



Föreningen Österlen

**HjärtLung**

# Program

## Hösten 2019

**Postadress: Tomegatan 9, 273 34 Tomelilla**

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

hemsida: [www.hjart-lung.se/osterlen](http://www.hjart-lung.se/osterlen)

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

e-post till Länsföreningen: [info@skanelan.hjart-lung.se](mailto:info@skanelan.hjart-lung.se)

hemsida Riksförbundet: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

hemsida Länsföreningen: [www.hjart-lung.se/skanelan](http://www.hjart-lung.se/skanelan)

**HEDRA NÅGON VÄN ELLER ANHÖRIG MED EN GÅVA TILL VÅR FÖRENING VIA  
BANKGIRO 5639-7565.**



# Föreningen Österlen HjärtLung

## Ordföranden har ordet.

Det har varit ett givande år med många nya medlemmar. Jag hoppas att vårt nya program blir lika populärt som de tidigare och att ni vill delta lika flitigt. Jag vill lägga ett extra ord för utbildning i Hjärt- och lungräddning under hösten och vår mobil- och surfplattkurs. Jag vill passa på att tacka styrelse och ledare för ett fantastiskt arbete under våren och hälsa alla välkomna till höstens aktiviteter.

Jan Nilsson

## Styrelsen 2019

Ordförande	Jan Nilsson	0708-79 65 13
V. ordförande	Lars-Göran Jönsson	0708-16 02 54
Kassör	Anita Larsson	0707-23 12 07
V. kassör	Lillemor Lovén	
Sekreterare	Birgitta Thackray	0417-141 55, 0702-46 88 53
V. sekreterare	Ingrid Frej	0739-28 26 96
Ledamot	Brita Hansson	0414-44 00 39, 0709-44 00 39
Ersättare	Judit Pålsson	0709-92 01 53
Ersättare	Kenneth Larsson	0722-47 47 67

## Valberedningen

Sammanställande	Birgit Löfvall	0733-68 85 25
Ordinarie	Bernt Kellgren	0705-42 96 97
Ordinarie	Siv Fyhr	0414-104 90
Ersättare	Anne-Marie Johannesson	0768- 94 33 21

**Studieorganisatör** Lohla Nilsson 0708-50 21 12

**Egenvårdsombud** Judit Pålsson 0709-92 01 53 (hjärta)

Den 25 maj 2018 ersattes PUL, Personuppgiftslagen, med en dataskyddsförordning från EU, förkortat GDPR. Syftet med den är bland annat att stärka den enskildes intressen.

Vår förening och Riksförbundet HjärtLung samlar in personuppgifter för att vi på bästa sätt ska kunna ge medlemmarna bra service. Vi följer givetvis GDPR och mer information om hur vi använder dessa data finns på Riksförbundets hemsida, [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se).



# Hösten 2019

- Söndag 11 augusti Grillning i Bäckhalladalen, kl 13.00. Ta med fikakorg och något att grilla.
- Måndag 9 september Hjärt- och lungdagen i Smedstorps Medborgarhus, kl 19.00. Information om KOL av KOL-sköterska. Dessutom berättar Länsföreningens studieorganisatör Agneta Pettersson om Riksförbundets kongress. Pris 100 kr, kaffe och bulle ingår. Anmälan till Kenneth Larsson senast 4/9, tel 0722-47 47 67.
- Söndag 22 september Trivseldans i S:t Olofs Medborgarhus, kl 16.00-19.30. Ta med fikakorg. Musik Lars Lindström. Anmälan till Jan Nilsson senast 17/9, tel 0708-79 65 13.
- Tisdag 15 oktober Informationsmöte i S:t Olofs Medborgarhus kl 19.00. Information om organisationen Missing People av Jessica Olsson och Andreas Brettman. Underhållning av trubadur Ricard Persson. Pris 100 kr, kaffe och bulle ingår. Allmänheten är välkommen. Anmälan till Lars-Göran Jönsson senast 8/10, tel 0708-16 02 54.
- Lördag 9 november Höstfest i Gärsnäs allaktivitetshus, kl 18.00. Mat och kaffe med kaka samt dans till Sven-Åkes musik. Pris 250 kr per person, bindande anmälan till Jan Nilsson senast 4/11, tel 0708-79 65 13.
- Fredag 13 december Adventskaffe i Kverrestads Bygdegård kl 19.00. Tomelillas Lucia kommer enligt tradition. Underhållning. Pris 120 kr per person. Anmälan Lars-Göran Jönsson senast 7/12, tel 0708-16 02 54. (Begränsat antal)

