

Nr 1 - juni 2014



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung



Medlemstidning för
Föreningen HjärtLung
Ystad-Sjöbo-Skurup
Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad
Telefon 0411-730 66

e-post: info@ystad.hjart-lung.se

Hemsida: www.hjartlungystad.se

Bankgiro 5483-4262

Org. nr. 848000-7304

Ansvarig utgivare: Torsten Bengtsson

Redaktör och layout: Arne Larsson

epost: arne.larsson9@comhem.se

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

Arne Larsson 0411-153 54

Thommy Skog 0411-301 77

Kerstin Dagner 0416-173 74

Irene Winqvist 0411-704 70

ersättare

Arne Silfver 0417-212 74

Birger Persson 0411-133 72

Gun Lundin 0411-55 21 00

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

Åke Billing ordf 0702-165732

ledamöter

Siv Lindskog 0411-425 67

Bengt Dagner 0416-173 74

studieorganisatör

Janeric Sundberg 0411-176 56

v. studieorganisatör

Sigbritt Gärd 0417-212 28

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 Janeric Sundberg, SO ers Sigbritt Gärd.

Hjärt-EVO: Maj-Britt Larsson, Agne Persson

Lung-EVO: Jan Tellbo, Sigbritt Gärd

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 december 2014

Manusstopp 1 november

Inkom med manus i god tid!

Ordförandens spalt

Hej alla medlemmar!

Den blomstertid nu kommer

med lust och fägring stor.

Du nalkas, ljuva sommar,

då gräs och gröda gror.

Med blid och livlig värma

till allt som varit dött,

sig solens strålar närma,

och allt blir återfött.

Vi är nu inne i denna underbara tid som ovanstående vackra sommarpsalm hänvisar till. Denna psalm känner väl de flesta svenskar igen. Den har funnits i den svenska psalmboken sen 1695 Den hette då "Een Sommarvisa", och tillskrivs Israel Kolmodin, som var biskop i Visby. Det berättas att han skall ha inspirerats efter att ha promenerat vid Hångers källa utanför Visby. Hur det nu är med ursprunget så gäller innehållet ju i högsta grad också nuet. Vi är inne i en underbar tid och vi skall vara glada att vi har det som vi har i Sverige. Det är inte överallt i världen som detta kan sägas.

I vår förening är det fortfarande uppåt-framåt som gäller.

Resegruppen

har fått ett otroligt gensvar och har t ex 57 medlemmar som följer med på den planerade resan "**I Edvard Perssons spår**" den 23 maj. Förhoppningsvis hinner vi med ett referat från resan innan detta nummer går i tryck.

Vårdruset

Föreningens vårfest med den musikaliska satiren "**Sjuka pengar**" genomfördes på ett utomordentligt sätt (se referat på annat ställe)

Vårdagen i Sjöbo och Skåne lyfter i Ystad Sjöbo gruppen visade upp föreningen på ett mycket positivt sätt i "Vårdagen den 26 april" på torget i Sjöbo och föreningens representation och deltagande i Skåne Lyfter på Österports torg i Ystad den 3 maj var icke sämre.



Hålsans Stig invigdes då av kommunalrådet Kristina Bendz. (Se separat artikel om Hålsans stig.)

Nya Medlemmar

Tjugotalet mycket positiva nya medlemmar hade hörsammat kallelsen om information för nya medlemmar den 5 maj. Av dessa anmälde sig tiotalet direkt att gå kurs i HLR (Hjärt-Lungräddning) Alla visade stort intresse för föreningens totala utbud för att uppfylla "Värdegrunden". Helga Kabrell var en av de nya medlemmarna och blir dessutom aktivitetsledare och skall leda Qigongcirkeln i Skurup som börjar i vecka 33 och som orienterades om i Informationsbladet som utkom i mars. Se separat artikel om denna cirkel på sid 5. Helga Kabrell kommer också att leda ny vattengymnastikkurs fredagar kl 1700 - 1800 i varmbadbassängen på Lasarettet i Ystad. Ring kansliet snarast och anmäl Dig till den nya Qigongcirkeln och till vattengymnastik i Ystad. Kanslisten kan besvara frågor på cirkelarna tel 0411-73066. Antagningsbesked kommer att sändas ut senare.

HjärtLungdagarna

I skrivande stund närmar vi oss alltmer föreningens stora satsning på HjärtLungdagarna på torget i Sjöbo den 17 maj, på Österports torg i Ystad den 5 juli och på torget i Skurup den 30 augusti. Det blir en storsatsning på vår värdegrund där vi erbjuder allmänheten att blodsockertesta sig, att testa lungorna med spirometri och att mäta blodtrycket, allt av professionell personal.

Doktor Per Olsson som är chef för

Vårdcentralen i Sjöbo är moderator alla tre dagarna och leder en estraddebatt där Lungöverläkare, hjärtsjuksköterska och sjukgymnast deltar liksom kommunalråd och undertecknad från föreningen. Vi tar upp frågor om HjärtLungsjukdomar och diabetes och hur föreningen kan hjälpa sina medlemmar enligt sin värdegrund. Blandfärs underhåller. I Sjöbo är dessutom Blodbussen behjälplig under dagen. Hjärtlungdagen börjar klockan 1000 och pågår till klockan 1500. Kommunrådet öppningstalar på respektive ställe. I Skurup kommunstyrelsens ordförande. Ett referat om HjärtLung-dagen i Sjöbo finns i detta nummer Informationsblad kommer att skickas ut till alla medlemmar under hösten. Där kommer kortare referat från Hjärtlung-dagarna i Ystad och Skurup att finnas med. Se affischer om HjärtLung-dagarna i Ystad och Skurup på annat ställe i detta nummer.

Sponsorer

Som tidigare omtalats fick föreningen bidrag till genomförande av HjärtLung-dagarna av Skurups Sparbank. Därefter har vi också fått bidrag av Färs & Frosta Sparbank och från Sjöbo kommun och Skurups kommun.

Torsten Bengtsson

Ordförande

Värdegrund

De medlemmar som drabbats av hjärt- eller lungproblem skall kunna återgå till ett normalt liv och förebygga att på nytt bli drabbade.

De som inte drabbats skall få hjälp att förebygga hjärt- och lungproblem.



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.hjartlungystad.se

Hjärtligt välkommen till

Hjärt & Lungskolan

EVA-gruppen

EgenVårdsArbetsgruppen

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**
- **Qigong**

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 6

Cirkel i tecken som stöd

Tecken som stöd för avläsning (TSS) används främst av vuxendöva för att underlätta kommunikationen där den ena parten förlorat hörseln i vuxen ålder. För att underlätta avläsebild (läppavläsningen) används enstaka tecken från det svenska teckenspråket. Till skillnad från detta språk, följer emellertid TSS helt den svenska grammatiken och endast de ord vars avläsebild vållar den avläsande svårigheter tecknas. Den hörselnedsatta parten tecknar inte, eftersom han/hon kan prata som vanligt trots hörselnedsättningen. Ann-Britt Mårtensson kommer att under ett antal gånger leda en cirkel med detta innehåll. Cirkeln startar när vi fått tillräckligt antal deltagare. Välkomna!

Janeric Sundberg SO

Kan Du rädda livet på Din kompis? Om inte - Vi kan utbilda dig!



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

0411-730 66.

Vi samarbetar med ABF.



Rökavvänjning

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

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

Cirkel erbjödes i Ystad.

Stresshantering

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

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

Samtalsgrupper

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

Detta inträffar inte bara när du är ny-sjuk 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

Vad är KOL?

KOL är samlingsnamnet för en sjukdom i luftvägar och lungor som bl.a 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.

Du som har KOL eller är anhörig till en KOL-sjuk anmäl Dig till vår cirkel

Att leva med KOL

Nytt info-material för KOL-sjuka

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

Tips och råd om mat för lungsjuka

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

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

Dessutom har framtagits en DVD med träningsprogram för lungsjuka. Videon finns på föreningen. Kontakta vårt lung-EVO Jan Tellbo för mer info.

