



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

# HjärtLung



*På Gång nr 2  
Sommaren 2016*



Vad är ansvar? Behöver jag ta ansvar? Mitt svar är enkelt. Ja jag måste ta ansvar. Jag har alltid ett ansvar. Jag har ansvar för mig själv och för min familj. Jag har ett jätteansvar för mina barn, att de blir uppfostrade till rättskaffens människor och lär sig att ta ansvar Även om jag är helt ideell i mina föreningsåtaganden har jag ett stort ansvar gentemot Er medlemmar och gentemot

## Ansvar

föreningen. Vissa människor vill inte ha ansvar, vågar inte ta ansvar, har en inneboende rädsla för att ta ansvar.

Som redaktör och ansvarig utgivare har jag ett ansvar för att Du får information om föreningen i rätt tid med rätta uppgifter och att det är information som hjälper och stärker Dig som medlem och som stärker föreningen. För mig betyder ansvar väldigt mycket och jag har alltid känt att jag vill ta ansvar För mig betyder det att göra det rätta.



Man kan ha ett moraliskt ansvar. Man kan ha ett kollektivt ansvar. Man kan vara ytterst ansvarig En styrelse har ett kollektivt ansvar. Ordföranden är ytterst ansvarig.

Vad har Du att säga kortfattat om ansvar och denna sida? Gör något kort om detta. Det är detta nummers tävling som framgår av uppgiften på sid 2.

Torsten Bengtsson



Bild från styrelsemötet den 25 april. Sittande Ordföranden Irène Winqvist och avgående SO Thommy Skog. Bild Torsten Bengtsson



**Medlemstidning för  
Föreningen HjärtLung  
Ystad-Sjöbo-Skurup**

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

Telefon 0411-730 66

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

Hemsida: [www.hjartlungystad.se](http://www.hjartlungystad.se)

Bankgiro 5483-4262

Org. nr. 848000-7304

Ansvarig utgivare: Torsten Bengtsson

Redaktör Torsten Bengtsson

epost: [torsten-bengtsson@hotmail.com](mailto:torsten-bengtsson@hotmail.com)

**0411-14854**

Utkommer med 4 nummer per år

**Styrelse:**

ordförande

Irene Winqvist 0411-704 70

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

Karin Persson 0411-133 72

Kerstin Dagner 076-8854130

Arne Silfver 0417-212 74

Eva-Liss Göthe 073-984 11 89

ersättare

Lars Hägerhult 0706-446592

Else-Gun Hansson 0411-17962

Kjell Håkansson 0411-17622

revisorer

Sven W. Nilsson 0411-125 58

Erland Grauers 0411-55 94 60

ersättare

Bengt Dagner 070-7617158

Rolf Tenggren 0411-441 64

valberedning

Åke Billing, ordf 0702-16 57 32

ledamöter

Siv Lindskog 0411-425 67

Bengt Dagner 0416-173 74

studieorganisatör

Thommy Skog 0411-301 77

v. studieorganisatör

Jan Tellbo 0411-733 83

Kansliet är öppet

helgfri måndag till torsdag 09.30-13.30

kanslist Birgitta Lundgren

v. sekreterare i styrelsen

## Tävling i På Gång

### Vinnare i På Gång nr 1

Första pris Sven W Nilsson, Ystad , 4 st Sverigelotter

Vinnande svar presenteras på sid 8.

Andra pris Susanne Kjellberg, Skurup, 2 st Sverigelotter

Vi kommer att prova i några nummer av På Gång att införa en tävling med ett förstapris bestående av Sverigelotter totalt 100 kronors värde och ett andrapris bestående av Sverigelotter med totalt värde av 50 kronor.

### Tävlingsbestämmelser detta nummer

Presentera så kortfattat och enkelt Du kan Dina tankar om ansvar. Du får gärna använda hela sidan 1 som utgångspunkt men kort och enkelt, på dikt eller prosa.

