

Nr 2 - december 2014



Foto: Arne Larsson



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, Lung-EVO Jan Tellbo

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 Länsföreningen och

HLF för lokalförening.

Erland Grauers

Nästa nummer utkommer i juni 2015

Manusstopp 1 maj

Inkom med manus i god tid!

Ordförandens spalt

Hej alla medlemmar

Så var det då dags för min sista så kallade ledare i På Gång. Som jag aviserat sen drygt ett år, så avgår jag som ordförande vid årsmötet den 26 februari 2015. Det har varit fem oerhört givande år. Jag är stolt över att ha varit ordförande och oerhört glad över den positiva stämning som råder inom hela föreningen. Det är fantastiskt att kalla drygt tjugo man till styrelsemötena och att alla ställer upp. Det hör till undantagen att någon är frånvarande. Från mitt första år har jag tagit fasta på en av ledamöternas uttalande ”Det är kul att jobba när alla ställer upp”.

Vi har upplevt ett fantastiskt år 2014 med otroligt positivt deltagande och glädje i det som genomförts. Resegrupp och teatergrupp har genomfört sina arrangemang med bravur. Aktivitetsledarna har verkligen genomfört sina åtagande för föreningens bästa med vår värdegrund för ögonen.

”De medlemmar som drabbats av hjärt eller lungproblem skall hjälpas att återgå till ett normalt liv samt hjälpas att förebygga att på nytt bli drabbade. De medlemmar som ännu icke drabbats skall hjälpas att förebygga att de drabbas”

De tre HjärtLungdagarna i Sjöbo den 17 maj, i Ystad den 5 juli och i Skurup den 30 augusti blev succe. Att vädergudarna skulle vara på vår sida vid alla tre tillfällena kunde jag inte drömma om, men så blev det. Att sen våra tre duktiga kommunkontakter Bengt Dagner, Åke Billing och Siv Lindskog skulle lyckas det visste jag och så blev det. Dom samlade jätteduktiga medhjälpare från föreningen och lyckades väl.

Kommunalråd /motsvarande hjälpte verkligen föreningen att skapa den goodwill som vi så väl behöver.



Sist men icke minst i denna sak är den goda kontakt vi har med sjukvården. Doktor Per Olsson har varit en enastående tillgång för föreningen tillsammans med den referensgrupp från sjukhuset som har hjälpt oss i våra framförande. Jag är också stolt över att vi lyckats bilda en sånggrupp ”Sjung med HjärtLung” som tog sina första andetag dvs bildades den 22 september i år. De tränar för fullt varje måndag och kommer att göra sitt första framträdande vid adventskaffet i våra lokaler den 12 december klockan 1400.

De kommer också att genomföra en cirka fyrtio minuters underhållning på årsmötet torsdagen den 26 februari 2015 (se särskild kallelse). Vi har en oerhört fin HLR grupp (Hjärt-Lungräddningsgrupp) med 12 duktiga instruktörer varav tre huvudinstruktörer (dvs som har rätt att utbilda nya instruktörer i såväl vanlig hjärt-lungräddning som att använda hjärtstartare. Jag undrar om någon förening kan ställa upp med motsvarande. Kommande år kommer föreningen att rikta in sig på barnHLR som beskrevs i det informationsblad som utsändes till alla medlemmar i augusti.

Allt ovan beskrivna har möjliggjorts ekonomiskt tack vare generösa bidrag från Färs och Frosta Sparbank (nuvarande Sparbanken Skåne) och Skurups Sparbank samt av kommunerna

Ystad fick under året en ”Hälsans stig” och förhoppningsvis kommer Skurup att få en ”Hälsans stig” under kommande år. Vad är Hälsans stig?

Se särskild artikel om detta.

Jag önskar föreningen lycka till i fortsättningen och är som sagt stolt att ha varit ordförande i fem år

Torsten Bengtsson

Påminnelse Nominering av årets hjärtevän.

Jag påminner medlemmarna att nominera ”Årets Hjärtevän”

Nomineringen måste vara nomineringskommittén tillhanda senast den 31/12 2014.

Skriv namn och adress samt ange motivering varför Du nominerar just den personen till årets hjärtevän.

Skicka nomineringen till Nomineringskommittén HjärtLung Trädgårdsgatan 26 27134 Ystad.

Kuvertet överlämnas sen till Nomineringskommitténs ordförande Britt-Marie Grauers.

Nomineringskommittén utser Årets Hjärtevän och meddelar resultatet till Styrelsen.

Resultatet kungöres sedan vid årsmötet och utdelning sker under årsmötet.

Torsten Bengtsson

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

Julstängning

Kansliet är stängt från och med torsdagen

18 december

Öppnar åter onsdagen

7 januari 2015

Torsten Bengtsson

Ordförande



Välkomna till
”Alla Hjärtans Dag”
Lördag 14 februari
kl 11-14 i
föreningslokalen
Vi bjuder på kaffe och
kaka
Styrelsen



Årsmöte



Torsdagen 26 februari 2015 kl 18.30 i

Surbrunnsparken i Ystad

Underhållning av vår sånggrupp

”Sjung med HjärtLung”

direkt efter årsmötet

Landgång - föreningen bjuder!

Obligatorisk anmälan om deltagande till
kansliet 0411-730 66 (telefonsvarare finns)

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

senast 15 februari 2015

Uteblivande utan anmälan debiteras den
enskilde för förtäringen

OBS!

Motioner till årsmötet skall vara skriftliga
och vara styrelsen tillhanda senast
10 januari 2015.