Ny cirkel i Qigong

En av våra nya medlemmar Helga Kabrell från Rydsgård kommer att leda en cirkel i Qigong på Flin-tebro i Skurup ingång Kristallen med början vecka 32

Tid måndagar kl 1045 till 1200. Qigong är en unik metod som förenar rörelse, andning och koncentration och bygger på tanken att vi med viljan kan påverka vår organism och på så sätt förbättra de inre organens fysiologiska funktioner. Det är en mycket gammal helande metod som härstammar från Kina och har sin grund i Traditionell Kinesisk Medicin, TCM. Qigong är uppbyggt kring tre moment: rörelse - tanke - andning. Långsamma mjuka rörelser som kombineras med koncentration och medveten andning skapar en helhet som bygger upp och stärker dig till kropp och själ. Övningarna påverkar det inre energiflödet så att bättre balans uppstår i kroppen och kan användas både i förebyggande syfte och för att påverka olika sjukdomstillstånd. ”Den inre energin ska förmås flöda med hjälp av mjuka rörelser, djup andning och ett lugnt sinne”.

Ring kansliet 0411-73066 och anmäl Dig till denna kurs. Kursavgift som övriga motionskurser. Frågor besvaras av kansliet.
Torsten Bengtsson

Vi har nog med tid bara vi använder den rätt.

Goethe

Vän med ditt hjärta

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

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

Vi är två ansvariga ledare Jan Tellbo och undertecknad. Vid varje träff är vi alltid två ledare. Vi har också möjlighet att bjuda in sakkunniga.

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

Tid: Torsdagar kl 13-15.

Åke Billing

Har du fått KOL?

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

Att leva med KOL

Samtalsgrupp startar i början av september i föreningslokalen.

Cirkelledare: Jan Tellbo.

Kontakta kansliet för info och anmälan.

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

Anmälan om deltagande i cirklar och gymnastik

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

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

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

Tack för Din förståelse.

Styrelsen

EVA-gruppen – Egenvårdsarbetsgrupp

EVA-gruppen består fr o m årsmötet i februari 2014 av:

Janeric Sundberg studieorganisatör, ordförande

Sigbritt Gärd v.studieorganisatör

Gunnel Larsson representant för motion

Sven-Åke Yngve hjärt-lungräddning

Agne Persson EVO, hjärta

Maj-Britt Larsson EVO, hjärta

Jan Tellbo EVO, lunga

Sigbritt Gärd EVO, lunga

EVA-gruppens huvudsakliga uppdrag är:

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

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

Tveka inte! Kom och hjälp till!

Janeric Sundberg SO

Cirkel i stresshantering Stress



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

Anmäl Dig till en samtalsgrupp i stresshantering. Vi räknar med fem samtalstillfällen med tre timmar varje gång. Vi träffas tisdagar 9.00 – 12.00 och räknar med att börja i slutet av september

Anmäl Dig till kansliet

tel 0411-730 66

Torsten Bengtsson

Kostcirkel

Mat för liv och lust

Medveten om vad vi äter - kanske lite mer, det vill kanske alla vara. I en intressant cirkel har vi just boken "Mat för liv och lust", som vi lär oss att laga mat efter. I senaste cirkeln deltog bl. a. vår ordförande Torsten och tyckte i en artikel i På Gång: "vi lagar rätt mat och samtidigt lär vi oss varje gång lite kostlära". Detta är ju exakt vår värdegrund. De som gått cirkeln kommer ihåg den goda fisksoppa, sjömansgrytan, morotskakan, blomkålen med svampsåsen, m m.

Anmäl er till kansliet 0411- 73066.

Tid måndagar kl 1700 - 2000

Plats Macleanskolan i Skurup.

Om tillräckligt intresse börjar vi hösten 2014. Vi kontaktar när vi börjar. Om några frågor, ring Nils-Arne Knutsson tel 0411-12980
Sven W Nilsson tel 0411-12558

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

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

Hjärt & Lungskolan med följande innehåll:

Motionsgymnastik:

- gymnastik
- vattengymnastik
- KOL- och hjärtsviktsgymnastik
- sittgymnastik

* Kostlära för hjärt- resp lungsjuka

* Samtalsgrupper (livsstilsgrupper) hjärta resp lunga

* Stresshantering

* Hjälp till rökavvänjning

* Föreläsningar

Hjärt-lungräddningsutbildning och hjärtstartarutbildning

Övriga motionsaktiviteter (ej inom Hjärt & Lungskolan)

* Qigong

* Stavgång

* Boule

* Bowling

* Tipspromenader

Övriga cirklar:

* Data

* Mänskliga relationer

* Språk –tysk konversation

* Fredagsträffen

* Vinkunskap

Övriga aktiviteter:

* Medlemsmöten

* Fester

* Lotteriverksamhet

* Resor

* Riksförbundets tidning Status – 8 nr/år

* Tidningen På Gång – 2 nr/år

* Glöm ej vår hemsida

<http://www.hjartlungystad.se>

Där kan Du lätt se vad som händer i vår förening.

Snälla, snälla

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.

Janeric Sundberg, SO

Nya ledare

OBS! Vi behöver medlemmar som vill utbilda sig för att kunna leda verksamheter inom Hjärt & Lungskolan. Föreningen är ständigt i behov av nya ledare.

Naturligtvis får Du utbildning och det finns inget som heter ”jag klarar inte av..”

Vi behöver Dig!!!

Kontakta gärna mig:

Janeric Sundberg 0411-176 56
epost janeric.sundberg@biergo.com eller om Du är med i en grupp, prata med ledaren om att nu vill jag prova på att bli ledare så kontaktar jag Dig.

Janeric Sundberg

För säkerhets Skull!
Lär dig hjärt-lungräddning
med hjärtstartare-demo!



Anmäl dig idag!



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup
HjärtLung

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad
0411-730 66

e-post: info@ystad.hjart-lung.se
www.hjartlungystad.se

SEMESTER

Kansliet stängt vecka 23

(2 juni – 8 juni)

och vecka 27 till 30

(30 juni- 27 juli)

på grund av semester.

Telefonsvararen avlyssnas en gång per vecka.

Vid akuta ärenden ring ordföranden 073-9814854



Övriga cirklar

2014

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 eller på vår hemsida

<http://www.hjartlungystad.se>

Start: september

Datorcirkel

Varannan måndag kl 9.00-12.00 i föreningslokalen. Medtag egen dator. Frågor? Kontakta Börje Jönsson 0411-155 04 / 070 5471865

Anmälan till kansliet.

Start: När antalet anmälda nått så många att kursen kan startas kallas Ni.

Berika ditt liv

Föreningarna nyttar med nöje och anmäla 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.

Rune Nissen

Övriga aktiviteter

2014

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 deltaga i och i alla väder.

Bowling

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

Tipspromenader

Tipspromenader anordnas för det mesta i Sjöbo och Skurup. Ledare sökes till Ystad..

Lediga platser

På tisdagar kl 17.00 träffas ett antal medlemmar för gymnastik i Backaskolans gymnastiksal. Det är en fantastiskt fin stämning i gruppen. Vi har platser över, så känner Du för att delta i denna enastående trevliga gymnastikgrupp tveka inte att anmäla Dig.

Janeric Sundberg SO

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

Janeric Sundberg, 0411-176 56

TSS

Betyder tecken som stöd, ett sätt att förbättra konversationen när man hör dåligt. Passar även normalhörande anhöriga. Får vi tillräckligt många intresserade kommer en cirkel att startas 2014. Tidpunkten blir troligen tisdagar 13.30-15.30. Ledare för cirkeln blir Ann-Britt Mårtensson. Är du intresserad anmäl dig till Birgitta på kansliet tel. 0411-730 66

Resor

Se sidan 14



BELLMANDAGEN

SÖNDAGEN 27 JULI KL 1600

Vi träffas, trivs och har roligt som vanligt i småbåtshamnen. Ni tar med picknick och valfri dryck.

