



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung



*På Gång nr 4
vintern 2016*



Självkänsla

Då har vi kommit till den sista tvättlappen, vilken det står "självkänsla" på. Vad är då självkänsla?

Självkänsla eller självuppfattning är den självkänedom som handlar om uppfattningen man har om sig själv och den man är.

En svag självkänsla kan både vara att under- och överskatta sin person eller kapacitet, och behöver hållas isär från begreppet självförtroende som har med prestationer att göra.

God självkänsla är att veta vad man faktiskt går för. Det ska också hållas isär från självuppskattning (normal narcissism), som handlar om att acceptera och tycka om sig själv.

Att ha dålig och låg självkänsla kallas mindervärdeskomplex eller självförkastelse, vilket är mycket destruktivt för personen i livet

Mobbning och psykisk misshandel kan sänka självkänslan så att den blir handikappande för individen.

Jag hoppas Du känner stödet från Din förening för att Du skall få en god självkänsla.

Släpp det som gör Dig ledsen och se lika värde i alla människor

Nästa nummer av på Gång kommer att ha en annan framsida med andra talande bilder för vår förenings målsättning

Torsten Bengtsson





Medlemstidning för Föreningen HjärtLung

Ystad-Sjöbo-Skurup
Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad
0411-730 66

info@ystad.hjart-lung.se

www.hjartlungystad.se

Bankgiro 5483-4262

Organisationsnr. 848000-7304

Ansvärig utgivare: Torsten Bengtsson

Redaktör: Torsten Bengtsson

torsten-bengtsson@hotmail.com

072-9732375

Utkommer med 4 nummer per år

STYRELSE

ordförande

Irene Winqvist 0411-704 70

vice ordförande

Anitha Andersson 0411-55 53 77

kassör

Rune Mårtensson 0411-441 43

v. kassör

Agne Persson 0411-149 55

sekreterare

Ronny Nielsen 0708-400975

ledamöter

Karin Persson 0411-133 72

Kerstin Dagner 076-885 41 30

Arne Silfver 0417-212 74

Eva-Liss Göthe 073-984 11 89

ersättare

Lars Hägerhult 0706-44 65 92

Else-Gun Hansson 0411-179 62

Kjell Håkansson 0411-176 22

REVISORER

Sven W Nilsson 0411-125 58

Erland Grauers 0411-55 94 60

ersättare

Bengt Dagner 070-761 71 58

Rolf Tenggren 0411-441 64

VALBEREDNING

Åke Billing, ordf 0702-16 57 32

ledamöter

Siv Lindskog 0411-425 67

Bengt Dagner 070-7617158

STUDIEORGANISATÖR

Vakant

Kansliet är öppet

helgfri måndag-torsdag 9.30-13.30

kanslist Birgitta Lundgren,

v. sekreterare i styrelsen

Välkommen till

Luciafirande

13 december kl 14-16

i våra lokaler på

Trädgårdsgatan 26 i Ystad



Sånggruppen

Sjung med HjärtLung

underhåller kl 14.30-15

Kaffe lussekatt, pepparkaka
och glögg serveras

Kostnad 20 kronor per person

**Obligatorisk anmälan till kansliet
senast 8 december 2016**

0411-730 66 (telefonsvarare finns)

eller

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

Styrelsen

Nästa nummer utkommer

20 mars 2017

Manusstopp 28 februari

Ordföranden har ordet



Kära medlemmar!

VINTER. Ilska över kylan, rädsla för hal-kan, mörker större delen av vår vakna tid men också dansande snöflingor, hänförelse inför en natur helt klädd i vitt med träd gnistrande av rimfrost. Så ljus och så vackert. Och snart kommer Lucia och lyser upp i mörkret. Kom och lyssna till vår sånggrupp på luciadagen i föreningslokalen tisdag den 13 december mellan kl.14 – 16, se annons.

Vi har haft Medlemsmöte på Johannamuséet i Skurup med god uppslutning och trivsamt atmosfär och till vår glädje var det många som hörsammat inbjudan till presentation av Optilogg, ett sätt att själv med hjälp av våg och en skärm hålla koll på vikt och symptom på hjärtsvikt. Nova-kliniken har tagit in hjälpmedlet i sitt vårdutbud för listade patienter.

För er medlemmar med lungproblem planerar vi ett arrangemang i vår.