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 2014.

Valberedningen.



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**

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.

Vän med ditt hjärta

Efter att ha legat nere några år på grund av för få deltagare, startade i fjor 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 vår 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

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 tisdagar kl. 9-12 och startar i februari. 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 6

Vän med ditt hjärta, se sid 5

Vi samarbetar med ABF.

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



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

0411-730 66.



Kostcirkel

”Mat för liv och lust”, ja så heter boken vi lär oss från och lagar mat med enkla och goda recept. En del av vår styrelse var med på senaste cirkeln. I På Gång tyckte vår ordförande Torsten ” vi lagar rätt mat och lär oss varje gång lite kostlära”. Många har återkommit för att gå ytterligare en gång. Anmäl er till kansliet - tel 73066 Tid onsdagar kl 17 - 20 Plats Maclean-skolan , Skurup Vid tillräckligt intresse börjar vi snarast 2015. Vi kontaktar när vi börjar. Om några frågor - ring:

Nils - Arne Knutsson 0411 - 12980

Sven W Nilsson 0411 - 12558

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.**

Hjärt-Lungfonden

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.

Vi har nog med tid bara vi använder den rätt.

Goethe

Tidning om KOL:

En tidning om KOL, framtagen av Riksförbundet Hjärt-Lung och Luftvägsregistret med stöd av SKL. Klicka på tidningen och läs pdf. Tidningen KOL går också att beställa.



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.

Cirkel i stresshantering Stress



Vad är stress? Känner Du igen Dig på ovanstående bild? Känner Du Dig lite orolig och 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 – 12 och räknar med att börja i slutet av februari.

Anmäl Dig till kansliet tel 0411-730 66

Torsten Bengtsson

Vattengymnastik och Hjärtgymnastik

Ny hjärt- och KOL- gymnastiktimme måndag kl. 16 - 17 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

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”.

Anmälan om deltagande i cirklar och gymnastik

Anmälan om deltagande i 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.

Nya 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 2013 av:

Janeric Sundberg studieorganisatör, ordförande

Sigbritt Gärd studieorganisatör ers

Gunnel Larsson representant för motion

Agne Persson hjärt-lungräddning

Sven-Åke Yngve hjärt-lungräddning

Jan Tellbo EVO, lunga

Ulla Kristersson EVO, hjärta

Maj-Britt Larsson EVO, hjärta

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

Föreningens samlade utbud av kurser, cirklar, aktiviteter etc.

Hjärt & Lungskolan med följande innehåll:

*Motionsgymnastik:

vanlig men anpassad golv-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)

*Stavgång

*Boule

*Bowling

*Tipspromenader

Övriga cirklar:

* Data

*Mänskliga relationer

*Språk –

tysk konversation

*Fredagsträffen

*Vinkunskap, Målerikonst

-Övriga aktiviteter:

*Medlemsmöten

*Fester

*Lotteriverksamhet

*Resor

*Riksförbundets tidning Status – 8 nr/år

*Tidningen På Gång , 2-3 nr/år

*Riksförbundets hemsida :

www.hjart-lung.se

*Föreningens hemsida

www.hjartlungystad.se

med aktuell information

Thommy Skog

Övriga cirklar 2015

Fredagsträffen

Tillsammans träffas vi fredagar kl. 14 i föreningslokalen. Varje fredag har ett eget tema. Se under "Vad händer idag" i Ystads Allehanda och Skånska Dagbladet.

Start: februari

Datorcirkel

Varannan måndag kl. 9-12 i föreningslokalen.

Medtag egen dator.

Frågor? Kontakta Börje Jönsson
0411-155 04 / 070 5471865

Anmälan till kansliet.

Start: Måndag

Berika ditt liv

Företräda nytta med nöje och anmäl dig till vår cirkel "tysk konversation". Vi pratar tyska och svenska om varannan för att väcka liv i det vi en gång i tiden har lärt oss. Bemoöter 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 kl. 13-15 i föreningslokalen.

Rune Nissen

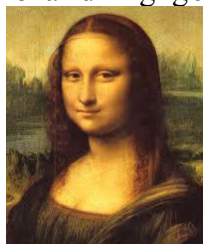
Lediga platser

På tisdagar kl. 17 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

Cirkel i Målerikonst".

Den västerländska konstens förändring genom tiderna. Vi träffas två timmar i veckan, tisdag 13-15 och försöker komma underfund med vad vi avser med god konst genom att studera målningar av flera kända konstnärer.



Start vid full cirkel slutet jan.
Cirkelledare Åke Möller.

Att tala med tecken

Ny cirkel!

Tecken som stöd för avläsning (TSS) används främst av vuxendöva och gravt hörselskadade 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 i april 2015 om/när vi fått tillräckligt antal deltagare. Anmäl dig till kansliet tel 0411-730 66.

Välkomna!

Janeric Sundberg SO

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

www.hjartlungystad.se

Övriga aktiviteter 2015

Stavgång

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

Boule i Ystad/Sjöbo

Elsie leder boulen i Ystad och ny ledare söks i Sjöbo. Vi hälsar såväl nya som gamla medlemmar välkomna till bouleanan. Alla säger att detta är en aktivitet som man kan delta i och spela 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..

Resor

Se sidan 10

Sjöbosidan

Gymnastiken i Sjöbo

Vårterminen på Kärnan Sjöbo startar efter helgen tisdag 13. Januari 2015 kl.17 och slutar tisdag 12 maj.

Välkomna hälsar

Lars Norlin

Vi vill bli fler i Oran i Sjöbo!