Vi försöker ordna samåkning till våra träffar - säg till när du anmäler dig om du behöver skjuts eller kan ta med någon som inte har transport.

# Friskvård och livsstilsförändringskurser

---

Anmälningar till kurser är bindande och kursavgifter skall inbetalas snarast efter start till **Bankgiro 5639-7565**. Glöm inte ange **ert namn och kurs**.

## Samtalsgrupp

Om det finns intresse för att delta i en samtalsgrupp om att leva med KOL, hjärtsvikt eller andra besvär så försöker vi starta en sådan.

**Anmälan till Lohla Nilsson 0708-50 21 12**

## Qigong Da Mo metoden

Träna Qigong, få mer energi, lugn och ro. Ökad cirkulation. Bättre koncentrationsförmåga.

Kursen börjar på Byavången i Tomelilla måndag 16/9 kl 10.30

Ledare: Rolf Engfalk, Lisbeth Grabellus.

Nya deltagare välkomna. Pris: 250 kr för 10 gånger.

**Möjlighet finns att starta nya grupper både i Simrishamn och Tomelilla efter anmälan till Lohla Nilsson 0708 – 50 21 12**

## Mjuk Yoga

Återskapar balans i kropp och sinne. Andningsövningar och enkla rörelser utförs sittande på matta eller stol.

Start: Tomelilla Tomegatan 9

Torsdag 19/9 kl. 09.30 och kl. 11.00, ledare: Kerstin Andersson. 12 gånger, pris 300 kr.

Måndag 16/9 kl. 10.00, ledare: Eva Gustafsson, 10 gånger, pris 250 kr.

Start: Simrishamn Joneberg Plaza, Rektorsgatan 4

Tisdag 17/9 kl. 17.15, ledare: Marita Idh-Gauntlett, 10 gånger, pris 250 kr.

Start i Hammenhög, Församlingshemmet

Måndag 16/9 kl 16.00, ledare: Ana Mohager, 10 gånger, pris 250 kr.

**Eventuellt kan nya grupper startas i Tomelilla och Simrishamn.**

**Anmälan till Lohla Nilsson 0708 – 50 21 12**

## Golv- och sittgymnastik

Start: Tomelilla, Byavångshemmet, **tisdag 10/9 kl.16.00 – 17.00**, ledare: Monica Persson, Eva Gustafsson. 13 gånger pris 250 kr. **Välkomna utan föranmälan.** (Obs! det står fel tid och dag i det tryckta programmet)

Start: Simrishamn, Korsavadshallen, torsdag 12/9 kl. 16.00 – 17.00, ledare Marie Åberg, 13 gånger pris 250 kr. **Anmälan till Lohla Nilsson 0708 – 50 21 12**

## Sittgymnastik

För de som vill ha en lättare gymnastik.

Start: Tomelilla, Byavången, torsdag 12/9 kl 13.30 - 14.30, ledare: Brita Gustafsson, Eva Gustafsson, 13 gånger pris 250 kr.

**Välkomna utan föranmälan.**



## Vattengymnastik

Start: Simrishamn Sjukhuset.

Måndag 26/8 kl.17.45 – 18.45 och kl.18.45 – 19.45, ledare: Siv Gummesson-Olsson, Judit Pålsson.

