julresan och det är verkligen fint. Både guiden och jag är beredda att ta er med på en tur i Bremen. Sista etappen blir ett lunch- och shoppingstopp i Lybeck!

Allt detta för bara 5995 kr i dubbelrum!

Du kan anmäla Dig när Du vill till Birgitta eller mig eller direkt till Tjörnarps buss som har telefon 0451-618 00. Berätta att Du kommer från Hjärt- och Lung i Ystad!

En resa upplever man både före, under och efter färdan. Inte minst det sistnämnda tycker jag är mycket värt!

Rune Nissen



Mosels sluttningar hösten 2010

Minnesgåva

Du kan visa aktning och deltagande på många sätt när en nära anhörig eller vän går bort. Ett sätt är att stödja verksamheten genom att donera en minnesgåva till



Bankgiro 5483-4262

Vi har förtryckta inbetalningskort som kan erhållas från expeditionen på Trädgårdsgatan 26 i Ystad.

*Vi ombesörjer även
Tack- och minnesadress.*



Gör din vilja känd!
Ta loss och fyll i ditt donationskort.

Donationsrådet

Ta ställning Du också! Då slipper Dina anhöriga göra det. **Anmäl Dig till Donationsrådet, socialstyrelsens donationsregister.** Då är Du säker på att Din vilja respekteras.
Ring 020-77 11 77

Erland Grauers, Organdonationsansvarig

Layout-/datakunnig?

Vill du göra på gång?

Kan och vill Du producera vår tidning På Gång? Vi använder dator i produktionen med hjälp av programmen Word, Excel och InDesign. Skribenterna använder Word och artiklarna överförs sedan till Indesign för redigering. Tidningen ges ut två-tre gånger per år. Redaktionen består av en grupp på fyra personer. Du behöver inte nödvändigtvis ha en egen avancerad dator eftersom all utrustning finns på kansliet.

Ytterligare korrekturläsare behövs också. Ingen av oss är alltid garanterat frisk och därför behöver vi **minst en ny kraft** till layout-jobbet i InDesign för att dela upp arbetet och vara backup.

info@ystad.hjart-lung.se

Margot Johannesson, 0411-171 98 eller

Arne Larsson, 0411-153 54

Redaktör för På Gång

Se upp!

Förnyat samarbete med Lasarettet i Ystad

När jag sitter och redigerar vår jubileumsskrift läser jag om EHLLA-projektet. Det var ett projekt som skulle stärka samarbetet mellan Lasarettet i Ystad och Hjärt & Lung i Ystad Sjöbo Skurup. Projektet startade 1995 och fortsatte under många år men tappade efter hand farten, som en följd av personalförändringar på båda sidor.

I höstas träffade vi på nytt representanter från Lasarettet i Ystad för att blåsa liv i det gamla samarbetet genom att bilda en referensgrupp. Referensgruppen träffas två gånger per år och ska i första hand se till att det på sjukhuset finns adekvat information om föreningens verksamhet och att denna information ges till patienterna, när dessa ska börja klara sig på egen hand. Från Lasarett i Ystad deltog divisionschef Peter Jerntorp, hjärtsköterska Kristina Jönsson, sjukgymnast Maria Jeppsson, lungöverläkare Kerstin Andersson. Mötet fastställde formerna för det fortsatta samarbetet och vad personalen från lasarettet kan förvänta sig av oss.

Nästa träff i referensgruppen blev den 11 april i år. Vi som träffades då var från vår förening jag, som studieorganisatör, våra egenvårdsombud Ulla Kristersson, Maj-Britt Larsson och Jan Tellbo samt Thommy Skog som representant för styrelsen.

Vi repeterade allt vad föreningen kan erbjuda lasarettets färdigbehandlade patienter med hjärt- och lungproblem. De uppskattade vår presentation och kommer fortsättningsvis att informera sina patienter om att de vid sin fortsatta rehabilitering bör vända sig till Hjärt & Lung.

Märk här att jag inte menar att vi är en förening för sjuka utan vi välkomnar alla medlemmar även om de ännu inte haft problem med hjärta eller lungor. Anledningen är att en patient som färdigbehandlats inom vården kanske inte upplever att sig som sjuk, MEN bör ändå göra livsstilsförändringar för att förbli frisk.