Vi är en liten grupp som går stavgång varje onsdag kl 10 i Oran vid campingen.

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.

Vi söker ny ledare.



Till Minne!

En sommardag fick vi det smärtsamma meddelandet om att en mycket positiv och aktiv medlem i HjärtLung har lämnat oss efter en tids sjukdom – Birgitta Johansson från Sjöbogruppen. Hon har varit aktiv i många år och varit en mycket uppskattad gymnastikledare och organisatör för olika arrangemang i Sjöbo.

Vi minns Birgitta med vördnad.

Vi sänder även en tanke till hennes man Dennis och hennes barn med familjer.

Skurupssidan

Gymnastik

Skivarpsgruppen slutar höstterminen 9 dec och börjar vårterminen 13 jan 2015 kl. 17.30 i Mölleskolans gymnastiksal i Skivarp.

Bertil Thomasson

Skurupsgruppen slutar höstterminen 11 dec och vårterminen börjar 8 jan 2015 kl 17 på Östergårdsskolan i Skurup.

Siv och Bertil

Vi har plats för fler deltagare, så kom och prova på.

Anmäl er till kansliet tel 0411-730 66

Vi vill gärna visa upp vår förening och vad vi står för, därför försöker vi vara med på de arrangemang som finns här i Skurupstrakten. Vi medverkar på nationaldagen i Svaneholm, vår- och höstmarknader i Skurup och skördedagen i Stubbarp, där vi säljer lotter och värvar nya medlemmar till föreningen och även till hjärt-lungräddnings utbildningen. Ett stort tack till HLR- utbildarna som ställer upp och hjälper oss med detta.

Siv Lindskog

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.



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Endagsresor och stadspromenad i Ystad 2015

Vi är nu klara med programmet för 2015. Endagsresorna, 2014, var mycket uppskattade, även om vädrets makter ställde till det, då vi skulle besöka Köpenhamnsoperan.

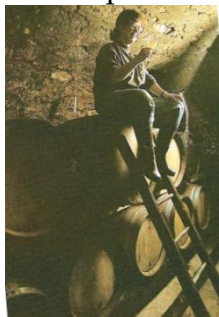
Detta besök får du en ny chans att göra, om du anmäler dig till vinresan.

16 mars. Vi besöker Ullared, där vi kan inköpa varor till låga priser. Frukost intas i Eurostop i Halmstad. Många, som vi talat med, säger att de varit i Ullared för 20 år sedan, men det är säkert helt annorlunda nu. Bussen hämtar i Sjöbo 7.00, Ystad 7.30 och i Skurup 7.50. Pris 260:-/person.

Sista anmälningssdag 23 februari.

6 maj. Vi gör en vinresa till Köpenhamn. I Malmö får vi frukost på Hanögtan, Edvard Persson-resenärerna minns nog stället. Färden går till Dragör, där vi skall prova fyra sorters vin och höra om vinerna. Därefter intar vi en lunchbuffé där två glas vin ingår. Obs. Du kommer att få sitta bekvämare vid vinprovningen, än vad bilden visar. Efter detta, går färden till operahuset i Köpenhamn. Bussen hämtar i Sjöbo 7.30, Ystad 8.00 och i Skurup 8.30. Pris 670:-/person.

Sista anmälningssdag 15 april



9 september. Rundtur på Bornholm. Programmet är inte riktigt klart, men vi återkommer så snart vi vet mer. Bokningarna av restauranger är inte klara. Bussen hämtar i Skurup 7.00, Sjöbo 7.30 och Ystad 8.00. Pris 620:-/person. Sista anmälningssdag 19 augusti

16 september. Rebuspromenaden i Ystad blev omtyckt och vi kommer att göra en ny promenad 2015. Har du sett den här skulpturen tidigare, den är placerad i offentlig en plats, som du med all säkerhet har besökt?



Bussen hämtar:
Sjöbo Bilbengtsson
Skurup Preem vid 65
Ystad Busstationen
Anmälan skall vara inlämnad senast tre veckor före avresedatum.

PUL * inom HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

Vid sammankomster upprättade av HjärtLung eller där HjärtLung är närvarande kan fotografering ske för publicering i vår tidning "På Gång", övrigt informationsmaterial eller på vår hemsida, www.hjartlungystad.se.

Medverkande/närvarande vid dessa sammankomster kan alltså komma att synas på bild i något av ovan nämnda medier. Bilderna publiceras i syfte att

informera om föreningens arbete och/eller förhåvanden och hanteras ej i register eller dylikt. Skulle du av någon anledning vara missnöjd med publicering hör av dig till e-post: info@ystad.hjart-lung.se eller till någon i HjärtLungs styrelse direkt vid fotograferingstillfället eller snarast innan bilden hunnit publiceras. Kontaktuppgifter till styrelsens ledamöter finns i På Gång och på hemsidan.

*Personuppgiftslagen

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

Misstänkt Stroke

A K U T

Upptäckt

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 ena 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



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

Debatt – Min åsikt

Hjälp oss att bli bättre.

Vi har fantastiskt positiva medlemmar och 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

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

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, konsulteringar, 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 Föreningen Hjärt Lung fås endast på begäran. Kontakta kansliet.

