

Nr 2 - december 2012



Klosterdammen i vinterskrud

Foto: Arne Larsson



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
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
Britt-Marie Grauers 0411-55 94 60
v. studieorganisatör

Janeric Sundberg 0411-176 56

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

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 Britt-Marie Grauers, hjärt-EVO Maj-Britt Larsson och lung-EVO Ulla Byström och Ulla Krister-son

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 maj 2013

Manusstopp 15 april

Inkom med manus i god tid!

Från Ordföranden

Hej alla medlemmar

I skrivande stund den 21 oktober har vi haft några verkligt fina Britt-sommardagar.

Hur är vädret manne när Ni läser dessa rader i månadsskiftet november - december? Vi har också haft Britt-sommar i föreningen. Ett välbesökt möte i Skurup ordnat på ett jättefint sätt av Siv Lindskog som vanligt och ett mycket välbesökt arrangemang i Surbrunnsparken med ett par fantastiskt kunniga och entusiastiska föreläsare, kardiologen Vibeke Schou och doktor Tomas Grumer. 134 åhörare bjöds på utomordentlig information om hjärtats funktion och hur man kan förebygga hjärtsjukdomar, framförallt förmaksflimmer och hjärtsvikt. En god räkmacka avslutade kvällen.

Bengt och Kerstin Dagner hade ordnat en fin eftermiddag i Solvalla i Sjöbo där styrelsen under en repetition av Hjärt- lungräddning fick träffa en YA-medarbetare, Britt Riesberg, som fick intervjua några av styrelsen. Britt Risberg hade sen den 31 oktober en positiv artikel om vår förening. Vi behöver fler sådana för att öka vårt anseende i omvärlden.

Vi har också arbetat för att marknadsföra oss bättre gentemot sjukvården, Den tidigare referensgruppen, som gick förlorad för något år sedan, har återskapats, Med divisionchefens på Lasarettet, Peter Jerntorps, benägna medverkan skall referensgruppen med Lasarettet återuppstå. Från Lasarettet är det lungöverläkare Kerstin Andersson, hjärtsjuksköterska Kristina Jönsson och sjukgymnast Maria Jeppsson och från vår förening är det studiororganisatören SO Britt-Marie Grauers, biträdande SO Janeric Sundberg samt egenvårdsombuden EVO Ulla Byström, Ulla



Kristersson och Maj-Britt Larsson. Första träffen blir i våra lokaler under en arbetslunch den 6 november. Förhoppningsvis kommer ett särskilt referat om detta på annan plats i På Gång.

Alla medlemmar som kan är välkomna till ”Öppet hus” i våra lokaler torsdagen 13 december, då vi bjuder på glögg och pepparkaka samt en kopp kaffe. Torsdag 14/2 är alla välkomna på Alla Hjärtans Dag 13 - 15 i lokalen.

Glöm inte årsmötet den 28 februari 2013 i Surbrunnsparken kl 1830. Årsmötesförhandlingarna kommer att ledas av Länsföreningens ordförande Jan Linné.

Efter årsmötesförhandlingarna kommer kardiologen Irina Frick att hålla en hjärtföreläsning om aktuella saker. Irina är en mycket skicklig kardiolog och jag uppmanar verkligen medlemmarna att komma till Surbrunnsparken.

Föreningen bjuder på landgång, öl och vatten samt kaffe och kaka efter hjärtföreläsningen. Se separat inbjudan till årsmöte.

Nästa års stora begivenhet blir 25-årsjubiléet den 1 juni. Under eftermiddagen kommer allmänheten att vara med om förevisning och marknadsföring av föreningen i Norra Promenaden kl 1400. Den populära gladjazzorkestern från Malmö, Double O Seven, kommer att spela mellan kl 1500-1600. Norra Promenaden gäller under förutsättning att polistillstånd erhålles. I andra hand blir förevis-

ningen utanför Odd-Fellowhuset på Missunnavägen. Jubileumshögtid kommer att avhållas i Logesalen på Odd-Fellow kl 1800 till 1900. Jubileumsmåltiden som följer blir i Odd-Fellows klubblokaler.

Se separat artikel om 25-årsjubiléet. Anmäl Er snarast till kansliet 0411-73066.

Platserna är begränsade till Jubileumshögtiden med jubileumsmiddag i Odd Fellowhuset, Vi måste sätta streck efter 120 anmälda OBS. Priset är 250 kronor per person (subventionerat)

Under nästa år kommer två nummer av På Gång att skickas ut till medlemmarna. Det blir ett nummer i maj-juni och ett nummer i november-december,

I övrigt kommer medlemmar att få information två gånger genom informationsblad som utsänds till alla medlemmar.

Slutligen tackar jag alla medlemmar för positivt varande i föreningen och tackar speciellt alla styrelsemedlemmar och aktivitetsledare för utomordentligt bra och positivt arbete till medlemmarnas fromma. Jag önskar alla En God Jul och Ett Gott Nytt År

Torsten Bengtsson

Värdegrund

De medlemmar som drabbats av hjärt- och/eller lungproblem skall kunna återgå till ett normalt liv samt hjälpas att förebygga att på nytt drabbas.

De medlemmar som ännu icke drabbats skall hjälpas att förebygga att de drabbas”.



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 erbjuds 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 startari februari.
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

Torsdagen den 28 februari 2013, i samband med förningens årsmöte, hålls en hjärtföreläsning.

(Se kallelsen sid 26.)

En lungföreläsning är planerad att äga rum i april 2013.

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 andfädd 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 våra lung-EVO Ulla Byström eller Ulla Kristersson för mer info.

Att leva med KOL

Samtalsgrupp startar i början av februari 2013 i föreningslokalen.

Cirkelledare:

Ulla Byström och Ulla Kristersson.

Kontakta kansliet för info och anmälan.

Cirkeln kommer att behandla tips och råd om mat, rättigheter och råd för livet för lungsjuka.

Tid: Torsdagar 13-15

Kostcirkeln "Mat för liv och lust"

Hur viktigt är det att vara medveten och kunnig om vad och hur jag äter? Många medlemmar har tagit del av och gått vår intressanta cirkel. I cirkeln använder vi boken: "Mat för liv och lust". De som har deltagit tidigare har både tyckt det var lärande och trevligt och Du får gärna delta en gång till om plats finns. De som inte deltagit tidigare har förtur.

Onsdagar kl 17.00-20.00 i Macleanskolan i Skurup.

Har Du frågor ring Sven W 0411-125 58.

Kostledarna genom Sven W Nilsson

Vi har nog med tid bara vi använder den rätt.

Goethe

Vän med ditt hjärta Nystart!

Vi kommer att starta cirkeln "Vän med ditt hjärta". Vi träffas fem gånger (eller fler om det behövs) för att ta upp frågor angående deltagarnas sjukdom och de problem sjukdomen medför.

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



Anmälan om deltagande i gymnastik

Deltagare i gymnastikgruppen, som finns på avslutad termins lista och vill fortsätta i sin grupp, skall inte anmäla sig på nytt utan överförs automatisk till nästa termins lista.

Nya medlemmar och deltagare som vill byta grupp eller sluta SKALL anmäla

detta till kansliet.

Medlemmar som vill delta i övriga aktiviteter MÅSTE anmäla sig till kansliet (se anmälningsblankett på mitt-uppslaget).

EVA-gruppen – Egenvårdsarbetsgrupp

EVA-gruppen består fr o m årsmötet i februari 2012 av:

Britt-Marie Grauers Studieorganisatör, ordförande

Janeric Sundberg v. studieorganisatör

Gunnel Larsson Representant för motion

Sven W Nilsson Representant för motion och kostlära

Sven-Åke Yngve Hjärt-lungräddning

Ulla Byström EVO, lunga

Ulla Kristersson EVO, lunga

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!