Tävlingssvaret insänds per post i klistrat kuvert märkt "tävlingssvar" till vårt kansli senast den 15 augusti 2016 eller epost till [torsten-bengtsson@hotmail.com](mailto:torsten-bengtsson@hotmail.com)

Föreningen HjärtLung Trädgårdsgatan 26 ,27134 Ystad  
Enväldiga domare blir föreningens ordförande och undertecknad. Alla medlemmar får delta utom ordföranden och undertecknad med familjer

*Torsten Bengtsson*



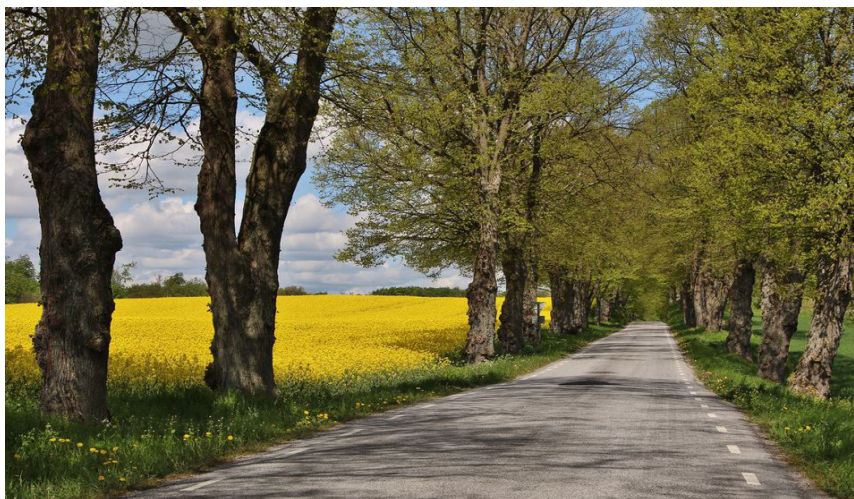
Avgående Studieorganisatören Thommy Skog avtackas av ordföranden Irene Winqvist under styrelsemötet den 25 april  
I bakgrunden foto på samtliga Årets Härtevän

**Nästa nummer utkommer 6 oktober 2016**

**Manusstopp 15 september**

***Inkom med manus i god tid!***

## Ordföranden har ordet



SOMMAR – så mycket av minnen och känslor som ryms i detta enda ord, allt från barndomens somrar till resor och händelser längre fram i livet. Ju mer gråkall höst och vinter varit desto mer intensiv är upplevelsen av sol och värme, grönska, ljusa kvällar, doft av syren, koltrastens kvällskoncert.

Under sommaren tar vi i Hjärtlung en paus i aktiviteterna förutom boule i Ystad och promenader runt Svaneholmssjön i Skurup, se dagar och tider på annan plats här i På Gång.

Vill man veta vad som finns att välja på av intressanta aktiviteter i höst kan man också ta en titt här i På Gång eller gå in på hemsidan [www.hjartlungystad.se](http://www.hjartlungystad.se).

Jag vill tacka alla aktivitetsledare och alla som ställt upp i olika sammanhang under våren! Det har varit en hel del arrangemang såsom Lions familjedag i Sjöbo, Skåne lyfter i Skurup där även Medmänsklighetens Dag och invigning av Hälsans stig i Svaneholm gått av stapeln. Vid samtliga dessa tillfällen har HLR-gruppen varit representerad och haft föreläsning. Grodkonserten i Wressel

hoppas vi blir en årligt återkommande tilldragelse!

Jag vill även framföra ett stort tack till Thommy Skog, styrelsemedlem och studieorganisatör, SO, som avsagt sig sitt uppdrag på grund av flytt till annan ort. Valberedningen arbetar för fullt med att utse någon till denna viktiga post.

Thommy Skog har tillsammans med aktivitetsledarna sett till att de olika aktiviteterna fungerat. Han har engagerat intressanta föredragshållare i såväl hjärt- som lungfrågor och sett till att våra arrangemang marknadsförts i lokaltidningarna. Thommy Skog har även hållit i referensgruppen till Ystads lasarett vilket resulterat i att vi nu är med i deras Hjärtskola. På så sätt får vi kontakt med de patienter som efter avslutad sjukhusvård själva vill medverka till sin friskvård och göra det under trevliga former i vår förening. Det är anledningen till att vi har olika sorts aktiviteter.

Känn dig alltså hjärtligt välkommen till våra aktiviteter både som ny och tidigare medlem! Jag hoppas även att vi ses såväl vid arrangemang kring Hälsans stig i

Ystad i september som till intressanta föredrag och medlemsmöten senare i höst.