För hundra år sedan blev Selma Lagerlöf som första kvinna invald i Svenska Akademien



Det var Gösta Berlings saga som gjorde henne berömd. Den skrev hon som ung lärarinna i Landskrona och vann första pris med de första fem kapitlen i en tävling som tidningen Idun hade år 1890. Priset var 500 kronor. År 1901 blev Selma ombedd att skriva en ny läsebok för Folkskolan. Det blev Nils Holgersson

”DET VAR EN GÅNG EN POJKE”, han var så där en fjorton år gammal, lång och ranglig och linhårig. Inte stort dugde han till, han hade mest av allt lust att sova och äta och därnäst tyckte han om att ställa till odygd. Så börjar boken om pojken som från att ha varit ”elak mot både djur och människor”, på sin resa med vildgässen förstår hur viktigt det är att hjälpas åt och vara hygglig mot sin omgivning. Hur det kom sig att Selma Lagerlöf valde just Västra Vemmenhög som start för resan vet man inte men det sägs att hon varit i trakten. Första delen kom ut först år 1906 och handlar om de sydligaste landskapen, andra delen året efter. Boken är översatt till mer än femtio språk. Nils är mer känd i Japan och Kina än här hemma! Försäljningen gick så bra att Selma kunde köpa tillbaka fädernegården Mårbacka som far löjtnanten, hade vanskött så till den grad att den gick i konkurs och såldes på auktion. De små järnbruken var inte längre lönsam-

ma, bara större enheter kunde överleva. Skogen var det nya guldet. Selma rustar upp och bygger om. Gården slukar alltmer och hon blir tvungen att belåna Nils Holgersson. SÅ FÅR HON NOBELPRISET! Hon får ”dynamitpengarna” som hon kallar dom. Året är 1909. Priset var på 139.799:- kronor, idag omkring 5 miljoner. Nu kan hon köpa all åkermark, skog, mjölkkor och anställa folk. Mårbacka blir ett storjordbruk och den ståtliga herrgård som vi ser idag. Som mest har hon fjorton anställda plus familjer inalles femtio personer som bor i torpen omkring. Hon skriver och skriver för att hålla gården igång. Hon sitter med i Fattigvårdsnämnd och Kommunfullmäktige. Hon står för nästan hela skatteintäkten i socknen. Hon har fått tyst på alla som skrockat om vad det skulle bli av löjtnantens stackars halta jänta!



Nils Holgersson och Mårten Gåskarl har blivit en symbol för Skurups kommun. Den kallas inte för inte ”Nils Holgerssons hembygd”. För att uppmärksamma 100-årsjubileet invigdes i våras en Selma Lagerlöfutställning i V. Vemmenhög och teaterföreställningen DET VAR EN GÅNG EN POJKE producerades av undertecknad. Det var roligt att se flera bekanta ansikten från HjärtLung i publiken! Nästa sommar är det dags igen så välkomna då till den världsberömda lilla byn Västra Vemmenhög!

Irène Winqvist

Sjung med HjärtLung

Så har vi då till övriga aktiviteter i föreningen fått en sånggrupp med av styrelsen fastställt namn **”Sjung med HjärtLung”**

Sånggruppen tog sina första stapplande steg och nybildades den 22 september och tränar nu frenetiskt för att kunna visa upp sig första gången vid adventsamlingen fredagen den 12 december kl. 14.30-15 i våra lokaler på Trädgårdsgatan. Sånggruppen leds av Göta Wiberg



och Kerstin Jacobson. Dessa har spelat och sjungit tillsammans i en sånggrupp i Veberöd under flera år tidigare. Sånggruppen består idag



av 15 man, såväl kvinnor som män, men de hoppas på ytterligare någon som vill vara med. Det är ytterligare en fin pusselbit i vår värdegrund som de båda ledarna har lagt ut. Ett nytt sätt att ändra sin livsstil mot ett positivt välbefinnande.

Nästa framträdande blir på föreningens årsmöte torsdagen den 26 februari i Surbrunnsparken. Detta blir deras eldprov när de visar upp sig för medlemmarna.

Jag hoppas också att de därefter kommer in i ABF kulturutbud och katalog.

Torsten Bengtsson
ordförande

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 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



Bingolottos julkalender är Sveriges mest sålda julkalender. Inte så konstigt. Med sina fantastiska vinster har den blivit en stark tradition. Lätt att sälja med bra provision till föreningen. I år firar julkalendern 15-år. Årets version är därför en jubileumskalender som kostar 100 kr med chans att vinna 1 miljon kronor varje dag. Jubileumskalenderkalendern 2014 finns till försäljning på kansliet och hos våra lotteriombud fram till 23 december 2014.



Bakom var och en de 24 skrapluckorna gäller det att skrapa fram tre lika symboler och du ser direkt om du har

vunnit. Förutom en trevlig och annorlunda ge bort present tillför du föreningskassan 40 kronor per lott.

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

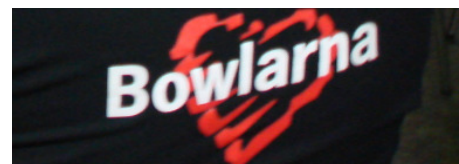
Kan Du rädda livet på Din fru/man/sambo?

Om inte, kan vi utbilda Dig

på onsdagkvällar. Välkommen med

Din anmälan till kansliet.

Ring 0411-730 66



Höstens bowling har varit ganska lyckosam för många av oss.

Vår systerförening Tomelilla/Österlen har inte önskat möta oss i höst heller. Stadskampen mot Kristianstad i Tomelilla blev lyckad eftersom vi vann den med hela 665 slag!! De hade dock inte sitt bästa lag.

I höstens ena hcp-partävling vann Göte/Nisse med 1716 slag före Marianne Sjövall/Lars N 1671 slag och Lennart/Lennart (Mattis) 1670. Höstens andra hcp-partävling vanns av Marianne Sjövall/Erland med 1731 slag före Astrid/Kerstin med 1693 slag och Oscar/Nisse med 1687.