Jag hoppas att Du som ny medlem känner Dig välkommen in i föreningen och att Du ska komma med i gemenskapen genom våra olika aktiviteter. Nu gäller närmast att se fram emot våren för att anmäla intresse. Hör med Birgitta på kansliet vilka möjligheter som finns.

Har man inte ork att promenera utomhus kan man göra det inomhus! Så resonerade Ingvar Donath och bjöd på en intressant Ystad-promenad i vår lokal.

Det har under hösten varit en något turbulent tid i föreningen då



flera medlemmar i Styrelsen på grund av flytt eller ohälsa lämnat sina åtaganden. Valberedningen har jobbat för högtryck och nu är flera poster på väg att tillsättas på Årsmötet den 26 februari 2017. Vår sekreterare Jan Tellbo som jag tackade för många års gott arbete i förra På Gång har redan nu ersatts av Ronny Nielsen. Erland Grauers har ersatts av Christina Nilsson som ledare för HLR-gruppen. Christina presenterar sig själv här i På Gång och jag hälsar er båda hjärtligt välkomna.

ETT STORT TACK

vill jag rikta till Erland Grauers och Åke Billing som båda av hälsoskäl sett sig tvungna att avsäga sig sina åtaganden i HLR-gruppen och ta det lite lugnare. Ni har båda varit huvudinstruktörer och därmed svarat för utbildning i HLR – HjärtLung-Räddning, Barn-HLR och Hjärtstartare såväl för medlemmar som externt. Det var du Åke som kom upp med idén till Barn-HLR i föreningen. Ni har tillsammans med övriga i HLR-gruppen ställt upp med instruktion vid många publika evenemang. Du Erland har dessutom jobbat med På Gång och konstruerat snygga



affischer och informationsblad. Du har lett och många gånger vunnit bowlingen i Tomelilla. Ja, båda har haft ett finger med i det mesta som hänt i föreningen. Undra på att ni två behöver ta det lite lugnare!

Jag fortsätter gärna mitt TACK till alla er aktivitetsledare som lägger ner så mycken tid och jobb helt ideellt! Vi behöver fler ledare och ersättare för att kunna hålla igång alla aktiviteter som vi vill kunna erbjuda er medlemmar. Vi är så glada för var och en av er medlemmar och vill se mer av er!

Jag hoppas och tror att våra aktiviteter som bottnar i vår värdegrund hjälper Dig som medlem att må bättre. Känner Du för att vilja ta hand om någon aktivitet är Du mer än välkommen! Vi själva och Länsföreningen utbildar.

Till sist ber jag få påminna om att rösta fram ÅRETS HJÄRTEVÄN som kommer att utnämnas på Årsmötet, se särskild information här i På Gång.

Jag vill önska alla en riktigt TREVLIG JUL, en stämningsfullt NYÅR och en GOD FORTSÄTTNING PÅ NYA ÅRET.

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.

PS. Vi behöver nya instruktörer!

Anmäl Dig till utbildning i Hjärt-Lungräddning. Efter utbildning får Du själv utbilda i både barnHLR och vuxenHLR antingen på kvälls eller dagtid. Vi är ideella men får kostnadsersättning för ev utlägg t ex körersättning. Efterfrågan på vår utbildning är stor så vi behöver utöka vår instruktörskader. Anmäl Dig till kansliet.

Huvudinstruktörerna



Hej,
mitt namn är Christina Nilsson och jag är Huvudinstruktör i Hjärt och Lung.

Jag har fått förtroendet att leda vår fina HLR Grupp och ska göra mitt bästa för att vi ska ha ett fint samarbete och föra föreningen framåt på bästa sätt. I och med detta så vill jag tacka Erland Grauers i HLR- Gruppen för hans enormt fina arbete i föreningen. Jag träffade Erland för några år sedan och sen har det bara rullat på. Min första HLR utbildning gick jag 1980 och blev instruktör ett par år senare. Jag har även räddat liv, 4 stycken ute varav en med hjärtstartare. Känslan av att jobba för att en människa ska överleva är fantastiskt.

Lite om mig själv: Jag började min karriär 1980 på Östra sjukhuset i Malmö och jobbade där några år och sen gick jag min utbildning till sköterska i Lund och har sedan dess varit sjukvården trogen. Min arbetsplats har varit både i Malmö och Lund på akutmottagningen.

