



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Nr 2

Sommaren 2017

Info På Gång



Bild: Börje Jönsson



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Styrelse

ordförande, ansvarig utgivare	Ronny Nielsen	070 840 09 75
vise ordförande	Anitha Andersson	0411-55 53 77
kassör	Rune Mårtensson	0411-441 43
sekreterare	Eva-Liss Göthe	073 984 11 89
ledamöter	Agne Persson	0411-149 55
	Kerstin Dagner	076 885 41 30
	Arne Silfver	0417-212 74
	Kjell Håkansson	0411-176 22

ersättare

v.sekreterare	Lars Hägerhult	070 644 65 92
	Else-Gun Hansson	0411-179 62
	Christina Nilsson	070 562 74 34

Revisorer

	Erland Grauers	0411-55 94 60
	Sven W. Nilsson	0411-125 58
ersättare	Bengt Dagner	070 761 71 58
	Rolf Tenggren	0411-441 64

Valberedning

ordförande	Siv Lindskog	0411-425 67
ledamöter	Bengt Dagner	070 761 71 58
	Torsten Bengtsson	072 973 23 75
ersättare	Irène Winqvist	070 958 00 80

Studieorganisatör

Bo Andersson	070 540 64 68
--------------	---------------

Kansliet 0411-730 66

är öppet

helgfri måndag - torsdag 9.30 - 13.30

kanslist Birgitta Lundgren

Träff med nya medlemmar.



Bild: Torsten Bengtsson

Söndagen den 2 april samlades 19 förväntansfulla nya medlemmar i våra lokaler på Trädgårdsgatan för att få en orientering om vad föreningen kunde erbjuda dem om sin utlovade värdegrund:

Att hjälpa de som drabbats av Hjärt eller Lungproblem att inte drabbas igen eller de som inte drabbats att slippa drabbas.

Nyvalde ordföranden Ronny Nielsen hälsade välkommen och fick sedan hjälp av dagens utsedde ledare Torsten Bengtsson och kontaktpersonerna i Ystad Karin Persson, i Sjöbo Kerstin och Bengt Dagner samt i Skurup Siv Lindskog att informera om det utbud som finns.

En av resegruppen, Rune Nissen, som också är egenvårdsombud lunga, var också närvarande för att bistå med orientering.

Eftermiddagen förflöt under uppskattad information samt många frågor besvarades.

Förhoppningsvis kommer HjärtLungskolan att uppfylla det utlovade stödet åt de nya medlemmarna och föreningens båda flaggskepp HjärtLungskolan och HLR HjärtLungRäddning kommer att få ytterligare näring bland medlemmarna.

En positiv upplevelse för alla närvarande avslutades efter några timmar.

Torsten Bengtsson

Kansliet semesterstängt 13 juli - 4 augusti

Ordförande har ordet

Kära medlemmar!

Har just kommit hem från södra Spanien, där vi hade ett underbart väder med härligt solsken och cirka 25 grader. Inte så att det gick att bada i havet, inte ens i poolen, men det kändes ändå som riktigt skön sommar. I dag hemma i Ystad, den 11 maj, var det klockan åtta cirka 4 grader, en låg temperatur inte enbart för oss tvåbenta, utan även för naturen som inte riktigt kommit igång, trots att det redan borde vara en underbar vår med spirande blommor och jordbruksprodukter. Olika falla ödets lotter! Men våren kommer snart med värme. Så håll ut!

Mitt första halvår som ordförande har snart passerat och det har varit mycket nytt att lära och sätta sig in i för mig. Jag har haft god hjälp av flera och det är jag mycket tacksam för. Det gläder mig också mycket att våra styrelsemöten är så välbesökta, med bra och konstruktiva diskussioner.

