



# Riksförbundet HjärtLung

Österlen

## Program

Hösten 2024

**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 eller Swish 1234935896.**

### **Ordföranden har ordet**

Tack för förtroendet jag fått att vara ordförande för denna förening. Jag ska med hjälp av er alla göra mitt bästa så att vi får en levande förening. Eftersom vi saknar valberedning som kan tipsa oss om medlemmar som är villiga att hoppa in och hjälpa till med diverse saker som kan avlasta styrelsen, så vädjar jag om att ni hör av er och erbjuder er hjälp så vår förening kan fortsätta att ha bra och billiga verksamheter.

Med vänlig hälsning

Eva Gustafsson

### **Styrelsen 2024**

Ordförande	Eva Gustafsson	0708-11 01 97
V. ordförande	Torgny Larsson	
Kassör	Bengt-Åke Strid	0734-26 71 53
V. kassör	Inga-Lill Håkansson	0733-26 33 28
Sekreterare	Judit Pålsson	0709-92 01 53
V. sekreterare	Monica Persson	073-424 72 13
Ledamot	Lillian Larsson	0709-78 11 12
Ersättare	Ahlf Hansson	0702-92 03 61
Ersättare	Yvonne Munck	0709-38 16 33

### **Valberedningen**

Samman kallande	Vakant
Ordinarie	Vakant
Ordinarie	Vakant

**Studieorganisatör** Cathrine Kronvall 076-767 12 47

**Egenvårdsombud** Judit Pålsson 0709-92 01 53 (hjärta)  
Inga-Lill Håkansson 0733-26 33 28 (lunga)

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 2024

Söndag 4 augusti	Grillning i Bäckhalladalen, kl. 13.00. Ta med fikakorg och något att grilla.
Onsdag 14 augusti	Prova på Äventyrsgolf i Folkets Park Tomelilla kl. 14.00. Medtag egen fikakorg och stol. Kostnadsfritt.
Fredag 30 augusti	Pubafton på Thai-garden. Tomelilla kl. 18.00. Anmälan till Eva Gustafsson 0708-11 01 97 senast 23/8, begränsat antal.
Måndag 9 september	Mannekänguppvisning i Allaktivitetshuset Gärsnäs kl. 17.00. Carita från Seniorshopen visar upp sin kollektion. Kaffe och bulle till ett pris av 50 kr. Anmälan till Eva Gustafsson 0708-11 01 97 senast 2 september.
Söndag 13 oktober	Informationsmöte i Sankt Olofs Medborgarhus kl. 14.00. Besök från apotek. Anna-Stina Hultgren Lööw visar och berättar om konstbroderier. Pris 50 kr, kaffe och kakor ingår. Anmälan till Monica Persson 073-424 72 13 senast 6 oktober.
Onsdag 23 oktober	Luftgevärsskytte, Kastanjeskolan, Sporthallen Tomelilla. Kl. 10.00. Kostnad 30 kr. Anmälan senast 16/10 till Bengt-Åke Strid 0734-26 71 53.
Lördag 9 november	Höstfest i Allaktivitetshuset Gärsnäs kl. 17.00. Lars Lindström spelar upp till dans efter 2-rättersmåltid, kaffe och tårta. Egen dricka medtages, kostnad 250 kr. Bindande anmälan till Eva Gustafsson 0708-11 01 97 senast 2/11.
Torsdag 12 december	Adventskaffe i Kverrestads Bygdegård kl. 17.00. Luciatåg utlovas. Underhållning. Pris 120 kr per person. Anmälan till Inga-Lill Håkansson senast 5/12, tel. 0733-26 33 28. Begränsat antal.

Tänk på att berätta om du är allergisk eller behöver någon speciell kost när du anmäler dig.

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. Vid samåkning är det behjärtansvärt att chauffören får lämplig ersättning av medresenärerna.

# 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!**

---

## Mjuk Yoga

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

Start: Måndag 16/9 kl. 09.30 – 10.30 samt 11.00 – 12.00, ledare: Eva Gustafsson, 12 gånger, pris 100 kr.

Lokal: Föreningslokalen Tomegatan 9, Tomelilla

**Anmälan till Eva Gustafsson 0708-11 01 97**

Start: Torsdag 29/8 kl. 09.30 – 10.30 samt 11.00 – 12.00, ledare: Kerstin Andersson. 12 gånger, pris 100 kr.

Lokal: Ungdomsorkesterns lokal Byskillnadsgatan 6, Tomelilla.

**Anmälan till Kerstin Andersson 0739-81 46 51**

Start: Hammenhög, Församlingshemmet

Måndag 2/9 kl. 16.00 – 17.00, ledare: Ana Mohager, 12 gånger, pris 100 kr.

**Anmälan till Ana Mohager 0768-90 75 25**

## Gymnastik

Start: Tomelilla, tisdag 17/9 kl. 09.30 – 10.30. Ledare Monica Persson. 12 gånger pris 100 kr. Lokal: Byavångshemmet, källaren.

**Anmälan till Monica Persson 0734-24 72 13**

Start: Simrishamn, Korsavadshallen, torsdag 12/9 kl. 16.00 – 17.00. Ledare Marie Åberg, 12 gånger pris 100 kr.

**Anmälan till Marie Åberg 0763-06 11 11**



## Vattengymnastik

Tomelilla Österlenbadet, start onsdag 11/9 kl. 16.00 – 17.00, och 17.00 – 18.00. Ledare Cathrine Kronvall. 12 gånger, pris 100 kr.

**Anmälan till Cathrine Kronvall 076-767 12 47.**

Simrishamns sjukhus, preliminär start måndag 16/9 kl. 16.00 – 17.00 och onsdag 18/9 kl. 16.00-17.00. Ledare Eva Dahlberg. 12 gånger, pris 100 kr.