Start: Tomelilla Österlenbadet

Onsdag 4/9 kl. 16.00–17.00 och kl. 17.00–18.00, ledare: Kicki Löfvall, Jessica Olsson.

13 gånger, pris 500 kr.

**Bindande anmälan till Lohla Nilsson 0708 – 50 21 12.**

## Bowling

Fortsätter i Simrishamn, Korsavadshallen onsdag 11/9 kl. 13.30. Sista gången 11/12. Samordnare: Åke Larsson 0768-83 40 43. **Vid förfrågan ring samordnaren.**

## Boule

Fortsätter på Smedstorps boulebana, Frans Lindbergs väg, måndagar kl.14.00 – 16.00.

Samordnare: Lars Larsson.

Fortsätter i Tomelilla Folkets Park, måndagar kl. 14.00 – 16.00. Samordnare: Jan Nilsson och Kenneth Larsson. **Välkomna utan föranmälan.**

**Naturvandring** - ”se och lyssna till det naturen bjuder”.

Samling vid idrottsplatsen i Tomelilla för samåkning till en naturskön plats, som varierar från gång till gång. Vi kan också möta upp på annan plats!

Ta med fikakorg. 5 gånger under hösten.

Start: onsdag 21/8 kl. 10.00. Hemkomsten kan variera mellan kl. 12.00 och 13.00.

Samordnare: Kerstin Andersson 0739-81 46 51 och Bo Olsson 0709-16 46 00

**Vid förfrågan ring Kerstin eller Bo.**



## Promenader med eller utan hjälpmedel.

Simrishamn, Röken småbåtshamnen: fortsätter torsdagar kl. 10.00.

Samordnare: Ingegerd Nygren och Birgit Löfvall.

Tomelilla, Idrottsplatsen: fortsätter tisdagar kl. 10.00. Samordnare: Lars-Göran Jönsson

**Föreningen lånar ut stavar för att prova. Ingen föranmälan.**

## Andra aktiviteter och kurser

---

### Hjärt - Lungräddning och Hjärtstartarutbildning

Var beredd om någon närstående eller annan medmänniska drabbas av plötsligt hjärtstopp. Utbildningstiden är ca 3 timmar och start sker när lagom stor grupp anmälts.

Plats: Tomelilla Föreningslokalen eller annan plats efter överenskommelse.

Pris: 150 kr för medlem. För repetitionskurs inom 2 år 100 kr. Pris för icke medlem 250 kr, repetitionskurs inom 2 år 200 kr

Anmälan till Kerstin Andersson 0739 – 81 46 51.

**OBS! Repetitionskurs bör göras vartannat år.**



### Akvarellkurs

Start: Tomelilla Föreningslokalen tisdag 17/9 kl.13.00.

Ledare Bo Olsson. 10 gånger, pris 500 kr.

Befintlig fredagsgrupp startar 20/9 kl. 09.30.

**Anmälan till Lohla Nilsson 0708 – 50 21 12.**



### Datakurs

Vi går igenom Windows 10, Internet och Open Office

Tomelilla Föreningslokalen tisdagar kl. 09.30 – 12.00

Start sker när lagom stor grupp anmälts.

Ledare: Ahlf Hansson 044-352 063

10 gånger, pris 500 kr.

**Anmälan till Lohla Nilsson 0708 – 50 21 12**

### Bokcirkel

Läser och diskuterar olika förslag till böcker. Trevlig gemenskap och naturligtvis med fikastund.

Bokcirkel I träffas var fjärde vecka, och fortsätter i Tomelilla Föreningslokalen onsdag 21/8 kl. 14.00 - 16.00. Samordnare: Eva Svensson.

Bokcirkel II träffas varannan vecka och startar onsdag 28/8 kl 10.00 -12.00 i Föreningslokalen. Samordnare: Agneta Johansson.

Möjlighet finns att starta grupp i Simrishamn när lagom stor grupp anmälts.

