

Nr 3 - november 2010



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING
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

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

Bankgiro 5483-4262

Org. nr. 848000-7304

Ansvarig utgivare: Torsten Bengtsson

Redaktör: Margot Johannesson

Layout: Erland Grauers

e-post: margot.johannesson@tele2.se

Annonansvarig: Vakant

Utkommer med två nummer per år

Styrelse

Ordförande

Torsten Bengtsson 0411-148 54

Vice ordförande

Anitha Andersson 0411-55 53 77

Kassör

Rune Mårtensson 0411-441 43

Sekreterare

Jan Tellbo 0411-733 83

Ledamöter

Margot Johannesson 0411-171 98

Maj-Lis Holm 0411-166 91

Nils-Arne Knutsson 0411-129 80

Ersättare

Arne Silfver 0417-212 74

Anita Farquhar 0411-52 27 73

Vakant

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

KG Leufstedt 0411-194 40

Ledamöter

Siv Lindskog 0411-425 67

Bengt Dagner 0416-173 74

Ersättare

Britt-Marie Grauers 0411-55 94 60

Studieorganisatör

Britt-Marie Grauers 0411-55 94 60

Kansliet är öppet

helgfria måndagar till torsdagar 09.30-13.30

Kanslist Birgitta Lundgren

Nästa nummer utkommer i april 2011

Sista manusdag 14 mars 2011

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 69 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 förkortningar-na skall ändras från EFTER till EGEN. Alltså är EVO förkortningen på våra **EgenVårdsOmbud** och EVA-gruppen blir förenings **EgenVårdsArbets-grupp**.

Denna ändring beror på att inriktningen på våra aktiviteter styrs av samhället mot egenvård och preventivt arbete med sin egen egenvård.

SOT Britt-Marie och EVO na Anita, Maj-Lis och Ulla

Så här skrivs alltid dessa ord!!

"Hjärt & Lungskolan",

"HLR" ,

"Hjärt-lungräddning"

"Hjärt-lungräddare".

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

Erland Grauers

Ordföranden har ordet

Hej medlemmar i Hjärt- och Lungsjukas förening i Ystad-Sjöbo-Skurup.



Vänskap är det bästa ting, som sökas kan all världen kring. En sommar försvinner så fort. Men det som inte försvinner om man inte vill eller gör dumheter det är dom vänner som livet ger. Jag har genom min nya kontakt i den här befattningen fått många nya vänner.

En fantastisk styrelse med personligheter som är positiva och hjälpsamma och ger av sig själva. Några kände jag innan, några andra är helt nya. Säkert är i alla fall att det är skönt att träffa alla

Och tack för Ert fina arbete

Det är min förhoppning och dröm att hinna och få lov att träffa så många som möjligt av föreningens medlemmar.

Kerstin Jacobsson började på expeditionen och gjorde ett fantastiskt arbete. Bidragsansökningar och arbete med avveckling av vårterminens kurser och igångsättning av höstterminen skötte Kerstin med den äran.

Medlemsönskemål förelåg dock på att så snart som möjligt återgå till tidigare ordning med öppethållande under flera da-

gar. Detta möjliggörs endast om vi tillsammans med Arbetsförmedlingen kan er-hålla en bi-dragstjänst.

Arbetsförmedlingen erbjöd en sådan tjänst och därför har Birgitta Lundgren praktiserat hos oss från den 15 september och anställts från och med den 1 november. Jag och styrelsen tror och bedömer att Birgitta blir en mycket värdig representant på expeditionen och ett fint ansikte utåt för föreningen och jag önskar henne välkommen och lycka till i hennes tjänst samtidigt som jag tackar Kerstin Jacobsson för ett för-tjänstfullt arbete

Den 31 augusti hade jag nöjet att tillsammans med ett tiotal Ystadbor besöka Sjöbogruppen vid Björkadammen. Det var en otroligt fin augestkväll och Sjöbogruppen med Birgitta o Lars i spetsen kunde inte visat upp ett mer positivt ansikte än man gjorde denna kväll. En härlig tipspromenad som efter-följdes av korvgrillning och allsång tillsammans med en skönsjung-ande gitarrist.

Ett otroligt stort tack till alla aktivitetsledare som nu återigen är i gång och ger oss den motion som behövs så väl för oss var och en eller leder oss i övriga kurser med sina särskilda mål. Tack alla HLR:are som sliter och drar så att inte bara

medlemmarna får kunskap utan också ger kunskap till alla andra i Hjärt lungräddningens konst. Och tack till Er som ser till att våra lokaler är i så bra skick. Vi kan med fog säga att vi aldrig har upplevt lokalerna renare än nu. Birgit Engvall som pratat med medlemmar som varit på väg att lämna oss men ändrat sig efter samtal med Birgit. Alla andra som drar sitt strå till stacken skall inte förglömmas Ni som oförtröttligt gång efter gång bär ut vår tidning och Ni som gör vår förnämliga medlemstidning "På Gång" som jag lärt mig att uppskatta. Det är Ni sistnämnda som ger oss den positiva bild som vår förening skall vara för var och en av oss.

Torsten Bengtsson

Valberedningen

Valberedningen består av KG Leufs-tedt, Ystad, Siv Lindskog, Skurup, Bengt Dagner, Sjöbo, samt ersättare Britt-Marie Grauers, Ystad.

