
Info På Gång



Miniträdgård i stån

Ordförande har ordet ---



Äntligen höst!

Får man säga så? Jo, för visst är vi många som känner att just denna sommar har det varit många, långa gassande och varma solstrålar på oss.

Men nu kommer de höga, klara höstdagarna då vi kan njuta av att vara utomhus tillsammans med sommartrötta getingar, fångas av sprakande höstfärger, daggvåta gräsmattor, nyplockad frukt och dagsfärska rotfrukter. Ja, hösten har tveklöst anlänt och trots att det är oktober känns inte hösten minsta grå. För nu glöder det i buskar och träd. Klättervildvin bjuder på hela färgskalan från grönt till citrongult, guld, orange, rött och nästan svart. Skogens vackra "mattor" täcks nu av blommande ljung, lingonris, vacker lummer och skogsstigarna blir som en färgpalett av alla nerfallna löv.

Hösten blir den lugna tiden när vi kan få vara lite ifrån alla "måsten" som sommaren kan påtvinga oss. När kan vi tillåta oss att krypa upp i favoritfåtöljen, kanske insvept i gosefilten och vänta in den tidigare kvällströttheten som med automatik kommer när dagsljuset så sakta drar sig tillbaka efter ytterligare en gången dag för att komma tillbaka till en ny oskriven och hemlighetsfull dag.

Anitha

Ingen förening är den andra lik.

Även om vi alla föreningar har och ska följa samma regelverk och vill sträva åt samma håll, fler medlemmar och få dom vi har att vilja stanna kvar, kommer/ är var och en förening att vara unik på sitt sätt.

Vad är det som gör att en del föreningar tycks höras mer, synas mer, mer aktiviteter mm?

Kanske är svaret på frågan delaktighet. En förening ska präglas av många delaktighet. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något, brukar det heta och då måste alla vara med. Vi är utrustade med olika talanger och förmågor så tänk om vi i vår förening kunde få ta del av och använda och utveckla den gåvan. Tänk om nyfikenheten på vad som är möjligt kunde gagna vårt fortsatta arbete i föreningen.

Delaktighet och gemenskap är något man inte kan ta ett beslut om, det uppstår när man gör något tillsammans och som ligger en varmt kring hjärtat.

Ett kinesiskt ordspråk säger att det man HÖR glömmar man, det man SER kommer man ihåg, det man GÖR förstår man.

Hur hör, ser och gör vi, vilket håll vill vi gå? Öppna dörrarna för fler aktiviteter, samarbeta med andra ideella föreningar, tillåta och vilja pröva något nytt.

Vi alla i styrelsen, ni alla medlemmar måste hjälpas åt att få mer delaktighet och gemenskap i vår förening. En positivitet om att vi KAN, vi VILL och vi SKA bli ännu bättre.

Det är vi tillsammans som formar och intresse gör föreningens framtid.

Anitha

Medlemskampanj i höst!

Under oktober månad har alla HjärtLung föreningar ett utmärkt tillfälle att värva nya medlemmar. Blir man medlem från den 1 oktober och framåt får man medlemskap för både 2022 och 2023.

Alla ni medlemmar berätta om er förening, kontakta, värva era vänner, grannar eller varför inte en kompis. Ni som värvar får en Sverigelott som tack. Våga fråga!

Bellmanafton i "Norran"



Man bär på picknickkor-
gar, kylväskor och cyklar ställs
lite skymundan i buskagen, sorl och
skratt hörs. Vad är på gång? Jo det
är den 26 juli och platsen är Norra
Promenaden och för föreningen det
traditionella firandet av Bellman,
ett härligt och uppskattat återkom-
mande. När alla intagit sina platser
och hälsats välkomna bjuds det
på sång både från föreningens kör

och från åskådarna. Den medhav-
da matsäcken smakar otroligt gott
(som det alltid gör utomhus) för
att sen efter avslutad fika fortsätta
med ytterligare sång och sen var det
dags att tacka varandra för denna
gemenskap och inbjudan till andra
aktiviteter.

Tack för att Ni var med oss!

Anitha



Nu är vi på gång!

På gång med att ha startat upp höstens aktiviteter.

Aktiviteter som är och ger ett välbefinnande, kanske utan att man inte alltid tänker på det. Det känns plötsligt så mycket bättre! Att vara igång, på gång med något behöver inte vara så ansträngande, betungande, svettigt och jobbigt som man ibland tror och därför drar sig för att anmäla sig till en aktivitet. Förvisso är de små rörelserna som naturligt finns i våra dagliga rutiner väl så viktiga! Men tillsammans i grupp blir det en delaktighet och gemenskap som är bra för hela dig, både kropp och själ.

Är Du inte redan aktiv i några av de aktiviteter vi i föreningen har är det hög tid att leta upp en aktivitet som passar just dig!