För 22 år sedan råkade jag ut för en olycka och fick min första blodpropp som sedan följts av flera. I och med detta så kom jag in i föreningslivet och blev ordförande för en patientförening som heter patientföreningen mot venös tromboembolism troligen världens enda i sitt slag. Där är jag inne på mitt 15:e år så jag har en viss erfarenhet av att leda en grupp.

Det jag brinner för är att människor skall vara trygga i sin sjukdom och att även kunna hjälpa andra vid ett akut sjukdomstillstånd. Det är därför som det är så viktigt att kunna HLR. Vi har ju ingen aning om när det plötsligt händer och det finns inget värre än att bara stå och se på när någon hamnat i nöd. Kunskap och kunskapsutveckling måste bygga på människans egna erfarenheter där nyfikenheten, ifrågasättandet och handlandet är viktiga steg framåt. Lärandet och erfarenheterna är en livslång process. Låt INTE dessa rader gå omärkt förbi och tänk INTE att det händer INTE mig. Tyvärr finns inget facit för detta.

Ta nu tillfället i akt och kom till oss och få din utbildning i HLR och första hjälpen så du slipper att stå handfallen om det skulle hända dig eller någon annan i din omgivning något innan det är försent. Då finns det ingen återvändo. Många förutfattade meningar är att det är bara äldre som råkar ut för hjärtstopp, tyvärr är det inte så utan det är även barn och ungdomar.

Alla kan göra HLR om man bara lär sig och det är inte så svårt när man väl kan det. Tänk det kan vara just Du som behöver det nästa gång. Hoppas att vi ses.

Christina Nilsson



Skurup

Gymnastiken är i full gång både i Skivarp och Skurup.

Vi slutar höstterminen den 13 december i Skivarp och den 15 december i Skurup.

Vi startar gymnastiken i Skivarp tisdag den 10 januari klockan 17.30.

Och i Skurup startar vi torsdag den 12 januari klockan 16.00.

Föreningen höll medlemsmöte på Johannamuseet i Skurup den 19 oktober. Det var stor uppslutning av medlemmar som kom dit. Vi serverades en mycket god och rejäl landgång. Information om föreningen, ekonomin och resor.

Underhållningen stod Skönadalsgänget för. Det var lite Hylands hörna genom Sverige med sång och musik och roliga vitsar.

Tyvärr hade dragspelaren blivit sjuk så de fick ta in en annan som inte varit med tidigare så musiken kanske inte stämde ibland. Men vad gör det – set blev en trevlig kväll.

Text Siv Lindskog
Foto Torsten Bengtsson



Julstängning

Kansliet är stängt från fredag 16 december.

Öppnar åter måndag 9 januari 2017

Ystad

Nu har hösten gjort sitt intåg på riktigt, kanske också en känning av vintern. Vi vet inte hur det ser ut när På Gång kommer ut.

En söndagseftermiddag i september samlades ett femtiotal medlemmar på Odd Fellow för att lyssna på kardiologen Irina Frick. Det var inte bara om sjukdom utan kost och motion är av stor vikt i vårt levande. Efter föredraget var det samkväm, där vi kunde sitta och småprata med varandra.

Lördagen den 22 oktober anordnades en mäsas, ”Ja, vi bryr oss i Ystad”. Där fanns olika föreningar som presenterade sin verksamhet. Agne Persson var vår representant med information om vår förening. Det kom ett tjugotal medlemmar

till föreningens lokal för att lyssna på Ulrika Blomqvist från Careliego och Carina Nordqvist Falk från Nova kliniken som presenterade ett nytt hjälpmedel för dem som har hjärtsvikt. Hjälpmedlet heter Optilogg och det är Nova kliniken som har möjlighet att utnyttja detta. Om du är listad på någon av Nova kliniken vårdcentraler och vill prova detta, ta kontakt med Nova kliniken för mer information om hjälpmedlet.

Nova kliniken VD Carina Nordqvist Falk berättade om Nova kliniken verksamhet, om vad de kan erbjuda sina patienter.

Tyvärr så har vattengymnastiken fått göra ett uppehåll på grund av tekniskt fel i bassängen. Gymnas-

tiken har också blivit drabbade, på grund av reparation på lasarettet. De har lyckats pussla ihop tider till andra lokaler.

I januari eller februari kommer det att vara en visning i lokalen av ekologiska hudkrämer. Det är Ekoderm, en produkt som är tillverkad av naturliga råvaror.