Britt-Marie Grauers SO-studieorganisatör

Cirkel i stresshantering

Vad är stress? Man kan känna det som missmod, men man kan känna det ännu värre. Kanske sticker det i armarna. Kanske är jag orolig och deppig. Kanske är jag på väg att gå i väggen. Mina tankar upptas av detta för mig hemska. Sömnsvårigheter, kronisk trötthet och irritation över mina närmas- te kan vara andra symptom. Det kan i värsta fall resultera i kroppslig sjukdom också.

Gå inte och fundera längre. Gör slag i saken. Anmäl Dig till stresshantering.

Undertecknad och Jan Tellbo ingår i samtalsgruppen. Vi har självfallet tystnadsplikt. Vi är inte läkare eller terapeuter men vi är medmänniskor. Vi deltog båda i en ledarkurs för att kunna genomföra denna cirkel i vår förening med medlemmarna. Självt har jag dessutom tidigare erfarenhet av sådana cirklar i mitt konsultskap i ”Ledarskap och mänskliga relationer”.

Vi räknar med fem cirkeltillfällen, tre timmar vid varje tillfälle. Cirkeln går tisdag förmiddag 09.00 -12.00 och startar en tisdag i februari. Anmäl Dig till kansliet snarast 411 -730 66.

Torsten Bengtsson

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**
- * **Mobiltelefoni**
- * **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.

*Britt-Marie Grauers
SO-studieorganisatör*

Aktivitetsledare ! Se Hit

**Notera redan nu mån-
dagen 11 mars 2013 kl
18.30** då är du inbjuden
till **aktivitetsledareträff**
på Göken. Som vanligt
finns chansen till en frå-
gestund. Mer information
kommer med e-post.

**Avanmälan till kansliet
senast 4 mars 2013.**

Välkomna!

Britt-Marie Grauers, SO

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

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

***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)**

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 18 januari

Datorcirkel

Inriktning på: "Spara", "Kopiera", "Flytta" samt "Internet". Medtag egen dator. Måndagar 09.00-12.00 i föreningslokalen.

Frågor? Kontakta Börje Jönsson 0411-155 04.

Start: Måndag 21 januari

Livet är Ditt

En studiecirkel som utvecklar grundkunskaper om kost och motion, stress och motivation och stimulerar till eget handlande. Plats: Föreningslokalen.

Start: Måndag 11 februari kl 10.30.

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: 16 januari.

Bruno Presang

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.

OBS! Vi behöver...

medlemmar som vill utbilda sig för att kunna leda verksamheter inom Hjärt & Lungskolan.

Föreningen är ständigt i behov av ledare inom

**golvgymnastik,
vattengymnastik,
stress,
kostlära
rökavvänjning**

Tveka inte! Anmäl er snarast!

Kontakta gärna

*Britt-Marie Grauers, 0411-55 94 60.
eller 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

Vinkunskapscirkel

Vill någon/några leda en ny vinkrets som går parallellt med den nyligen startade är du välkommen att ringa Sven eller Erland. Det finns många lediga söndagskvällar i föreningslokalen. Fråga de deltagare i gruppen du senast deltog i - de kanske väntar på ett initiativ.

Sven W Nilsson, 0411-125 58

Erland Grauers, 0411-55 94 60

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 läsare något som Du tycker bör finnas på hemsidan. Kontakta gärna

Börje Jönsson, 0411-155 04

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 maj 2013. Manusstopp 15 april. 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 arbetar stressigt på 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

Har du e-postadress?

Du som har e-postadress, använd den dagligen och läs information från föreningen - eller skicka e-post till:

info@ystad.hjart-lung.se

Skriv att du accepterar information och På Gång via e-post. Detta för att vi ska kunna nå er snabbt och lätt och spara porto! Det är ju miljövänligt också.

Britt-Marie Grauers,
studieorganisatör

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.

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".

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 tandvård. 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.

Sjöbosidan

Gymnastiken i Sjöbo

Gymnastiken på Kärnan börjar den 8 januari 2013 kl 17.00-18.00 och slutar den 7 maj.

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 17 maj

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. Gypagruppen.

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. Gypagruppen.

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 säsongen den 11 december och startar åter 8 januari 2013 kl 17.30 i Mölleskolans gymnastiksal i Skivarp.

Bertil Thomasson

Skurupsgruppen slutar säsongen den 13 december och börjar åter 10 januari 2013 kl 1700.

Efter gymnastikavslutningen på våren fortsätter vi med promenader i Svaneholmsskogen varje torsdagkväll. Efter promenaden är det fika i trädgården. Social samvaro. Mycket trevligt.

Siv Lindskog

Det finns fortfarande plats för fler deltagare. Kom och prova på! Gymnastiken är bra för din egenvård och en trevlig gemenskap.

Siv och Bertil

Tipsrunda

Den 8 maj kl. 18.00 går alla som kan en tipsrunda i Svaneholmsskogen. Efteråt blir det trivsamt grillning och fika i sommarkväll. Högsäsong för Rosévin.

Vi har under året profilerat oss på olika sätt för att visa upp vår förening . Skurup har vår- och höstmarknad där vi är och säljer lotter och värvar nya medlemmar och uppmanar till att gå HLR . Vi har också varit på Nationaldagen i Svaneholm, skördedagen i Stubbarp. Några från HLR-Sledarna ställer upp och hjälper oss med detta.

Marknadsföreläsning 2012

Om vi ser tillbaka på marknadsföreläsningssåret som gått, så har föreningen syns på stan, uppträtt offentligt i flera sammanhang liksom syns och hörts i media.

Vi minns alla den lyckade Hjärt- och Lungdagen på Österportstorg den 2 juni med tält, jazzorkester och provtagning på hundratals frivilliga.

Vi vandrade under fanan både i Ystad och Skurup på nationaldagen och visade upp allt vi kan på Klostret. Många intresserade fick en inblick i föreningens specialiteter.

I oktober besökte Ystad Allehandan föreningen med ett stort reportage om föreningens verk-

samhet och med bilder på vår hjärt-lungräddning.

Ett stort antal nya medlemmar har strömmat till föreningen under året, vilket jag tolkar som ett gott betyg på alla medlemmars gemensamma ansträngning att marknadsföra oss själva. Föreningen vitaliseras alltid av nya medlemmar med nytt perspektiv. Här får vi nu inte slå oss till ro utan fortsätta att värva flera nya medlemmar, som får tillgodogöra sig allt det goda föreningen kan bjuda på: livsstilsförändring, social samvaro och fräscha kunskaper i hjärt-lungräddning.

Föreningen har arrangerat flera välbesökta föreläsningar, vilka

åhörts av såväl medlemmar som många utanför föreningen. Detta är sannolikt en bra marknadsföreläsning som når just den målgrupp som passar föreningen.

Den till omfattningen största insatsen vad gäller livsstilsförändring gör alla våra motions- och gymnastikgrupper. Här har vi över hundra medlemmar som kämpar för livet och för att må ständigt bättre. Bilderna här illustrerar hur vi umgås under trevliga former under och efter motionsgymnastiken. Jag hoppas att detta kan locka ännu flera att delta.

Tommy Skoog



En välförtjänt fika efter ett gymnastikpass



Gymnastikgruppen i Skurup

*En sjökapten 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

*En pessimist ser svårigheterna i varje
möjlighet.*

*En optimist ser möjligheterna i varje
svårighet*

W. Churchill

Hjärt&Lungs Värdegrund
**De medlemmar som drabbats av
hjärt- och/eller lungproblem skall
kunna återgå till ett normalt liv
samt hjälpas att förebygga att på
nytt drabbas.**

**De medlemmar som ännu icke drabbats
skall hjälpas att förebygga att
de drabbas.**

Årets hjärtevän

En utomordentligt fin utmärkelse infördes i föreningen för några år sen.