**Njut nu i fulla drag av den sommar som ligger framför oss.**

### Hälsningar

Irène Winqvist



### Vår värdegrund

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

# Medmänsklighetens dag i Svaneholm den 21 maj

## Medmänsklighetens Dag (MMD) i Skurup

*Prick klockan 13.00 den 21 maj inleddes MMD i Svaneholms vackra slottspark i strålande vårväder. Dagen skulle ägnas åt ett par medmänskliga aktiviteter med invigning av Hälsans stig (HS) som första punkt på programmet och därefter en insamling till ett behjärtansvärt ändamål i Individuell Människohjälp (IM) regi.*

Föreningen började med att rikta ett stort tack till Svaneholms Slotts andelsförening för att den upplåtit den natursköna Svaneholmsskogen till en (HS) och på ett positivt sätt medverkat till att få fram denna. Tack riktades också till Skurups kommun som med arbete och finansiering bidragit till HS och Skurups Sparbank som medfinansierat det fina utegymmet på stigen.

Det största tacket gick till Siv Lindskog som för föreningen på ett målmedvetet sätt drivit på så att det till slut blev en HS i Skurup.

Kommunstyrelsens ordförande Pierre Esbjörnsson invigde HS och framhöll i sitt anförande bl.a. den välgörande effekt som motion, avkoppling i naturen och frisk luft har på folkhälsan. Han underströk också det positiva i föreningens initiativ att anlägga en HS i Skurup. Därefter avtäckte han den skylt som visar att det nu finns en HS och konstaterade att det är den 128e HS i Sverige.

Åsa Bengtsson från IM redogjorde för det projekt som dagens insamling var ägnad åt. Det finns ett alltför stort antal fattiga och utsatta barn, främst flickor, i Indien. IM i samarbete med organisationen Bethany Sisters



ser till att ett antal flickor får en skolgång som blir det viktigaste steget mot ett bättre liv. Torsten Bengtsson, som ligger bakom tanken på en MMD, och föreningens sånggrupp framförde ett välavvägt program med både dikt och sång. Det anknöt fint till dagens tema på ett både känslofullt och inspirerande sätt. Sånggruppen har på kort tid utvecklats till hög standard och är en glädje att både lyssna till och titta på. Sånggruppen leddes som vanligt av Göta Wiberg på dragspel och Kerstin Jacobson. Sånggruppen är en stor tillgång för föreningen.



Många passade på tillfället att vandra HS, där korvgrillning vid Rökhuset inbringade många sköna slantar. Lotteriförsäljning och det frivilliga inträdet bidrog dessutom. Alla intäkter under dagen går oavkortat till IMs projekt, som kan se fram emot åtskilliga tusenlappar.

Thommy Skog  
Toast Master



Bilder Börje Jönsson



## ... från Studieorganisatören SO

### Försitt inte chansen att få hjälp av föreningen eller att hjälpa denna.

Hur många av våra medlemmar har klart för sig vilka livsstilsfaktorer som är lämpligast med tanke på de hjärtlungproblem som många av oss har? Vilken kost ska jag inrikta mig på? Hur mycket och på vilket sätt bör jag motionera? Hur ska jag hantera min stress? Hur kan jag få bra och roliga sociala kontakter? Hur kan jag lära mig mer om min sjukdom? Hur kan jag ge stöd åt någon annan som är i en liknande situation? Hur kan jag få hjälp med fortsatt rehabilitering efter utskrivning från sjukhuset? Hur räddar jag min partner vid ett förmodat hjärtstopp?

Vår förening har stor kunskap, lång erfarenhet och anpassade verktyg, som bidrar till att ge konkreta svar på ovanstående frågor. Ännu flera skulle kunna bli hjälpta om medlemmarna utnyttjade föreningens tjänster i ännu högre grad än nu. Vid vår aktivitetsledarträff helt nyligen kunde vi alla aktivitetsledare konstatera rullar på ganska bra i alla våra grupper men att vi skulle kunna ta emot ännu flera. Ett undantag är golvgympan i Sjöbo som tagit tillfällig time-out. Det är således hygglig närvaro i våra grupper ledarna håller sig normalt friska och tvingas sällan ställa in någon aktivitet För säkerhets skull kommer en ersättarlista att tas fram så att ersättare lättare ska hittas vid ev. sjukdom. Allt för att medlemmarna ska slippa vända med oförrättat ärende.