Inför kommande årsmöte 2011 gäller följande:

Styrelsedamot vars mandatperiod går ut vid årsmötet 2011 skall senast 1 oktober 2010 anmäla till expeditionen huruvida han/hon önskar avgå eller kvarstanna för eventuellt omval vid årsmötet 2011.

Föreningsmedlem kan senast 1 december 2010 inlämna till Valbered-ningen (expeditionen) sitt förslag på kandidater till styrelsen.

KG Leufstedt



Hjärt & Lungskolan



**Vårt viktigaste uppdag
är Hjärt & Lungskolan.**

***I Hjärt & Lungskolan
ingår***

Motion

- olika motionsgrupper

Livsstilsgrupper

- samtalsgrupp Nya andetag

- samtalsgrupp Vän med ditt hjärta

Kostcirklar

- anpassade kostvanor

Rökavvänjning

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.

Se vidare sid 11.

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

Vattengymnastik för KOL-sjuka

**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 tillåtna ingredienser okej.

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

Vi kan erbjuda kostcirkel i Ystad och eventuellt Sjöbo. Se vidare sid 11.

Stresshantering

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

Cirkel erbjuds i Ystad

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:

Nya andetag

Vän med ditt hjärta

Stresshantering

Rökavvänjning

Föreläsningar

KOL-dagen torsdagen den 18 november erbjuder vi en medicinsk föreläsning kombinerat med andra aktiviteter.

Vi kommer att affischera på olika platser då dessa föreläsningar även är öppna för icke-medlemmar.

Som avslutning av vår Hjärt & Lungskola vill vi informera att alla våra aktivitetsledare har erfarenhet av hjärt- och/eller lungsjukdomar.

Alla ledare är utbildade i Länsföreningens skola och är hjärt-lungräddningsutbildade enligt Svenska HLR-rådets nya riktlinjer från 2007.

Vi samarbetar med ABF.

Kostcirkeln

”Mat för liv och lust”

Ditt hjärta, Dina lungor och kosten.

Hur viktigt är det att vara medveten och en del kunnig om vad och hur jag äter? Många medlemmar har tagit del av och gått vår intressanta cirkel där vi just har boken **”Mat för liv och lust”** som vi lagar mat efter och lär oss. 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.

Anmälan via i **På Gång** bifogade anmälningsblankett.

Har Du frågor ring

Sven W 0411-125 58.

Kostledarna genom Sven W Nilsson

Läs Torstens

artikel

om ”Kurs i mänskliga relationer” sid 14!!!

Läs om hur Torsten upplevde dr Jerker Perssons påstående att Torsten skulle drabbas av psykiska biverkningar med bl a förändrat sinne efter sin bypassoperation.

Jag har själv haft Jerker Persson som rondläkare. Han vek från sin diagnos på mig och accepterade en annan läkares diagnos. Det är en styrka. Vad vill jag med detta?

Jo, anmäl dig genast till motions- och samtalsgrupper i Hjärt & Lungskolan och våra övriga cirklar. Ni är drygt 50 ”nysjuka” bara det senaste året. Anmäl även din partner.

Erland Grauers

Nytt info-material för KOL-sjuka

I samband med förbundets konferens om KOL-sjukdomen i Höör (se separat artikel) presenterade Riksförbundets Kicki Fjellström informationsmaterial, som tagits fram inom ramen för projektet Lugna Lungor, finansierat med medel från Arvsfonden. Synpunkter från de KOL-sjuka att våra föreningar inte har mycket att erbjuda, har resulterat i framtagningen av ett antal informationskrifter/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 utan närvaro av den sjuke)

Dessutom har framtagits en DVD med träningsprogram för lungsjuka. Varje förening kan beställa 2 stycken kostnadsfritt från Riksförbundet. Videon finns redan på föreningen.

Kontakta Maj-Lis Holm för mer info.

Jan Tellbo

Ny medicin för KOL lanseras stort i Tyskland

Läkemedelsföretaget Nycomed meddelar i ett pressmeddelande den 1 september 2010 att ett nytt läkemedel för svår KOL är under världsvid lansering med utgångspunkt i Tyskland.

Läkemedlet – **DAXAS (roflumilast)** – erbjuder nytt medicinval för 700 000 patienter i Tyskland, som lider av svår KOL (kronisk obstruktiv lungsjukdom) och KB (kronisk bronkit). Medlet sägs förbättra lungfunktionen samt mildra de akuta försämringar som förekommer med varierande frekvens hos patienter med KB och KOL

DAXAS presenteras som en tysk medicinsk framgångshistoria avseende forskning och utveckling i Konstanz med produktion i Oranienburg.

DAXAS avser man att använda för behandling av svår KOL i kombination med KB hos vuxna patienter med en historia av frekventa försämringar (exacerbationer). KOL är ett avgränsat område, där de medicinska behoven inte uppfylls. Det är en progressiv och oåterkallelig lungsjukdom som resulterar i svårighet att andas. Sjukdomen kännetecknas av svåra perioder av exacerbationer. Enligt WHO (Världshälsorganisationen) beräknas 80 miljoner människor ha medelsvår till svår KOL i världen. Fler än 3 miljoner människor dog av KOL 2005, vilket motsvarar 5 % av alla dödsfall i världen. WHO förutsäger att en total **ökning om 30 % av dödsfallen under de följande 10 åren** om inte snabba åtgärder vidtas för att minska de underliggande riskerna speciellt rökning.