Den goda stämningen hjälper ni själv till med. Lite allsång med Bellman, Taube och andra kändisar. Sånghäfte fixas till självkostnadspris.

Vi syns 1700 den 27 juli!

Åke och Sven W

Ämne i rödvin tycks bromsa Alzheimer

I rödvin finns ett ämne som tycks bromsa uppkomsten av Alzheimer. Omkring två tredjedelar av dem som drabbas av demenssjukdomen föds med en viss variant av ett speciellt protein, ApoE4.

På vilket sätt detta protein är inblandat i sjukdomsprocessen har dock hittills varit okänt. Men i senaste numret av Pnas beskriver forskare vid Buck Institute, USA, hur detta protein samverkar med ett annat protein, SirT1, som i sin tur aktiveras av resveratrol som finns i rödvin. (TT)

Stockholm 22 oktober
2013-10-26

Vinet öppnar hjärtat!

Sven W Nilsson, Ystad

Vattengymnastik

Ny vattengymnastiktimme fredagar kl 1700 - 1800 i varmbadbassängen på Lasarettet i Ystad.

Anmälan till kansliet

0411-730 66

Antagningsbesked kommer att sändas ut senare

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

Anmälan till kansliet 0411-73066 eller

Epost info@ystad.hjart-lung.se

Antagningsbesked och starttid lämnas senare

Torsten Bengtsson

Hemsidan

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

Börje Jönsson, 0411-155 04

Hemsida: www.hjartlungystad.se

OBS! Stavningen!

Till alla medlemmar i våra medlemsföreningar.

YTR-HSO har slutit ett samarbetsavtal med Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup **HjärtLung** 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 bastandvård. Inga rabatter lämnas på material, konsulterande tandläkare eller estetisk tandvård. När du ringer för att beställa tid, uppge vilken förening du tillhör. När du kommer dit första gången uppvisar du ditt medlemskort.

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

Skribenter - se hit!

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

Nästa nummer utkommer i dec 2014. Manusstopp 1 nov 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

Arne Larsson, redaktör för På Gång

PS. Redaktionen vet inte alltid vilka artiklar som var tänkta att införas eller ibland återinföras. **Planerar Du Ditt arbete kan vi undvika förseningar med utgivningen av På Gång.**

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

Redaktionen

Sjöbosidan

Gymnastiken i Sjöbo

Gymnastiken på Kärnan Sjöbo startar tisdagen den 9 september kl. 17.00-18.00

Välkomna hälsar

Lars Norlin

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 26 augusti

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

Gympagruppen.

Julmys på Kärnan.

Onsdag 3 december OBS. datum kl. 18.30. Vi bjuder på glögg, pepparkakor samt kaffe och lussebullar. Thage spelar julmusik och vi stämmer upp med allsång. Anmälan till kansliet. 0411-730 66 senast onsdag 27. nov.

Gympagruppen.

Vi vill bli fler i Oran i Sjöbo!

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

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

Bengt Dagner 0416-173074

Skurupssidan

Gymnastik

Gymnastiken i Skivarp startar höstterminen tisd d. 2 sept kl 17.30 på Mölleskolan i Skivarp.

Bertil Thomasson

Gymnastiken i Skurup startar höstterminen torsd d. 4 sept kl 17.00 på Ösetrgårdskolan i Skurup.

Alla kan vara med, det är enkla rörelser till musik som hjälper upp hjärt/lung verksamheten och den ger även social samvaro.

Kom med och prova på.

Siv och Bertil

Anmäl er till kansliet tel 0411-730 66

Promenader i Svaneholm.

Fr.o.m. den 4 juni promenerar vi i Svaneholm med eller utan stavar. Där är kortare och längre rundor, så alla kan gå med.

Medtag fika så träffas vi i trädgården efter promenaden. Vi startar från parkeringen kl 17.00 varje torsdag.

Vi kommer att närvara vid Skurups marknad och Natioaldagen i Svaneholm.

Skördedagen i Stubbarp är den 16 aug där är vi också med tillsammans med hjärt/lungräddare.

Aktivitetsledare: boka in den 12 sept, då träffas vi i Folkets hus kl 18.30

Medlemsmöte

Glöm inte vårt medlemsmöte i Skurups Folkets Park **onsdag den 12 november 18.30**. Programmet blir i stora drag föredrag om KOL kanske lite underhållning och sedan någon form av förtäring. Mer information på vår hemsida

<http://www.hjartlungystad.se> och i informationsbladet ni får hemsänt under oktober.



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung



HjärtLung-dagen

Kom till Österportstorg i Ystad
Lördag 5 juli 10-14

Blandfärs spelar för dig

Vårdcentralen tar blodsocker,
blodtryck och spirometri (lungtest)

Kommunalrådet **Kristina Bendz**

öppningstalar

Dr Per Olsson, Sjöbo, leder estraddebatten

Livräddarna visar hjärt-lungräddning och ...

... *våra medlemmar* informerar om hur Du kan
förebygga hjärt- och lungsjukdomar eller om
du redan insjuknat att leva ett bättre liv med vår
förenings många olika aktiviteter.



*Välkommen till en underhållande dag och
kanske en nystart av ditt nya liv!*

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad - 0411-730 66 info@ystad.hjart-lung
Ny hemsida - OBS! Stavningen: www.hjartlungystad.se



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung



HjärtLung-dagen

Kom till Österportstorg i Ystad
Lördag 5 juli 10-14

10.00-14.00 Pågående aktiviteter: blodprov, blodsocker, lungtest, info om
våra verksamheter med infomaterial, filmvisning, korv/kaffe
och lotteriförsäljning

10.00-10.10 Kort välkomsttal av ordf Torsten Bengtsson

10.10-11.00 Provtagningar och HLR-demonstration med hjärtstartare

11.00-11.30 Blandfärs spelar för dig

11.30-11.45 Kommunalrådet Kristina Bendz öppningstalar

11.45-12.30 Dr Per Olsson, Sjöbo, leder estraddebatt med bl a
lungläkaren Dr Kerstin Andersson, Ystad

12.30-13.00 Blandfärs spelar för dig

13.00-14.00 Provtagningar och HLR-demonstration med hjärtstartare

Anmäl dig till livräddningsutbildning HÄR

*Välkommen till en spännande dag med
filmer om HLR och hjärtstartare och
samtal med våra HLR-instruktörer!*



Färs & Frosta
Sparbank



Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad - 0411-730 66 - info@ystad.hjart-lung
Ny hemsida - OBS! Stavningen: www.hjartlungystad.se

Glöm inte vår
HjärtLung-dag i
Skurup på Torget
30 augusti
10.00-14.00

Värdegrund

De medlemmar som
drabbats av hjärt- eller
lungproblem skall kun-
na återgå till ett normalt
liv och förebygga att på
nytt bli drabbade.

De som inte drabbats
skall få hjälp att före-
bygga hjärt- och lung-
problem.

Debatt – Min åsikt

Hjälp oss att bli bättre.

Vi har fantastiskt positiva medlemmar, de som jag har pratat med. Vi har otroligt positiva medhjälpare i alla olika roller. Vårt mål är att hjälpa medlemmarna att bli bättre men gör vi rätt? Framför Din åsikt. Skriv en debattartikel i På Gång!

Vad vill Du ha ut av Din medlemsavgift?

Vad vill Du ha ut av På Gång?
Vad vill Du ha för föreläsningar?

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

Åstadkom gärna själv artiklar att sätta in i På Gång.

Berätta vad Du varit med om.
Det kan hjälpa oss övriga.

Torsten Bengtsson

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

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



Misstänkt Stroke

AKUT

Upptäck

Var 17:e minut får någon i Sverige stroke, som är en propp eller blödning i hjärnan. Är du beredd om det händer någon nära dig? Lär dig upptäcka symtomen på stroke i tid.