Länsföreningen svarar för lokal-föreningarnas utbildning. Jag



Thommy Skog genomför sitt sista uppdrag som SO, att inviga Hälsans Stig tillsammans med Kommunstyrelsens ordförande Pierre Esbjörnsson. Bild Börje Jönsson

har vid flera tillfällen understrukt hur viktig denna är och gör det nu ännu en gång. Länsföreningen erbjuder ett brett utbud av kurser för både traditionella föreningsfunktionärer och för ledare för de speciella rehabiliteringsaktiviteter som är så viktiga för lokalföreningarna. Utbildningsprogrammet finns på kansliet och på föreningens hemsida. Titta på det! I år ges utbildning i de nya aktiviteterna Yoga och Chigong. Du är välkommen att delta i valfri utbildning även om du primärt inte är ute efter att bli ledare eller funktionär. Du kan göra det för att vidareutbilda dig själv.

Vi har en hygglig tillströmning av nya medlemmar. De önskar oftast att omedelbart komma med i någon av våra aktivitetsgrupper. I de flesta fall går detta bra men i vissa fall måste vi ställa dem i kö av det skälet att det saknas plats. Det tar en viss tid att samla intressenter för att bilda en helt

ny grupp och det tar tid att hitta en ny ledare.

Det är här Du kan komma in! För att vi ska kunna vidmakthålla och utveckla vår verksamhet behöver vi fler ledare. Just nu finns en vakans i en ny grupp för hjärtvikts- och KOL-gymnastik och en i vattengymnastik. Hör av Dig omgående om Du är intresserad. Du kan dela ledarskapet med en vän. Ni skiftas om för att göra det ännu lättare att leda. Anmäl Ditt intresse omgående till kansliet!

Flera personer kommer att utbilda sig i Chigong för att kunna starta upp en Chigong-grupp till hösten. Chigong utövas på ett lugnt och balanserat sätt. Man påverkas både fysiskt och psykiskt. Lugna rörelser ger smidiga muskler och leder och stressen flyger ut med utandningsluften. Anmäl Ditt intresse till kansliet!

Vårens aktiviteter slutar nominellt i och med maj månads utgång om inte annat överenskoms med resp. ledare. Till hösten startar verksamheten igen vecka 36, dvs första hela veckan i september. Om inte annat överenskommit. Eftersom jag flyttar till andra ändan av Skåne tar jag nu farväl av föreningen och sysslan som SO. Åren i föreningen har varit lärorika och stimulerande. Det är något speciellt med att försöka hjälpa sina medmänniskor, vilket ju är hela föreningens syfte. Man får så mycket tillbaka. Jag önskar att flera tar chansen och får möjlighet att uppleva detta.