Det var "Årets hjärtevän". Bakom förslaget stod Åke Billing. På Åkes förslag har nu skrivits stadgar för Årets Hjärtevän som publiceras på nästa sida.

De som hittills fått utmärkelsen är KG Leufstedt, Erland Grauers och Börje Jönsson.

Börje fick 2011 års utmärkelse med motiveringen

DIPLOM Årets Hjärtevän 2011



Börje Jönsson

*En av föreningens stiftare som under alla år
arbetat oegennyttigt och helt ideellt i olika
befattningar till medlemmarnas bästa.*

*Detta arbete har alltid varit förenat med
humor, glädje och kreativitet*

*Torsten Bengtsson
Ordförande*

Allt arbete från medlemmar är helt ideellt och alla är värda allt beröm. De tre som hittills blivit "Årets hjärtevän" är synnerligen lämpade för utmärkelsen.

Av reglerna för årets hjärtevän på nästa sida framgår att medlemmarna har rätt att nominera den de anser skall utnämnas till "Årets Hjärtevän" 2012 och sända in nomineringsförslaget med motivering till "Nomineringskommittén Hjärt&Lung Trädgårdsgatan 26 , 271 38 Ystad" senast 31 december. Insända förslag senare kan icke beaktas.

Regler

1. Namn

Benämningen skall vara "Årets hjärtevän."

2. Tidpunkt

Utmärkelsen "Årets hjärtevän" utdelas en gång årligen i samband med årsmötet eller annan större samling där så många som möjligt av föreningens medlemmar är närvarande.

Utmärkelsen för 2012 utdelas i samband med föreningens 25-års jubileum den 1 juni 2013.

3. Förslag på kandidat

Förslag på kandidat får göras av föreningens medlemmar genom inlämnande av förslagstalong med motivering. Talongen införs i höstnumret av På Gång. Förslag lämnas senast 31 december.

4. Nominering av kandidat

Nomineringsbar kandidat är den som arbetat oegenlyttigt 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.

5. Nomineringskommitté

Nomineringskommittén väljs på årsmötet och skall bestå av minst tre personer, som tidigare blivit utsedda till "Årets hjärtevän". Finns inte tre personer att tillgå skall i första hand föreningens ordförande och i andra hand vice ordförande ingå i kommittén. Ledamöterna i kommittén bör på något sätt vara aktiva och kunna uttala sig om vad kandidaterna har gjort under senare år.

Nomineringskommitténs beslut om vald kandidat skall protokollföras och kommittén informerar styrelsen om sitt beslut på januarimötet.

6. Övrigt

Utmärkelsen skall bestå av ett inramat diplom, hedersgåva, exempelvis ljusstake, och presentkort

Av diplommet skall framgå motivering till utmärkelsen.

Samtliga "Årets hjärtevän" (med foto) med årtal skall uppsättas på gemensam tavla i föreningens lokal.

Ovanstående regler skall skrivas in i lokalföreningens stadgar.

Torsten Bengtsson

Nominering av kandidat till årets hjärtevän 2012

Skickas senast den 31 december på enklaste sätt till

Torsten Bengtsson Tingsgatan 6, 27142 Ystad eller

epost: torsten-bengtsson@hotmail.com

Namn-----

Adress-----

Telefon-----

Motivering enligt reglerna p 4 ovan-----

Namn adress och telefon på den som nominerar

Ev epostadress till den som nominerar.-----

Debatt - Min åsikt-

Föreningens målsättning är att "hjälpa medlemmarna mot en bättre livsstil".

Vad vill Du ha ut av På Gång?

Vad vill Du ha ut av föreningen?

Vad vill Du ha ut av Din medlemsavgift!

Skriv i Din debattartikel vad Du tycker!

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 om vad Du har varit med om.

Det kan hjälpa oss övriga.

Torsten Bengtsson

En helt vanlig lördag-----

Jag hade hållit på som vanligt med att dammsuga och städa, för att jag vänta gäster på eftermiddan. Därefter plocka jag fram sallad för att göra klart till Leifs och min middag. När Leif körde hem till Svarte passa jag på att röka en cigg. Rökt tre giftpinnar om dagen hade jag gjort ganska länge när Leif inte var hos mig.

Med kniven i handen och grönsakerna framför mig på diskbänken börja det kännas konstigt i bröstet, med stickningar ut i fingrarna. Hur känns kärlekskramp tänkte jag, det hade ingen förklarat för mig och aldrig haft kännning av tidigare. Men när håret blev vått av svett och i ansiktet likadant, plus att jag var alldeles kall på min hud både på armarna och i ansiktet. Jag mådde illa och behövde uppsöka toaletten.

Ska jag ringa 112 eller vänta

till Leif kommer? Vilken beslutsångest, det kändes skämmigt att ringa efter ambulans, så det fick bli Leif att han skulle skynda sig för att jag inte mådde bra. Tänka klart i alla fall. Jag måste slå ifrån spisen och radion, öppna dörren så Leif kom in.

Det gick undan till akuten, men vi mötte inga poliser som tur var. Snabbt blev jag införd på ett rum när vi ringde på. Helt plötsligt var där 4-5 personer runt omkring mig och med blodtrycksmanschett och sprutor i armarna, frågade de flera gånger efter namn, personnummer och hur det kändes. En läkare tillkallades och han beordrade ambulans med blåljus till Lund.

Då förstod jag hur allvarligt det var. Så lång och skumpig den vägen till Lund var med blåljus, och så otroligt ont jag hade fast ambulanssköterskan sprutade morfin i armen. Det önskar jag ingen annan. De stod beredda i Lund när vi kom och jag fick följa via TV-skärmar ballongsprängningen och när stenten "nätet" blev insatt. Snabbt gick det och jag kunde andas normalt igen. Över natten fick jag stanna där och sedan kom jag till HIA i Ystad igen två dagar.

Jag är full av beundran för den sjukvård vi har och så proffsig. Tio gånger fick jag sedan gå på sjukgymnastik med sjukgymnaster som tog blodtryck och puls. Det var hård träning med en gång. Jag mår bra nu men får leva med en del tabletter resten av mitt liv.

Gunnel

VÅR EKONOMI.

Föreningens ekonomi är fortsatt god. Trots en stor satsning på marknadsföring (Hjärt- och Lungdagen) och modernisering av våra lokaler på Trädgårdsgatan i Ystad (nya möbler mm) har vi lyckats hålla oss inom budgetramarna totalt sett, naturligtvis med lite avvikelser mellan de olika kontoslagen. När två månader återstår av året ligger vår kassabehållning på ungefär samma nivå som vid inledningen av 2012.

Årets mest påkostade projekt var Hjärt- och Lungdagen som genomfördes den 2 juni på Österportstorg i Ystad. Totalt satsade vi lite drygt 50 000 kronor på arrangemanget, vilket vi tycker var väl använda pengar med tanke på den publicitet vi fick. Men vi hade också lyckats skaffa sponsorer som täckte hela omkostnaden. Fram för allt fick vi mycket pengar från stiftelsen Svanholmen (en stiftelse inom HLF-gruppen), som var direkt destinerade till att täcka kostnader för dagen, men vi fick också bidrag lokalt från såväl Färs- och Frosta Sparbank som från sparbanken i Skurup. Försäljningen av lotter gjorde dessutom att dagen i sin helhet gav ett positivt kassanetto. Hjärt- och Lungdagen har också, tillsammans med alla övriga aktiviteter, gjort att vi fått in många nya medlemmar under året, något som också förstärker såväl kassan som möjligheten att genomföra ännu fler projekt. Under sommaren var vi en liten grupp som tog oss an att sortera bort gamla blanketter och inaktuellt informationsmaterial mm från föreningslokalen. När detta väl var gjort fick vi styrelsens mandat att köpa in bl.a. nya

bokhyllor, så att vi skall kunna exponera våra broschyrer och artiklar på ett tydligt och tilltalande sätt. Inköp av hyllor och dylikt kostade ca 17 000 kronor. Detta är ju en investering som vi kommer att ha glädje av under lång tid framöver, och allt ser mycket fräschare ut än tidigare. Med tanke på att vi även bjuder in personer utanför föreningen för att utbilda dom i HLR är det viktigt att våra utrymmen ser trevliga ut.