Marianne är en riktig tävlingsmänniska och den stora anledningen till att vi vann.

Efter min axelskada för ett drygt år sedan har jag haft svårt att strika men börjar komma tillbaka.

Oktoberns individuella månadstävling blev jag 2:a efter Mattis efter att haft ledningen fram till sista rutan.

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

Välkommen till Suxsesshallen i Tomelilla för att spela och ha trevligt – vi är på plats kl. 12.30 på torsdagar och börjar spela kl. 13. Vårterminen startar torsdag 8 januari kl. 12.30.

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

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



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

UPPROP



 Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup
HjärtLung behöver DIG!

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



Välkomna till
"Öppet Hus"

fredag 12 december kl. 14-16
i föreningslokalen

Vi bjuder på glögg och pepparkaka

Sånggruppen

"Sjung med HjärtLung"

underhåller kl. 14.30-15

Styrelsen

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

Vi har förtryckta inbetalningskort som kan erhållas från kansliet på Trädgårdsgatan 26 i Ystad och från begravningsbyråerna.

*Vi ombesörjer även
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 jämställt 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 kroppsparmetrar 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

Har du e-postadress?

I förra numret av På Gång uppmanade vi medlemmarna att skicka in sina e-postadresser.

Finns det fler medlemmar med e-postadress? Då vill vi gärna ha in dem!

Skicka till: jynsen@live.se

Börja Jönsson

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

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.

Hänt i föreningen

Hälsans stig

Hälsans stig i Ystad invigdes av Kommunalrådet Kristina Bendz och föreningens ordförande den 3 maj 2014

Karta kan hämtas på kansliet.

Förhoppningsvis får vi en Hälsans Stig i Skurup under 2015

Vad är Hälsans Stig?

En Hälsans Stig för alla!

Hälsans Stig är en trygg och promenadvänlig slinga utan given start- eller slutpunkt. Slingan skall vara 3-6 kilometer lång och löpa 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.

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 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.

Förutsättningen för att få kallas för Hälsans Stig är att:

Den skall vara intressant och en prydnad för kommunen.

Den skall vara tillgänglig för alla

Över 4 km

Man skall kunna ansluta till stigen på olika ställen.

Man skall kunna åka kollektivt till stigen.

Den skall vara ordentligt uppskyltad och toaletter skall finnas.

Tillgänglig även på vintern.

De blå strecken på skyltarna står för Hälsan, Solen och Livskraften .

Torsten Bengtsson

HLR i Sjöbo

Tisdagen den 7 oktober kom 5 duktiga HLR instruktörer från HjärtLung till Kärnan och instruerade 19 anmälda personer i HjärtLung- räddning.

Vi fick träna HLR-räddningens alla moment, även framstupa sidoläge.

Vidare visades även hjärtstartaren med defibrillering m.m, samt hur man gör om någon satt i halsen. I halvtid bjöds på fika, vilket blev uppskattat.

Ett bra sätt att träna och uppdatera minnet och färdigheten, till en billig peng.

”Det sägs att träning ger färdighet”.

Text Anna Nilsson

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

SVANHOLMEN

Svanholmen, som medlemmarna ibland hör nämnas, heter egentligen Stiftelsen Svanholmen och finansierar vår hjärt & lungskola. Ändamålet är att dels främja möjligheter till förebyggande vådrehabilitering och eftervård åt medlemmar i före detta Malmöhus län inom sjukhusgrupper som Länsföreningen HjärtLung i Skåne län omfattar, dels främja eftervård, som kommer medlemmar till godo genom Länsföreningen HjärtLung i Skåne län 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

Hänt i föreningen

Årets satsning på HjärtLung-dagar är fullkomnad!



Bildtext: Dr Per Olsson från Sjöbo leder frågestund med övriga medverkande från vänster Lena Rodoni sjukgymnast, Kerstin Andersson lungläkare, kommunfullmäktiges ordförande i Skurup Sven Rosengren samt föreningens ordförande Torsten Bengtsson.. Foto Börje Jönsson.

Lördagen den 30 augusti genomförde föreningen den tredje av årets HjärtLung-dagar, denna gång på torget i Skurup. Det var första gången i Skurup i föreningens regi. Vi kan bara konstatera att dagen var mycket lyckad.

Siv Lindskog var ansvarig för dagens evenemang och allt klaffade perfekt. En rejäl stab av frivilliga lastade det som behövdes från Ystad-kansliet, tält, stolar etc. Lokala entreprenörer bidrog med scenvagn liksom bord och stolar för publiken. Kaffe och kanelbullar serverades. Till och med gästerna trivdes i solskenet.

Det viktigaste av allt var att det i stort sett under hela dagen var kö till provtagningstälten, där blodtryck, blodsocker och lungkapacitet

testades. Under erfarna sjuksköterskors händer flöt provtagningen smidigt och totalt togs prov på över ett hundra personer. Detta var långt mer än vi hade förväntat oss.

Kommunfullmäktiges ordf. Sven Rosengren höll ett inledningsanförande där han utlovade både en satsning på en rehabassäng med justerbar botten liksom en satsning på Hälans Stig, vilka båda är i linje med föreningens intressen.

Dr. Per Olsson från Sjöbo ledde paneldebatt och frågestund med bisterarna lungläkare Kerstin Andersson och sjukgymnasten Lena Rodoni liksom Sven Rosengren och Torsten Bengtsson. Ett tiotal frågor avverkades från en engagerad publik.