Ansikte

Kan personen le och visa tänderna?
Om en mungipan hänger - ring 112!

Kroppsdel Arm/Ben

Kan personen lyfta armarna och hålla kvar dem i 10 sekunder? Om en arm faller - ring 112!

Uttal

Kan personen upprepa en enkel mening som "Det är vackert väder idag"? Om personen sluddrar eller inte hittar rätt ord - ring 112!

Tid

Varje sekund räknas. Tveka aldrig. Ring 112

HLR

hjärt-lungräddning

Bara i vårt område finns det ca 60 "registrerade hjärtstartare" i Sveriges Hjärtstartarregister fördelade på ca 40 i Ystad, 10 i Skurup resp Sjöbo med omnejd.

www.hjartstartarregistret.se/

Alla hjärtstartare är inte tillgängliga alltid. Kontrollera gärna när de är tillgängliga!

För att utnyttja en hjärtstartare måste du kunna HLR.

Vid ett konstaterat hjärtstopp måste du **alltid** starta med att :

- 1 ringa 1-1-2** (även om du har tillgång till hjärtstartare)
- 2 påbörja HLR "30:2 mitt på" inom 1 min och**
- 3 använda hjärtstartaren inom 3 min.**

Detta är optimalt men så ser inte verkligheten ut.

Men ju bättre man är i HLR-teknik desto större chans har man att rädda livet på en medmänniska.

VIKTIGT

Anmäl dig omgående till våra HLR-kurser och tänk på att du behöver repetera varje år för att bli en säker och duktig livräddare.

Ring Kaj Hansson 0411-179 62, mobil 0706-34 96 45

e-post:

kaj.hansson@comhem.se

Erland Grauers

Har du e-postadress?

Om du inte får e-post från Torsten Bengtsson eller Föreningen, kan det bero på att du inte har lämnat in din e-postadress, gör detta snarast!

Skicka till: jynsen@live.se

Ny Länsföreningsordförande

Föreningens Studieorganisatör Janeric Sundberg valdes till ny Länsföreningsordförande när Länsföreningen avhöll sitt årsmöte på hotell Sten Stensson i Eslöv lördagen den 22 mars.

Viceordföranden i den avgående styrelsen Thommy Skog från vår förening ledde årsmötet på ett utomordentligt skickligt sätt

Jan Tellbo och Torsten Bengtsson valdes som ordinarie styrelsemedlemmar. Föreningen fick också en ny kassör Krister Garin från Mellanskåne. Tommy Skogh valdes till sammankallande i Länsföreningens valberedning.

Kassören Rune Mårtensson och revisorn Erland Grauers representerade vår förening vid årsmötet.

Thommy Skog, Janeric Sundberg, Jan Tellbo och Torsten Bengtsson deltog också i årsmötet. Årsavgiften fastställdes till oförändrat 20 kronor per medlem.

Styrelsen står inför den svåra uppgiften att försöka vända ett underskott från det gångna verksamhetsåret till minst ett nollresultat det kommande.

I övrigt är verksamhetsplanen för arbetsåret att

1. Verka för att synliggöra HjärtLung
2. Göra länsföreningens tjänster mer efterfrågade
3. Arbeta vidare med att utveckla organisationen
4. Stimulera den fortsatta dialogen med hälso- och sjukvården
5. Stimulera lokalföreningarna till en fortsatt prioritering och utveckling av Hjärt & Lungskolan
6. Verka för en efterfrågestyrd utbildning av aktivitetsledare och lokala funktionärer

LOTTERI – NYTT

Sverigelotten – vår mest inkomstbringande skraplott

NYTT UTFÖRANDE MED MER VINSTER – OFÖRÄNDRAT PRIS

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 oförändrat 25 kronor och finns att köpa på vårt kansli under ordinarie öppettid.

Dessutom säljer vi lotter vid våra egna arrangemang.

Vinst på var fjärde lott.

Vinn 125 000 kronor i månaden i 5 år

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

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



7. Uppmuntra till samverkan mellan lokalföreningarna i hälso- och utvecklingsprojekt och projekt som för vårt förbund framåt

8. Vara öppen för nya verksamheter

9. Bedriva opinionsbildning mot samhället och dess företrädare

Torsten Bengtsson

Svanholmen

Svanholmen, som medlemmarna ibland hör nämnas, heter egentligen Stiftelsen Svanholmen och finansierar vår hjärt & lungskola. Ändamålet är att dels främja möjligheter till förebyggande vård, rehabilitering och eftervård åt medlemmar i före detta Malmöhus län inom sjukhusgrupper som Länsföreningen Skåne län HjärtLung omfattar, dels främja eftervård som kommer medlemmar till godo genom Länsföreningen Skåne län HjärtLung och dess lokalföreningar inom före detta Malmöhus län. Förutom stiftelsen finns en förening Svanholmen med syfte att utse styrelsen i stiftelsen som förvaltar och administrerar utdelning av medel till de lokala föreningarna.

Jan Tellbo

Resegruppen rapporterar

När du läser detta har utflykten i Edvard Perssons fotspår varit. Den var i skrivande stund övertecknad, så även den har varit lockande. Nu blir det ett litet sommaruppehåll för resor och utflykter i vår regi, men vi i gruppen har träffats och vi har pratat om våren 1915. Våra tankar om detta återkommer vi till i nästa På Gång eller i e-post.

Bellmandagen

Mitt i sommaren har vi traditionsenligt Bellmandagen, när vi sjunger Bellmansånger och andra bekanta sånger under sedvanlig ledning av Åke Billing och Sven W Nilsson. Vi inmundigar medhavd förtäring och valfri dryck. Bellmandagen är egentligen den 26 juli, men vi tror att söndagen är bättre än lördagen. Vi träffas i Småbåtshamnens stora gräsmatta, Ystad söndagen den 27 juli klockan 16.00.

Köpenhamn

Efter sommaren, som jag hoppas blir lagom varm med regn nattetid, många bad och en fin solbränna, som du fått när du solat försiktigt, kommer vår nästa utflykt. Besöket på Köpenhamns nya och fina operahus i 14 våningar varav fem under jord (invigt 2005). Vi får där en guidad rundtur. Därefter går färden till Charlottenlund och Dyrehavsbakken. Här väntar lunchbuffén med läckerheter där drycker såsom öl, vin, vatten och kaffe ingår. Efter lunchen blir det litet tid över till att ta en promenad i parken. Därefter besöker vi en butik där vi kan inhandla dryck, max 25 kg.

Avresa fredagen den 29 augusti och sista anmälningsdag den 9 augusti. Pris 620:-/person.

Rebuspromenad

Onsdagen den 17 september blir det en **rebuspromenad i Ystad**. Promenaden startar där Sveriges första biograf låg. Ledtråd: om du vänder ryggen mot biografen och vänder blicken söderut så ser du ett bankpalats, kanske du också ser skulpturen Bäckahästen. Du får en lista på alla rebusar och vilken ”uppgift”, bokstav du skall hämta vid platsen. Målet kommer att vara vid ett bättre konditori. Start klockan 13. Anmäl dig gärna senast 15 september.

Spreewald och Dresden

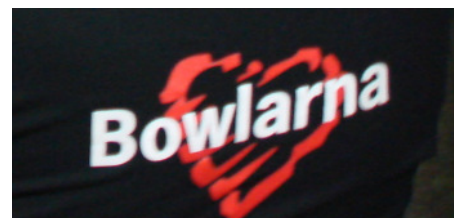
En 4-dagarsresa, där du får uppleva ett ”litet land” tvåspråkigt, mitt i Tyskland. Ett land där sorberna bor. De var utrotningshotade men lyckades överleva. Numera finns området i UNESCOs lista. Färden på kanalerna är en upplevelse, där du kan möta brevbäraren eller sopgubben i samma sorts farkost du åker i. Dagen därpå går färden till Dresden, porslinsstaden som blev sönderbombad, i krigets slutskede. En resa som ger dig många minnen. Avresedatum 11 september. Pris 3 595:-

Buss hämtar i Sjöbo och Ystad

Mer info finns på tjornarpsbuss.se

**Nyheter finner Du på
hemsidan!**

www.hjartlungystad.se



Vårens bowling har inte varit så lyckosam för många av oss. Vår systerförening Tomelilla/Österlen har inte önskat möta oss i vår heller. Stadskampen i Kristianstad blev inte så lyckad eftersom vi förlorade den med 173 slag (4649 - 4476). Inte så konstigt när det bara var Gert som spelade över sitt snitt (+54!) medan övriga låg mellan -10 och -131.