Som vi ser det är vi nu väl rustade för att fortsätta driva verksamheten med många olika typer av aktiviteter, precis som tidigare. Vi ser nu fram emot att under 2013 fira föreningens 25-årsjubileum.

På styrelsens uppdrag, november 2012

Rune Mårtensson, kassör.

SVANHOLMEN

Svanholmens betydelse för vår verksamhet är viktig.

Stiftelsen Svanholmen, som namnet egentligen är, bidrar att finansiera vår Hjärt & Lungskola. Stiftelsen har till ändamål att dels främja möjligheter till förebyggande vård, rehabilitering och eftervård åt de sjukhusgrupper som Hjärt- och Lungsjukas Länsförening i Skåne län omfattar, dels främja sådan verksamhet som Länsföreningen i Skåne län och dess lokalföreningar enskilt eller tillsammans, bedriver och som kommer den enskilde till godo i form av eftervård. Förutom stiftelsen finns en förening Svanholmen med syfte att utse styrelsen i stiftelsen, som sedan förvaltar och administrerar utdelning av medel till de lokala föreningarna. Lokalföreningarna har möjlighet att utöver de generella bidragen söka projektmedel att genomföra speciella aktiviteter för att utveckla

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 expeditionstid!

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 utbud. Den kostar 50 kronor

Vill du hjälpa till att sälja lotter kontakta lotteriansvarig



Julkalendern 2012 finns till försäljning på kansliet och hos

våra lotteriombud.

Julkalendern kostar oförändrat 50 kronor. Bakom var och en av 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 Volvo V 60 varje dag. Förutom en trevlig och annorlunda ge bort present tillför du föreningskassan 25 kronor per lott.

Julkalender säljs t o m 2012-12-19 på kansliet, som därefter stänger för juledighet.

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/



verksamheten och inspirera andra föreningar till liknande insatser på sin hemmaplan. Vår förening representeras i Föreningen Svanholmen av Jan Tellbo, som också sitter i stiftelsens styrelse.

Jan Tellbo

Det finns mediciner som är värre än sjukdomar.

Latinskt ordspråk

Varför skriver ni inte?

Föreningen har ca 650 medlemmar och endast fem medlemmar har skrivit artiklar under de senaste två åren vilket är fyra nummer. Varför kan ingen erbjuda sig att skriva om hur hjärtsjukdomen drabbat dig?

Eller hur det är att leva med KOL. Eller skriva en reseskildring eller komma till "fredagsträffen" och berätta och visa bilder.

Eller skriva en insändare eller skriva om ett förslag om hur föreningen ska bli bättre - vad vill du? Skriv nu!!!! Skicka ditt alster till info@ystad.hjart-lung.se

Erland Grauers

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

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*

***Nyheter finner Du på
hemsidan!***

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

Prova på månad

För att stimulera den för oss alla så viktiga motionen, erbjuder vi **nya deltagare** i motionsgymnastiken en **"prova-på-månad"** utan kostnad. Detta gäller alla våra gymnastikgrupper i mån av plats och endast september resp januari.

Gäller även vattengymnastiken i mån av plats.

Vill du efter prova-på-månaden fortsätta med aktiviteten betalar du 75% av ordinarie terminsavgift.

Utnyttja detta erbjudande och kom i form - må bättre!

Hjärt & Lung-medlemmar - det finns lediga platser i de flesta av våra motionsgrupper!

Läs artikeln och anmäl dig till någon av våra motionsgrupper!
Även lättare motion skyddar hjärtat!!

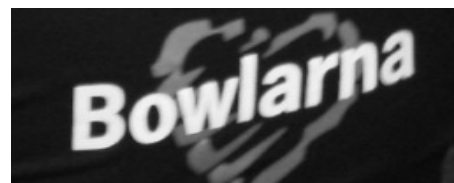
Även lätt fysisk aktivitet verkar ge ett visst skydd mot hjärtinfarkt, visar ny svensk forskning.

Forskarna har tittat på hur fysisk aktivitet på fritiden och på jobbet påverkar risken för hjärtinfarkt. I den så kallade "interheart-studien" besvarade mer än 24 000 personer över hela världen livsstilsfrågor.

10 000 av de tillfrågade hade haft hjärtinfarkt och resten fungerade som kontrollgrupp.

Resultaten visar att all fysisk aktivitet på fritid, även lätt träning som att promenera och jobba i trädgården minskar risken för att drabbas av hjärtinfarkt jämfört med en mer stillasittande livsstil. Kvinnor och män i alla åldersgrupper bör uppmuntras att dagligen ägna sig åt måttlig fysisk träning som ett sätt att förebygga hjärtsjuklighet, säger Claes Held, överläkare i kardiologi vid Akademiska sjukhuset och docent vid Uppsala universitet.

Källa UNT.
Agne Persson



Nu har vi spelat ett år i Tomelilla och börjar komma upp i vår tidigare standard. Under våren förlorade vi alla tre bortamatcher mot Kävlinge/Lund, Tomelilla/Österlen resp Kristianstad.

Under hösten har vi haft hemmamatcher mot Tomelilla/Österlen resp Kävlinge/Lund och vunnit övertygande mot båda. Visserligen hade de båda lagen inte fullt manskap och vi har ju fått sju nya medlemmar genom Bengt Dagner – de är gamla proffs och är en klar förstärkning i bowlingsektionen. Allan, Bertil, Göte, Lars, Kjelle "Mattis" och Oscar är hjärtligt välkomna. Allan och Oscar slog mig mot Tomelilla/Österlen men alla sju har mycket lägre handikapp än jag och blir svårslagna.

22 november avslutade vi årets tävlande mot Kristianstad-föreningen och det blev säkert en överraskning för dem. Vi vann övertygande.!

Vi avslutar säsongen den 6 december med att äta en jultallrik tillsammans med julklappsutdelning. De som så önskar kan givetvis fortsätta ytterligare några torsdagar.

Vårsäsongen startar torsdag 10 januari kl 13.00. Du bör vara på plats redan kl 12.30.

Välkomna att stötta oss. Det finns kaffe och mackor och god mat att köpa i Suxxess-hallen. Eftersom det finns 12 banor i Tomelilla finns det också plats för fler bowlare. Vi har mycket trevligt tillsammans. Det är t o m så att om någon är skadad så kommer de ändå till hallen för att vara med i det sociala för- och eftersnacket. Kom och prova på!

Erland Grauers för bowlarna

"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



Välkomna till

"Alla Hjärtans Dag"

torsdag 14 februari

kl 13-15 i

föreningslokalen

Vi bjuder på kaffe och kaka

Styrelsen

Till minne av

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



Vårt varma tack

HJÄRT LUNG
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

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

**Kan Du rädda livet på
Din kompis?**

Om inte -

Vi kan utbilda dig!

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

HJÄRT LUNG
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

0411-730 66.