Mötena med lasarettet hålls i en mycket god och trevlig anda. Vi och lasaretsrepresentanterna hoppas att vi genom referensgruppen kan skapa stora fördelar för den aktuella patient-gruppen.

En ny träff är planerad till i höst.

Janeric Sundberg

Viktigt, viktigt viktigt, viktigt! HLR/AED

Hjärt-lungräddning med hjärtstartardemonstration.

HLR-utbildningen har de senaste åren utvecklats liksom sättet att rädda liv!

Har du inte utbildat eller fortbildat dig i HLR det senaste året är det dags nu.

Det är alltid dags att utbilda sig!

Kaj Hansson har ringt till många av er och fått tråkiga svar som ”vill inte”, ”kan inte”, ”ingen mening” eller ”fel dag”. Du själv har ansvar för att anmäla dig till utbildningen.

Frågan är: ”vill du bli räddad vid ett plötsligt hjärtstopp?”

Och få ytterligare några/många goda år?

Vill du leva och överleva kontakter du Kaj Hansson och bokar utbildningstid.

Vi har utökat utbildningsdagarna med tisdagkvällar under våren - för de som har andra aktiviteter på onsdagarna.

De som utbildat sig kanske inte alltid kan rädda liv fysiskt. men du kan informera någon medmänniska att utföra livräddningen.

ANMÄL DIG NU till Kaj Hansson 0411-179 62, 0706-34 96 45 eller eposta till

kaj.hansson@comhem.se



Hänt i föreningen

Mina 20-år i föreningen.

Jag har funderat mycket på hur mitt liv har blivit sedan jag blev ensam. I över 20 år har jag varit med i föreningen. När Gottfrid fått sin första hjärtinfarkt gick vi med båda två. Jag minns det som det var i går hur jag blev uppmanad och komma till lasarettet där Gottfrid låg. Där kom vi båda i kontakt med Ann-Kristin, en av föreningens eldsjälar, som berättar om hur vi skulle leva framledes. Det gällde mat, motion, så därför börja vi i hennes gymnastikgrupp på Norreportskolan.

Vår första HLR utbildning gick vi för Per Ambolt på Skottegatan. Det har blivit många sådana kurser under årens lopp.

Gottfrid och jag fick tio år till innan nästa infarkt. Helt friska år med ibland dans tre dagar i veckan och flera utlandsresor med goda vänner.

När jag blev ensam gick jag omkring som i en luftfylld ballong utan innehåll. Det gäller då att själv ta sig ut, för det är ingen som kan hjälpa en utom en själv.

Då kom Birgit Engvall som en räddande ängel och fråga om jag kunde tänka mig och leda vattengymnastik. Det gick jag med på och fick åka till Valjeviken i Sölvesborg för en två dagars utbildning tillsammans med flera andra från hela Skåne. Jag var där också en gång till några år senare. Nu har jag varit ledare i över tio år och fått träffa så

många glada och positiva deltagare.

Som jag ser det blir man lite ödmjukare och tacksammare som fått flera möjligheter och år efter ett sjukdomstillfälle.

Föreningen är en social gemenskap där många blir kvar år efter år både som ledare och medlem.

Så länge inte hälsa eller ålder ligger i vägen för mig fortsätter jag.

Gunnel. Larsson

Gunnel har i många år varit ledare för vattengymnastik och stavgång mm. (red. anm)

Till minne av Maj Svensson.

Det är med stor sorg jag nu skriver att vår kära vän och kamrat Maj Svensson har lämnat oss. Det skedde på eftermiddagen måndagen den 10 juni 2013 och jag och min fru var där för att besöka henne när det förfärliga hände.

Maj tillhörde, tillsammans med sin man Ove, våra äldsta vänner, dels här i Ystad men även i vår Hjärt- Lungförening. Vi kom med i föreningen samtidigt, året var 1995 och första gången vi träffades var på en kurs i hjärt-lungräddning i föreningens lokaler. Vi deltog ganska flitigt i verksamheten och 1998 blev Maj föreningens ordförande och jag blev hennes sekreterare och vi samarbetade under några år framåt och vi umgicks även privat.