Jan Tellbo

KOL-seminarium i Höör

Länsförbundet anordnade i slutet september en konferens på Backagården i Höör. En ingående information om folksjukdomen KOL:s snabba ökning i Sverige gavs. Ett 40-tal representanter från lokalföreningarna i Skåne hade hörsammat inbjudan till denna 2-dagars konferens. Från vår förening deltog Jan Tellbo samt EVO-ombuden för lunga respektive hjärta – Maj-Lis Holm och Anita Farquhar. Trelleborgsläkaren Beata Oljenika som forskar på KOL-sjukdomen, delgav sina rön bland annat att rökningen som till 95 % anges som orsak leder till för stor fokusering på att detta skulle vara den allenarådande orsaken. Senare forskning tydde på att luftföroreningar också är en betydande orsaksfaktor. Detta visar på nya bidragande faktorer som så kallade nanopartiklar – knappt mätbara - också bidrar till partikelspridning i vår omgivning. Olika hjälpmedel förevisades som kunde lindra verkningarna vid andningssvårigheter. Regelbunden motion och lämplig kost var andra områden som berördes. Eftermiddagspasset leddes av samordnaren av KOL-registret – www.rikskol.nu – Leif Strömberg. Han konstaterade att det brister i forskning om KOL-sjukdomen om man jämförde med de betydande framgångarna inom hjärtforskningen. Behandlingen varierade mellan vårdcentralerna. Som exempel nämndes att en misstänkt hjärtinfarkt omedelbart föranleder tagande av EKG.

Spiro-metritest sker för misstänkta KOL-patienter i mindre än 70 % av fallen. Diagnos av KOL kan endast fastställas efter spirometritest. Kostnaden att behandla svår KOL beräknas till 108 000 kronor och medelsvår 43 000 kronor. Av vår förenings 44000 medlemmar beräknas 6000 lida av KOL men mörkertalet är även hos oss mycket stort. Orsaken tros vara bristande insikt eftersom symtomen

hosta förekommer och negligeras i låg ålder. Eftersom rökningen är den stora boven finns en stor ”skämsfaktor” och skuldmedvetenhet, att man själv har orsakat sjukdomen genom sin rökning. I landet beräknas denna folksjukdom snabbt växa och beräknade drabbade 400 000 människor är snarare 800 000. Fler kvinnor än män drabbas genom att lungkapaciteten är mindre. En frisk människa använder 3 % av sin energi att andas medan en kolpatient använder 20 %. För att förbättra kolvården behövs attitydförändring och bättre utbildning av sjuksköterskor inom primärvården. Det behövs flera läkare med intresse för sjukdomen. Nyutexaminerade läkare väljer hellre hjärtforskning eftersom det finns mer pengar här. Det är brist på lungläkare och många av dem väljer att arbeta i utlandet. Det pekades på skillnaden att ge syrgas exempelvis till en patient med astmasymtom får inte behandlas på samma sätt för en kolsjuk. Astma kan behöva höga syrgasdoser men samma dos till en KOL-patient leder till hög koldioxid i blodet med skadliga konsekvenser.

Vid den efterföljande livliga diskussionen mellan föreningarna framkom betydelsen att försöka nå hemtjänsten i det efterföljande arbetet. Hemtjänsten har kontakt med brukarna och kan vidta tidiga åtgärder att nå denna målgrupp. En annan idé var att erbjuda dessa patienter 2-3 veckors internat typ Svanholmen eller Furuboda för att få utbildning i sin sjukdom. Resultatet av intrycken från konferensen skulle föras vidare till den inte alltför avlägsna ordförandekonferensen.

Så avslutades två intressanta dagar med förnyad insikt i en växande folksjukdom med nya utmaningar för vårt förbund och föreningar.

Jan Tellbo

Aktivitetsledarträffen

Måndagen den 11 oktober träffade jag ett trettiotal av föreningens aktivitetsledare. Det var vår studieorganisatör Britt-Marie Grauers som tillsammans med EVA-gruppen hade planerat och nu genomförde aktivitetsledarträffen på Göken i Ystad.

Det var utomordentligt intressant att träffa alla entusiastiska medlemmar



Foto: Torsten Bengtsson

som ideellt arbetar för vår förening och för den mot målet att hjälpa medlemmarna till en bra livsstil.

Britt-Marie genomförde summeringen och planeringen på ett skickligt och bra sätt såväl planeringen av Hjärt & Lungskolan som övriga aktiviteter. Undertecknad fick



Foto: Torsten Bengtsson

möjligheter att orientera om föreningsnytt och ekonomi och att uttrycka föreningens uppskattning av det arbete som aktivitetsledarna lägger ner.

Föreningens medlemmar har inte på länge sett någon annons i På Gång. I detta nummer ser Ni en präktig annons. Den är ett tack till vår bank som på styrelsens önskemål ställt upp med medel så att vi på något sätt utöver det verbala kan åstadkomma ett tack till aktivitetsledarna och alla dom som helt ideellt arbetar för vår förening. Jag tänker då också på dom som ständigt ställer upp med t.ex registrering vård av våra lokaler, bär ut På Gång, gör På Gång mm.mm.