**Anmälan till Eva Dahlberg 070-996 01 06.**

## **Boule**

Fortsätter så länge vädret tillåter på Smedstorps boulebana, Frans Lindbergs väg, måndagar kl. 14.00 -16.00.  
Samordnare Mats Cervin 0709-88 57 84.

Tomelilla Folkets Park, måndag kl. 14.00 – 16.00 så länge vädret tillåter.  
Samordnare Lars-Göran Jönsson.

**Välkomna utan föränmälan.**



**Naturvandring** ”Se och lyssna till det naturen bjuder”.

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

6 gånger med start onsdag 21/8, kl. 10.00. Hemkomsten kan variera mellan 12.00 och 13.00.

Samordnare Lena Andersson 073-53 23 505 och Bengt Lydén 0708-99 77 39.

**Vid förfrågan ring nämnda personer.**

Varmt tack till alla som lämnar bidrag till våra lotterier och andra evenemang.

## **Till medlemmar i Riksförbundet HjärtLung Österlen**

Det är många förmåner med att vara medlem i föreningen och många aktiviteter som man kan delta i. För att föreningen ska fungera behövs det att många funktionärer och ledare ställer upp. Har Du möjlighet att hjälpa till med allt från att vara ledare till att hjälpa till med att sälja lotter så hör av dig till någon i Styrelsen.

## 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 grupp anmälts.

Plats: Tomelilla Föreningslokalen eller annan plats efter överenskommelse.

Pris: Kostnadsfritt för medlem. Övriga: Pris per grupp, max 8 personer, 600 kr + ev. körsättning.

Samordnare Kerstin Andersson. Anmälan 0739-81 46 51 eller per e-post till [info@osterlen.hjart-lung.se](mailto:info@osterlen.hjart-lung.se)

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



### Akvarellmålning

Start: Tomelilla Föreningslokalen tisdag 10/9 kl. 13.00.

12 gånger, pris 100 kr.

**Anmälan till Ann-Marie Isaksson 070-288 54 45**

Fortsättningsgrupp Föreningslokalen onsdagar 11/9 kl. 10.00. 12 gånger, pris 100 kr.

**Anmälan till Bo Olsson 0709-16 46 00**



### 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 7/8 kl. 14.00 - 16.00. **Anmälan till Eva Svensson 0735-77 48 38.**

Bokcirkel II träffas varannan vecka och startar i Föreningslokalen Måndag 9/9 kl. 14.00 - 16.00. **Anmälan till Karin Alvinsson 073- 387 67 38.**

### Canastagrupp

Kan ni inte så lär vi er. Vid frågor kontakta Eva Gustafsson **0708-11 01 97.**

Tomelilla Föreningslokal varannan fredag (jämn vecka) kl.14.00 - 17.00.

Start 20/9.

### Bingo

En gång i månaden 22 september, 27 oktober och 17 november. Föreningslokalen, Tomelilla kl. 14.00.

Anmälan till Eva Gustafsson 0708-11 01 97 senast torsdagen innan. Begränsat antal. 4 brickor och fika 50 kr.

# Kultur och nöjesresor

---

## 11 augusti – Sundspärlan

”Ett resande teatersällskap” Eva Rydberg med flera. För vidare information om avgångstid och pris samt anmälan, kontakta Torgny Larsson 0734-64 17 21 senast 4/7.

## 19 september - Johannamuseét och Fars Hatt

Vi samåker från Lidl i Tomelilla kl. 11.45. Lunch på Fars Hatt till självkostnadspris kl. 12.30. Därefter fortsätter vi till Johannamuseét, entré och guidning kl. 14.30, kostnad 80 kr. För de som sen önskar finns möjlighet till kaffe med bröd till en kostnad av 80 kr.

Anmälan senast 9/9 till Lillian Larsson 0709-78 11 12.

## 20 oktober – Tuff brud i lyxförpackning, Ystads Teater kl. 15.00

Samåkning kan ordnas, begränsat antal biljetter finns - först till kvarn!!! 350 kr/pers. Bindande anmälan senast 20/9 till Inga-Lill Håkansson 0733-26 33 28.

## Övrig information

---

### Stiftelsen Åsens Konvalescenthem

Det finns möjlighet att vara på Valjeviken i 7 dagar för rekreation. Du måste ha varit medlem i Riksförbundet HjärtLung Österlen minst ett år och din inkomst får inte överstiga 18 000 kr/månad före skatt. Läkarintyg krävs. Ingen kostnad. Ansökningsblankett och vidare information kan du få genom Judit Pålsson 0709-92 01 53.

### Egenvårdsombud (EVO)

Judit Pålsson, 070-992 01 53 (hjärta)

Inga-Lill Håkansson, 0733-26 33 28

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

### Café HjärtLung

Varannan torsdag (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. **Start** 15/8.

**Föreningsexpeditionen** är öppen under samma tider som Café HjärtLung, se ovan. Vi har ingen telefon på expeditionen men du når oss genom direktnummer till styrelsen, se sid 2, torsdag kl. 14.00 – 16.00, eller via e-post, se adress på framsidan. Ärenden som gäller aktiviteter – kontakta respektive ledare.

Vi tackar våra sponsorer som stödjer vår verksamhet:



Sparbanken  
Skåne



38122 Estates AB



Vi tackar också för bidrag från:

Blommehörnan i Gärsnäs

Götes Allköp Brösarp

ICA Kvantum i Tomelilla

Ingelstad Kalkon

COOP i Tomelilla

Svenska Hem Tomelilla