Thommy Skog  
SO



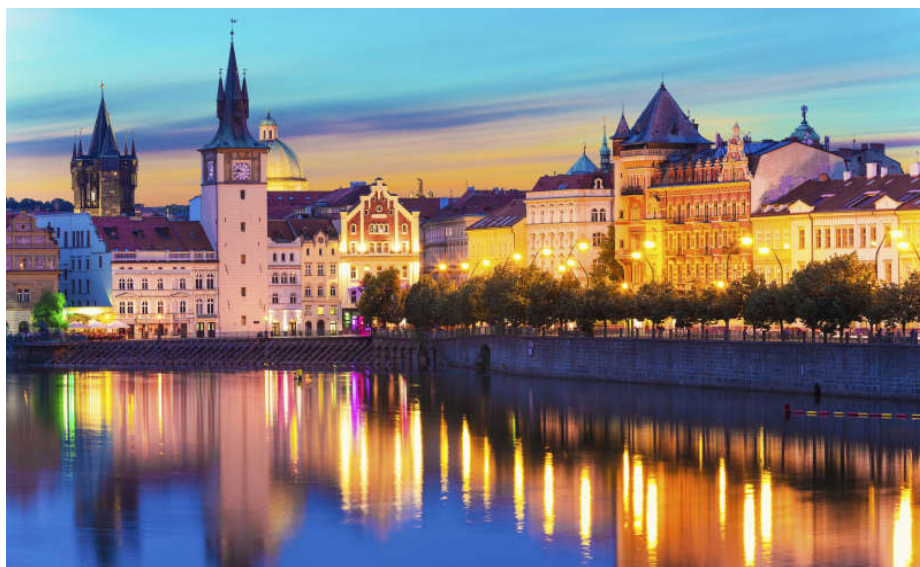
# Resor 2016

## Det blir inga försommarresor i år

Vi har inte fått ihop det antal deltagare, som behövs, för att resan till **Louisiana** ska kunna genomföras, varför resan ställts in. Mycket tråkigt då jag är övertygad om att det hade varit helt ljuvligt med en tripp till det vackra och intressanta muséet. Det var trots allt 25 personer, som anmält sig till resan, men det behövdes 35 för att den skulle kunna bli av. I det här fallet måste vi idka självkritik. Vi hade kunnat bjuda in en annan HjärtLung-förening i Sydöstra Skåne om vi kommit på det i tid. **Slottsresan** den 3 juni blir inte heller av. Den här resan rönt inget som helst intresse, vilket visar hur olika vi tänker. Själv har jag besökt både Jordberga och Torups slott samt pilgrimskyrkan fru Alstad när jag rekognoserade för resan. Slotten har jag bara sett på utsidan, men det tänker jag ta igen i sommar, när Torups slott öppnas för visningar för allmänheten.

Än har vi i resegruppen inte gett upp. Vi satsar på en 5-dagars resa till **Prag** den 20-24 september. Den resan är inte så beroende av ett minimiantal anmälningar, så den kommer med säkerhet att genomföras. Dessutom tänkte vi göra en resa till **Polen** i adventstider. *Preliminärt* avresedatum den 23-e november. F n finns inget bestämt, inte ens om vi ska ta oss till Polen via båt eller flyg. I det senare fallet är vi mycket friare att välja resmål. Däremot kan man behöva få in anmälningar långt i förväg för att få bra priser på hotell och flyg. Vi återkommer på hemsidan och På Gång.

Eva-Liss Göthe för resegruppen



## Resa till Prag den 20 september

Trots att de tidigare resorna inte gjort någon succé lanserar resegruppen nu en ny resa på 5 dagar till Prag. Den här gången räknar vi med att resan blir av, eftersom vi inte måste uppfylla en viss kvot resenärer. Vi reser med Citadellresor.

På nerfärden övernattar vi på ett hotell i centrala Dresden, där vi äter en gemensam middag. Första dagen i Prag gör vi en guidad rundtur. Sedan har vi två dagar utan spikat program. Då har vi möjlighet att ensamma eller i små grupper själva upptäcka staden. Det gäller att ta med bekväma promenadskor!

Två kvällar erbjuder Citadellresor gemensamma aktiviteter: Folklore med middag inkl vin/öl/vatten. 420:-/390:- och båtutrustning på Moldau med middag 320:-/290:-. Det billigare priset om man anmäler sig till aktiviteten redan på hemmaplan.

Den 5-e dagen reser vi direkt till hemorten via färja och Öresundsbro.

Själv har jag botaniserat på nätet och kopierat en del, som jag tyckte var intressant. Materialet finns att läsa på kansliet.

Priset för resan är 3.490:-, enkelrumstillägg 1090:-, med avresedatum den 20 september. Bussbolaget hämtar resenärerna i respektive ort.

Anmälan görs till kansliet senast den 1 september.

För att få fylligare information finns en länk till Citadellresors hemsida:

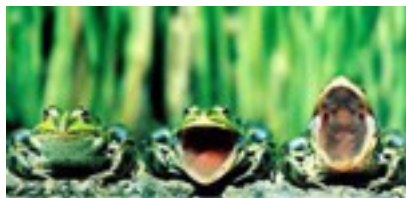
[www.citadellresor.se/prag#attached-page-toggler-subpage-1](http://www.citadellresor.se/prag#attached-page-toggler-subpage-1)

Eva-Liss Göthe för resegruppen

## Kansliet semesterstängt

11 juli - 5 augusti  
Kansliet öppnar åter  
8 augusti

## Information från Sjöbo



Tisdagen den 10 maj samlades ett 25 tal personer i ett underbart majväder.