Torsten Bengtsson

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

Dödligheten i KOL, kroniskt obstruktiv lungsjukdom, ökar. I år beräknas **2 600** svenskar dö av sjukdomen. I augusti driver Hjärt-Lungfonden en kampanj till förmån för forskning om KOL.

Årets hjärtdag samlade drygt 100 personer

”Blodfetternas roll vid en hjärtinfarkt” var det intressanta temat vid föreningens hjärtdag i Surbrunnsparken den 6 oktober, som lockade drygt 100 åhörare. Föreningens ordförande Torsten Bengtsson hälsade välkomna och speciellt välkomnades kvällens föredragshållare Dr Carl-Johan Lindholm från Lund. Han tog avspark i den snabba utvecklingen inom hjärtforskningen och uppmanade åhörarna att slänga alla läroböcker om hjärtat, som de samlat på sig under de senaste 20 åren. En bild på blodomloppet i människans kropp fick åskådliggöra att det inte längre endast handlade om hjärta och lungor utan hela kretsloppet. Han konstaterade att hjärtat inte ensamt förmådde att skapa trycket för att pumpa upp blodet från fötterna. Man måste få hjälp genom att röra sig. Kolesterol är en liten orsak att vi får kärlkramp. Ett antal riskfaktorer behandlades som genetiskt, som vi inte kan göra mycket åt. Är vin en bra hjälp? Ja, om det inte överkonsumeras. En lämplig dos 2 glas för män och **1 glas för kvinnor**. Hjärtat växer vid överkonsumtion. Övervikt är inte bra men problemet är inte vikten utan fettet innanför bukväggen. Detta mäts med linjal genom att ligga på rygg varvid måttet från bädden är 21 cm för kvinnor och 22 cm för män.

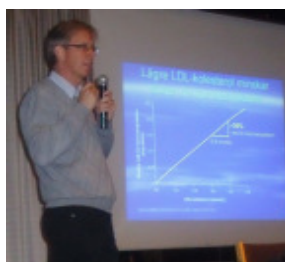


Foto: Torsten Bengtsson

”Det handlar inte bara om hjärta och lunga utan om hela kretsloppet”

Undersökningar visar att 33 % av dem med hjärtinfarkt också har diabetes 2. 2/3 av gruppen har någon defekt. Högtryck påverkar kärlväggarna, men behandlingen av högt blodtryck avser mer att förhindra stroke. Det finns numera knappast några hjärnblödningar utan mer stroke. Fysisk ansträngning 30-60 minuter per dag påverkar det goda kolesterolet. Kolesterol behövs för att bygga upp cellerna. Vid ett kolesterolvärde 8 kan nyttig mat sänka värdet med 10 % till 7,2. Endast kosten räcker inte, varför medicin behövs. Simvastatin kan sänka produktionen i levern med 30-35 %. Andra statiner kan sänka med 60 %. Läkarna mäter vid undersökning:

total kolesterol
LDL (onda kolesterolet)
HDL (det goda)
Triglycerider
Apo A och Apo B vid behov
Statiner på marknaden är:
Simvastatin (vanligast och billigast), Lipitor, Crestor, Pravastatin, Ezetrol, Niacin.
Vilka man föreskriver beror på eventuella biverkningar. Lägre

LDL minskar risken för kranskärlsjukdom. 800 000 människor i Sverige tar statiner.

Efter frågestunden tackade Torsten Bengtsson Carl-Johan Lindholm för en mycket intressant föreläsning.

Jan Tellbo

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

Anmälan om deltagande i cirklar och gymnastik

Anmälan om deltagande i cirklar och aktiviteter gör Du till kansliet via i På Gång bifogade anmälningsblankett oavsett om Du deltagit föregående termin eller ny-anmäl.

Alla ska använda anmälningsblanketten varje termin.

*Detta gör Du för att föreningen ska kunna planera
antal deltagare per grupp
antal grupper
antal ledare
antal ersättare
lokaler mm*

för att ge så många medlemmar som möjligt tillfälle att delta i våra viktiga verksamheter/aktiviteter.

Vi ska försöka ordna en kölista för varje aktivitet för att bättre utnyttja lokaler 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.

Använd alltså anmälningsblanketten. Tack för Din förståelse.

Styrelsen

EVA-gruppen - nya EgenVårdsArbetsgruppen

EVA-gruppen, som utsågs under våren, består av de fyra EVO:na Anita Farquhar (hjärta), KG Leufstedt adjungerad hjärt-EVO, Ulla Byström och Maj-Lis Holm (lunga), studieorganisatörer Britt-Marie Grauers och Inger Svensson samt två aktivitetsledare inom Hjärt & Lungskolan, Gunnel Larsson och Sven W Nilsson, och Sven-Åke Yngve från Hjärt-lungräddningsgruppen.

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 lung-sjukdomar,
- att medverka till att anhöriga får kunskap om hjärt- och lung-sjukdomar,
- att erbjuda föreningens medlemmar medicinska föreläsningar,
- att utveckla samarbetet med Lasarettet och vårdcentralerna.

Arbetet med ett nytt samarbete med Lasarettet har påbörjats och ser i dagsläget positivt ut.

Gruppens ambition är att också skapa ett utvidgat samarbete med vårdcentralerna och därigenom arbeta förebyggande.