Kära Maj, på det här sättet vill jag sända dig en sista hälsning och jag är djupt tacksam att jag fick lära känna dig, arbeta med dig och vara din vän. Du skötte ditt ordförandeskap på ett lysande sätt och hade dessutom förmågan att vara snäll, vänlig, hjälpsam och social mot dina medarbetare och dina medmänniskor.

Jag är säker på att jag talar för hela föreningen när jag till sist säger att vi kommer att sakna dig oerhört mycket.

Rune Petersson

Hänt i föreningen

Har Du råd att missa det här igen?

Här har vår förening ett guldägg som alltför få har förstått att utnyttja!!

Det finns en fix och färdig cirkel i kostlära och matlagning som snart är helt i klass med kockutbildningen på Grythyttan eller Grand Hotell.

Det svåra är som alltid för oss som medlemmar att upptäcka möjligheterna i föreningens samlade utbud av aktiviteter. Här har alla således en gyllene chans att förbättra livsstil och kost och därmed hälsan. Samtidigt som det är förskräckligt trevligt under tiden.



Tolv förväntansfulla elever började i höstas denna cirkel, som hållits på Macklean-skolan i Skurup. I ljusa och ändamålsenliga lokaler och rikligt med bra köksutrustning.

Efter viss väntan på den Kokbok



som alla skulle använda, så anlände den till slut och vi kunde börja botanisera i Kokboken med stort K. Det visade sig vara

en riktig pärla, som förfinats och moderniserats under många år och med många forskningsrön av senaste datum. Den heter ”Mat för Liv och Lust”, Albert Bonniers förlag.

Kokboken består ingalunda av bara recept. Den behandlar dessutom allt det viktiga, som en fullvuxen människa behöver på sin ålders höjd och höst. Se bara här.



Måltiden behandlas i ett större perspektiv med kulturella sidoblickar. Vi får veta vad som är Bra Mat, vi får ett stort utbud av Hälsoråd med anknytning till olika typer av mat. Vi får tips om hur vi ändrar våra Matvanor och Motionens betydelse för matsmältning och välbefinnande. Fakta ges om Näringsläran rörande fett, socker, kolhydrater vitaminer etc.

Olika typer av Menyer beskrivs. Allt på ett rakt och lättfattligt sätt. Och allt har sin utgångspunkt i perspektivet hjärta och kärl samt den allt vanligare sjukdomen diabetes.

Med boken som bas har vi tillagat allt från frukostmat till avancerade trerätters menyer. Här måste man framhålla att alla recepten är enkla och rättframma och allt köksarbete hinns med

på ca en timme, oftast långt mindre. Detta har gjort att de flesta av deltagarna har tappat respekten och kanske i vissa fall rädslan för köksarbetet. Bara det är en stor framgång. En tydlig och trevlig bonus är



den goda anda och kamratskap som uppstått mellan deltagarna, som har sitt kulturella ursprung från Skåne i söder till Norrland i Norr, närmre bestämt Norrbotten och Västerbotten. Många skämt och förtroligheter har bytts över väldoftande kastruller och efter måltidens tömda fat.

Cirkelledarna Sven W och Nils-Arne Knutsson har naturligt och



pedagogiskt väglett sina köksdepter mot allt högre kulinariska nivåer. cirkeln planeras för en ny omgång elever till hösten och de flesta av oss som gått nu kommer gärna med igen.

Thommy Skog

Hänt i föreningen

Kan seriöst vara kul?

HLR-utbildningen 23 april blev seriöst kul! Varför frågar du?

Jo, när ”eleverna” går in för sin uppgift med hull och hår, då blir det seriösa kul. Astrid Jarl tog med hela sin gymnastikgrupp till HLR-utbildningen! Tack Astrid för en underbart kul utbildning – det är stimulerande när deltagarna gör sitt bästa, som Ebba Olin, som paret Gärd från Lövestad som anmälde sig kvällen före på Sjöbo-mötet, eller som Astrids ersättare Kristina Ling som föregick med gott exempel – hon hade en lång realistisk konversation med SOS-personalen på sin härliga dialekt samtidigt som hon startade HLR! Hon är blekingska i grunden??! Alla som kunde höra dialogen fick ett härligt leende på läpparna och applåderade! Tack allihop!