Grillen var tänd. I väntan på lagom grilltemperatur höll Kurt Harrysson ett mycket intressant kåseri om bygden runt Vressel och om en del personer som bott där. Efter detta grillades de läckerheter som besökarna fört med sig. Tyvärr blev det ingen musik och allsång då Tages fingrar strejkade och han fick ingen hjälp.

Kl. 21.00 ganska exakt satte grodorna igång sin konsert. Mycket imponerande att dessa små djur kan framkalla så starka ljud. Nu började även myggen göra entre så vi skildes åt efter en underbart skön kväll.

Ett stort tack till Kurt för hans medverkan.

Sjöbogruppen

### Lions familjedag

Vår HjärtLungRäddningsgrupp bjöd på demonstrationer då Lions i Sjöbo bjöd in till familjedag 24 april.

Sjöbo Ungdomsorkester med drillflickor i täten inledde det hela och sedan blev det veterantraktorparad, dansuppvisning, sång m m.



Bilder ovan: Börje Jönsson



### Kalendarium från och med 1 juli

Kansliet semesterstängt  
11 juli - 5 augusti

Bellmandagen 26 juli

På Gång manusstopp  
15 september

Nr 3 utkommer 10 oktober

Hälsans stig Ystad  
3 september

Internationella Världs hjärt-  
dagen 25 september

Internationella KOLDagen  
19 november

På tal om ansvar. Nedan presenteras På Gång-gruppens ansvar:

### På Gång

Ansvarig utgivare Torsten Bengtsson (Juridiskt ansvarig för På Gång)

Redaktör:  
Torsten Bengtsson informerar ordförande och styrelse om verksamheten enligt nedan

På Gång-grupp:  
Torsten Bengtsson, Erland Grauers, Eva-Liss Göthe, ersättare Börje Jönsson  
Sammankallande Torsten Bengtsson

Uppgift: Tillse att På Gång kommer ut fyra gånger/år och att ordförande hålls informerad om innehåll mm i På Gång.  
Ansvarar för utdelning av På Gång.

## Hjärt-Lungräddare orienterar

HjärtLung medverkade i Skåne i Skåne Lyfter i Skurup på torget den 7 maj. Skåne Lyfter är Skånes utbud för ökad livskvalité och förbättrad hälsa. Torget var förvandlat till ett infotorg fyllt med utställare, prova-på-aktiviteter, tävlingar och ett fullspäckt program. Föreningens duktiga HjärtLungräddare Stina Nilsson, Birger Persson och Birgitta Selegren deltog och förevisade HLR HjärtLungräddning inklusive HLR med defibrillator (hjärtstartare).

### Här berättar Stina

Idag deltog Birger, Birgitta och jag i ett mycket trevligt Skåne lyfter, solen sken och alla var på glatt humör. Det enda som fattades var toaletter men efter att vår ordförande varit på besök hos oss så stod det helt plötsligt två stycken blåa bajamajor på plats. Vi har haft många nya intressenter för både HLR och Barn HLR och det var jättekul att vara i Skurup

idag. Det lovar gott inför hösten med många nya utbildningar.

Defibrillatorn visades också (se



bilden att Birger behövde lite positiv energi).

Vi hade bland

annat en ung flicka på 9 år som var väldigt intresserad av att lära sig HLR och hon var jätteduktig så det har verkligen varit trevligt. Hade även en lite äldre tjej som vågade göra HLR med mig i kombination med ett scenario, jätteroligt.

Ett litet minus var att musiken var jättehög, så det var svårt att höra när man skulle prata med alla människor. Från sett detta hade vi en "toppen dag"

Stina Nilsson  
Huvudinstruktör

## 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/](http://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.**

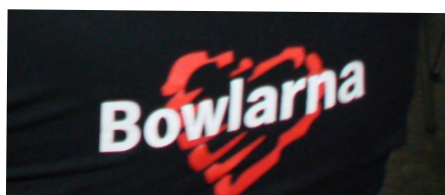
Detta är optimalt men så ser inte verkligheten ut. Men ju bättre man är i HLR-teknik desto större chans har man att rädda livet på en medmänniska.

## Vinnande tävlingssvar i På Gång nr 1



Du sköna längtan  
Mot ljus, mot vår  
Mot grönska  
Håll mitt hjärta  
i ljus, i värme  
i snö och tö

Sven W Nilsson



### 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](mailto:kaj.hansson@comhem.se)

Erland Grauers

En skön o härlig sommar  
önskas alla läsare av redaktionen.