Huden är vårt största organ och den ska vi vara rädd om. Inget datum är inplanerat, men ni kommer att se det på vår hemsida. Vi kommer också att skicka ut en påminnelse på mejl om tiden. Om det låter intressant är det bara att anmäla till kansliet.

Text Karin Persson
Bild Birger Persson



Stadsvandring i gamla Ystad



Fantastiskt att åter uppleva 40- och 50-talets Ystad och ännu äldre vyer. Ingvar Donath ledde åhörarna i en välfylld HjärtLung-lokal i en vandring genom gamla Ystad.

Plötsligt befann man sig åter på Östergatan och såg in i Ottermans hörna, kände doften och såg den välordnade röran i lokalen där Otterman hittade allt. Längre upp på Östergatan fann man också det välkända Kellermans Kafé där många halv fläta inmundigats på någon skolrast. Plötsligt fick man också se Gamla Ystads teater där senare 1899 Odd Fellow-huset med Rickard Erikssons bokhandel uppfördes.

Tack Ingvar Donath för en fantastisk väl ledd stadsvandring.

Torsten Bengtsson



Sjöbo

Föreningsvänner!

För första gången skall vår förening genomföra sitt årsmöte i Sjöbo. Uppdraget att planera och förbereda mötet gick till undertecknade kontaktpersoner för Sjöbo och vi gick till verket stolta och glada att få uppdraget

Tid och plats

Vår strävan har varit att ge möjlighet för så många som möjligt av våra medlemmar att delta. Därför föreslogs för styrelsen att tidpunkten bör ligga dagtid och förslaget **söndag den 26 februari 2017 klockan 13.00** godkändes vid senaste styrelsemöte. Platsen blir **Tomtemuseet på Törnedalsvägen 2c i Sjöbo**. Se kallelse och program på annan plats i tidningen.

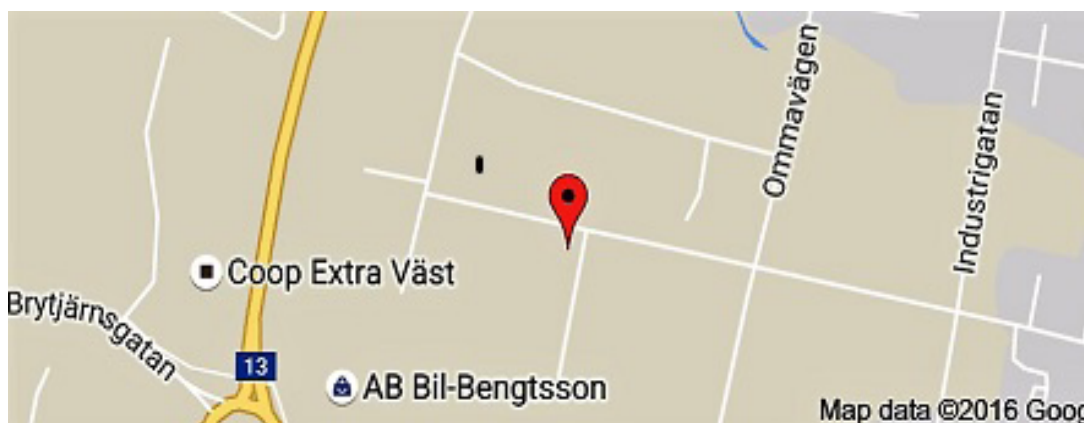
En bra beskrivning av Tomtemuseet fick man i Ystads Allehanda den 12 november som Tomtarnas egen boning.

Sjöbos avgående kommunalråd Stefan Lundgren kommer att hälsa oss välkomna till Sjöbo och berätta om den kommun han har ägnat mycket arbete under många år.

Efter underhållning, möte och förtäring kommer vi självklart att få en guidad visning av allt det som finns i denna Tomtarnas egen boning .

Hjälp oss att fylla så många platser som möjligt av de 200 som finns i museets samlingsal.

Kerstin och Bengt Dagner



Rösta på årets hjärtevän 2016

Regler för årets hjärtevän

1. Namn

Benämningen skall vara "Årets hjärtevän".

2. Tidpunkt

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

3. Förslag på kandidat

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

4. Nominering av kandidat

Nomineringsbar kandidat är den som arbetat oegennyttigt för medlemmarna under en följd av år och verkat för föreningens bästa och varit verksam under nomineringsåret.