På förekommen anledning

Vid anmälan till aktiviteter där medlem accepterat att betala en avgift som föreningen i sin tur ska betala till arrangören och medlemmen då inte avanmäler sig senast 2 dagar före arrangemanget, debiteras medlemmen i efterskott de kostnader som drabbar föreningen i form av om entréavgifter och liknande.

Alltså - du måste **avanmäla dig senast 2 dygn före ett evenemang** för att inte drabbas av avgiftsdebitering. Håll reda på de aktiviteter du anmält dig till. Skulle du bli allvarligt sjuk och hamnar på lasarettet debiteras du inga avgifter i efterskott.

Tänk på de ideellt arbetande arrangörerna/medlemmarna som tvingas göra anmälnings-/avprickningslistor och redovisa till kassan och betala till arrangören. Och allt ska stämma.

Datum och tid försöker vi i möjligaste mån att skriva om i På Gång, som gäller i 6 månader.

Skriv in i din almanacka - sista anmälningsdag, evenemangets datum, tid o plats. **Riv ut mittuppslaget** i På Gång - **beställ** bingoletter, **boka** din gymnastik/cirklar och **häng upp** "kalendern" på kylskåpsdörren!!!

Styrelsen

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 Länsföreningen

och HLF för lokalförening.

Erland Grauers

Resor 2013

RESOR TILL NÄR OCH FJÄRRAN

Årets sista resa gick till BREMEN. Ett fåtal följde med till Tysklands minsta, men en av de vackraste staterna på Julmarknad. Utöver inköp kunde vi njuta av tysk kultur och tyska läckerheter.

Nu är det tid att blicka framåt. I planerna finns en veckoslutsresa till danska Skagen omkring den 15 juni.

2013 års vinresa är planerad till månadsskiftet september-oktober och resmålet är Rhein-Mosel. Vinskörden är i gång och hösten är som vackrast! Jag byter nästa år arrangör till Tjörnarpsbuss som tidigare har uppfyllt mina förväntningar. De mera avancerade väljer naturligtvis andra resmål!

Vi får inte glömma vårt eget landskap och "solskensön" Bornholm. Mitt fjorårstips – skaffa ett Sommarjojokort och upplev Skåne, när det är som vackrast. Med tåg och buss kommer man till de flesta platser. Nästa tips! Hela sommaren åker en pensionär för 130 svenska kronor till Bornholm och då ingår fria bussresor hela dagen!

Våra skånska besöksmål var 2012 : Vattenriket i Kristianstad,, Järnvägs- och Flygmuseet i Ängelholm och Hovdala slott i Hässleholm, men det finns många fler resmål att välja på'

Jag kan naturligtvis inte följa med till alla, men turistbyrån och Bornholms-terminalen kan ge tips och bjuder på färgglada beskrivningar!

Lycka till på färden 2013!

Rune Nissen

Tel 0411-150 14

epost: rune_nissen@swipnet.se

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!

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 kontaktar 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 maila kaj.hansson@comhem.se

HJÄRT LUNG
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

Fördjupat samarbete med Lasarettet i Ystad

Den sjätte november besökte representanter för Lasarett i Ystad föreningen i dess nyligen upprustade möteslokal. Besökande var Kerstin Andersson lungläkare, Maria Jeppsson sjukgymnast och Peter Jerntorp div.chef.



Syftet med besöket var att tillsammans med föreningen bilda en referensgrupp för att fördjupa och förstärka samarbetet gällande egenvård i föreningens regi för utskrivna hjärt- och lungpatienter från sjukhuset.

Alla tyckte att idén med en referensgrupp var ett bra steg för att skapa bästa möjliga länk mellan sjukhusets eftervård och föreningens egenvård.

Referensgruppen 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.

Sjukhusrepresentanterna uttryckte sitt gillande av föreningens verksamhet både till innehåll och omfattning och kommer att arbeta för att upplysa om den hjälp som finns att få inom föreningen.

I den nybildade referensgruppen ingår förutom Kerstin Andersson och Maria Jeppson enl. ovan även hjärtsköterskan Kristina Jönsson.

Från föreningen deltar v. studieorganisatör Janeric Sundberg samt Egenvårdsombuden hjärta och lunga Maj-Britt Larsson, Ulla Byström och Ulla Kristersson.

Vi i föreningen är naturligtvis mycket glada och stolta över samarbetet med Lasarett i Ystad och ser fram emot ett fortsatt gott lagarbete.

Tommy Skoog

Hemsidan

På hemsidan finns en kalender som uppdateras så fort det kommer in en ändring.

Alla rödmarkerade datum har mer information.

Klicka på "Läs mer".

« Oktober 2012 »

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
<u>1</u>	2	3	4	5	6	7
8	9	<u>10</u>	11	12	13	14
15	16	<u>17</u>	18	19	20	21
22	23	<u>24</u>	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

01 oktober Aktivitetsledarträff

Aktivitetsledarträff på "Göken" i Ystad

[Läs mer »](#)

10 oktober Medlemsmöte i Skurup

Medlemsmöte i Skurups Folkets Park kl 1900

[Läs mer »](#)

17 oktober Föredrag om "Hjärtat"

Kardiologen Vibeke Schou och doktor Thomas Grumer

[Läs mer »](#)

Har du e-postadress?

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

Föreningen har idag 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

Veganer kräver språkreform.

Svea Granlöf, ordförande för Militanta veganer kräver i mer eller mindre hotfulla ordalag att Svenska Akademien rensar ut direkt olämpliga och stötande ord eller meningar ur vårt svenska språk. Bland uttryck som Svea Granlöf och hennes medlemmar inte kan acceptera märks "Saken är biff", "Nu är det kokta fläsket stekt", "Göra slarvsylta av någon" och "Klart som korvspad". Även ordet "Fläskläpp" är direkt stötande, och veganerna anser att ovanstående uttryck och liknande leder våra tankar i osunda banor.

Svea Granlöf föreslår i stället uttryck som "Saken är biffomat", "Gör hjorttronmylta av någon", "Klart som grönsaksbuljong" och "äppleläpp".

Rune Petersson, fritt från Grönköpings Veckoblad.

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

Fräscha lokaler

Ett par dagar under sommaren ägnade sig arkivgruppen åt att dels rensa lokalerna på gammalt material dels efter styrelsens godkännande att investera i nya möbler. Ett tack till Börje Jönsson, Agne Persson, Birger Persson, Rune Mårtensson, Erland Grauers och Kaj Hansson.



Före



Efter

Dessutom tack till Kerstin Dagner som levererat de vackra löparna, som pryder bordet. Alla medlemmar kan nu känna stolthet över fina lokaler för verksamheten samt en ändamålsenlig arbetsplats för vår allt-i-allo Birgitta.

/Jan Tellbo/

Foto: Börje Jönsson

Hänt i föreningen

En dag för Dig som senior, med inriktning på hälsa och säkerhet.

Anordnad av Ystad Kommun i samarbete med Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. (MSB)

1/10 2012 Surbrunnsparken och Cabinen Kl. 10.00 – 15.30.

Några minnesanteckningar:

Jag kom kl. 10.00 och stannade till 16.00 och då fick jag den sista demonstrationen på ”övertid”.

Utanför Surbrunnsparken demonstrerade en dam cyklar med elektrisk hjälpmotor. De som önskade fick provköra.

1. Vid entrén blev man mottagen av Ystad kommun som utdelade små papperskassar innehållande Ett band med slogan ”Ja, i Ystad ” och med karbinhake . samt träningsråd från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. (MSB) som tillsammans med Karolinska Sjukhuset tagit fram två korta filmer om träning för Dig som är 65+. De beskriver enkla övningar du själv kan göra inomhus och utomhus. Filmerna hittar du på DinSäkerhet.se/65plus Papperskassen var bra att ha för att samla alla prospekt man fick vid de olika stationerna.