**Glad Midsommar!**

# Ystadgruppen orienterar



## Hälsans Stig, Ystad

Kom och prova på en liten tur på Hälsans Stig vid slingan, Sandskogen i Ystad lördagen den 3 september kl. 11.00-15.00. Under promenaden kommer det att finnas tipsfrågor. Det finns möjlighet att prova på att gå stavgång, hur det är att spela boule. En gymnastikgrupp kommer att visa upp något program. Ta med barn och barnbarn, för där finns en fin skogsslekplats, ett utegym och en stor fotbollsplan. Det finns grillad korv med tillbehör till självkostnadspris. Ta med kaffekorgen och njut av naturen i skogen. Så boka lördagen den 3 september. Vi finns vid slingan i Sandskogen i Ystad.

Karin Persson  
Kontaktman



Bild från  
Norra Promenaden

## BOULE

Boulen i Småbåtshamnen i Ystad har startat. Vi spelar måndagar och onsdagar 1400 - 1600 Kom till småbåtshamnen. Glöm inte ta med kaffe o kaka.

Välkomna  
Elsie Andersson



## Bellmandagen

Det har ju blivit lite vana att samlas på Bellmandagen 26 juli för lite gemenskap och allsång. Småbåtshamnen har varit den plats vi varit på. Ofta har det varit ganska blåsigt där och nu har nästan all grön växtlighet och buskar tagits bort. Att hitta en annan plats är kanske inte så lätt. Men efter lite funderingar så kanske det skulle fungera och vara lite lugnare i Norra Promenaden på en grönyta där. Därför provar vi och ändrar plats.

Väl mött den 26 juli klockan 17.00 i Norra Promenaden grönytan mellan restaurangen och gamla kyrkogården. Tag gärna med lite fika och ett glatt humör.

Har ni kvar sånghäftet från i fjor?  
Tag med det!

Vi ses  
Åke Billing  
Sven W Nilsson

## Skurupsgruppen orienterar



### Tipsrundan i Svaneholm.

I ett underbart väder med sol och i en vacker natur kunde tipsrundan genomföras. Ett 25-tal personer gick rundan och svarade på frågorna som var uppsatta. Därefter grillades det korv i trädgården och rättades frågor. Gemytligt och trevligt.

Gymnastiken avslutas i Skivarp d.24 maj och i Skurup d.28 maj. Startar åter första veckan i September.

### Promenader i Svaneholm.

Den andre juni startar promenaderna i Svaneholm. Vi träffas vid parkeringen kl. 17.00. Medtag fikakorg, så sitter vi i

trädgården för lite social samvaro. Varje torsdag fram till sista veckan i augusti. Alla är välkomna att delta.

Siv Lindskog  
Kontaktman i Skurup

---

### Tipsrunda Svaneholm 21 maj

11 rätt Presentkort HLR medlem  
Maj-Britt Vesanto

10 rätt 2 Sverigelotter  
Viktoria Prodenius  
Maria Olsson  
Eskil Einbjörn  
Lars Klannemark



Vy från Hälsans stig i Svaneholm

Bild Josefin Bengtsson



## Avslutning på "nya" fredagsträffen i vår.

Sista fredagen i april hölls examen för deltagarna med lite tillbakablick, en räksmörgås och ett glas vin.

Rune Petersson skötte tillbakablickken på rim och små visstumpar från året och tidigare framträdanden. Ibland kunde vi nynna med. Våren har varit omväxlande med både historieinslag från när och fjärran. Sri Lanka/Ceylon, Egypten, Turkiet och Ystad är några exempel. Det har också handlat om musikinslag, resor och andra muntrationer.

Jag tror att fredagsträffens sociala inslag hjälper oss att glömma våra krämpor och det är positivt. Vi tio som är med har trivts och det är huvudsaken! Några fler får gärna komma med i gänget och ni är välkomna när vi sätter igång första fredagen i september.