Namnen på de nominerade skall införas på föreningens hemsida och i föreningens verksamhetsberättelse.

5. Nomineringskommitté

Nomineringskommittén består av de tre senaste personerna som blivit utsedda till "Årets hjärtevän". Senaste "Årets Hjärtevän" är ordförande. Finns inte tre personer att tillgå skall i första hand föreningens ordförande och i andra hand vice ordförande ingå i kommittén. Ledamöterna i kommittén bör på något sätt vara aktiva och kunna uttala sig om vad kandidaterna har gjort under senare år.

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

6. Övrigt

Utmärkelsen skall bestå av ett inramat diplom, hedersgåva, exempelvis ljusstake, och presentkort. Av diplomet skall framgå motivering till utmärkelsen.

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

Ovanstående regler skall skrivas in i lokal-föreningens stadgar.

Irene Winqvist

Nominering av kandidat till årets hjärtevän

Skickas senast den 31 december på enklaste sätt till

"Nomineringskommittén HjärtLung"

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

eller epost info@ystad.hjart-lung.se

Namn på nominerad _____

Adress _____

Telefon _____

Motivering enligt reglerna p 4 ovan _____

Namn adress och telefon på den som nominerar _____

Ev epostadress till den som nominerar _____



Vad är OPTILOGG®?

OPTILOGG® består av en liten pekskärm och i vissa fall en badrumsvåg, som placeras i ditt hem.

OPTILOGG® registrerar och håller koll på din vikt och dina symptom, för att hjälpa dig och din vårdgivare att lägga märke till om ni behöver ändra något i din behandling. Du kan även läsa på och lära dig mer om hur du kan göra livet med hjärtsvikt lättare.

OPTILOGG® är till för att göra ditt liv bättre, och har utvecklats för att passa äldre människor med hjärtsvikt. OPTILOGG® kräver ingen som helst teknikvana, eller någon erfarenhet av datorer.

VARFÖR SKALL JAG HA OPTILOGG®?

- Hjärtsvikt kräver livslång behandling men är en sjukdom där just du som drabbad själv kan påverka sjukdomens utveckling. OPTILOGG® hjälper dig med just detta – att ta kontroll över din situation.
- Med OPTILOGG® är det kliniskt bevisat att hjärtsviktpatienter uppnår en högre livskvalitet och färre dygn inlagd på sjukhus, men utan att ta bort din planerade kontakt med läkare.
- Hjärtsvikt är en sjukdom som ibland kan vara lite svår att få grepp om vad det egentligen är. Det finns mycket kunskap och bra mediciner, men det finns inte alltid resurser att se till att du får det som just du behöver. OPTILOGG® hjälper till med att se till att dina specifika behov möts på bästa sätt.



Välkomna till



”Alla Hjärtans Dag”

Tisdag 14 februari

kl 14-16

i föreningslokalen

Vi bjuder på

kaffe och kaka

Kort musikaliskt -
lyriskt framträdande

Styrelsen

Hjärt & Lungskolan



Viktigt att kunna!
HLR
Lätt att lära!



ÅRSMÖTE



Söndagen 26 februari 2017 kl 13

Tomtemuséet

Törnedalsgatan 2c i Sjöbo

Avgående kommunalrådet

Stefan Lundgren hälsar välkommen till Sjöbo

Underhållning av vår sånggrupp

”Sjung med HjärtLung”

Årsmöte

Förtäring med lättöl/vatten och

kaffe och kaka subventionerad - kostnad 50:-

Visning av Tomtemuséet

Obligatorisk anmälan om deltagande till

kansliet 0411-730 66

(telefonsvarare finns)

eller e-post till

info@ystad.hjart-lung.se

senast 11 februari 2017

OBS!

Motioner till årsmötet skall vara skriftliga
och vara styrelsen tillhanda senast 10 januari 2017.

Utnyttja din rösträtt - kom till Årsmötet!

Hjärtligt välkommen!

Styrelsen

Avsägelse

Nu närmar sig ett nytt årsmöte. Det innebär att vi behöver se över vårt behov av funktionärer. Därför ber vi Er som har någon kandidat att nominera till en post i föreningen att höra av sig till oss, eller Ni kanske själva vill vara med. Kontakta oss!