2. Vid den andra stationen som jag stannade vid stod representeranter från Äldreboendet Gökens Restaurant och Löderup, där bjöds man på smakprover

3. Vid nästa station informerade Åse Torstensson om Bellevue’s Social dag (sol-dag) på Utsiktens dagverksamhet. Detta är för personer kommande utifrån och som önskar lite aktivering och social samvaro. Olika aktiviteter erbjuds såsom, kortbingo, vävning, trädgårdspromenader m.m. Solperioden är 3 mån. antingen

en förmiddag eller en eftermiddag i veckan. kl 9.15-12.00 eller 13.15-16.00 Har Du Hemtjänst ingår kostnaden i avgiften annars kostar det 40:- per gång.

Samordnare Åse och Ann-Marie 0411-57 89 35 (formulär finns för anmälan)

Här finns även Träning, både grupp gymnastik och individuellt upplagt program. Det är upplagt på samma sätt som Sol-dagen. Även priset är samma.

4. Rehabgruppen Ystads Kommun Gruppen består av arbetsterapeuter, sjukgymnaster, förrådstekniker, handläggare för bostadsanpassning samt avd.chef. Gruppen arbetar med;

- Träning/Hemrehabilitering

- Utsikten, är kommunens dagverksamhet och finns på Bellevue. Här finns möjlighet till träning och social samvaro. (se ovan)

- Korttidsvård. Sjukgymnast och Arbetsterapeut ansvarar för bedömning och upplägg av träning och hjälpmedel.

- Tekniska Hjälpmedel. Hjälpmedel är ett lån av kommunen. Bedömning, utprovning och ordination utförs av arbetsterapeut och sjukgymnast i samråd med den sökande.

Hjälpmedelcentralen finns numera på Spaljevägen 10 (Berghusa) och är öppet endast för återlämning av hjälpmedel.

Avtala alltid tid med sjukgymnast/ arbetsterapeut vid hjälpmedelsbehov, eller frågor kring hjälpmedel. (Jag fick en innehållsrik katalog över Hjälpmedel)

Bostadsanpassning. Kontakta arbetsterapeut i respektive område för att ansöka om bostadsanpassning.

Se även kommunens hemsida för bostadsanpassning. www.ystad.se klicka på Social Omsorg

För råd om fallförebyggande åtgärder kontakta sjukgymnast/ arbetsterapeut.

Arbetsterapeut: Annica Edlund tel: 0411-57 89 69

Sjukgymnast: Anke Bergbom tel: 0411 -57 89 74

Det är alltså dessa man skall kontakta när man är i behov av hjälp, men jag som är listad till Nova, vem kontaktar jag? Jag fick till svar ”man kan alltid omlista sig. Men ring och hör vad de säger!”

5. Teleservice informerade om olika telefoner och demonstrerade Doro -telefonen för Seniorer Kr 1.295:- och med kamera Kr 1.895:-

Vid förfrågan vilket som var bäst, abonnemang eller betalkort, svarade han att det beror på hur mycket man ringer, 1-2 samtal om dagen är abonnemang att föredra, ringer man mindre är betalkort mera lönsamt. Men man skall vara medveten om att första månaden man köpt kortet kostar samtalet 0:39:- därefter 1:- /minuten.

Teleservice Sjöbo: 0416-58 50 60
Ystad: 0411-55 66 77

6. Modern teknik för Din hörsel. www.horseltjanst.se

Nils Ahlinsgata 2 A, 271 39 Ystad
Tel:0411-108 28, Ring och boka tid hos Din audionom. Hörsel-

Hänt i föreningen

tjänst är privat hörsel vård. +

Ytterligare ett ställe är: Hörsel-
snäckan AB, Liregatan 2, 271
42 Ystad, tel 0411-149 30 (Anna
Kennryd)

7. Ystadkorpen. Vivi Hagenkötter
informerade om Stavgång för alla.

8. Leander Persson demonstre-
rade en fåtölj med elektrisk in-
ställbar dyna och ryggstöd, som
nästan lyfte en ur fåtöljen. Pris
c:a 8.000:-.

9. Bergstrands Skor var där med
praktiska och snygga skor.

10. Lindsténs El, här visade de
olika förstoringslampor och för-
storingsglas. Jag fastnade för ett
litet, lämpligt att ha i fickan, med
inbyggt ljus.

11. Larmtjänst visade två olika
larmapparater och informerade
om priset, 125:-/mån. + c:a 25:-
för koll av tel.

12. Ystadbostäder var också re-
presenterade.

?. Egentligen hade även Hjärt-
lungräddning passerat in här.

--- o ---

Vid varje station fick man någon
nyttig och värdefull information
att ta med sig.

Intressanta broschyrer såsom:
MSB:s egen tidning VITAL Re-
cept: Nyttigare kakor. DinSä-
kerhet.se (många bra filmer)

Garanterad omsorg. -Riktlinjer
för insatser. -Avgifter
Funktionshinder-förståelse
Tillgänglighetsprogram (Från
Handikappprogram till tillgänglig-

hetsprogram)

Röda Korset

Ystads Pensionärsråd

Föreläsningar

- Äldre och läkemedel, Lars Nils-
son, Apoteket AB

- Äldres säkerhet i vardagen –
Peter Molin, Räddningstjänsten
(testhornet, långt skohorn), gå
aldrig ut i rökfyllt trapphus.

- Bo tryggt på äldre dar – trygg-
hetsboende i Ystad kommun, Ca-
rin Cebrenius, Ystad Kommun
och Eskil Jönson, Ystadbostäder.
Det är Ystadbostäder som har
hand om uthyrningen.

**Avslutningsvis, en mycket gi-
vande dag, som Ystad Kommun
skall ha stort tack för.**

/Bodil Eriksson

Ystadsbo vann cykel

Vid Hjärt- och Lungdagen den
2 juni på Österportstorg i Ystad
sålades lotter bland annat i ett lot-
teri anordnat av Länsföreningen i
Skåne län.

Vinsten var en cykel. Vid drag-
ningen vanns denna av

Lennart Persson

Pantzargatan 33 G 271 51 Ystad



Hjärt- och Lung Ystad-Sjöbo-
Skurup gratulerar vinnaren.

Dessutom har ett 50-tal cykelhjul-
mar vunnits av lyckliga lottvin-
nare.

Jan Tellbo

Foto: Börje Jönsson

Kan du hjälpa till?

Det är många medlemmar,
som på olika sätt hjälper till
i föreningens verksamheter
men vi behöver bli många,
många fler!!

Det kan vara t ex:

Korrekturläsning av På Gång,
skriva och redigera På Gång,
plocka ihop och häfta På Gång
eller

- sätta på etiketter,
- leda motionsgymnastik,
- ringa till medlemmar och
göra enkäter,

- vara medmänniska,

- sälja annonser,

- arrangera dagsresor,

- arrangera långa resor,

- ordna tipspromenader,

- en handarbetscirkel,

- trafikkunskapscirkel,

- aktiekunskapscirkel,

- digitalfotocirkel,

***Vi behöver många medlemmar
som gör "lite" då och då för
att vi ska kunna ge dig och
alla andra medlemmar den
service de förtjänar som
medlem i vår förening.***

***Det är inte meningen att ett
fåtal ska göra allt - ställ upp!!***

***Ring och anmäl ditt intresse
till kansliet 0411-730 66 och
berätta vad du vill hjälpa till
med och vad du är duktig på.***

Tack!

Styrelsen.

För en generation
sedan behövde män-
niskor vila efter av-
slutad arbetsdag. Nu
behöver de motion.

