



Riksförbundet  
**HjärtLung**  
Öckerö

# *Hjärtbladet*

Medlemsblad nr 18

Januari 2024



**Foto från Hälsö taget av Jörgen Warberg**

Möte med andra betyder mycket, hos oss träffar du andra människor med samma erfarenheter som du har. Att delta i våra aktiviteter och möten kan ge livet en bättre och ljusare mening.



## *Ordföranden har Ordet!*

**GOTT NYTT ÅR** önskar jag er alla härliga medlemmar!

I skrivande stund står Julen för dörren och här hemma på Hälsö planeras det för fullt med julpynt, julmat och juldukning inför våra kommande familjeträffar!

När ni läser detta Hjärtblad är Julen över och vi kan se fram emot ett Nytt År 2024!

2023 har varit ett riktigt tufft år för oss alla, med stora prövningar. En orolig omvärld med krig i Ukraina, Israel och Palestina jämte våra egna högre matpriser, högre räntor, högre driftskostnader m m.

"Det som inte dödar härdar", var det någon som sa någon gång. I dessa svåra lägen är det därför väldigt viktigt att hålla ihop, känna gemenskap, trygghet och närhet.

Vi är nu 378 medlemmar i Riksförbundet HjärtLung Öckerö. Så många har vi aldrig varit under våra 25 verksamhetsår. Tack alla ni som bjuder in vänner och gäster till oss.

Jag är stolt över vår lokalförening och talar varmt om oss i Länsföreningar, Förbundsstyrelse och andra lokalföreningar om våra aktiviteter för att entusiasmera, dela tips och idéer.

Kallelse till årsmötet den 6 Februari finner ni här i Hjärtbladet och jag ber er komma mangrant, så att vi får en bra start på det nya året.

Till sist - ett stort tack till alla som engagerar er så hjärtligt i vår förening, i styrelse, valberedning, revisorer, aktivitetsgrupper, duknings- och städgrupper m fl.

Vi ses på årsmötet!

Hälsö i december 2023

Jörgen Warberg

## Medlemsmöten våren 2024

### Kallelse

**Årsmöte tisdagen den 6 februari  
kl. 16.30 på Solhöjden**



Dags för årsmöte!

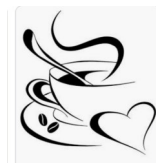
Dagordning, verksamhetsberättelse mm. kommer att finnas tillgängliga på vår hemsida senast 23 januari.

Vi bjuder på kaffe och semla! Hjärtligt Välkomna!

Styrelsen, Riksförbundet HjärtLung Öckerö

Anmäl gärna om ni kommer för senglornas skull!

**Anmälan till Kjell Ove 0767-784959**



**Medlemsmöte tisdagen den 5 mars  
kl. 16.30 på Solhöjden**

Vi får besök av Johan Ekstedt från Öarnas Begravningsbyrå som pratar om testamenten, framtidsfullmakter m.m.

Vi bjuder på kaffe och smörgås!

**Medlemsmöte tisdagen den 2 april  
kl. 16.30 på Solhöjden**

Vi får besök av Walkfeeling med målsättning att skapa rörelsefrihet och hjälpa människor att lindra smärtan. De arbetar med rörelseträning och hjälper människor att hitta grundorsaken till smärtan.

Vi bjuder på kaffe och smörgås!

Öckerös country-sångare Monica och Janne sjunger.

**Medlemsmöte tisdagen den 7 maj  
kl. 16.30 på Solhöjden**

**Vårens RÄKFEST! Missa inte den!**

Underhållning av Flottans män

11 mogna herrar

**Pris 125 kronor till Bg 266 8606**

Det ingår räkor, bröd, lättöl, kaffe och kaka.

Det kommer att finnas vin att köpa.

**Anmälan till Kjell Ove 0767-784959**



## Våra aktiviteter våren 2024

### Sakta Bugg

Start

Tid/lokal

Ledare

Anmälan:

### Startar om minst 8 par anmäls

Torsdagen den 11 januari

Kl. 17.00 på Solhöjden

Karl Erik Zakrisson

Elisabeth Bryngelsson, tel. 0760-09 34 32



### Spanska fortsättningskurs

Start

Tid / lokal

Ledare

Anmälan:

Februari

Kl. 17.00, träffpunkten på Solhöjden

Spanskfödda Gene Karlsson, tel. 0706-42 60 03

Elisabeth Bryngelsson, tel. 0760-09 34 32

### Hjärtskola/gympa

Start

Tid / lokal

Ledare

Onsdagen den 10 januari

Kl. 9.30—10.30 på Solhöjden

Lillemor Landekrans, tel. 0702-14 52 40

### Lungskola/gympa

Start

Tid / lokal

Ledare

Onsdagen den 10 januari

Kl 14.00—15.00 på Solhöjden

Anita Jensen, tel. 0762-47 08 46

### QiGong

Start

Tid / lokal

Ledare

### **OBS! Startdatum**

Onsdagen den **17 januari**

Kl. 13.00 på Solhöjden

Margareta Sörensson, tel. 0722 -52 86 23

### Linedance

Start

Tid / lokal

Ledare

### **Du bör kunna lite grundsteg**

Onsdag 10 januari

Kl. 11.00 på Solhöjden

Bojan Walfridsson, tel. 0733-56 56 55

**Det kostar**

**totalt**

**100 kronor**

**per säsong**

**För att**

**deltaga**

**I alla**

**Aktiviteter**

**utom**

**Vatten-**

**gympan**

**som kostar**

**580 kronor**

Vi samarbetar med **ABF** vid våra aktiviteter

## Våra aktiviteter våren 2024

### Boule

Start

Tid / lokal

Ledare

Torsdagar kl. 14.00 fr.o.m.. april

Prästängen

Vid frågor ring Kjell Ove tel. 0767-78 49 59

### Bridge

Start

Tid / lokal

Ledare

Ni är välkomna att spela bridge med SPF  
Du behöver lite grundkunskap

Måndagar Kl. 10.00 på Solhöjden

Kjell-Ove Bryngelsson, tel. 0767-78 49 59

### Släktforskning

Start

Tid / lokal

Ledare

Torsdagen den 11 januari

Kl. 9.30 samlingsalen på Bovieran, Hönö

Kenneth Quick, tel. 0761-11 63 86

### Vattengympa

Start

Tid / lokal

Ansvarig

Ledare

Torsdagen den 11 januari

Kl. 12.00-13.00 Hedens by, Hönö

Ulla Käll tel. 0707-92 69 10

Ingrid Piman tel. 0706-09 11 01

Det kostar

totalt

100 kronor

per säsong

För att

deltaga

I alla

Aktiviteter

utom

Vatten-

gympan

som kostar

580 kronor



## Gratis utbildning för våra medlemmar

HLR är en livsviktig kunskap  
som kan rädda liv.

**Anmäl dig idag!**

**HLR kurs på Solhöjden**  
**Tisdag 20 februari kl. 17.00**  
**Tisdag 12 mars KL. 17.00**

**Anmälan till:**

**Kjell-Ove Bryngelsson, tel. 0767-78 49 59**



# Sensommarresa

Onsdagen den 28 augusti 2024



Vi åker med Öckeröbussarna från Lilla Varholmen klockan 08.00.

*Vi är nu i planeringsstadiet, ytterligare information kommer att skickas ut när alla bokningarna är bekräftade. Vi reserverar oss för ändringar, men detta är vår plan.*

Denna gången vänder vi oss mot Sveriges näst största insjö Vättern och den lilla pittoreska staden Gränna. Det kommer att bli en mycket intressant resa. Tag gärna med er vänner!

*Vi gör ett kaffestopp på det trevliga och nyrenoverade Kroatorpet i Huskvarna.*

*Där bjuds det på Kaffe, fralla och kaka.*



*Vi åker vidare till Gränna och flanerar i staden.*

*Polkagrisarna får vi inte glömma och hur de kom till.*

*Vi tittar upp på Per Brahes en gång förnämliga borg och undrar: Vem var han?? Vad vet vi om honom??*

*Vi tar oss med fäjan över till Visingsö och kanske en tur med Remmalaget till [en överraskning](#).....*

*Hemåt mot Gränna och Gyllene Uttern där vi intar en god måltid med fin utsikt över Vättern. Hemresan blir som vanligt med dryck och aktiviteter...*

*Vi hoppas på en full buss och fint väder.*



Per Brahe d.y.

Modell av hur Brahehus såg ut ca 1670



**Anmälan till Elisabet ring eller SMS:a 0704-14 16 93**

Betalning från vecka 30 och senast vecka 32. **Bg 266-8606**

Pris:

**Välkomna önskar Mona och Elisabet**



**800 kr**

**Vill du lära dig mer om hur telefonen eller datorn fungerar?**

Att Swisha eller betala en räkning! Att skicka ett SMS eller svara på ett mail.

Ring kommunen tel. 031-976200 och fråga efter IT Andreas. Bestäm en tid med honom, så kommer han hem till dig. Det är gratis för oss pensionärer.



# Jubileum 25 år

Jörgen hälsade oss välkomna med bubbel.



Förarbete i köket



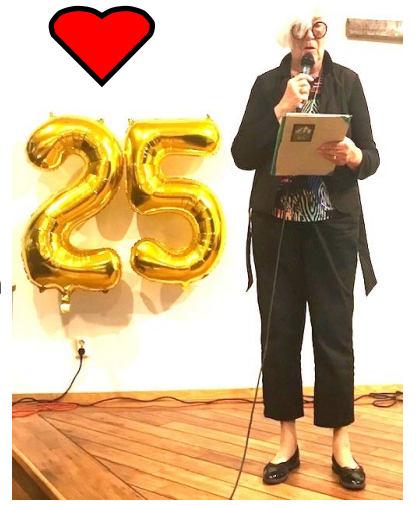
Underhåll oss gjorde Uno Sevreus och Geni Demitrov



Monica, Elisabet och Mona hyllade Jörgen och Bettan



Monica Nyström kom med ett bidrag från länsföreningen och roade oss med att läsa prosa



# MEDLEMSMÖTE 7 NOVEMBER 2023



Sofia Örnefors från Hagabadet besökte oss och pratade om medveten andning. Jörgen spelade Thomas Stenströms "Andas in andas ut"

Kjell-Ove mannekängar i sin nya HLR väst



# MEDLEMSMÖTE 5 DECEMBER 2023



Det var full fart i köket med att göra skinkmackor. Våra aktivitetsledare fick en julblomma som tack för att de ställer upp. Vi underhölls med julsånger av Ester och hennes mamma Annelie som spelade på pianot. Jörgen pratade med tomten. Det var en trevlig julstämning med goda smörgåsar, quiz och musik.