Som tidigare konstaterades att det

inte är svårt att hålla sig frisk om man slutar röka, äter sunt och motionerar regelbundet. Kan det bli enklare?

Föreningens ordf. Torsten Bengtsson var som vanligt en god inspiratör till alla de frivilliga som gjorde dagen till en klar succé.

Blandfärs underhåll med glad musik vilket var tydligt publikdragande.

Det ska slutligen tilläggas att alla våra HjärtLung-dagar har genomförts med utmärkt väder, vilket kan tyda på en god kontakt med vädergudarna. (När vi började riva tälten efter stängningsdags kom regnet.)

Ett stort tack till våra sponsorer där Skurups Sparbank och Skurups kommun ingår.

Thommy Skog

Tre lyckade HjärtLung-dagar i sammandrag

Vår förening beslöt redan under fjolåret att under 2014 genomföra HjärtLung-dagar på alla tre medlemsorterna, Ystad, Sjöbo och Skurup. Syftet med HjärtLung-dagar är att erbjuda allmänheten

information om föreningen och dess verksamhet samt kanske viktigast att erbjuda gratis provtagning av några viktiga hälsoparametrar (lungkapacitet, blodtryck och blodsockernivå).

Förberedelser

Kontakt etablerades med

vårdcentraler och lasarett på de tre orterna och läkare och sjuksköterskor involverades för att genomföra provtagningarna samt för att kunna ge "patienterna" professionell rådgivning.

Kommunallråden/motsv. på orterna kontaktades för

Hänt i föreningen

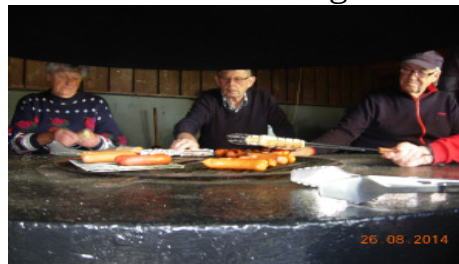
Björkadammen i Sjöbo

På Trivselkvällen vid Björkadammen i Sjöbo den



26/8 hälsade Lars Norling, gymnastikledare, alla närvarande välkomna.

Ett 30-tal medlemmar kom denna soliga och vackra kväll då det anordnades grillkväll



med medhavd picknickkorg. Bengt Dagner framförde, att i kväll saknas en eldsjäl för

inledningsanföranden, för att ge verksamheten lite status och legitimitet.

Tält för väderoberoende provtagning anskaffades liksom marknadsföringsmaterial.

En orkester engagerades för underhållning och som publikmagnet. Scenvagn för underhållningen hyrdes in.

Nödvändiga myndighetstillstånd inhämtades och elförsörjningen säkrades.

En hel trupp av medlemmar engagerades för att säkerställa genomförandet (transporter, tält- uppsättning, kaffeservering, korvgrillning, etc.)

Sponsorer kontaktades för ekonomiskt stöd. Förutom lokala

grillkvällarna här i Björka, det är Birgitta Johansson som lämnat oss.



En tyst minut hölls.

Det blev tipspromenad runt dammen som vanligt "allt för



motionens skull", stort prisbord, där alla fick någon sorts belöning för sina kunskaper.

Vi fick även använda våra sångkunskaper då Thage



fattade gitarren och spelade upp till allsång. Thage avrundade sångstunden med "Klot-Johan". Sedan skildes vi åt efter en lyckad grillkväll.



Text och bild
Anna Nilsson

mindre sponsorer gav kommunerna i Skurup och Sjöbo ekonomiska bidrag liksom Sparbanken i Skurup samt Färs och Frosta Sparbank.

Genomförandet

HjärtLung-dagarna genomfördes på centrala platser i kommunerna, dvs. på resp. torg.

Vädrets makter var nådiga vid samtliga tillfällen, vilket bidrog till god publiktillströmning.

Köerna till provtagningstälten var tidvis långa och mer än ett hundra personer på vardera av de tre orterna fick sin hälsa testad. En del av dem fick rådet att söka vidare vård.

Läkare, hjärtskoterska och sjukgymnast ingick i en panel tillsammans med kommunalråd och föreningens ordförande för att

besvara hälsofrågor från publiken under ca en timme.

Många krångliga frågor reddes ut och publiken verkade nöjd med rådgivningen.

Orkesterunderhållningen uppskattades liksom servering av kaffe och korv.

Lotteriförsäljning och medlemsvärvning gick också hyfsat bra.

Arrangören kan så här i efterhand konstatera att allt gick som planerat men med ett mer lyckat resultat än förväntat. Genom sponsornas medverkan klarade också föreningens kassör att inte belasta föreningsbudgeten.

Thommy Skog

Hänt i föreningen

Femtiotusen kronor från Skurups Sparbank ur Miljonen

Skurups sparbank Miljonen har återigen satsat på vår förening. Ett tjugotal föreningar fick stöd som utdelades i Svaneholm den 16 november.

Pengarna mottogs av Föreningens representanter i Skurup, Siv Lindskog och Irène Winqvist, som i tacktalet framförde följande: "Föreningen HjärtLung i Ystad-



Sjöbo-Skurup vill framföra ett stort TACK för detta bidrag som vi fått av Skurups Sparbank. Föreningen har en 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 ska få hjälp att förebygga hjärt- och lungproblem.

Detta gör vi genom att sprida kunskap om och ge förutsättningar för en förbättrad livsstil.