Hänt i föreningen

Vinresan till Colmar

Vi var 9 pigga resenärer som steg på bussen i Ystad. Över Trelleborg gick färden till Malmö där vi skulle byta till en annan buss. Där utökades vår grupp med 4 personer (2 från Malmö och 2 från Sjöbo.) Det blev 13 reslystna resenärer från Hjärt och Lungföreningen som skulle till Alsace på vinprovning. Vår reseledare hette Malin och busschauffören Janne. Sammantaget med alla i bussen var vi 53 stycken. (Vår egen guide var Rune Nissen)

Över bron gick färden till Rödbý och överfarten till Puttgarden gick utan några bekymmer. Vi lunchade på krogen Grüne Jäger i Heiligenhafen och fortsatte resan med div. mindre raster innan vi kom till Remscheid vid 19.00 tiden. Vi hann bara sätta in väskorna och sedan var det tid för middag.

Nästa morgon steg vi utsövd upp till en rejäl frukost och efter den bar det söderut igen.

Vi stannade i staden Trier (äldsta staden i Tyskland?) Här fick vi själva ströva om kring. Stadsporten Porta Nigra är berömd och den gick vi igenom. Under promenaden såg vi deras fina korsvirkeshus och även vinskörden som var igång. Vi åt lunch på Kartoffelrestaurant Kiste.



Nästa stopp var vid ett benediktinerkloster som heter Maria Laach. Vi promenerade längs

med huvudgatan och beundrade alla byggnader. Det var mycket vackert.

På kvällen var vi framme i Colmar. Vi fick våra ”pittoreska små rum” och sedan var det tid för middag.

Måndag morgon antrade vi bussen igen efter en god natts sömn och en diger frukostbuffé. Nu skulle vi till Strasbourg, EU:s huvudstad. Vi gick genom staden med guidning av Malin för det vi skulle göra först var en tur på kanalen. (Floden Ill går genom staden) Med hörlurar som vi fick ställa in på valfritt språk utom svenska fick vi en guidning på båtturen. Den var mycket givande. Vi fick bland annat se alla parlamentsbyggnaderna. Vi åt lunch på en mycket vacker restaurang. Något som liknade pizza fast dom kallade det för Tarte flambee. Nu fick vi gå som vi ville och mitt sällskap gick in i Katedralen och tittade på alla fina mosaikfönster och statyer. Efter det satte vi oss på ett café för eftermiddagsfika. Vi hade tagit en spårvagn in till staden och ställt bussen utanför. Nu fick vi återvända till spårvagnen och försöka hitta tillbaka igen, men det gick bra.

På kvällen när vi hade kommit tillbaka till Colmar skulle vi ha vinprovning på en bar. Det var en bit ost och ett glas vin. Mycket gott. På väg till baren blev vi guidade av Malin fast vi tyckte det var lite mörkt för att se allt så vi får gå en tur på onsdag på dagen när vi har bättre tid. Vi såg det minsta huset i Colmar. Det var byggt på ett annat hus och vi undrade om

dom som bodde där fick stå upp och sova så litet var det. Vi gick sedan sakta hem genom staden och när vi kom till hotellet var det läggdags.

Efter frukost dagen därpå var det dags för en ny busstur. Idag skulle Route du Vin undersökas. Det bar iväg på många små slingrande vägar. Första ort var Riquewir som var en liten vacker by. Jag tror det var här vi hade picknick som Malin och Janne hade ordnat. ”God mad och möen mad och mad i rättan tid” enligt oss skåningar. Vi hade vackert väder när vi stannade för mat men jag tror det regnade lite på nästa ställe som var Ribeauville. Där var vi på en andelsförening som tog emot vindruvor från mindre bönder för att det skulle bli billigare att driva dom små vingårdarna. Vi fick smaka på 3 olika sorters vin och sedan var det vininköp



som gällde. När vi sedan var tillbaka i Colmar hann vi med en liten paus innan det var tid för middag vilken vi intog på Pfeffel som var den restaurang som Ölvemarks hade avtal med. Denna kväll serverades en surkålsgröta med korv, kassler och fläsk. (Choucroute garnie Alsacienne) Lite väl mäktigt men jättegott.

Nu har vi kommit fram till onsdag och då går färden till Bickensohl i Kaiserstuhl Baden

Hänt i föreningen

(Tyskland) Det är en gammal by som funnits från 1048 under kejsar Heinrich tid. Vi besökte ett kooperativ som bildades 1924. På eftermiddag i Colmar gick vi till Saluhallen för att äta lunch. Efter mycken möda kom vi så småningom till "Lilla Venedig". Vi hade läst kartan åt fel håll. Därefter tog vi en "gondol" på kanalen vilket var spännande då båten var mycket rank och bara tog



7 personer som placerades ut så vi inte skulle ramla i.

Efter lite shopping var det dags för kaffe som vi kunde inta på en vacker "plaza".

Nu var benen rejält trötta så vi gick till hotellet för lite vila innan middagen. Hela vår grupp samlades för en sista middag tillsammans på restaurang Pfeffel.

Nu är det dags att ta farväl av Colmar efter en mycket rejäl frukost. Första anhalten blir universitetsstaden Heidelberg. Där får vi strosa omkring själva innan det är dags för lunch. Vi tittar in hos Käthe Wohlfart som har jul året runt. I den affären kan man köpa julklappar och tillbehör av alla slag för där finns precis allt för julen. På kvällen var vi framme i Kassel och efter incheckning var det tid för middag och efter middagen var det en skön sömn som väntade för nästa dag skulle vi iväg tidigt.

Kl-8 var vi på väg hem efter en god frukost. Efter olika rastpauser i hällande regn och lunch i Timmerdorfer strand var vi på färjan som går till Puttgarden och färden vidare över Öresundsbron och destination först Malmö och sedan Ystad. Hemma igen efter en fantastisk vecka i Alsace. Vi får avsluta med orden "Vi hade i allafall tur med vädret" för vi hade regn när vi åkte buss men när vi promenerade var det sol. Hela vägen från Frankrike till Malmö regnade det. I Ystad var regnet precis slut.

Aili Jönsson

Choucroute garnie Alsacienne **6 port.**

2-3 liter vatten. 1 lagerblad, 1/2 tsk timjan, 1 gul lök, 1 morot, persiljekvistar
400 gram rimmat sidfläsk i tjocka skivor
500 gram kassler i rätt tjocka skivor
4-6 vitlökskorvar (eller prinskorv)
Surkål: 2 burkar (500 gr) surkål i vin, 1 finhackad stor gul lök, 1 msk olja
2 dl torrt vitt vin (Rieslingvin)
4-5 torkade enbär, 2 kryddnejlikor, 4-5 svartpepparkorn, ca 1 tsk kummin
2 lagerblad, salt

Att äta till. Kokt potatis, fransk osötad dijonsenap.

Koka upp så mycket vatten i en stor gryta att det täcker kött och korv.

Lägg i lagerblad, timjan, skalad lök i klyftor, skivad morot och persiljekvistar. Koka spadet några minuter. Lägg i kött och korv låt sjuda under lock 10-15 minuter. Låt koket kallna i grytan nedsänkt i vatten

Häll av spadet från burkarna. Lägg surkålen i rikligt med kallt vatten och låt den ligga 5-10 min.

Ta upp och låt kålen rinna av väl. Skölj och krama ur vattnet.

Fräs löken glansig i olja utan att ta färg. Tillsätt surkål, vin och kryddor. Sjud i 20-25 min. Späd med lite vatten eller kokspad från köttet om det är för lite vätska. Smaka av med salt.

Dags att hetta upp kött och korv i sitt späd. Blanda. Servera potatis och senap till.