Olycka

Två händelser har i vår dominerat vårt arbete i föreningen, den ena är olycksfallet på gympan på vårt sjukhus. En händelse som tyvärr ledde till att vår medlem Lars Nilsson avled på Lunds Sjukhus. Lars drabbades troligtvis av hjärtstopp och det lyckades man inte lösa vare sig på Ystad Sjukhus eller på Lunds Sjukhus. Jag kände Lars sedan min tid som politiker. Han ingick i en av nämnderna där jag var ordförande. Lars var alltid förberedd inför mötena och följde intresserat med i diskussionerna. Han var en hygglig person, som jag var noggrann med att informera om i alla våra frågor på dagordningen. Vi minns Lars med stor saknad.

HIA Ystad Sjukhus

Den andra händelsen är situationen på HIA i Ystad och arbetsmiljön för sjuksköterskorna, till dags datum tror jag att vi är uppe i elva sjuksköterskor, som sagt upp sig. Flera artiklar har varit inne i dags- och kvällspressen samt i radio och TV. Föreningen skrev en debattartikel, som fick bra effekt, enligt sjuksköterskorna, vilket glädde oss. Ansvariga för sjukhuset i Ystad, både tjänstemän och politiker, slår ifrån sig och säger att de har förtroende för fattade beslut!!! Det viktiga och det allt handlar om är patientsäkerheten, där ansvariga sjuksköterskor och deras överordnade har delade meningar. Detta leder ofta till en situation, som inte är acceptabel. Måste en olycka hända först innan det blir ändring? Vi följer händelseutvecklingen.

Arrangemang

Den andre april hade vi information till nya medlemmar, totalt sätt var vi ett tjugofemtal närvarande och det bådär gott inför framtiden.

Kommande händelser längre fram, information kommer efter hand;

- Internationella KOL dagen den 15 november.
- Planerad resa till Polen, 11-15 september.
- Bellmandagen 27/7.

Info På Gång

Hoppas det nya formatet på Info På Gång fungerar bra och är lättläst, vi sparar en hel del pengar på förändringen. Det viktigaste är att den fungerar bra som vår informationskanal.

Sist men inte minst är det viktigt att alla idéer, som kan göra vår förening ännu bättre på alla plan, kommer fram. Därför är vi i styrelsen tacksamma för alla som engagerar sig. Alla idéer är välkomna!

Skicka gärna e-post till mig direkt; ronnynielsen@hotmail.com.

Vi i styrelsen står inför sommaruppehållet under juni, juli och augusti. Därför tar jag tillfället att önska alla medlemmar en skön sommar med bra väder!

Ronny Nielsen



Bild Börje Jönsson

Styrelsemöte i föreningslokalen

Mänskliga relationer - Stresshantering - Må bra

Jag hade återigen glädjen att leda en kurs i mänskliga relationer, där stresshantering var målet.

Att ge deltagarna en inblick i stresshanterings grunder och samtidigt använda det nya materialet i riksförbundets fyra nytgivna häften och göra dessa attraktiva för deltagarna var en utmaning. Det är ett utomordentligt material som har getts ut och detta i förening med att mana fram all den erfarenhet, som jag visste fanns, för att komma fram till ett gemensamt resultat för att förstå vad man skall göra för att sortera, prioritera och få balans i alla måsten, vilka hotar att ställa vardagen i mer eller mindre kaos, var mitt stora mål.

Jag använde ett tjugotal bilder ur min tidigare utbildning och tillsammans med utomordentliga grupparbeten ur de fyra nyframtagna häftena ”Hur kan du må?”, ”Stress är Belastning”, ”Återhämtning – en konst att träna på” samt ”Balans i vardagen” gav enligt min mening tillsammans med deltagarnas intresse och diskussionsvilja ett fint resultat.

Att försöka få deltagarna att förstå att man är tvungen att hitta sin egen stoppknapp (AV) knapp för att inte hamna nere i stresskonen och riskera att tappa sitt intellekt och drabbas av panik och kroppsliga eller psykiska sjukdomar var ett delmål som anammades av deltagarna

Utvärderingen gav enligt deltagarna och anordnaren (dvs länsföreningen) samma svar både om innehåll och det kursmaterial som användes.