Undertecknad deltog inte.

Kävlinge/Lund mötte vi på hemmaplan i Tomelilla och det gick inte så bra. Vi fick bara 2984 mot Kävlings 3415, d v s förlust med 431 poäng. Undertecknad deltog inte.

Även våra bästa spelare har haft dåliga dagar.

Men det är ändå alltid spännande, roligt, hälsofrämjande och socialt viktigt med bowlingen – ytterst sällan någon som uteblir.

Välkommen till Suxxesshallen i Tomelilla för att spela och ha trevligt – vi är på plats 12,30 på torsdagar och börjar spela 13,00. Höstterminen startar torsdag 21 augusti kl 12,30 men några kanske vill spela redan 14 augusti.

Erland Grauers för bowlarna

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

"30:2 -mitt på"

Nya riktlinjer för

HLR 18/10 2010, 2011 och 2012.

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

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

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

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

Det beror på ökade kostnader för materiel bl. a.

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

Billigare livförsäkring finns inte!

Erland Grauers, för HLR-instruktörerna

Hjälp oss!

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

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

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

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

Birgitta vidarbefordrar till undertecknad

Torsten Bengtsson



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

Alster till På Gång

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

Redaktionen för På Gång

På förekommen anledning

OBS. Styrelsen vill påminna medlemmarna att Ni måste avanmäla Er till sådana aktiviteter, t ex föreläsningar med förplägnad där föreningen får betala till arrangören.

Avanmälan måste ske senast **två dygn** innan arrangemanget.

Detta gäller även sammankomster där det anges att föreningen svarar för förplägnaden. Gör man icke detta måste föreningen debitera anmäld medlem i efterhand. Skulle Du bli allvarligt sjuk debiteras Du inga avgifter i efterhand.

Styrelsen

Information

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

Skicka e-postadressen per mail till

info@ystad.hjart-lung.se

Torsten Bengtsson

Visdomsord

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

Så här skrivs alltid dessa ord!!

”HjärtLung”

”Hjärt & Lungskolan”

”KOL”, ”HLR”

”Hjärt-lungräddning”

”Hjärt-lungräddare”.

HLR är också en gängse förkortning på

Riksförbundet,

liksom HLL för Länsföreingen

och HLF för lokalförening.

Erland Grauers

**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**

HjärtLung-visan

Melodi:

Kom med i Hjärt&Lung
här blir varenda medlem ung
här blir du frisk och sund
har trevligt var sekund.

Kom med i våran kår
vi hjälper till med hjärtats sår
här kan du rent utav bli 100 år

Rune Petersson

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

www.hjartlungystad.se

OBS! Stavningen

HLR-utbildning

Kontakta Kaj Hansson, 0411-179 62, för att planera HLR-utbildningen i Sjöbo och Skurup. 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 och Skurup ännu en gång. Anmälan till Kaj Hansson - 0411-179 62
Pris 50 kronor för medlemmar och 150 kronor för icke medlemmar. Anmälan är bindande.

Erland Grauers, för HLR-instruktörerna

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



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

**Bankgiro 5483-4262
eller kontant på kansliet**
Trädgårdsgatan 26 i Ystad
*Vi ombesörjer 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 medverka till 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 tre - 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

Arne Larsson, 0411-153 54 eller

Erland Grauers 0411-55 94 60 eller

Jan Tellbo 0411-733 83

Redaktion för På Gång

Se upp!

Fysisk aktivitet på recept (FaR).

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

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

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

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

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

Ni som redan är med i våra motionsgrupper ska alltså inte bli förvånade om vi får nya deltagare med recept i handen. Ni som ännu inte har haft kurage nog att bättra Er livsstil på denna punkt är naturligtvis mer än välkomna Ni också utan recept. Väntar Ni tillräckligt länge är dock sannolikheten rätt stor att Ni tvingas gå receptvägen och då kommer Ni inte att må lika bra.

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

Väl mött i våra motionsgrupper!

Thommy Skog

Viktigt, viktigt viktigt, viktigt!

HLR/AED

Hjärt-lungräddning med hjärtstartardemonstration.

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

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

Det är alltid dags att utbilda sig!

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

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

Och få ytterligare några/många goda år?

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

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

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

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

kaj.hansson@comhem.se



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Hänt i föreningen

VårdRuset och Sjuka Pengar, det kan knappast bli bättre...



Förberedelserna

Fredagen, den 11 april, träffades bortåt 200 personer i Surbrunnsparken för att avnjuta HjärtLungs den här gången högst otraditionella Vårfest. Men det började långt tidigare, redan i september i fjol. De grova linjerna drogs upp vid Torstens matsalsbord tillsammans med både mat och dryck. Det varen lyckad kombination för alla inbjudna blev överens om hur det hela i stort skulle gå till. En som dock redan jobbat länge med den pjäs som planerades framföras var Rune Petersson, som under de senaste tolv åren funderat på att göra ett da capo på den dåförtiden uppmärksammade pjäsen Vårdköret. Den relansades nu i en omarbetad och moderniserad version, Sjuka Pengar. Grundmanuset var redan klart.

Under hösten och tidig vår träffades festkommittén ett antal gånger och förfinade planeringen av hela

evenemanget, Åke Billing var ansvarig för festen och Rune för pjäsen. Marknadsföring, program och trycksaker, lotteri och sponsring diskuterades. Menyn var ett stående samtalsämne.

Som Ni alla förstår så blir en sådan här fest inte till av sig själv. Vad ska vi ha för ackompanjemang, vem ska sköta det och vad kan det kosta? Hur ska vi övertyga oss om att vi får hörselslingan i Parken att fungera? Kan vi verkligen lita på den? Hur fungerar mixer och mickar? Hur många gånger behöver vi repetera? Etc., etc.

Det låg alltså väldigt mycket repeterande, planerande och arbete bakom festen innan vi alla trädde in i Surbrunnsparkens entré den 11 april. Där möttes vi av Kaj Hansson som hälsade alla välkomna i en gestalt som påminde om en Buddha/ordningsvakt, trygghet och vänlighet personifierad.

Alla prickades av på datalistor utav flinka och välkomnande damer. Program, som samtidigt var lottsedel, kunde köpas i till en början begränsat antal. Förväntan på föreställning och senare lottdragning låg redan tung i luften.

På slaget 1900 välkomnades publiken och Sjuka Pengar startade omedelbart med ett teatraliskt cymbalslag.

Pjäsen

Publiken sattes snabbt in i bakgrunden till den kommitté som pjäsen handlade om, kommittén med uppgift att spara pengar i vården. Ett välkänt tema, nog så aktuellt.

Pjäsens aktörer visade stor påhittighet och kreativitet när det gällde besparingar och de flesta förslagen framfördes med utmärkta röster till medryckande melodier.

Man satt nästan och önskade sig att



våra politiker kunde lära sig något och ta efter detta uttryckssätt.

Givetvis fanns tape, kulspetspennor och gummiband med på besparingslistan men riktigt dråpligt skulle det bli. De nästan realistiska förslagen att spara genom att ha flera patienter i samma säng eller i våningssängar för att spara plats kändes riktigt äkta. När får vi se förslagen att låta patienter, som inte är medvetlösa, svara för städning och provtagning omsatta i verkligheten? För att inte tala om enklare operationer som blindtarm och bräck....