Rapport från boulespelet.

Vi spelar nästan hela året på banorna vid gamla Skjutbanan i Sandskogen måndagar och onsdagar. Vi startar 13,30 och spelar en timme för fika och spelar ytterligare 45 minuter. Vi brukar vara mellan 8 och 15 spelare. Måndagen 12/9 spelade vi med 3 i varje lag mot normalt 2 och med vardera 3 klot – alltså 18 klot på banan. Det blir trångt kring "lillen" men roligt och spännande. Lag 1 bestod av Jan Wollin, Göran Davidsson och undertecknad och lag 2 av Rolf B, Bo och Roland. Lag 1 vann båda spelen med 13-1 resp 13-7 och då ska man betänka att lag 2-spelarna är duktiga. Det var mycket traschtalk men på ett gemytligt sätt. Vi kan vara många fler – så kom och börja spela!

Erland Grauers

Rapport från Bowlingen

Bowlingsäsongen började för en månad sedan på O' Learys i Badhuset. Vi spelar torsdagar kl 12,20 och i mitten av månaden spelar vi partävling och sista torsdagen i varje månad är det singeltävling och båda är handicaptävlingar. Med handicap kan alla tävla på ett rättvist sätt. 25/8 vann Ingvar C, tvåa blev vår ledare Rolf A och trea vår äldste spelare Oscar – över 90 år. Oscar är också vår jämnaste spelare nästan alltid över 600 p. Partävlingen 8/9 vanns av Rolf B/Erland (1660 p), Ingvar/Oscar (1659 p) och trea blev Ingrid/Kaj (1598 p). Vi kan vara dubbelt så många så välkomna och klot och skor får du låna. Välkomna!

Erland Grauers

Fredagsträffen

Hej ALLA nya och gamla deltagare på fredagsträffen.

Nu är vi igång igen med höstperioden.

Tyvärr har tryckfelsniss varit framme på sista sidan av förra Nr-av PÅ
GÅNG

Där står augusti istället för oktober efter september, även om det varit
trevligare får vi tyvärr gå efter almanackan.

De kvarvarande träffarna är 30/9 - 14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 9/12
som blir höstavslutning.

Som vanligt är det öppet hus med olika varierande inslag så alla är
Hjärtligt Välkomna att testa om det kan vara något intressant som händer
i vår lokal på Trädgårdsgatan

Klockan 14 till 16 dom tidigare nämnda dagarna.

Hjärtliga hälsningar.

Kjell

Sångare efterlyses !!!!

Gillar Du att sjunga typ ”Gamla godingar”?

HjärtLungs egen sånggrupp ”Sjung med Hjärt-Lung” vill utöka
sånggruppen och söker därför sångglada herrar såväl som damer.
Vi träffas varje måndag kl 10.30 till ca 12.30 i Föreningslokalen.

Vill du veta mer så ring gärna till mig, Kerstin Jacobson på tel.

0761-854932 eller till Birgitta på kansliet 0411-73066.

I år var det dags igen för **"Bönder i stan"** att ta plats vid St. Petri Kyrkplan och vi var välkomna att vara med. Ett lättsamt och trevligt tillfälle att sprida information om vår verksamhet, låta, för många en gangsa så okänd förening, ta del och få berättat för sig om vem vi är, vad vi gör och vad vi kan göra, likaså om vad vi har för aktiviteter.

Förbigående stannar upp, undrar, frågar och vi får med glädje i rösten och glimten i ögat och hopp om att få en eller flera intresserade av att bli ny medlem.

Kanske, vem vet?

Birgitta, Kjell-Arne & Anitha



Modevisning på Lindri

Hur ska vi klä oss i höst/ vinter? Ja, det vill vi ta reda på då vi tillsammans med Lindri inbjuder till en trivsamt kväll den 12 oktober kl.18.30 i deras butik.

Välkomna!

Anmälan till exp.

Valberedningen

Hej alla medlemmar i HjärtLung- föreningen.

Vi behöver hjälp i styrelsen på olika uppdrag och även ledare till olika aktiviteter. Bland ca 500 medlemmar borde där finnas någon som kunde vara intresserad av detta. Fundera och hör av er till:

Siv Lindskog 070-3642575

Bengt Nilsson 070-225677

Anki Saede'n 070-5124301

Gymnastiken i Skurup

För tillfället pågår ingen gymnastik på Mackleanhallen, pga ingen ledare och få deltagare. Är där någon som känner för att leda gymnastiken, kontakta exp i Ystad. Det behövs även fler deltagare, det är lätt gymnastik med olika rörelser för hela kroppen och det är även social gemenskap. Anmälan sker till exp.

Möjlighet att binda en eller flera adventskransar

finns det för dem som vill prova på eller för dem som redan kan tisdagen den 22 november kl.13.30 i föreningslokalen. Material finns, både grönt och pynt till en kostnad av 75:-

Anmälan till exp.