Kursen anordnades i Länsföreningens regi i Malmö den 17 maj och kursdeltagarna kom från Ystad-Sjöbo-Skurup, Mellanskåne, Kristianstad, Klippan, Malmö och Hässleholm och hade samlat femton deltagare förutom undertecknad och länsföreningens ordförande.

Jag hoppas nu att föreningarna tar till sig de nya utbildade cirkelledarna som har bra information om de nya arbetshäftena och har fått utlåtandet att kunna handleda utbildning i stresshantering och delgivits kunskaper om människosyn, självinsikt gruppens samarbete samt hur gruppen kan utvecklas i samhörighet.

Det var också mycket glädjande att själv bli glad över en stöld när jag upptäckte att vår förenings ”värdegrund” var spridd av länsföreningens ordförande så att deltagarna i princip sa sig känna till ”värdegrunden”.

Observera att de nya häftena är utomordentliga att använda såväl i parförhållande, som inom familjen, som inom mindre grupper. Fyra kvällar är utomordentligt.

Torsten Bengtsson



Deltagare från Mellanskåne, Ystad och Österlen



Deltagare från Ystad och Österlen



Deltagare från Mellanskåne o Malmö



*Deltagare från
Kristianstad
Ystad
Klippan
Hässelholm*

Bilder Torsten Bengtsson

BOWLING - 15 års jubileum 2016



Hösten 2001 startade Hjärt & Lungsjukas förening i Ystad-Sjöbo-Skurup en bowlingsektion under ledning av Anders Oskarsson. Vi var ett tiotal personer som började bowla i Ystad Bowlinghall i källaren under saligen rivna Österporthallen – elit-handbollens Mecka. Några var jätteduktiga medan andra var nybörjare.

Bland nybörjarna fanns Bengt o Kerstin Dagner och Astrid o Gert Göransson. (Bild))

Intresset har hållit i sig och de är de enda som var med vid starten och fortfarande spelar.

2002-2003 blev Per Ambolt, Rolf Ademark och undertecknad aktiva och åren efter anslöt Brita o Lars Larsson, Lennart Svensson, Ingvar Czernyson, Yvonne o Ivan Malmqvist, Marianne o K-G Sjövall, Nils-Arne Knutsson, Lennart Persson, Gull-Britt o Agne Persson, Ingvar Donath, Thom Persson. Kanske glömt någon.

När Anders Oskarsson blev sjuk tog Rolf Ademark över som ledare. På senare år har några fallit ifrån, men nya medlemmar har tillkommit: Bertil Nilsson, Oscar Svensson, Göte Johansson, Kjell Håkansson, Lars Nilsson, Bengt-Göran Bengtsson, Krister Andersson, Rolf Jönsson, Agne Persson, Gun Lantz, Ulla Hällblad och Tore Andersson.

När Bowlinghallen i Ystad lades ner för några år sedan flyttade vi till Successhallen i Tomelilla och spelade där tills februari 2017, när vi flyttade tillbaka till Ystad och spelar numera i bowlinghallen ovanför nya simhallen.

Vi har haft en del individuella handikapptävlingar under våren och här redovisas prispallen:

	23/2	30/3	27/4	11/5
1	Oscar	Oscar	Thom	Gun o Tore !!!
2	Gun	Gun	Gert	Ulla o Gert !!!
3	Tore	Tore	Tore	



Ulla och Tore är nya för i år men genom vårt handikapps-system kan alla tävla på samma villkor.

Vi är ett underbart gäng på cirka 20 personer som spelar varje torsdag. Vi är glada när det går bra, mindre glada när det inte går så bra. Men glädjen med bowling finns under alla förhållanden.

Är du det minsta intresserad – ring Rolf Ademark 0411-434 77 el 0736-750913.

Erland Grauers för bowlarna

En fantastisk kväll i Vressel!