Du som tror att det är tråkigt, jobbigt och meningslöst att lära sig HLR - bli lite självisk och ta med dig dina nära och kära och chansa på att det kan bli en minnesvärd kväll även för dig!

Vi gör vårt bästa för att det ska bli **minnesvärt!**

Anmäl ditt intresse till

Kaj Hansson, 0411-179 62

eller e-post

kaj.hansson@comhem.se

Så hör Kaj av sig med förslag på lämpliga tider.

Erland Grauers, HLR-instruktör

Mat och vinkunskap

Karin Persson i vår vinkunskaps-cirkel lockade Birgitta och Ebbe Weiderup, från Munsänkarna, att ge oss ett smakprov på vad som händer med smaken på ett vin i kombination med hur olika maträtter förändras.

Ett vin kan fördärvas helt om man använder **fel** ingredienser i matlagningen samtidigt som vinet kan nå oanade höjder med **rätt** tillagad mat.

Anpassa maten till vinet eller rätt vin till befintlig rätt.

Tack Birgitta och Ebbe för ert intressanta föredrag och passande goda viner.

Erland Grauers,

v vinkunskapscirkelledare

Att leva med KOL

Ulla Byström och Ulla Kristersson – förra periodens lung EVO – engagerade ett 10-tal medlemmar att delta i en samtalsgrupp ”Att leva med KOL”. Till gruppen anslöt sig den nye Lung EVO – Jan Tellbo. Deltagarna hade egen sjukdomserfarenhet. Intressant att höra att trots att rökningen anses vara den största orsaken att man får KOL, var det i denna grupp många som inte ens hade rökt och hade fått sin KOL-diagnos av andra orsaker. Förutom förbundets litteratur blev det många samtal om deltagarnas egna erfarenheter. En av lasarettets dietister höll en intressant genomgång om kostvanor. En genomgång av stress och dess påverkan hölls. Cirkeln avslutades med utflykt till Gunnarshögs Gård, som avslutades med lunch på Örums Nygård.

Jan Tellbo



Fruktpaus i Gun's grupp



Gymnastikgrupp i Skurup



Gympapass i Gun's grupp

Hänt i föreningen

Ny styrelse 2013

Som framgår av informationsbladet Våren 2013 avhölls årsmötet den 28 februari med stor medlemsanslutning. Vid det nya arbetsårets första sammanträde konstituerade styrelsen sig som följer:

Ordförande vald av årsmötet – Torsten Bengtsson

Kassör vald av årsmötet – Rune Mårtensson

Övriga valda utsågs

Anitha Andersson – vice ordförande

Jan Tellbo – sekreterare

Agne Persson – vice kassör

Anita Farquhar – ledamot

Arne Larsson – ledamot

Thommy Skog – ledamot

Arne Silfver – ersättare

Kerstin Dagner – ersättare

Birger Persson – ersättare

Birgitta Lundgren – v sekreterare, adjungerad

Till arbetsutskott utsågs:

Torsten Bengtsson, Anitha Andersson, Rune Mårtensson, Jan Tellbo.

Revisorer

Erland Grauers, Sven W Nilsson och som ersättare Bengt Dagner och Rolf Tenggren

Valberedning

Åke Billing – Ystad – sammanställande

Siv Lindskog – Skurup

Bengt Dagner – Sjöbo

Redaktion PÅ GÅNG

Redaktör Margot Johansson

Ledamot Erland Grauers

Ledamot Arne Larsson

Ledamot Jan Tellbo

Hemsidan

Ansvarig Börje Jönsson

Jan Tellbo

Fysisk aktivitet på recept (FaR).

Behöver jag läsa detta? Att avstå kan vara jämställt med självmordsförsök.

Modern medicinsk forskning har med pinsam klarhet visat att stillasittande, dvs brist på motion är den dominerande orsaken till flera av våra folksjukdomar och till att vårt allmänna hälsotillstånd ofta är långt ifrån vad det borde vara.

Modern medicinsk forskning har också med glädjande klarhet visat att motion i stället för medicin har lika stor effekt på botandet av flera ohälsotillstånd. Den förbättring av hälsotillståndet som motionsalternativet givit har dessutom positiv inverkan på många av de kroppsparametrar som inte direkt har med den aktuella sjukdomen att göra. En ren bonus alltså.