EVA-gruppen har sedan den valdes haft tre sammanträden. Gruppen har under hösten anordnat en uppskattad hjärtföreläsning och planerar i dagsläget en KOL-föreläsning den 18 november.

Se annons!

Gruppens ambition är att varje termin anordna två hjärt- resp lungföreläsningar. För att lyckas i sina 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*

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/cirklarna 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*

Nyheter finner Du på NYASTE hemsidan!

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

Aktivitetsledare !

Se Hit

Måndagen 21 mars kl 18.30 är du inbjuden till aktivitetsledareträff på Göken. Som vanligt finns chansen till en frågestund.

Tacksam om du anmäler till kansliet **senast 14 mars** om du **inte** kan komma

Välkomna!

Britt-Marie Grauers, SO

PS. Höstens deltagarlistor i gymnastik/cirklar lämnas in till kansliet snarast efter aktivitetens slut eller senast 9 december. Tack.

DS.

Månadsloppet för forskning om hjärt-kärlsjukdomar – ett projektarbete

Matilda Persson, 18, NV3B Österportsgymnasiet, arrangerar motionslopp i Ystad resp Malmö varje månad i december 2010 – mars 2011 till förmån för forskning om hjärt-kärlsjukdomar. Dessa motionslopp är ett projektarbete av Matilda.

Överskottet från motionsloppen doneras till HjärtLungfonden.

Hjärt- och Lungsjukas förening stöttar projektet med

Trycksaker om hjärtsjukdomar

Personal med kunskap om hjärt-kärlsjukdomar

Reklam i På Gång

Kanske invigningen av Hälsans Stig

Hur hjälper vi Matilda och forskningen om hjärt-kärlsjukdomar?

Anmäl Dig till Månadsloppet på internet:

www.manadsloppet.blogg.se

Betalning till bankgiro **673-0980**

Torsten Bengtsson/Erland Grauers

Internationella KOL-dagen

firar vi

**torsdag 18:e november, kl 18.30 i
Cabinen (Surbrunnsparken Ystad)**

**Kom Du också och ta med Dig
en eller flera vänner!**

**Dr Per Olsson, Sjöbo
föreläser om KOL**

Per Olsson svarar givetvis på Dina frågor och funderingar

*I entréavgiften 40:-
ingår kaffe
med tillugg!*

**Anmäl Dig nu
på kansliet**

Trädgårdsgatan 26, telefon 0411-730 66
(ev telefonsvarare) eller

e-post: info@ystad.hjart-lung.se -
senast torsdag 11 november.

Välkomna till en spännande föreläsning!



**HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING
YSTAD-SJÖBO-SKURUP**

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad - 0411-730 66 - info@ystad.hjart-lung.se
www.hjart-lung.se/ystad-sjobo-skurup

Spring eller gå för forskning om hjärt- kärlsjukdomar

Anmäl dig till Månadsloppet och gå

eller spring 1,5 eller 5 km i Norra

Promenaden den 8/12, 19/1, 16,2

och 16/3. Välj vilken eller vilka dagar

du vill ställa upp. Dryck och banan serveras vid målgången.

Anmälan till Månadsloppet gör du genom att betala in 70:- på

bankgiro **673-0980**. Ange namn, födelseår, sträcka och löpdatum.

Mer information får du på www.manadsloppet.blogg.se

**Välkomna att satsa på forskningen om hjärt-
kärlsjukdomar.**

Torsten Bengtsson/Erland Grauers



Övriga cirklar 2011

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.

Livet är Ditt

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

Vinkunskapscirkel

Tidigt 2011 startar vi den sjätte vinkunskapscirkeln för nybörjare. Meningen med cirkeln är att vi ska informera varandra om "allt om vin" - det förutses att deltagarna leder en vinprovning "från början till slut" - planering, inköp, föreläsning och provningsledning. Till din hjälp finns vi cirkelledare, internet och mycket litteratur. Frågor besvaras av cirkelledarna.

De som inte deltagit tidigare har förtur. Vi betalar själva det vi dricker.

Sven W Nilsson, 0411-125 58
Erland Grauers, 0411-55 94 60

Mobiltelefoni

Att hantera mobiltelefon kan vara avgörande i ett akut läge. SMS är också bra att kunna - att skicka ett kort meddelande. Ta chansen!

Övriga aktiviteter 2011

Stavgång

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

Boule i Ystad/Sjöbo

Erik 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.

Tyska - konversation

Här har du den bästa möjligheten att lära dig prata tyska. I alla fall att förstå.

Speciella aktiviteter

Årets hjärtemedlem 2010

Börja redan nu att fundera på vem du vill ska bli 2010 års hjärtemedlem. Skicka in ditt förslag i ett förslutet kuvert och märk det med

"Årets Hjärtemedlem"

Åke Billing

Anmälan till samtliga cirklar

gör du via anmälningsblanketten oavsett du deltagit föregående termin.

Ny anmälan varje termin.

**"Övriga cirklar" och "Övriga aktiviteter"
ingår inte i Hjärt & Lungskolan.**

Vi har nog med tid bara vi använder den rätt.
Goethe

Vad är YHR-HSO?

Jag heter Sven-Åke Yngve och är mångårig medlem i föreningen har medlemsnummer 04. Jag vill gärna i vår tidning presentera Ystad Handikappråd-HSO, då jag antar att många av våra medlemmar inte vet att vi finns. Ett kommunalt Handikappråd har funnits sedan 1970-talet.