Visst blev det trots kylan en fantastisk kväll i Vressel. Ett fyrtiotal deltagare ställde upp för att lyssna på kvällens båda huvudnummer som blev tre, Sånggruppen Sjung med HjärtLung, grodkonserterna och så fick vi åhöra Vressels, bygdens och paddornas historia av traktens mångkunnige tusenkonstnär Kurt Harrysson

Kvällens värdpar Kerstin o Bengt Dagner ordnade tillsammans med Kurt Harrysson så att deltagarna slapp kylan inledningsvis och kunde åhöra en populär stund med Sjung med HjärtLung som naturligtvis inleddes med "Små Grodorna" och följdes av gruppens signaturmeleri "Låt Hjärtat va med". Ett potpurri med bland annat "Månskenspromenad" och "Wien mina drömmars stad" drog också ned applåder från deltagarna liksom t ex "Jag har bott vid en landsväg"

Sånggruppens framförande varvades med Kurt Harryssons målande beskrivning av Vresselbygden med sina strandpaddor och lövgrodor samt om "ängavattningen" i Björkadalen.

Strax före klockan tjugooett var det dags att trotsa kylan och ge sig ut till den färdiga och varma grillen, som iordningställdes av Bengt Dagner och Arne Silfver för strax efter skulle paddorna börja.

En fantastisk vy öppnade sig för oss när vi blickade ut över Björkadalen. Här skulle strandpaddorna strax sätta igång, men det visade sig att deltagarna fick huttra nästan en timme innan paddorna satte igång sin knackande konsert. Det var en fantastisk upplevelse att lyssna på dessa, som det verkade, tusenhövdade paddor än från det ena hållet och än från det andra. Strandpaddan, som förr kallades stinkpaddan på grund av sin äckliga lukt, kan enligt Kurt Harrysson ibland vara så högljudda att befolkningen får sova med öronproppar.

Strandpaddan med sin gulgröna rand på ryggen lär inte hoppa utan förflyttar sig på alla fyra benen

En mycket välordnad kväll som förhoppningsvis kommer att upprepas nästa år, men kanske med lite varmare väder

Torsten Bengtsson

Bilder Torsten Bengtsson



En del av sånggruppen



Vid grillen

Fler bilder finns på hemsidan: hjarlungystad.se

Tillit

Fortfarande med vår värdegrund i botten vill jag fortsätta mina tankar om mänskliga relationer i vår förening, utöver de tvättlappar som jag tagit upp tidigare med jämlikhet ansvar o s v, för att skapa delaktighet. Denna gång vill jag prata om tillit och jag väljer att citera Marie Bengtsson i företaget Klarblå som beskriver Tillit på ett utomordentligt sätt.

«Kittet i varje relation och smörjmedlet i all kommunikation är tillit.»

«När vi känner förtroende för någon tar vi lika mycket in och lyssnar som öppnar upp och delar. När tilliten brister drar vi oss samman och tillbaka. Tilliten är skör i sin begynnelse men kan växa sig så stark att den tål en hel del törnar utan att brista. Men tillit kommer inte av sig själv. Den behöver byggas och förvaltas. Här är de bästa tipsen för att skapa och bevara tillit

1. var närvarande

Vi vill alla bli sedda och uppmärksammade och den som visar oss den respekten vinner vårt förtroende. Att vara närvarande innebär att du är tillgänglig och mottaglig för någon annan i tid, rum och i sinne. Lyssna, känn in och öppna upp.

2. håll dina löften

När du står vid ditt ord blir du pålitlig. Du



blir en person som man kan räkna med. Misstänksamhet och tvivel uppstår när du upprepade gånger sviker dina löften. Det spelar ingen roll hur godtagbara du själv anser att dina skäl är.

3. om du måste svika ett löfte tala om det snarast

Även om vi har för avsikt att hålla ett löfte kan livet komma emellan. Faktorer som vi inte kan påverka kan omintetgöra våra planer och kalkyler. Om du blir tvungen att bryta ditt löfte låt din motpart få veta det snarast.

4. säg förlåt när du gjort fel

Vi gör alla fel och trampar i klaver. Den som är mån om att förtroendet återupprättas ber om ursäkt för det inträffade och erbjuder sig att reparera eller kompensera för den uppkomna skadan.