Det var genialiskt att låta herr Klantebring som ett mantra under hela pjäsen upprepa: "Men det är patienterna som är det stora problemet, förstår ni inte det? De är alldeles för många och ska bara ha och ha och ha." I all sin absurditet



påminner det tyvärr alltför väl om nivån i den politiska vårddebatten. Ensemblen var riktigt samspelt och framförandet mycket bra. Alla

hörde vad skådespelarna sade och sjöng och kunde väl följa pjäsens utveckling. Det är förvånande att amatörskådespelare kan leverera ett så fullödigt resultat efter relativt få repetitioner. Det är bara att gratulera! Mest beröm måste ges till Rune som författat och regisserat pjäsen och valt lämplig musik till sångerna! Han ledde i gestalt av herr Jonevret kommitténs framfart på ett proffsigt och medryckande sätt.

Till råga på allt drabbades pjäsen av ett återbud i allra sista stund. Åke Billing kunde inte delta på grund av ett djupt tragiskt dödsfall i familjen. Resten av ensemblen klarade detta genom att ta på sig Åkes roll. Det var mycket starkt gjort!

Festen

Åke Billing var ansvarig för festen och klarade detta med högsta betyg trots att han inte själv kunde



medverka. Menyn hade planerats av honom och Parken levererade mat över förväntan, snabbt och i rätt tid. Starka drycker kunde handlas i baren och snaps- och vinvisorna leddes av Sven W. Hans sprudlande vitalitet och goda sångröst har lätt att smitta



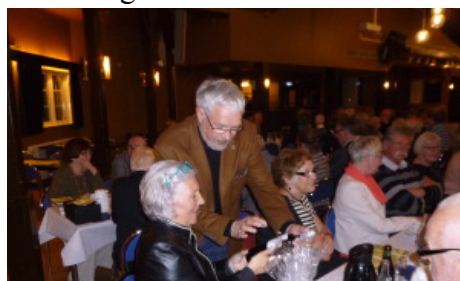
av sig.

Vår ordförande levererade som vanligt med säker stämma en

finstämd dikt som fick folk att ta sig åt ögonvrån. Hur kan han komma



ihåg så mycket utan att staka sig? Till slut genomfördes dragning på lotteriet. Våra sponsorer hade levererat ett sjuttiofem fantastiska vinster, som lottades ut till festdeltagarna. Det sköttes snabbt



och korrekt av de ansvariga. Många ansikten blev ännu gladare när de kunde räkna in en matkasse, ett presentkort eller en träningsoverall. Det fanns som förstapris ett exklusivt dykarur, som en glad artikelförfattare kunde hemföra.

Föreningen riktar ett stort tack till alla funktionärer som genom idogt arbete åstadkommit så många fina bidrag från sponsorerna.

Fortsättningen

Vi tackar än en gång ensemblen för en fantastisk föreställning och frågar samtidigt om det skulle vara möjligt att framföra pjäsen i något annat sammanhang på någon annan plats, till glädje för dem som nu inte hade möjlighet att närvara. Även om det inte samlar en lika stor publik i Sjöbo eller Skurup, skulle det väl vara möjligt att upprepa föreställningen?

Thommy Skog Foto: Arne Larsson

Rollista och karaktärer.

Introduktion, Rune Petersson

Herr Jonevret Rune Petersson

Har blivit en aning stöddig när han blev ordförande i RUS-kommittén. Anser att herr Klantebring i löndom konspirerar för att själv bli ordförande. Författare till pjäs och sångtexter.



Foto: Erlend Grauers

Herr Klantebring, Gunnar Lennerheim

Är vice ordförande och oerhört irriterad på "dom där jävla patienterna" som bara stör friden på sjukhusen. Tycker han borde bli ordförande i stället. Då skulle det bli andra bullar.



Foto: Erlend Grauers

Fru Stolle, Gun Petersson

En medellålders dam som fortfarande känner sig ung. Har massor med idéer och uppslag, men kommer för det mesta en aning snett.

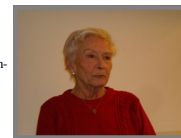


Foto: Erlend Grauers

Fru Galefors, Britt-Marie Grauers

Sekreterare i kommittén, mycket kompetent men något av en petimeter. Henne sätter man sig inte på, hon vet vad hon kan!

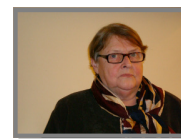


Foto: Erlend Grauers

Herr Jönseryd, Åke Billing

Tycker att han är kommitténs lustigkurre, men är också den som är största realisten.



Foto: Erlend Grauers

Herr Fläderklint, Sven W. Nilsson

Är ganska ointresserad och är mer intresserad av sitt arvode än sin uppgift, men yttrar sig ändå ganska ofta.



Foto: Erlend Grauers

Akkompanjör och ljud,

Paul Svensson

Har ett eget band i Svedala och spelar flera instrument.

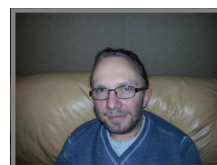


Foto: Paul Svensson



Föreningen
Ystad-Sjöbo-Skurup
HjärtLung

Glad Påsk!
Önskar
ensemblen

Fortsättning sidan 21

Hänt i föreningen

Vi tackar våra sponsorer som gjort det möjligt att sätta upp denna pjäs till ett bra pris och med många fina priser på programbladet.

Våra sponsorer:

<i>Prylboden</i>	<i>Parelle Cosmetics</i>
<i>Lindri</i>	<i>Ankis Köksbod</i>
<i>Team Sportia</i>	<i>Önska (Sjögrens)</i>
<i>Flugger Färg</i>	<i>Österlenkryddor</i>
<i>Swegon</i>	<i>Sture Anderssons Rör</i>
<i>Statoil</i>	<i>Surbrunnsparken</i>
<i>Kristianstadsvägen</i>	<i>Gunnar Davidsson</i>



Skurups Sparbank
Miljonen



Lycka till!

Föreningen HjärtLung, Ystad, Skurup
Sjöbo

Projekt:
Förebyggande arbete

Beskrivning:
Föreningen HjärtLung vill genomföra ett stort antal provtagningar i Skurups kommun för att på ett aktivt sätt fånga upp personer med potentiella hjärt- eller lungproblem. Bidraget 30 000 kr går till nya tält, marknadsföring och tillstånd.

Tilldelning:
30.000,-

Ingrid Persson
VD Skurups Sparbank



Besöket på Frälsningsarmén en succé

Frälsningsarmén i Ystad tog emot med storm och glädje. Alla hälsade glatt på oss. Alla våra förväntningar uppfylldes med råge. Kårledaren Gunilla Johansson, hälsade de nästan 50 besökarna välkomna i Café Oasen. Där fick vi en vegetarisk soppa, som smakade underbart gott. Till soppan serverades bröd med pålägg och dryck. Därefter gick vi, mätta och belåtna, in i den stora lokalen, där sångarna väntade på oss. Efter en inledningssång, berättade Gunilla Johansson om Frälsningsarméns tillkomst i England och Sverige. Frälsningsarmén startades 1878 i England och det första mötet i Sverige var 1882 i Stockholm. Till Ystad kom Frälsningsarmén 1888. Året därpå byggdes den stora lokalen, som vi satt och lyssnade i, renoverades 2004-2005, då tillkom också en tillbyggnad där Café Oasen nu finns. Vi fick Frälsningsarméns historia i små stycken och i mellan dessa fick vi önska vilken sång vi ville höra. Efter sångkörrens fina sång återvände vi till Oasen till kaffebordet som avslutade vårt besök. Vi har hört från flera medlemmar att detta var en succé.

Stort tack till Frälsningsarmén.

Resegruppen

Björkadammen

En vårkväll i mitten av maj träffades ett 20 tal HjärtLung-medlemmar vid Björkadammen, för den sedvanliga grillkvällen med tipsrunda, lotteri och den önskade allsångsstunden med Tage och Gert. Allt till belåtenhet, trots att vädret kunde varit bättre, men man får inte allt.