De som inte önskar ställa upp till omval ber vi lämna in skriftlig avsägelse senast 15 december 2016.

Valberedningen



Bowlarna är ett segt släkte. 27/10 hade vi månadstävling med handikapp och vinnare blev Bengt-Göran, 2:a blev Gun och 3:a Rolf. 10/11 deltog Marianne och Kalle Sjövall 91!! i månadens partävling med handikapp. Vinnare blev Kjell och Nisse, 2:a blev Gun och Erland och 3:a Göthe och Ingvar C. Göthe återkom efter ögonoperation och tyvärr kommer inte Kalle mer denna säsong efter att ha ramlat och brutit benet. Krya på dig! Förvånar mig inte om Kalle dyker upp frampå vårkanten!!

Det är bra spridning på pristagarna – Kjell har två vinster och är vår bäste spelare med lägst handikapp medan Gun och undertecknad har höga handikapp. Handikappsystemet gör att alla kan vinna. Tore och Ulla har lovat komma och ”prova på” nu när boulen är slut för säsongen. Fler är välkomna att prova på – klot och skor kan du låna i Suxxeshallen.

Vi startar 12,30 alla helgfria torsdagar. Torsdag 15 december avslutas bowlingåret med en jultävling med därpå följande liten festlighet och prisutdelning i föreningslokalen.

Efter årsskiftet spelar vi i Ystads nya bowlinghall ovanför simhallen – det ser bra ut med pubstuk och möjlighet att se fotboll samtidigt som vi bowlar. Vi får låna både klot och skor.

Mer info genom Rolf 0736-75 09 13

Erland Grauers för Bowlarna

Två dikter, två författare

I detta nummer testar vi en ny tävlingsform. Vi har tagit en dikt från två författare. Båda författarna är svenska och bortgångna för länge sedan. Vad vi vill veta står under varje dikt.

FÖRSTA DIKTEN

Nu är jag led vid tidens schism
emellan jord och stjärnor.
Vår idealism och realism
se klyva våra hjärnor.

Det ljugs, när porträtterat grus
får namn av konst och fägring.
En syn, som svävar skön och ljus
i skyn, är sann som en hägring.

Vem är författaren och hur lyder tredje versen?

ANDRA DIKTEN

Nu är den stolta vår utsprungna,
den vår de svaga kalla höst.
Nu blommar heden röd av ljungen
och vitt av liljor älvens bröst.
Nu är den sista visan sjungen
av sommarens kvinnligt veka röst;
nu stiger uppför bergens trappa
trumpetarens storm i dunkel kappa.

Dikten har tre verser till.

Vi vill veta författarens namn och diktens namn?

Skicka tävlingssvaret till kansliet. Märk kuvert eller mailet med Tävling På Gång nr 4 2016.

1:a pris 2 Sverigelotter

2:a och 3:e pris 1 Sverigelott

Eivor och Ingvar Donath

Tävling i På Gång nr 3

Rätt svar:

Ystad 1 A Kikaregränd-Långgatan

Ystad 2 C Svartgränd-St. Västergatan

Sjöbo 3 B Jackie Kaplan Persson

Sjöbo 4 C Malena Persson

Skurup 5 C Kyrkogatan-S Torggatan

Skurup 6 B Folkets Hus

Tack för alla svar!

Vinnare i På Gång nr 3

4 Sverigelotter Leif Olerup Skurup

2 Sverigelotter Karin Persson Ystad

1 Sverigelott Sonja Hansson Skurup

Gratulera till vinsterna! Kansliet sänder dessa snarast per post.

Red

Rädda liv!!

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! En hjärtstartare "startar om" ett hjärta i kaos! Du måste ge hjärt-lungräddning för att kunna utnyttja en hjärtstartare!!

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

1. ringa 1-1-2 (även om du har tillgång till en hjärtstartare)
2. påbörja HLR "30:2 mitt på " inom 1 min
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. **Alltså träna ofta!!**

Utbilda dig nu!! Anmäl dig därför omgående till våra HLR-kurser och tänk på att du behöver repetera varje år för att bli en säker och duktig livräddare. Ta med dina vänner så kan ni rädda varandra.

Det är en säker investering!!

Ring

Kaj Hansson 0411-179 62,
mobil 0706-34 96 45, e-post:
kaj.hansson@comhem.se

Huvudinstruktörerna



Önskar Redaktionen
alla läsare av På Gång



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