5. var ärlig men inte brutalt uppriktig Citat tillit

Den som säger vad han menar och menar vad han säger upplevs som ärlig och pålitlig. Men den som ständigt vill berätta sina sanningar för andra, utan omtanke och respekt, är så brutal i sin uppriktighet att det skapar distans och obehag snarare än närhet och förtroende.

6. var lojal

Det som sägs i förtroende ska stanna mellan fyra ögon. Det som handlar om det personliga och privata bör enbart berättas av den som det berör. Hur harmlöst du själv än bedömer att det är. Illojalitet kan också uppstå då vi pratar om istället för till personen i fråga. Säg därför aldrig något om någon som du inte kan stå för när ni möts på tu man hand.

7. ta tjuren vid hornen

Den som tar tag i saker och inte duckar för obehag och konflikter vinner vårt förtroende. Vi kan lita på att en sådan person sätter sin egen bekvämlighet åt sidan då det behövs. Att våga lyfta fram det som är tveksamt och det som man misstänker inte står rätt till är inte bara modigt utan också förtroendeingivande.

8. var dig själv

Att vara sig själv förutsätter att man känner sig själv så pass väl att man inte behöver dölja något för sig själv. När vi vet vilka vi är blir det betydligt lättare att vara den samma oavsett vilken roll vi innehar eller vilken scen vi befinner oss på. Vi kan välja vad vi vill lyfta fram och belysa men kärnan förblir den samma vilket skapar förtroende.

9. var konsekvent

När vi uppträder på samma sätt om och om igen blir vi förutsägbara vilket skapar trygghet för vår omgivning. Och när vi gör som vi sagt blir vi tydliga och konsekventa eftersom våra ord överensstämmer med våra handlingar. Vår omgivning kan lita på att vi menar det vi säger.

10. lita på andra

Tillit är en palindrom. Ordet blir det samma framlänges som baklänges. Om du vill skapa tillit måste du också ge tillit. Du behöver släppa taget och ge ansvar. Du behöver börja lita på andra men också på att det kommer att ordna sig till det bästa. Trots att du inte har kontroll. Att lita på är inte det samma som att veta säkert. Att lita på innebär att du tror. Trots att du inte vet»

Torsten Bengtsson



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.

Undersökningen som gjordes under årsmötet med läkemedel föll ut så här:

3 stycken tyckte att utseendet spelade roll vad det gäller färg och form och föredrog med färgämne trots biverkningar.

2 stycken tyckte att utseendet inte spelade någon roll vad det gäller färg och form och föredrog med färgämne trots biverkningar.

3 stycken tyckte att utseendet inte spelade någon roll vad det gäller färg och form och föredrog utan färgämne.

31 stycken tyckte att utseendet spelade roll vad det gäller färg och form och föredrog utan färgämne.

36 stycken tyckte att utseendet inte spelade någon roll vad det gäller färg och form och föredrog utan färgämne.

Dessa fakta kommer att lämnas vidare till LIF = Läkemedelsindustriföreningen.

Läkemedel innehåller dels biologiskt aktiva substanser, dels olika tillsatsmedel som exempelvis färgämnena och konserveringsmedel. Det är främst de biologiskt aktiva substanserna som kan medföra risker för

miljön. Läkemedel som fungerar på människan kan även ha effekter på djur och andra levande organismer.

De absolut största utsläppen av läkemedelsrester uppkommer vid användning. Substanserna eller deras metaboliter utsöndras med urin och avföring, via avloppssystemen kan de sedan nå ut i vattendragen om avloppsreningsverken inte förmår att eliminera dem. Det är därför så viktigt att vi gör kedjan så skonsam som möjligt.

Det har varit en fullspäckad vår då vi har haft fullt upp med att utbilda medlemmar i HLR och det känns jättebra. Enligt Svenska HLR-registret år 2015 räddades totalt 1307 människor till livet, det är ett fantastiskt resultat i sig för varje enskild individ och familj. Fortfarande dör dock ca 90% för att insatserna sätts in för sent, så varför inte ta tillfället att utbilda dig i HLR hos våra duktiga instruktörer. Det är livsviktigt att kunna nästa gång kan det vara just du som behöver hjälp.