HLR i SJÖBO

Den 16 okt. hade vi Hjärt-lungräddning på Kärnan i Sjöbo med 17 deltagare och 3 instruktörer. Vi började med genomgång på dockorna, som alla provade på. Sedan var det dags för en kaffestund. Därefter fortsatte övningarna. Samtliga blev godkända.

2 Filmer visades, en mer allvarlig och en lite skämtsam. Efter en lärarik kväll tackade vi Ann-Britt, Åke och Kaj för att de hade ställt för oss.

Gympaledarna.

BJÖRKADAMMEN.

Den 28 Maj träffades ett trevligt gäng vid Björkadammen. Vädret var kanske inte det bästa, men humöret var på topp. Efter tippsrundan tändes grillen. och Thage spelade upp till allsång. Kvällen avslutades med lotteri dragning.

Gympagruppen.

Ystad Handikappråd -
YHR-HSO

Har bytt namn till:

Ystad Tillgänglighetsråd
YTR-HSO.

Jan Tellbo



Årsmöte



Torsdagen den 28 februari 2013 kl 18.30 i
Surbrunnsparken i Ystad
Hjärtföreläsning av Kardiologen Irina Frick
Landgång öl o kaffe - föreningen bjuder!
Obligatorisk anmälan om deltagande till
kansliet 0411-730 66 (telefonsvarare finns)
eller e-post till info@ystad.hjart-lung.se
Senast den 15 februari
OBS!
Motioner till årsmötet skall vara skriftliga
och vara styrelsen tillhanda senast den
10 januari 2012.
Utnyttja din rösträtt - kom till Årsmötet!
Hjärtligt välkommen!
Styrelsen

Avsägelse

Nu närmar sig ett nytt årsmöte. Det innebär att vi behöver se över vårt behov av funktionärer. Därför ber vi Er som har någon kandidat att nominera till en post i föreningen att höra av sig till oss, eller Ni kanske själva vill vara med. Kontakta oss.
De som inte önskar ställa upp till omval ber vi lämna in skriftlig avsägelse senast den 31 december 2012.
Valberedningen.

Apropå nationalsånger.

Det existerar en oerhört stor skillnad mellan norra och södra Europa när det gäller den typ av litteratur och lyrik som produceras i de olika länderna. Ett bland många

exempel är våra nationalsångers texter där man nog får lov att kalla de nordiska ländernas sånger mer eller mindre naturlyrisk, från ”Du gamla du

fria”, till ”Ja vi elsker”, ”Vårt land” och ”Det är ett yndigt land”. Alla beskriver hur vackert landet i fråga är, men ingenstans finner man någon form av aggressivitet mot vår omvärld, trots att också vi här uppe i norr även vi har en ganska krigisk bakgrund, med vikingar och stormakts-tid som lysande exempel, något som vi numera bara tronar på minnet av. Men i Sverige uttrycker vi i texten att det skall vi minsann bli igen, d.v.s fornstora, men vi tror nog innerst inne att så kommer det nog inte att bli igen.

Den franska nationalsången, Marseljäsen, har en text av helt annan kaliber. De fläskar på med en stridsfanfar direkt. Så här låter Marseljäsen i fri översättning:

” Kom landsmän i vårt fosterland, nu nalkas Ärans stora dag.

Mot tyranniets hand, vi höjer våra blodiga standar.

Hör ni över fältens kratrar, deras grymma soldaters rop.

De tränger sig in i vår hop, och mördar våra söner och livskamrater.

Till vapen, frie män, ställ upp på raka led.

Framåt, framåt, låt fiendens blod nu flyta på vår jord.

Jag tycker att det här är en ganska förfärlig sång, oerhört blodtörstig. Säg bara inte det till en fransman för det skulle med stor säkerhet betyda ännu mer blodspillan!

Rune Petersson

25-årsjubileum

Tid: 2013 -06-01 klockan 1300 -1600

Plats : Norra Promenaden.

1500 -1600

Gladjazzorkestern från Malmö Double O Seven spelar

Förevisningar om vad Hjärt och Lung kan åstadkomma

Spirometri-lungtest, Blodtryck-/Blodsockertest

Info om hjärt- och lungskolan

HLR-information (hjärt-lungräddning)

1800 1900 Jubileumshögtid

för anmälda medlemmar och inbjudna

i Logesalen Odd Fellowhuset Missunnavägen i Ystad

Trio ur Double O Seven deltar

1. Musik

2. Hälsningsanförande Ordföranden

3. Parentation Ordföranden

3. Högtidstal Ann-Kristin Persson

4. Musik

5. Årets Hjärtevän Ordföranden

6. Musik

7. Avslutning Framtidsvision Ordföranden

1900 -1930 Välkomstdrink

1930 – 2300 Jubileumsmiddag

Underhållning

Meny:

Förrätt Classes oklassiska laxtallrik

Varmrätt Fläskfilé med svampsås

Efterrätt Bubblande Hallonmousse

Kaffe

Öl eller vatten

Rödvin till varmrätten tillhandahålles av föreningen

Övriga drycker kan köpas till självkostnadspris

Välkomna med anmälan till jubiléet. Priset är subventionerat till 250 kronor per person.

Platstillgången är begränsad till 120 personer och vi måste sätta streck av säkerhetsskäl när siffran 120 är uppnådd. Anmäl Dig till kansliet tel 0411-73066

Välkommen med anmälan

Styrelsen genom Torsten Bengtsson

**Vårt Hjärteress
fyllde 75 och blev
"Årets Hjärtevän"**

"Foto: Erland Grauers



Börje Jönsson, som tillsammans med Sven-Åke Yngve och Per Ambolt, bildade vår förening för 24 år sedan. Det skedde i en lokal på Skottegatan. Då Börje var initiativtagare fick han medlemsnummer 1, **Hjärteress**, en hedersbeteckning han bär med heder. Han var vår förste ordförande.

Stiftartrion var de första att utbildas till gymnastikledare, som sedan tillsammans med sjukgymnasten Ann-Kristin Persson startade gymnastiken. Han var med om att starta På Gång. I flera år var det han, som såg till att vi fick tidningen regelbundet.

När datorerna kom, var han bland de första att lära och behärska dem. Föreningen har utnyttjat hans dator- kunskaper och Börje är föreningens självklare datoransvarige. Föreningens datorkurser har han genomfört likaså på ABF.

2011 valdes Börje till "Årets Hjärtevän" och under året har han bland mycket annat gjort om vår föreningslokal och monterat nya funktionella skåp.

Släktforskning har varit en av hans fritids- sysselsätt- ningar. Naturligt- vis, har han tillsammans med Marianne genomfört många cirklar i detta ämne. Självklart har han suttit i styrelsen på olika poster, bl.a. som kassör.

På vår hemsida, ett av Börjes verk, finns bilder med Börjes signatur.

Jag har haft glädjen att samarbeta med Börje i bl.a. "På Gång" och i styrelsen, och märkt att han har mycket kunskaper om mycket.

Jag tror mig veta att han alltid ställt upp när någon behövt hjälp.

Börje hade i sin ungdom en karriär som tävlingscyklst och intresset har fortsatt fast nu med elektrisk assistans och cyklar långa distanser med sin El- cykel. Han har även haft ett stort motorcykelintresse.

Han har en annan hobby också, foto. Börje har många kameror i vitrinskåpet – allt från lådkamera anno dazumal till senaste digitalsystemkameran.

Födelsedagen firades med familjen.

Ingvar Donath

Adressat

B

FÖRENINGSS-
BREV

Porto
betalt

Hjärt & Lungskolan



Viktigt att kunna!
HLR
Lätt att lära!

HJÄRT  **LUNG**
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

Post-/besöksadress

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

Telefon 0411-730 66

Bankgiro 5483-4262

E-post info@ystad.hjart-lung.se

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