Däri ingår ett av våra MÅL som är att ge tillfällen till bra motion. Därför vill vår förening skapa en HÄLSANS STIG här i Skurup.

Det har blivit möjligt nu med den här fantastiskt fina gåvan av Skurups Sparbank och genom samarbete med kommunen.

Hälsans stig kommer att anläggas i Bräknehustrakten och gå ner mot Skurup och där kommer att finnas bänkar, gymnastikredskap och toaletter.

Hälsans stig finns i tio länder i Europa och USA och i 126 kommuner i Sverige bl.a. i Ystad och Malmö.

Och nu har turen kommit till Skurups kommun! Så vi hoppas att vi kommer att möta många av er skurupsbor på Hälsans Stig! Tack än en gång från HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup!"

Torsten Bengtsson

Bild Mats Winqvist

Skurups Sparbank
Miljonen



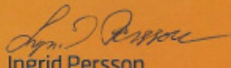
Lycka till!

HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

Projekt:
Hälsans Stig

Beskrivning:
Föreningen vill göra motionsslingan vid Bräknehus till en Hälsans Stig genom att sätta upp motions- och träningsredskap för friskvård och rehabilitering.

Tilldelning:
50000:-


Ingrid Persson
VD Skurups Sparbank

HLR informationsmöte

Länsföreningen anordnade ett HLR-informationsmöte den 30 september i Folkets Hus i Höör.

Vi bjöds på kaffe och bullar direkt vid ankomsten. Därefter informerade Magnus Olsson, kvalitets- och utbildningsansvarig för ambulansen i Nordvästra Skåne, om hur det fungerar på den kanten.

Därefter bjöds på lunch.

Peter Gladewitz från HLR-teamet på Riksförbundet, aktiv i Jönköpings Länsförening, pratade om och demonstrerade barn-HLR. Han gav många tips och råd om barn-HLR och det passade bra eftersom vi nu startar barn-HLR-kurser på allvar. Deltagare från Ystad var Agne Persson, Wilbert Sussbier, Åke Billing, Sigbritt och Esbjörn Gärd samt undertecknad.

Erland Grauers för HLR-instruktörerna

HjärtLung-visan

Kom med i vårt HjärtLung 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

Hänt i föreningen

4-dagars resa till Tyskland 11 – 14 september

När indiansommaren tagit slut reser ett 30-tal resenärer varav ett 10-tal Hjärtlung medlemmar till Spreewald. Dresden och



Meissen. På tal om indianer är det ett minoritetsfolk liksom det minoritetsfolk vi skall besöka –



sorberna eller gurkfolket i Spreewald. Det är ett träskområde där man åker gondolliknande flatbottnade båtar som stakas fram av "Färjekarlen"



i trolsk miljö. Båtarna är 9 meter långa och mindre än 2 meter breda och stakstången är en mer än 4 meter



lång askstång. På kvällen blev det besök i Gurkmuseet och Sorbisk afton med mycket mat och dryck,

musikunderhållning, härlig tysk folkmusik, uppvisning av deras klädedräkter och gemytlig stämning. Aftonen avrundades med en mysig



båttur i mörker och syrsors spelande. Nästa dag börjar busschauffören med Sigge Fürsts "Gomorrön



Gomorrön" och Resenärerna stämde i med allsång. Vidare gick färden till Dresden, Tysklands "Florens vid Elbe", där vi får beskåda dess sevärdheter som Semperoperan, Zwinger-palatset. Furstetåget



"Frisen" som är 102 meter långt, Frauenkirche och statyn av Martin Luther. På väg till Meissen fick Rune

Nissen den stora äran att berätta om sina kunskaper om Dresden och dess förstörelse under kriget. Frauenkirche var det sista som blev uppbyggt. Väl framme i Meissen besökte vi världens äldsta fältspats-porslins-fabrik. Här finns porslin från 4 sekler tillbaka.

Vi fick en guidad tur på svenska om förr och nu, tillverkning, målning och färdigt porslin. Vi besökte även Meissen-museet där det



finns ca 3000 föremål, mycket sevärt och pampigt. På vägen åter spelade Rune porslinsorgelmusik i bussen, hörbart. Sedan åter till hotellet där vi intog sista middagsbuffén för denna



gången. Vi lämnar Cottbus där vi bott, bra hotell, tidig söndagsmorgon efter en händelserik, resa med Tjörnarps Buss, Kent chaufför, Sofi reseledare och trevliga medresenärer. Vädret har varit regnigt på nätterna och uppehåll på dagarna så när som en del av söndagen, då det regnade på hemfärden, men det var acceptabelt. Vi tackar Rune Nissen och resegruppen för att Ni gjorde detta genomförbart. Hjärtlung-resenärerna

Text och foto Anna Nilsson

Hänt i föreningen

Från Länsordförande

Så övergick den fina sommaren till höstens regn och rusk. Nu lider inte jag av detta utan njuter så länge temperaturen håller sig över tio grader och att vi inte får någon snö.

När jag blev vald till länsordförande tänkte jag att detta kanske inte kräver så mycket arbete. Jag hade på nära håll (ersättare i styrelsen) studerat förre ordförandes insats och även om jag femdubblade det arbete som han genomförde torde det inte vara en så stor arbetsbörda. Nu är det så att tar jag ett uppdrag tycker jag att man skall försöka göra sitt allra bästa. Det har betytt att jag under de drygt sju månader som länsordförande fått lägga ned mycket mer arbete än jag först tänkte. Nu beklagar jag mig inte utan tycker att det varit roligt. Nu är jag inte ensam utan har en hel styrelse till förfogande. Inte samma engagemang som i vår förening men med mycket bra deltagande från övriga styrelsen.