Visste du att i Sverige drabbas 3 personer i timmen av Stroke vi lär dig även att känna igen dessa tecken och om du skulle drabbas av luftvägsstopp.

Tveka inte att anmäla dig till våra kurser på hemsidan eller till kansliet.

Instruktörerna i HLR gruppen.



*Vi behöver fler instruktörer!
Kan det vá nånting för dig?*



Efter en kall och blåsig vår ser vi fram emot en härlig sommar.



Flera av våra aktiviteter tar sommarlov och startar upp igen till hösten. Det finns några evenemang under sommaren.

Nationaldagen den 6 juni kommer HjärtLung vara representerade med information om vår förening.

I juli kommer **Bellmandagen** firas traditionsenligt, se separat artikel.

Till hösten tänker vi anordna några **tips-promenader i Sandskogen**. Tid och plats kommer att finnas på vår hemsida och i Ystads Allehanda.

Det skulle vara intressant att få en uppfattning om vad ni medlemmar är intresserade av. Hör av er om ni har några förslag!

Ha en skön sommar så ses vi igen till hösten!

Promenader i Svaneholm

Varje torsdag med start kl 17.00 går vi en runda i Svaneholm. Medtag fika.

Siv

Boule i Sandskogen

Vi kör hela sommaren måndag och onsdag 14.00 - 16.00

Elsie

Bowling

Vi avslutar bowlingen den 25 maj med individuell handikapptävling trots att det är en helgdag och avslutningen i Jaktpaviljongen ca 15.00.

Någon gång i slutet av augusti startar höstterminen.

Rolf o Erland

Resa till Birgit Nilsson museet den 26 april

Så blev det äntligen en resa i Hjärtlungs regi!

Det var en glad grupp som åkte mot Höganäs där vi skulle äta lunch. Vädret var vackert, så vi kunde njuta av den annalkande vårens skira grönska. På vägen underhöll oss Rune Nissen med frågor om Skåne. Vi längst bak i bussen – 3 Stockholmare – var inte särskilt framgångsrika. Men jag kan tänka mig att även en infödd skåning kunde ha problem. T ex Skånes östligaste kommun, som visade sig vara Bromölla.

I Höganäs besökte vi Höganäs saluhall, där vi inledde med lunch i den vackra övervåningen, se bild. Därefter hade vi tid att gå och titta i butiker på undervåningen. Det fanns många olika typer av affärer; mat, keramik, present, sko mm. Personligen kunde jag ha stannat en stund till. Matmarknaden hade många intressanta och oväntade varor.

Birgit Nilsson museet låg vackert på

den skånska slätten. Det var väldigt bra organiserat. Vi gick alla, i små grupper, en guidad tur i Birgit Nilssons föräldrahem. Men det fanns också ett museum med tablåer från Birgit Nilssons liv. Med hjälp av en hörsnäckla kunde man lyssna på förklarande text. Men bäst var förstås att höra Birgit Nilsson sjunga sina glansnummer. Kaffe med hembakt bröd ingick också i upplevelsen och vi åkte därifrån trötta och mätta.

På hemvägen berättade chauffören om de orter, som vi passerade. Och Rune underhöll oss än en gång med frågesport. Den här gången fick vi papper och penna och hade gott om tid att lösa våra uppgifter, som inte var alltför lätta. Så t ex skulle vi med hjälp av ”Mamma från Dalarna” identifiera en fågel. Svaret morkulla tog ett tag att klura fram.

Alla verkade nöjda med utflykten. Titta i På Gång efter nästa resa!

Eva-Liss Göthe

Allsång och Bellmandag

Sedan en del år har vi träffats på Bellmandagen 26 juli med allsång och fika. Då den 26 juli är en onsdag har troligtvis Ystad kommun sin allsångsdag. Vi flyttar därför fram vår träff till torsdag den 27 juli.