Hälsovården har sedan några år i ökande omfattning börjat förskriva motion i stället för medicin för många olika sjukdomar. Detta kallas fysisk aktivitet på recept (FaR).

Skåneidrotten tillsammans med hälsovården i Skåne är i full färd med att stimulera olika motionsföreningar, patientföreningar m.fl. att medverka i verksamheten. Vår förening har gått in i detta och har nu flera personer som genomgått den utbildning som krävs för att delta i FaR.

Ni som redan är med i våra motionsgrupper ska alltså inte bli förvånade om vi får nya del-

tagare med recept i handen. Ni som ännu inte har haft kurage nog att bättra Er livsstil på denna punkt är naturligtvis mer än välkomna Ni också utan recept. Väntar Ni tillräckligt länge är dock sannolikheten rätt stor att Ni tvingas gå receptvägen och då kommer Ni inte att må lika bra.

Vad gäller ekonomisk ersättning till föreningen för en FaR-motionär så är den kostnadsneutral, dvs han/hon får själv betala detsamma som övriga föreningsmedlemmar. Det är därför inte heller någon ekonomisk förtjänst att vänta ytterligare med motionen och skaffa sig ett recept.

Väl mött i våra motionsgrupper!

Thommy Skog

Ystad Handikappråd - YHR-HSO

Har bytt namn till:

Ystad Tillgänglighetsråd

YTR-HSO.

Jan Tellbo

En satirens mästarinna.

Jag har två stora förebilder och idoler när det gäller dikter, vistexter och revytexter och sådant, och det är Tage Danielsson och Povel Ramel och, om sanningen skall fram, måste jag säga att jag ganska avundsjuk på deras briljanta hantering av rim och texter. De här båda hör ju till modern tid men nu skall vi gå bakåt i tiden. Mellan åren 1754 och 1817 levde en kvinna, född i Uppsala, som jag anser höll Tage/Povel-klass. Inte minst med tanke på kvinnors låga sociala status vid den tiden var hon väldigt orädd och provocerande och retade förstås gallfeber på myndigheter och prästerskap. Hon hette Anna-Maria Lenngren, hon var en briljant diktare och hon hade en oerhört vass penna. Hon var, som sagt, mycket samhällskritisk och hon var, tycker jag, fantastiskt rolig. Nu skall jag ge er några exempel på hennes satir. Tänk på att det är mer än 200 år sedan hon skrev det här. Håll till godo! Bland andra Carl von Linné och Jonas Alströmer fick 1739 i uppdrag att bilda Kungliga Vetenskapsakademien och där samlade man, kanske i brist på resurser, på sig en massa minst sagt udda saker Vad sägs om t.ex. en koptisk mumie från Egypten, ett getingbo från Drottningholm, skänkt av drottning Lovisa Ulrika, en bäversvans, en randig, sibirisk jordecorre som uppgavs vara fångad utanför Ludvika i Dalarna och många fler egendomligheter.

Anna-Maria Lenngren ironiserade över samlingarna i en väldigt rolig dikt som heter "Porträtterna". I den sitter den förnäma änkan på sitt gods och förevisar sitt familjealbum för sin kammarjungfru Susanne. Ett avsnitt av dikten låter så här:

"Till höger främst, det är min farfars far,
den vittbereste presidenten.

Han kändeflugors namn på grekska och latin
och förde hem och skänkte till Akademien
en metmask kommen från Orienten".

Ja mina vänner; Anna-Maria var minsann ingen dumbom. Hennes mest kända dikt är förmodligen den som heter "Några råd till min kära dotter, om jag hade någon". Här är ett utdrag:

**Det finns mediciner
som är värre än sjuk-
domar.**

Latinskt ordspråk

"Med läsning öd ej tiden bort
vårt kön så föga det behöver.
Och skall du läsa, gör det fort,
så såsen inte fräser över".

Vid den tiden var dikten förstås väldigt provocerande.

Anna-Maria var allergisk mot den urvattnade svenska poesi som skrevs vid den tiden, och hon beskrev den som "så menlös att den bräker".