Det första jag gjorde som ordförande var att studera länsföreningens stadgar. Där står vad vi skall syssla med. En viktig uppgift är att erbjuda lokalföreningarna aktivitetsledarutbildning. Där tycker jag att vi lyckats bra. Vi har genomfört gymnastikledarutbildning, vattengymnastikledarutbildning, utbildning för kassör, sekreterare och ordförande. Vi har också genomfört utbildning för att kunna uppdatera lokalföreningarnas hemsidor. Vi har också genomfört en framtidskonferens som syftade

till att ge lokalföreningarna verktyg för att kunna utveckla sig.

Eftersom jag är vald på två år kommer jag att fortsätta på den inslagna linjen. Det har ju varit nyval och det har medfört att det varit svårt att få kontakt med politiker och tjänstemän. Förhoppningsvis kommer det bli bättre under nästa år nu när den politiska organisationen i regionen satt sig.

Som jag sade från början så är arbetet som länsordförande mer krävande än jag från början trodde. Därför har jag meddelat valberedningen att jag lämnar posten som studieorganisatör i vår förening. Jag känner att jag inte kan ge 110% som SO och då är det bättre att någon med mera energi tar över.

I Länsföreningen är vi totalt beroende av bidrag från Region Skåne. Omfattning av länsföreningens verksamhet är därför avhängigt av de medel som regionen ställer till vårt förfogande. Vi i styrelsen hyser gott hopp om att vi för 2015 även skall få medel så vi kan genomföra utbildningar och konferenser i den omfattning som lokalföreningarna begär. Vi har anmält oss till att genomföra en regionkonferens för södra regionen. Kostnaden för konferensen står riksförbundet för. Får vi som vi vill kommer den att genomföras under våren 2015. Detta var lite från er länsordförande. Har någon synpunkter på vad länsföreningen skall vara "bra" på så är det fritt fram att meddela mig.

Janeric Sundberg

LUGNT ÅRSMÖTE

Länsföreningens årsmöte 2014-03-22 på Hotell Sten Stensson i Eslöv leddes av Thommy Skog från föreningen i Ystad. Mötet genomfördes professionellt och på valberedningens förslag utsågs en ny styrelse med följande sammansättning:

Ordförande

Janeric Sundberg YSTAD

Vice Ordförande

Ann-Marie Jacobson HELSINGBORG

Kassör

Krister Garin HÖÖR

Sekreterare

Krister Klemmedsson HÖÖR

Ordinarie Styrelseledamot

Torsten Bengtsson YSTAD

Ann-Marie Jacobson

HELSINGBORG

Krister Klemmedsson

Mikael Nissen KRISTIANSTAD

Jan Tellbo YSTAD

Ersättare i Styrelsen

Per Aspegren

Yngve Bengtsson

Agneta Petersson TYRINGE

Jan Tellbo

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

Hänt i föreningen

Medlemsmöte i Skurup

Ett välbesökt medlemsmöte ägde rum i Skurups Folkets park onsdagen den 12 november. Ordföranden konstaterade att 96 medlemmar var rekord i del-



tagande på ett medlemsmöte i Skurup. Efter en kort orientering av ordförande, studieorganisations- och reseledare kunde kvällens huvudnummer påbörjas. Det var den musikaliska nummerrevyn Spridda Skurar som framfördes



av vår egen teatergrupp med Rune Petersson, Britt-Marie Grauers



och Gun Lundin som aktörer och med Paul Svensson som gitarrist. Manus och regi Rune Petersson.



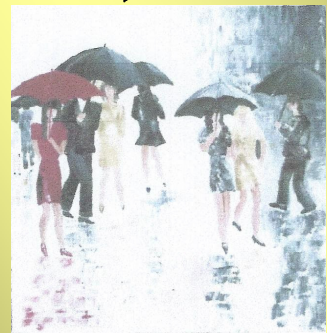
Gruppen rönt stort bifall och detta bidrog tillsammans med övriga arrangemang och förtäring till en lyckad och positiv kväll i HjärtLung

Torsten Bengtsson, foto Arne Larsson

SPRIDDA SKURAR

I Folkets Park, Skurup

onsdag 12 nov 2014



Musikalisk nummerrevy

Manus och regi: Rune Petersson

Ett arrangemang från:



Föreningen Ystad-Sjöbo-Skurup

HjärtLung

Behöver du hörapparat?

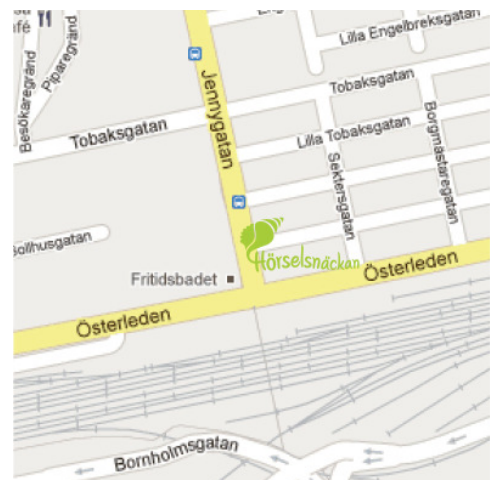
Eller är det dags att byta, då vet du väl att det är fritt att välja var du vill gå?

Hörselsnäckan är auktoriserad av Region Skåne och finns på Jennygatan 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

Adressat

B

FÖRENINGSS-
BREV

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