1999 omorganiserades Rådet, och blev ett fristående råd utan politiker och med representanter bara från handikappföreningarna, jag blev då ordförande, och det är jag fortfarande. Rådet fick då namnet Ystad Handikappråd.

2008 omorganiserades Rådet igen, och det blev en sammanslagning med HSO Ystad. Det nya rådet fick namnet Ystad Handikappråd-HSO.

Vi är idag 16 medlemsföreningar. En av våra uppgifter är att verka för medlemsorganisationernas och enskilda invånares intressen, att i gemensamma och övergripande handikappolitiska frågor tas tillvara i kommunen. Arbetet syftar till att ge personer med funktionsnedsättning full delaktighet och jämlikhet i samhället på alla områden.

Vår vision

Ett tillgängligare samhälle för alla.

Sven-Åke Yngve
Ystad Handikappråd-HSO
Ordförande, tel 070-697 26 64

Till alla medlemmar i våra medlemsföreningar.

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

Hjälp till rökavvänjning

Att sluta röka är som att skiljas från en kär gammal vän, att sluta i grupp känns bättre. Ett rökstopp kan leda till ett längre och friskare liv. Hjärt- och Lungsjukas föreningslokal på Trädgårdsgatan 26 i Ystad är tillgänglig för funktionshindrade. Cirkeln kommer att ledas av en erfaren cirkelledare.

Om du är rökare tänk på att rökning anses av forskare som mycket farligt för hälsan. Ta nu chansen att sluta och anmäl dig omgående. Naturligtvis har föreningens egna medlemmar företräde till cirkeln. Eventuella kostnader kommer att meddelas innan kursen startar. Du måste vara medlem i en av våra medlemsföreningar men måste inte gå med i Hjärt- och Lungsjukas förening. Du anmäler dig till Hjärt- och Lungsjukas expedition, telefon 0411-730 66 eller e-post info@ystad.hjart-lung.se

Cirkeln startar i januari eller februari månad och äger rum torsdagar kl 18.30-21.30.

Kostcirkeln

Mat för liv och lust.

Hur viktigt är det att vara medveten om och kunnig i vad och hur jag äter? Många har deltagit i denna intressanta cirkel där vi använder boken "Mat för liv och lust", som vi lagar mat efter och lär oss av.

Kurslokal: Norreportskolan (lokalen är inte tillgänglig för rullstolsburna). Kurskostnad: Kurslitteratur, lokalhyra, och kostnad för den mat som deltagarna äter efter tillagning.

Kursdag: Onsdagar kl 17.00-20.00. Frågor om denna cirkel lämnas av Sven W Nilsson tel 0411-125 58. Anmälan till Hjärt- och Lungsjukas expedition telefon 0411-730 66 eller e-post till

info@ystad.hjart-lung.se

Nu har du chansen att förändra din livsstil, ta den och anmäl dig till någon av dessa cirklar eller till båda om du känner för det. Hoppas att du känner dig motiverad. Anmäl dig omgående. Ystad Handikappråd-HSO

Styrelsen

Utbildningskommittén

Sylvi Salomonsson, Sven-Åke Yngve

Behov av tandvård

Ystad Handikappråd-HSO meddelar oss att ett rabattavtal har tecknats för 2010 för medlemsföreningarna med **Ystad Tand & Implantatcenter**, Liregatan 2, 271 22 Ystad, tel 0411-166 70.

Som medlem erbjuds Du 15% rabatt på bastandvård och en rabattstege vid protetik. Inga rabatter lämnas på material, konsultering tandläkare eller estetisk tandvård.

Rabattstege:

3000-4999 kr	250 kr
5000-9999 kr	500 kr
10 000-14 999 kr	750 kr
15 000-19 999 kr	1000 kr
20 000 kr	1500 kr

När du ringer för att beställa tid, uppge vilken förening du tillhör. När du kommer dit första gången uppvisar du ditt medlemskort.

Jan Tellbo

PS. Medlemskort i Hjärt- och Lungsjukas förening fås endast på begäran. Kontakta expeditionen. DS

Sjöbosidan

Julfest i Sjöbo 14 december inställd

Julfesten är inställd eftersom det skulle ligga för nära i tiden för Höstfesten i Ystad. Vi satsar istället på att ordna Vårfesten. Tid och plats meddelas i nästa På Gång.

Sjöbogruppen

Gymnastiken i Sjöbo

Gymnastiken slutar 7 december som avslutas med ett möte med glögg, kaffe och pepparkakor.

Gymnastiken startar åter 11 januari.

Välkomna hälsar

Birgitta och Lars

Stavgång i Sjöbo

Stavgången pågår onsdagar kl 10.00. Samling vid Punkten.

Sjöbogruppen

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 100 kronor för icke-medlemmar. Anmälan är bindande.

Erland Grauers, HLR-instruktör

Kan Du SMS:a?

Anmäl Dig till cirkeln "Mobiltelefoni"! Startar en torsdag i februari, kl 09.30- 12.00.

Erland Grauers

Anmälan till cirklar gör du alltid genom att använda vår anmälningsblankett

Skurupssidan

Gymnastik

Skivarpsgruppen slutar 14 december och startar igen tisdag 11 januari kl 18.00 i **Rutgerskolans gymnastiksal i Skurup.**

Bertil Thomasson

Skurupsgruppen avslutas torsdag 16 december och startar igen torsdag 13 januari kl 17.00 i Östergårdsskolan.