Text och bild Anna Nilsson

Hänt i föreningen

HjärtLung-dagen i Sjöbo

Den 17 maj 2014 på Gamla Torg Sjöbo, med solen strålande från en klar himmel, var det full aktivitet från klockan 8 och fram till öppning klockan 10, då föreningen HjärtLungs



ordförande Torsten Bengtsson hälsar alla välkomna.

HLR-instruktörerna förevisade hjärt-



lungräddning "30:2 mitt på", en bra slogan, även förevisning och tillvägagångssätt med hjärtstartare/defibrillator vid hjärtstopp. Förevisning av hur man gör om



någon satt något i halsen.

Ett antal modiga åhörare provade på att göra hjärt-lungräddning, med gott resultat. Under hela dagen fanns mycket information, blanketter, foldrar som delades ut GRATIS, även filmvisning pågick.

5-mannaorkestern BLANDFÄRS

stod för underhållningen med blandad kompott och många gamla godingar fick vi höra. Detta framfördes i 2 etapper, lika bra vid båda tillfällena. Kommunalrådet Stefan Lundgren öppningstalade, han framförde



många tankvärda ord

Han informerade om olika projekt i byn som: Utegympet vid Björkbacken, "Tänk Om"-kunskap till föräldrar om



alkohol, droger och rökning, "Senior Sport School" fick prova på olika aktiviteter, skytte, styrketräning, dans m.m. Hälsogången, Vårdagen, FN-konvention "Utbilda i Hjärt-lungräddning" bland ungdomar. Därmed förklarade kommunalrådet Hjärtlung-dagen för öppnad den 17 maj.

Han avslutade med orden: Lev väl mina vänner och ta väl hand om Er.

Vårdcentralen i Sjöbo ställde upp med distriktssköterskor och undersköterskor för att ta blodsockerprov, blodtryck och spirometritest på besökarna helt GRATIS.

Vid 12 tiden hade över 100 tagit blodsocker prov.

Estraddebatten leddes av doktor Per Olsson från Vårdcentralen i Sjöbo, Till sin hjälp hade han



lungläkaren Kerstin Andersson och



hjärtsjuksköterskan Kerstin Jönsson



från Lasarettet i Ystad.

Per Olsson informerade om hur viktigt det är att röra sig, äta sunt,



ett halvt kilo frukt och grönt om dagen samt se över övervikten och sluta röka. Han påtalade också att HjärtLungs värdegrund: förebygg att drabbas av hjärt- och lungproblem, Om man ändå trillar dit en gång, undvik att trilla dit en andra gång.

Hänt i föreningen

Kerstin Andersson informerade om att i 90% av lungpatienterna är



rökning orsaken.

Kristina Jönsson informerade om att hjärtsjukdomar går allt längre ned i åldrarna, detta gäller för båda könen. Stress, rökning och snusning är störst upphov till det.



Åhörarna ställde många relevanta frågor till panelen, läkare och sköterska gav även relevanta svar tillbaka. Åhörarna verkade nöjda. Per Olsson framförde även många tankvärda ord som t.ex ”Den motion som blir av, är den bästa”, det är aldrig försent att börja motionera. HjärtLungs ordf. Torsten Bengtsson avrundade estraddebatten med



vår värdegrund, samt tackar för samverkan med sjukvården och dess referensgrupps beskyddare som stöttar föreningen HjärtLung. Ordföranden överlämnade en symbolisk blomma i skepnad av en flytande Amorone på flaska till de

deltagande i panelen.



Ordf. tackade även för den



ekonomiska hjälpen från Kommunen och från Färs & Frosta Sparbank. Även tack till Kerstin och Bengt Dagner för deras insatser, samt alla HjärtLung-medlemmar som ställt upp idag, även tack till alla övriga medhjälpare.



Under hela dagen har det varit försäljning av kaffe, kaka, korv med bröd och dryck, för en billig peng.



Lotteriförsäljning pågick också under dagen. Blodbussen Skåne utgår från Lund och var på besök denna dag för att

värva nya blodgivare. De flesta personer kan lämna blod enligt de 2 biomedicinska analytikerna som



tog hand om blodgivarna, men med undantag för hjärtflimmer, arytm, infarkt och diabetespatienter som inte skall lämna blod.

Hoppas denna dag gav många personer mersmak och vill bli medlemmar, samt även blir intresserade av det stora utbudet av aktiviteter som erbjuds. Några nya gymnaster verkade intresserade.

Text: Anna Nilsson, Foto: Arne Larsson

Vårdagen i Sjöbo

”En dag för vår hälsa” arrangerad av handelsklubben i Sjöbo.

Lördagen den 26 mars 2014 samlades representanter för aktiviteter och föreningar på gamla torg i Sjöbo, för att visa upp vilket arbete man utför.

Vi från HjärtLung var där med ett av våra nya tält (fantastiskt bra konstruktion) och visade upp HLR samt vår fina film om våra aktiviteter. Delade ut kuvert med information för nya medlemmar, samt gjorde reklam för vår kommande HjärtLung dag i Sjöbo. Våra medhjälpare gjorde ett fint och bra intryck på närvarande publik.

Vi packade enkelt samman tältet och tyckte vi haft en mycket givande dag.

Kerstin o Bengt

Hänt i föreningen

I Edvard Perssons fotspår.

Den 23 maj när kastanjerna står i full blom och en av de varmaste dagarna i vår, åker 56 HjärtLung medlemmar med Kristanstadbuss i Edvard Perssons fotspår.

Hela resan inspirerades av Edvard Perssons liv och leverne från födseln 17/1 1888 till hans död 19/9 1957. Guiden Lennart Holmgren tog oss med på en rundtur i parkernas stad Malmö.



Pildammsparken anlades 1924-1927, på platsen för Baltiska utställningen 1914, som var på 42000 kvadratmeter som i år firar 100 år. Det finns flera oaser i centrala Malmö. Förmiddagsfika avnjöts på Restaurang Hanö.



Resan fortsatte i Edwards gamla kvarter. Edvard operettdebuterade 1908 på Hippodromen, dessförinnan hade han gjort många pjäser o filmer. Edvard och hans Ellen var i Finland ett antal år och gjorde olika engagemang där, de fick 2 barn. 1925 var han åter på Hipp, gjorde 60 olika uppsättningar på 7 års tid. 1927 träffade han Mim och de for till Stockholm, han gifte sig 1934 med henne. Edvard Persson gjorde många filmer som t.ex. "Söderkåkar 1932", "Söder om Landsvägen 1936", och "Kalle på Spången 1939", som spelades 80 veckor. Vi gjorde ett besök hos Katarina



Gustafsson Sireköpinge Stengods, mycket vackra bruks- och prydnadsföremål i stengods. Arbetat med det sedan 1972, är autodidakt genom självstudier. Hon visade hur hon arbetar med leran. Uppskattat. Åter tillbaka om Edvard, 1947 åkte Edvard till Amerika spelade in filmen "Jens Månsson i Amerika". Återvändande till Skåne och började filma, blev ej så populärt. Edvard blev sjuk i början av 50-talet. Han spelade in filmen "Blå Himmel" med Ingeborg Nyberg och Eva Rydberg, sista skivinspelningen "Blomman" av Martin Koch, sista framträdandet i Malmö Folkets Park med "Jag har bott vid en landsväg". Året var 1954. Färden gick vidare till Edwards kära Spången där vi blev serverade en utsökt 2 rätters middag + kaffe och spettkaka. Spången ligger vackert vid Rönneå i Ljungbyhed, där finns även en liten utställning om Edvard. Mätta och trätta fortsatte färden mot Skälderviken till Rekekroken där Edvard o Mim bodde 1952 – 1957 då Edvard dog. Vackert område och fin natur. Färden gick vidare till deras sista viloplats på Jonstorps kyrkogård där även Mim är begravd – dog 1982. Edvard var medlem i RVO – Riddare av Vasaorden.