Rune Nissen



En bergsby i Turkiet

## 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

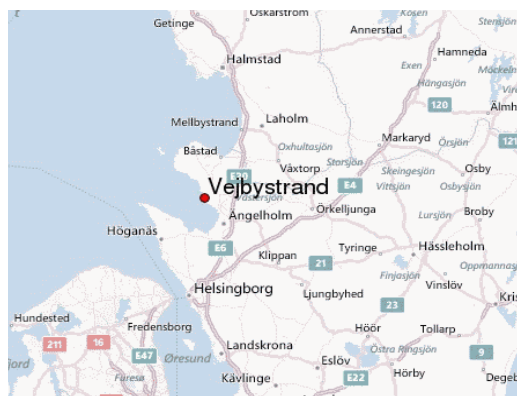
Mer info får du genom  
På Gång och vår hemsida:

[www.hjartlungystad.se](http://www.hjartlungystad.se)

**Hjärtligt välkommen till  
Hjärt & Lungskolan**

*EVA-gruppen*

*EgenVårdsArbetsgruppen*



Tack Thommy

Vår studieorgansisor  
Thommy Skog flyttar i  
dagarna till det underbart  
vackra Vejbystrand på Bjäre-  
halvön tillsammans med sin  
hustru. Jag och vet jag alla  
som känner Dig önskar Dig  
och Din hustru lycka till och  
jag tackar Dig för det fantas-  
tiska jobb och intresse Du  
lagt ner för vår förening.

Torsten Bengtsson vän och  
kompis i styrelsen

Flyttlasset går från Skivarp, se  
kartan till vänster

**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](mailto:info@ystad.hjart-lung.se)  
[www.hjartlungystad.se](http://www.hjartlungystad.se)

## INFORMATION

## LOTTERIET

Med vårens ankomst närmar sig försäljningssäsongen för våra lotter. Allt fler marknader öppnar med deltagande av våra duktiga försäljare. Trots att att vi inte har kommit in i den riktiga försäljningsperioden för lotter visar statistiken hittills en försäljning av 27 697 kronor mot en budget av 99 000 kronor. Jag brukar klaga på den dåliga försäljningen av julkalendern. Även i år kunde siffrorna nog vara bättre men en försiktig budget om 3 000 kronor har ändå resulterat i en försäljning om 3 995 kronor. Julkalendern är en viktig inkomstkälla för föreningen, då den lämnar ett av de högsta bidragen till föreningen per såld kalender. Försäljningen av lotter i övrigt lämnar ett betydande bidrag till föreningens ekonomi.

Vår standard lott är Sverigelotten. Lotten är ”ursprungscertifierad” med påtryck HjärtLung – Ystad-Sjöbo-Skurup. Den kostar 25 kronor och erbjuder en unik högsta vinst om 25 miljoner kronor, som i sitt skraplottsammanhang är unik..

Lotten är prisvärd i jämförelse med motsvarande lotter på marknaden. Vinst på var fjärde lott! .

Dessutom säljer vi Bingolotter även om försäljningen av dessa har minskat. Priset är 50 kronor med dragning vid Bingokvällarna numera åter i TV 4 med olika välkända affischnamn. För tillfället Lotta Engberg. Vi hoppas detta skall bidra till ökat intresse och ökad försäljning.

Vid speciella tillfällen erbjuds lotter för att uppmärksamma exempelvis jubileer hos arrangören Folkspel.

Förra året erhöll föreningent en bonus med 2 kronor per lott eller 6820 kronor utöver bidraget per såld lott. Ett varmt tack till våra lottombud, som genom idogt arbete har möjliggjort detta.

Våra lottombud är:

Birgitta Lundgren på kansliet

Tfn: 0411-730 66

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

Jan Tellbo

Tfn: 0411-733 83

E-post: [jan.tellbo@telia.com](mailto:jan.tellbo@telia.com)

Siv Lindskog

Tfn: 0411-425 67

E-post: [siv.lindskog@telia.com](mailto:siv.lindskog@telia.com)

Arne Silfver

Tfn: 0417-212 74

E-post: [arnesilfver@telia.com](mailto:arnesilfver@telia.com)

Känner du för att vara med och sälja lotter för föreningens bästa till din bekantskapskrets eller nätverk kontakta

Jan Tellbo eller Birgitta Lundgren, lotteriansvariga

**Sverigelotten finns hos Birgitta**

**Bingolotten finns hos Birgitta**



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

Hemsida [www.hjartlungystad.se](http://www.hjartlungystad.se)