Siv Lindskog

**Det finns plats för fler deltagare!
Kom och prova på! Bra för din
egenvård och trevlig samvaro.**

Siv och Bertil

HLR-utbildning

Kontakta Kaj Hansson, 0411-179 62, för att planera HLR-utbildningen i Skurup. Ta upp namn på något kvartalsmöte. Ni bör helst vara min 8 eller max 12 deltagare. Blir det flera deltagare måste vi ha längre framförhållning - för tillfället är vi bara 4 tillgängliga instruktörer.

Anmälan till Kaj Hansson - 0411-179 62

Pris 50 kronor för medlemmar och 100 kronor för icke-medlemmar. Anmälan är bindande.

Erland Grauers, HLR-instruktör

Kan Du SMS:a?

Anmäl Dig till cirkeln "Mobiltelefoni"! Startar en torsdag i februari, kl 09.30- 12.00.

Erland Grauers

**Hjärtedagen
firas måndag
14 februari 2011
kl 18.30 på Rutgerskolan i
Skurup.
Möt upp!**

Per Ambolt är död

Per avled 5 oktober efter lång tids sjukdom och skulle fylla 62 år. Kroppen orkade inte längre.

Han hade en lång gärning i Hjärt- och Lungsjukas Länsförening i Skåne som kassör i många år - Per och jag arbetade intensivt tillsammans i 3-4 år, i Riksförbundet som revisor och inte minst var han starkt bidragande till att vår lokalförening startades och utvecklades. Han deltog med lika stort intresse i vår bowlingsektion. Per och jag tränade intensivt för att någon gång slå Rolf Ademark men oftast tvingades vi lägga ihop våra resultat för att slå Rolf - det lyckades inte alltid.

Per var också engagerad i många andra föreningar under årens lopp och de sista åren i Ystads IF Friidrott som kassör och även aktiv med resultatredovisningarna i tävlingskansliet. Trots sina många sjukdomar var han alltid positiv, hjälpsam och med mycket humor – en mycket god vän.

Erland Grauers

Birgitta Lundgren...

... heter er nya kanslist. Jag föddes 1964 i Järstorp vid Andrarum och flyttade med min familj till en gård i Eljaröd. Jag tvingades flytta till Ystad för att börja i gymnasiet, pga dåliga kommunikationer. Jag valde 3-årig ekonomisk distributiv linje (marknadsföring). Läste också en ettårig eftergymnasial linje HSAFFKO. Från 14 års ålder har jag jobbat extra i olika affärer. Arbetslivet började med 6 år



Foto: Erland Grauers

på Rukki Plåtprofileringsfirma, fd Gasell Profil, och därefter fick jag tjänst som marknadsassistent på Willett AB i Skurup. 1998 flyttade firman till Malmö och där fick jag helt andra arbetsuppgifter – kund- och leverantörskontakter, fakturering och beställningar. Jag har 2 flickor, 13 och 15 år, och bor på Edvinshem. 2003 uppsökte jag min husläkare för en hälsoundersökning. Då bekräftades

MS men jag har nog fått den lindrigaste av de 4 varianterna. Har haft endast 1 skov (som anfallen heter) i februari 2004. Jag får min Cortisonbehandling var 4:e vecka 3 dagar i rad. I samband med detta började jag träna på David Rehab center 2 ggr/vecka – nu tränar jag på Ystad Gym o friskvård. Jag hoppas att ni hör av er – jag finns på kansliet helgfria måndagar till torsdagar kl 09.30-13.30.

Birgitta Lundgren

KALLELSE TILL ÅRSMÖTET 2011

Torsdagen den 24 februari kl 19.00
i Surbrunnsparken i Ystad

Ingvar Donath

kommer att berätta och visa bilder om
”Ystad förr och nu”.

Tid ca 1 timme.

Därefter förtäring – pris 80 kr

Obligatorisk anmälan om deltagande till expeditionen

Tel: 0411-730 66 (telefonsvarare finns)

Senast den 15 februari

(gäller även om man inte önskar förtäring)

OBS!

**Motioner till årsmötet skall vara skriftliga och
vara styrelsen tillhanda senast den 10 januari 2010.**

Utnyttja din rösträtt - kom till Årsmötet!

Hjärtligt välkommen!

Styrelsen

KansliNytt i Ystad.

Styrelsen har beslutat att AU förhandlar med Arbetsförmedlingen om en anställning av vår nya kanslist Birgitta Lundgren. Från och med 1 november är Birgitta anställd i 12 månader på bidrag. Om ett år kan anställningen omförhandlas att gälla som fast anställning med bidrag.

Detta betyder att kansliet är öppet helgfria måndagar - torsdagar kl 09.30-13.30.

Birgitta kommer successivt att kunna svara på nästan alla dina frågor och hjälpa dig med information av olika slag. Och kan inte Birgitta svara på dina frågor vet hon vem hon ska få hjälp av.

Mer om Birgitta hittar du på sid 13.

Torsten Bengtsson

Ordförande

Har du e-postadress?