Nu är det tid med den sista fikapausen och den går till Farhult, Albertsgården, en 1800-talsgård. Nybakade bullar stod i ugnen när vi kom men de kom snabbt fram och serverades med 2 andra sorters kakor. Gott smakade det. Kutym är att dottern vinkar av gästerna när dom åker. Sista stoppet på resan är hos familjen Max Carling i Ingelstråde. De bor i före detta folkskolan från 1906 och har



sitt Cirkus Museum inrymt här. Museet har flyttats hit från Gunilla Mann på Österlen. Här fick vi se museet, trolleri av Magnus, musikunderhållning av Petronella och Linnea, cirkuskonst av Petronella. Nu återstår hemfärden till södra Skåne efter en trevlig dag med besök i västra Skåne, mellersta Skåne och Kullabygden. Tack framfördes till – Resegruppen i HjärtLung, reseledaren Lennart och busschauffören Fredrik. Allt väl utfört och till allmän belåtenhet av passagerarna.

Text och foto : Anna Nilsson

Hänt i föreningen



Bra motion. Nils-Arne Knutsson och hunden Peggy tar en runda utmed den nya Hälsans stig.

Nils-Arne är nöjd. I nästan 4 år har han arbetat för att Ystad, liksom 127 andra kommuner i landet, ska ha en Hälsans stig. -Nu äntligen är den klar och den blev bra säger han.. *Text och bild Ystad Allehanda*

Vad är Hälsans Stig?

En Hälsans Stig för alla!

Hälsans Stig är en trygg och promenadvänlig slinga utan given start- eller slutpunkt. Slingan är vanligen 3-6 kilometer lång och löper där människor normalt brukar promenera. På Hälsans Stig är varje kilometer utmärkt med en kilometerskylt som gör att du kan räkna ut hur långt du har gått. Däremellan sitter det skyltar som pekar åt vilket håll stigen går oavsett i vilken riktning du promenerar.

Eftersom slingan saknar given start eller slutpunkt väljer du själv var du vill ansluta dig och hur långt du vill gå. I vissa fall finns även tvärvägar som gör att du kan korta promenaden vid behov. Idag finns Hälsans Stig på ett 100-tal platser i Sverige och fler är planerade. Saknar du en Stig i ditt närområde? Gå till "Vill du ha en stig

i din kommun". Du kan bli den som initierar den.

Slí na Sláinte

Den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte – "stigen till hälsan") anlades på Irland 1995 av den irländska Hjärtfonden. Tanken var att främja motion i alla åldrar och att förebygga hjärt-kärlsjukdomar. Idag finns Hälsans Stig i drygt tio länder i Europa och Nordamerika. I alla dessa länder ser skyltarna likadana ut. De tre blå strecken står för hälsan, solen och livskraften. I Sverige är det vi på HjärtLung som ansvarar för konceptet och står för samordningen. Det innebär att vi tillhandahåller all information, kontakter och grafiskt material för att kunna förverkliga den.

Hälsans Stig i Ystad invigdes i

samband med Invigningen av Skåne Lyfter på österports torg i Ystad den 3 maj

Vår ordf. Torsten Bengtsson var behjälplig när Kommunrådet Kristina Bendz invigde Hälsans Stig och han fick avtacka tavlan med kartan. Kristina Bendz påtalade nyttan för folkhälsan med den motionsstig som nu ger möjlighet för kommuninvånarna med flera att förebygga vissa sjukdomar. Hon tackade också för det goda samarbete som finns mellan kommunen och HjärtLung. Ordföranden framförde ett tack till kommunen för den stora satsning ekonomiskt som man gjort.

Karta till Hälsans stig kan hämtas på kansliet.

Torsten Bengtsson

Hänt i föreningen

Ordförandens tal i samband med invigningen

Jag vill som ordförande i HjärtLung Ystad –Sjöbo –Skurup tacka Ystads kommun för att Ni satsat på ”Hälsans Stig”. Det betyder mycket för oss och vår värdegrund att hjälpa dom



som drabbats av hjärt- eller lungproblem att slippa att drabbas igen och att hjälpa dem som ännu inte drabbats så att de slipper att drabbas

Tack för att kommunen ställde

upp på den propå som skickades ut av Riksförbundet HjärtLung för några år sen till alla kommuner via sina lokalföreningar. Hälsans Stig startade 1995 på Irland och finns nu i 10 länder i Europa och Nordamerika. Det finns idag 126 Hälsans Stig i Sverige och detta är tror jag den 127 som Ystad idag inviger.

Enligt vår handläggare Nils-Arne Knutsson har det varit ett utomordentligt samarbete med kommunen och bl a Jonas Persson har lagt ner ett stort arbete. Grunden har lagts av Jörgen Persson i kommunen och Nils-Arne Knutsson från vår förening. Förutsättningen för att få kallas för Hälsans Stig är att den skall vara intressant och en prydnad för kommunen.

Att den skall vara tillgänglig för

alla

Minst 4 km lång.

Man skall kunna starta på stigen på olika ställen

Man skall kunna åka kollektivt till stigen

Den skall vara ordentligt skyltad och toaletter skall finnas

Tillgänglig även på vintern

De blå strecken på skyltarna står



för Hälsan, solen och livskraften
Tack Ystads kommun

Torsten Bengtsson Foto Arne Larsson

Behöver du hörapparat?

Eller är det dags att byta, då vet du väl att det är fritt att välja var du vill gå?

Hörselsnäckan är auktoriserad av Region Skåne och finns på Jenny-gatan 17, mitt emot badhuset i Ystad. Mottagningen är oberoende och arbetar med alla leverantörer på marknaden, vi ger dig en objektiv bedömning av just dina möjligheter med dagens nya teknik. Vi har kort väntetid och audionomer med lång erfarenhet.

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

Ring för tidsbokning på 0411-149 90!

Hörselsnäckan AB arbetar med den senaste moderna tekniken för din hörsel och är auktoriserad av Region Skåne. Hörselsnäckan är en mindre audionommottagning som ligger mitt i hjärtat av Ystad. Nära till både tåg- och bussförbindelser.



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

Hänt i föreningen



SVENSKA MÄSTARE I MIXED-LAG. Fr v: Tommy Gullberg, Madeleine Swanström, Eva-Liss Göthe och Hans Göthe.

Vi gratulerar våra Svenska Mästare i Mixed-Lag Bridge!

Vinkunskapscirkel

Vår förening har många strängar på sin lyra. På en av strängarna står det vinkunskapscirkel. Två cirklar finns. Undertecknad har varit en av arton deltagare denna termin på den ena cirkeln. Igår söndagen den 1 juni var det terminsavslutning.

I ett strålande sommarväder togs vi emot av dagens värdar Karin och Birger Persson och Lisbeth och Sven W Nilsson och fick ett glas läskande kall rosé i handen.

Vi fortsatte sen på ett utomordentligt stämningsfullt sätt där Birger bjöd till bords och påbjöd en stilla stund till mycket stämningsfull musik på grund av en av kursdeltagarnas tragiska bortgång för några dagar sedan.

Sedan fortsatte avslutningen på planerat sätt med de sexton deltagare som deltog. De goda vinerna, varav några syns på bifogad, bild



smakade perfekt till en fantastisk sommarmåltid bestående av dubbelmarinerad fläskfilé med sommarsallad.

Våra båda magistrar Sven W Nilsson och Erland Grauers kunde inhösta mycket beröm för cirkeln och den



goda stämning som finns i gruppen



Redaktören med skönsjungande hustru Maj-Britt. Text och bild Torsten Bengtsson

Adressat

B

FÖRENINGSBREV

Porto
betalt

Hjärt & Lungskolan



Viktigt att kunna!
HLR
Lätt att lära!



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Post-/besöksadress

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

Telefon 0411-730 66

Bankgiro 5483-4262

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

Hemsida www.hjartlungystad.se