**Anmälan till Lohla Nilsson 0708 – 50 21 12**

### Kurs i användning av mobiltelefon och surfplatta

Nybörjarkurs startas när tillräckligt antal anmält sig, 4 gånger pris 250 kr. Fortsättningskurs kan ordnas om intresse finns.

**Anmälan till Lohla Nilsson 0708-50 21 12**

# Kultur och nöjesresor

---

## **Teaterresa till Kristianstad 19 oktober - Guys and Dolls**

Lördagen den 19 oktober 2019 på Kristianstads Teater, med Kiviks Taxi. Guys and Dolls tillhör en av de mest spelade musikalerna. Med sin oemotståndliga kombination av komiska scener, medryckande dansnummer och odödliga sånger är det lätt att förstå. Ni får skratta och njuta av bra musik samt härliga dansnummer. 1955 blev Guys and Dolls film med Marlon Brando och Frank Sinatra. Eftermiddagsföreställning. Pris vid 50 betalande 700:-, vid 40 betalande 730:-. I priset ingår: buss, teaterbiljett, middag med kaffe och kaka. Anmälan under tiden 15/8 - 15/9 till Birgit Löfvall 0733-68 85 25.

## **En Fröjdefull Jullunch**

Onsdagen den 11 december 2019 på Malmö Live, med Hagestad Touring. Jullunchen ackompanjeras av musikerna Sofia Karlsson och Martin Hederos. Det blir stämningsfull julmusik, god mat och korta berättelser om juletider. Här kan ni hitta lugnet i julstressen och varva ner med en god jullunch. Pris vid 40 betalande 690:-, vid 30 betalande 740:-. Eftermiddagsföreställning, I resans pris ingår: bussresa samt jullunch (exkl. dryck) med julkonsert på Malmö Live. Anmälan senast den 27 september till Lisbeth Grabellus 0417-104 97.

**Vid eventuella frågor ring resekommittén. Birgit Löfvall 0733 68 85 25, Lisbeth Grabellus 0417-104 97**

**Tänk på att undvika starka dofter som parfym, rakvatten och hårspray. Alla tål inte det.**

## Övrig information

---

### **Stiftelsen Åsens Konvalescenthem**

Härifrån finns det möjlighet att vara på Valjeviken i 14 dagar för rekreation. Du betalar själv 100 kr/dag, resten betalar Stiftelsen. Du måste ha varit medlem i HjärtLung-föreningen minst ett år och din inkomst får inte överstiga 18 000 kr/månad före skatt. Läkarintyg krävs. Ansökningsblankett och vidare information kan du få genom Kerstin Andersson 0739-81 46 51.

### **Egenvårdsombud (EVO)**

Judit Pålsson, 070-992 01 53 (hjärta)

Hon har kontakt med sjukhus och vårdcentraler, hör av er till henne om ni vill ha något framfört.

<b>Föreningsrådet, Tomelilla:</b>	Gertie Mårtensson	0709-51 71 35
<b>Referensgruppen, Simrishamn:</b>	Birgit Löfvall, ordinarie	0733-68 85 25
	Anita Larsson, ersättare	0707-23 12 07

De träffar andra handikappföreningar och kommunrepresentanter och kan ta upp frågor kring tillgängligheten i våra kommuner och andra frågor som gäller vår förening.

### **Café HjärtLung**

Varannan onsdag (udda veckor) kl 14.00 -16.00 har vi café i föreningslokalen Tomegatan 9. Kom och hälsa på, ta en fika med oss och få en trevlig samvaro. Pris 25 kr. Vid frågor – kontakta någon i styrelsen.

**Föreningsexpeditionen** är öppen under samma tider som Café HjärtLung, se ovan. Vi har ingen telefon på expeditionen, du når oss genom direktnummer till styrelsen, se sid 2, eller via e-post, se adress på framsidan.



Vi tackar våra sponsorer som stödjer vår verksamhet:



Olles Färg

38122 ESTATES AB

Vår fastighetsvärd