Välkomna!



Välkommen att fira

Lucia tisdagen den 13 december kl.14.00. Med musik och sång vill kören få oss i härlig julstämning. Vi bjuder på kaffe, lussekatt och pepparkaka men till självkostnadspris 30:-.

Anmälan till Birgitta senast den 8 december!!

Välkomna!

**Kansliet är öppet
helgfri måndag - torsdag kl 9.30 - 13.30
Kanslist Birgitta Lundgren
0411-73066**

Vilken härlig eftermiddag med många igenkännande och leende ansikten, denna söndag den 11 september.

Vädret bjöd inte på direkt solsken men perfekt för en tipspromenad i den så vackra höstliga Sandskogen.

Tipspromenader är ett trevligt sätt att umgås med varandra och ger ett ypperligt tillfälle att lära känna, känna igen medlemmar gamla som nya.

En efter en återkom deltagarna till samlingsplatsen, Skytteföreningens

grillplats för inlämnande av tipstalonger och med en känsla av - det här gick bra!

Sen finns det ju inget som ger en sådan god aptit som doften från en grill. Tack till våra grillmästare Rune Mårtensson och Birger Persson. Efter maten tackar man gärna ja till en kopp kaffe och en bit kaka. Efter ett par timmars belåtenhet och god stämning var det dags att tacka för varandras sällskap och vända hemåt igen.

Då kom regnet.

Anitha



Motionsgymnastik
Sjukhuset IVA-lokalen

Gun Eriksson

Tid: tisdag 16.15-17.15

Gun Eriksson

Tid: torsdag 16.15-17.15

grupp 2 17.15-18.15

Backaskolan

Vilande

Skurup

Vilande

Skivarp

Sten Wemmert

Skivarps Gymnastiksal

Tid: tisdagar 17.30-18.30

Hjärtsvikt/Lunggymnastik
Sjukhuset/IVA-lokalen

Sandy Heinmark

Tid: måndagar 16.15-17.15

Uno Hansson/Stig Olsson

Tid: måndagar 17.15-18.15

Agne Persson

Tid tisdagar 17.15-18.15

Kristina Ling/Bertil Ling

Tid: onsdagar 16.15-17.15

Rune Mårtensson/Agne Persson

Tid: onsdagar 17.15-18.15

Boule

Sandskogen

Göran Davidsson

Tid måndag o onsdag

13.30-15.30

Vattengymnastik
Sjukhusets träningsbas-säng

Karin Persson

Tisdag 11.00-12.00

Gunnel Larsson

Tisdag 13.00-14.00

Aili Jönsson/ Eva-Liss Göthe

Onsdag 10.00-11.00

Gunnel Larsson

Fredag 16.00-17.00

Bowling

Arenan Ystad

Erland Grauers

Tid torsdag 12.30-15.30

Riksförbundet HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

Styrelse

ordförande, ansvarig utgivare

	Anitha Andersson	072 238 26 26
vice ordförande	Ronny Nielsen	070 840 09 75
kassör	Rune Mårtensson	070 685 41 43
sekreterare	May-Britt Vesanto	070 748 05 12

Ledamöter

vice kassör	Bo Andersson	070 540 64 68
2dra vice ordförande	Kjell-Arne Jönsson	0411 440 49
	Arne Silfver	070 643 48 54

ersättare

Sandy Heinmark	070 213 01 72
Kerstin Jacobson	076 185 49 32

Revisorer

	Erland Grauers	0411 559 460
	Rolf Tenggren	0411 441 64
ersättare	Lars Heinrich	070 882 06 09

Valberedning

ordförande	Siv Lindskog	070 364 25 75
	Anki Saedén	070 512 43 01
ersättare	Bengt Nilsson	070 225 67 77

Studieorganisatör

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

Redaktör

medlemsblad/hemsida	Börje Jönsson	070 547 18 65
e-post	jynsen@live.se	

Adress

B

Porto
betalt

Det händer i föreningen!

Fredagsträffen	30 september	
Modevisning	12 oktober	sid 7
Fredagsträffen	14 oktober	
Fredagsträffen	28 oktober	
Fredagsträffen	11 november	
Kransbindning	22 november	sid 8
Fredagsträffen	25 november	
Fredagsträffen	9 december	
Lucia	13 december	sid 8

Nästa medlemsblad utkommer december 2022

Senaste informationen finns på hemsidan
www.hjartlungystad.se



**Riksförbundet
HjärtLung**

Ystad-Sjöbo-Skurup

Riksförbundet HjärtLung Ystad-Sjöbo-Skurup

Trädgårdsgatan 26 | 271 34 Ystad

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

Orgnr: 848000-7304 | Bankgiro: 5483-4262