Du som har e-postadress och använder den dagligen och vill få information från föreningen - 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

Kurs i mänskliga relationer

Jag vill satsa på egenvård i vår förening. Hjärt & Lungskolan är egenvård, som ingår i vårt ordinarie program och det är vår huvuduppgift, men mina vänner fundera på följande:

Mänskliga relationer, positiv människosyn, positivt tänkande. Lär känna Dig själv och stresshantering. Jag vill ge Er en sådan kurs. Kurs, ja för det blir i så fall mer än en studiecirkel och kommer att innehålla både lärarledda lektioner och grupparbeten. Gruppdynamiken kommer att vara rättsnöt, men individen kommer också att studeras.

Målet är att kursen skall vara ett led i egenvården. Vi vet ju att de sjukdomar som finns i vår medlemskrets och som tas upp i Hjärt & Lungskolan har en del följder som rent psykiskt måste bearbetas.

Texta vår kunnige hjärtläkare, kardiologen Jerker Persson, till mig när han satt på min sängkant att jag efter min bypassoperation kommer att drabbas av lite psykiska verkningar med bl a förändrat sinnelag Jag trodde inte riktigt på honom eller rättare sagt tyckte att jag visste hur jag skulle klara detta med min utbildning och med mina hundratals kurser i ledarskap och mänskligt betende i bakhuvudet. Men så rätt han hade. Jag var inte alltid i rätt balans fast jag hade ju god nytta av att jag visste hur man skulle bearbeta det hela.

Vi kommer att testa kursen på styrelsen under våren och efter utvärdering kommer den ut till medlemmarna för en kurs till våren 2012. Jag är inte främmande för att man kanske tar en kurs så småningom i Sjöbo och en i Skurup.

Kursens längd blir sex tillfällen gånger tre timmar med minst 8 men max 12 deltagare. Utvärdering av kursen kommer att ske i På Gång.

Torsten Bengtsson

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,
stress
rökavvänjning**

Utbildningen äger rum i Höllviken i augusti.

Tveka inte! Anmäl er snarast!

Kontakta gärna
Britt-Marie Grauers,
0411-55 94 60.

Telefoni

Relativt nytt inom telefoni är Fastmobil. Mobilen fungerar som en extra telefon till den fasta telefonen. Ring till fasta telefonen även om samtalet skickas vidare till mobilen. Kostnaden är mycket mindre än om du ringer till mobilen direkt för att du vet att dom är på landet eller resande fot.

Ska du ringa till de som har fastmobilsystemet måste du alltid slå riktnumret också - inte bara lokalnumret.

Om du ska ringa till Åke Billing måste du slå 0411-182 52 och du kommer till Åkes mobil om de inte är hemma. Du betalar bara för lokalsamtalet, trots

att samtalet skickas vidare till Åkes mobil.

Det finns fler medlemmar som har samma system - t ex Bodil Eriksson. Alltså ring alltid deras hemtelefonnummer **inkl riktnummer**.

Erland Grauers



Det du inte kan uttrycka på en halv A4-sida är inte värt att publicera.

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

Medlemsregistret

Ansvarig för medlemsregistret i vår förening är Rolf Ademark. Rolf är den ende i föreningen som har rätt att ändra i registret och hjälper oss att få ut listor för olika behov. Expeditionen, ordföranden och undertecknad har tillstånd att "titta i registret". Undertecknad i egenskap av På Gång-administratör för utskick.

Erland Grauers

Telemarketing

Föreningen behöver några telefonpratglada medlemmar som kan ringa våra medlemmar framförallt till de som inte betalat sin medlemsavgift eller aktivitetsavgift. Det kan finnas olika orsaker till varför man inte betalat sina avgifter. Det kan ju vara sjukdom och då kan det ju bli tal om ett socialt samtal också. Hör av dig till Torsten Bengtsson för vidare information

Styrelsen

HLR

hjärt-lungräddning

Vi har under hösten utbildat ca 50 livräddare varav

10 från Ystad Tand och Implantatcenter

2 från Chokladbiten

6 från HSO

35 medlemmar varav 15 i Sjöbo

samt i D-HLR (hjärtstartare)

7 från HSO

3 medlemmar

Vår verksamhet genererar goda intäkter även om vi har en del materielkostnader.

Men viktigast av allt är att utbildningen av nya livräddare fortgår och intensifieras.

Inom kort blir Ann-Britt Mårtensson, Gun Eriksson och Agne Persson utbildade HLR/AED-instruktörer.

Erland Grauers,

för HLR-instruktörerna

Till minne av

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

Vårt varma tack

 HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING
YSTAD-SJÖBO-SKURUP

 Ordförande

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- och Lungsjukas Förening
i Ystad-Sjöbo-Skurup

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 2 dagar före arrangemanget. Om föreningen drabbas av kostnader pga uteblivna deltagare kommer föreningen att debitera entréavgifter och liknande i efterskott.

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

Hjärtedagen firas måndag 14 februari 2011

kl 18.30 på Rutgerskolan i Skurup
en fortsättning av den 2010
påbörjade årliga utbildningen
av tre politiker i vardera
kommunerna
Ystad-Sjöbo-Skurup.

Bege Persson

informerar om nya riktlinjer
och värdet av
att vara utbildad i HLR.
Mer information kommer.

HLR-gruppen

Resor 2011



Sökes

Reslysten som önskar hjälpa till med resorna. Undrar Du över något?

Tveka inte att kontakta Sven W Nilsson!

Ring mig på

0411-125 58