I fjor flyttades träffen från småbåtshamnen till Norra Promenaden (vädermässigt bättre och lugnare). Därför, vi ses den 27 juli klockan 1700 i Norra Promenaden vid grönytan mellan restaurangen och gamla kyrkogården. Tag med fika och ett glatt humör. Har ni det senaste sånghäftet tag med det.

I fjor var vi ett 30-tal sångglada och ett härligt väder vilket vi också hoppas på i år. Jag ser fram emot att få lite hjälp av kompisarna i sånggruppen.

Vid regn ställs det in

Vi ses i ”Norrän” Sven W



Polenresa 11 - 15 september

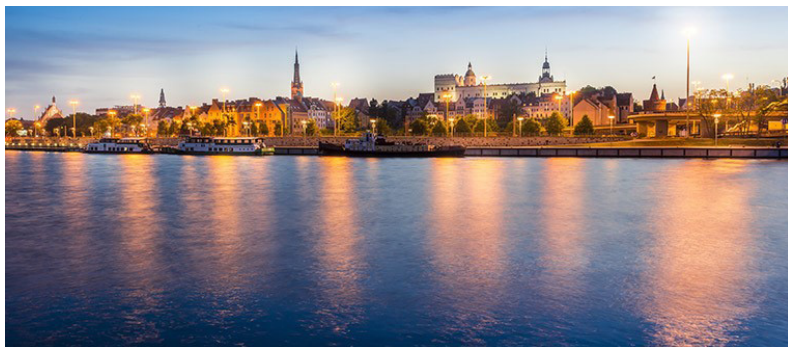


Bild på Chrobrywallen, som ligger i närheten av vårt hotell

Vi besöker vårt grannland Polen, närmare bestämt Szczecin, som vi svenskar igenkänner som Stettin.

Samling för avresa från Ystad 21.00 den 11-e september och hemresa från Polen 13.00 den 15-e, då vi återkommer till Ystad 20.15. Vi färdas med Unity Line. Hytterna på båten ligger alla över vattenlinjen.

Redan den morgon, vi anländer, åker vi på sightseeing i Szczecin. Därefter äter vi gemensam lunch med ölprovning i källaren av det medeltida rådhuset, där fred slöts mellan Sverige och Danmark 1570; freden i Stettin. Sedan checkar vi in på vårt hotell.

I Szczecin bor vi centralt med det nybyggda konserthuset och ett slott med restaurant som grannar. Inga fler utflykter har planerats. Men när vi väl är där, kan vi själva bestämma gemensamma aktiviteter. För övrigt är Szczecin en storstad med ett brett utbud av restauranter och shoppingmöjligheter. Och priserna är fortfarande jämförelsevis låga.

På hemvägen äter vi en gemensam lunch på båten.

Priserna för resan är 3.450:- per person i dubbelhytt/rum och 4.585:- per person i enkelhytt/rum. Dessutom tillkommer 30:- i bränsle- och miljötillägg. Det sistnämnda priset kan förändras.

I priset ingår:

- Resa t o r Ystad – Szczecin
- Inkvartering i hytt/hotellrum
- 2 luncher, varav en med ölprovning
- Frukost alla dagar
- Lokalguide i Szczecin
- Olycksfallsförsäkring

Resan bokas på vårt kansli, telefon 0411-730 66 före den 3 augusti.

Har du några frågor, kan du kontakta mig på telefon 0411-607 10 eller 073-984 11 89.

Eva-Liss Göthe för resegruppen

Adressat

B

Porto
Betalt

Vad händer i föreningen?

6 juni Nationaldagsfirande i Skurup och Ystad

27 juli Allsång i Norra Promenaden

11 september Polenresan Anmälan före 3 augusti


Manusstopp 15 augusti

Senaste informationen finns på hemsidan
www.hjartlungystad.se



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Trädgårdsgatan 26, 271 34 Ystad

Telefon 0411-730 66
info@ystad.hjart-lung.se

Bankgiro 5483-4262
Org.nummer 848000-7304