Hon kritiserade också kyrka och prästerskap, och år 1790 skrev hon den här dikten som retade upp hela det svenska kyrkoetablissemang till den milda grad att hon till och med hotades med fängelse. Den heter "Den mödosamma världen" och den är min personliga favorit:

"Vår prost jag häromdagen såg
en morgon då han ännu låg
matt utsträckt mellan tvenne lakan.
Hans kinder hade rosens färg,
hans runda armar hull och mærg,
och magen, kullrig som ett berg
sig hävde upp mot isterhakan.
Vid sängen stod ett bord, där denne andans man
sin frukost redan färdig fann.
av smör och kycklingar, så lækker och så härlig.
Hans vördighet grep saken an
och fann likören rätt begärlig.
Sen han nu visat mycken flit
med klunk för klunk och bit för bit,
han åter sänkte sig på mjuka huvudgården.
Och ropte: "Store Gud, vad är vårt usla liv?
En ständig kamp mot synd och flården.
Oh Herre, mig din styrka giv,
i denna mödosamma världen"

Hon hade en vass penna, tycker ni inte? Det tycker i alla fall jag och jag får direkt associationer till Ulrika i Västergöl i "Utvandrarna" och vad hon sa till sin prost!

Rune Petersson.

*En sjökaptan kommen från Jörn
var van att vid rodret ta törn,
ett problem dock han bär
och det uppstår just när
han ska' skilja på aktern och för'n.*

Rune Petersson

Marknadsföreling 2013

Här kan Du bli miljonär genom att hjälpa en medmänniska !

Hjärt & Lung Ystad-Sjöbo –Skurup firar i år sitt 25-årsjubileum. Alla Ni som varit med från början eller åtminstone en stor del av tiden vet att utbudet av såväl hälsobringande som sociala aktiviteter inom föreningen stadigt har utvecklats till ett nu både imponerande och nästan heltäckande program (se sep. artikel om Föreningens Totala Utbud). I detta nummer beskrivs också i separat artikel den återuppståndna och åter populära kostcirkeln med mycket spännande och nyttig matlagning, nu förlagd till Skurup.

De flesta av våra aktiviteter kan med lite god vilja rymma ännu några deltagare, så ta chansen

och hoppa med Du också för ett både angenämare och längre liv. Vårt jubileum firas den första juni och beskrivs i en separat artikel i detta nummer.

Nu till saken, den som alla väntat på. Hur blir jag då miljonär?

Du ska se till att i Din bekantskapskrets värva en medlem till föreningen. Se till att vederbörande blir anmäld och registrerad i föreningen. Avsikten med detta är naturligtvis att ge denna medmänniska chansen och hjälpen till en eventuell nödvändig livsstilsförändring genom t.ex. förbättrad kost, motion eller rökavvänjning. Eller ett nytt socialt engagemang. Här kan man välja fritt i föreningens utbud, allt står till buds.

Var blev miljonären av? Jo det är så enkelt som att Du för Din insats att värva denna nya medlem

får en helt oskrapad Sverigelott genom kansliets försorg. Du ska bara höra av Dig dit och kräva Din rättighet till detta. Missa inte denna chans!!

Att föreningen får fler medlemmar är naturligtvis trevligt, liksom att Du kanske blev miljonär på Din insats men det allra viktigaste är att vi tillsammans givit en medmänniska ytterligare en möjlighet att få ett bättre liv.

Thommy Skog

Hörselsnäckan har ny adress

Vi finns i nya lokaler på Jennygatan 17 och dessutom är vi nu fler som kan hjälpa dig.

Kom till oss för en hörselundersökning, justering eller utprovning av hörapparater. Vi har individuellt formgjutna hörselskydd för musiker och för dig som är jägare.

Kontakta oss för mer information om vad vi kan göra för dig och din hörsel.

Ring för tidsbokning på **0411-149 90!**

Hörselsnäckan AB arbetar med den senaste moderna tekniken för din hörsel och är auktoriserad av Region Skåne. Hörselsnäckan är en mindre privat audiomottagning som ligger mitt i hjärtat av Ystad. Nära till både tåg- och bussförbindelser, med en lagom promenad på knappt fem minuter från stationen.



Hörselsnäckan

Jennygatan 17 • Ystad • 0411-149 90 • www.horselsnackan.se

