

# *Hjärtbladet*

Medlemsblad nr 16

Januari 2023



*Personer med hjärt-kärl- och lungsjukdom  
ska få bra vård och god livskvalitet!*



## *Ordförande har ordet*

*Hej alla medlemmar!*

2022 slutade dystert med hög ränta, hög inflation, höga energipriser och hög arbetslöshet.

Vår Julfest i december var däremot en fin upplevelse där gemenskap, lucia med sång och musik samt en läcker Jultallrik serverades, subventionerad av Alexius Livs, Öckerö.

Vi får hoppas att 2023 kommer att sluta bättre. I kristider är det viktigt att vi hjälper varandra.

I skrivande stund är vi 361 medlemmar och jag är oerhört stolt över alla våra engagerade medlemmar, såväl i styrelsen som i aktivitetsgrupperna.

Snart är det dags för vårt årsmöte, tisdag den 7 februari 2023, kl.16.30 på Solhöjden.

Notera också den planerade vårkonserten till förmån för Världens Barn på Nimbus, fredagen den 24 mars 2023. Konserten genomför vi tillsammans med bl a PRO och SPF.

Tänk gärna på Riksförbundet HjärtLung Öckerö.

Skänk oss ditt stöd till Gåvo- och minnesfonden, Bankgiro: 741-0236

**Ansvarig utgivare:** Jörgen Warberg

**Sättning:** Christina Quick

## ***Medlemsmöten våren 2023***

***Årsmötet Tisdagen 7 februari, kl.16.30 på Solhöjden***  
*Årsmöteshandlingarna finns tillgängliga från den 24 jan. 2023  
hos ordförande Jörgen Warberg, Stuvövägen 14, Hälsö och  
på kommunkontoret, Öckerö.*

*Underhållning med Göran Stranne och Björn Sohlman.*

***Medlemsmöte Tisdagen den 7 mars, kl.16.30 på Solhöjden***  
*Vi inleder med mannekänguppvisning med kläder  
från butiken KajArt.  
Pernilla Emme kommer att framföra några sånger.*

***Medlemsmöte - Tisdagen den 4 april, kl.16.30 på Solhöjden***  
***Trygghet för äldre***  
*Det blir allt vanligare att äldre blir utsatta för brott och bedrägeri.  
**Hur kan vi skydda oss?**  
Det kommer polisman Alexander Warberg att berätta för oss,  
sprida kunskap och tipsa oss om vad vi skall tänka på för att  
minska risken att bli lurade.*

***Medlemsmöte Tisdagen den 2 maj, kl.16.30 på Solhöjden***  
*Välkommen till spansk afton!*  
*Jörgen Warberg visar bilder från sin segling runt i Spanien.  
Bengt Åkerberg tar oss med i spansk sång och musik.  
Till slut blir det lite spansk mat och dryck.  
Pris 120 kr*

***Anmälan görs till:***  
***Kjell Ove Bryngelsson, mobil: 0767-78 49 59***  
***Mona Ringius, mobil: 0706-96 12 96***

## ***”App to date”***

I samarbete med ABF kan vi erbjuda er nedanstående kurs på Solhöjden.

**Kursen startar 27 feb. kl.09-12 eller kl.13-16**

Anmälan till Katarina Johansson. mobil 0730 57 65 34

eller mail [katarina.johansson@abf.se](mailto:katarina.johansson@abf.se)

*Kursen är gratis*

### ***App to date – smartphone/surfplatta och det digitala samhället***

Detta är en studiecirkel om smartphone/surfplatta och dess funktioner. Du behöver inte ha några förkunskaper om smartphone, alla oavsett kunskap är välkomna! I denna studiecirkel kommer vi gå igenom grundläggande kunskaper om din smartphone/surfplatta och hur du kan använda den på bästa sätt, allt detta sker i studiecirkelform dvs att vi lär oss tillsammans. I denna cirkel kommer vi känna oss trygga med vår mobil och skapa inspiration till att vilja lära oss mer!

Under cirkelns gång kommer vi bland annat att prata om:

Abonnemang/mobiltelefoner

Parkeringsappar, Banken/Bank ID/Swish

Bra appar att ha på sin mobil (ex. 112-appen)



### ***HLR med hjärtstartare***

Här får ni en grundläggande utbildning gällande hjärt- och lungräddning, ni får kunskap som krävs för att självständigt agera om en vuxen person drabbas av hjärtstopp.

Instruktörerna är Kjell Ove Bryngelsson och Kenneth Quick och kursen hålls på Solhöjden.

**Kurstider onsdagen den 18 januari samt den 15 februari, kl.17.00.**

### ***Anmälan görs till***

Kjell Ove Bryngelsson

mobil 0767-78 49 59

Kenneth Quick

mobil 0761-11 63 86

## *Våra aktiviteter våren 2023*

### **Spanska**

**Start:** Måndagen den 16 januari  
**Tid / lokal:** Kl.17.00, träffpunkten, Solhöjden  
**Ledare:** Spanskfödda Gene Karlsson  
**Anmälan:** Elisabeth Bryngelsson, **mobil:** 0760-09 34 32  
Läromedel finns. *Kursen syftar till att man skall lära sig dom vanligaste användbara fraserna.*

### **Hjärtskola/gympa**

**Start / avslut:** Onsdagen den 11 januari - 26 april  
**Tid / lokal:** Kl.09.30-10.30, Solhöjden  
**Ledare:** Lillemor Landekrans, **mobil:** 0702-14 52 40

### **Lungskola/gympa**

**Start / avslut:** Onsdagen den 11 januari - 15 mars  
**Tid/lokal:** Kl.14.00-16.00, Solhöjden  
**Ledare:** Anita Jensen, **mobil:** 0762-47 08 46  
*Vi har också lätt lunggymnastik och diskuterar vad man kan göra för att leva gott trots lungproblem?*

### **Vattengympa**

**Start / avslut:** Torsdagen den 12 januari - 15 juni  
**Tid/lokal:** Kl.12.00 -13.00, Hedens by, Hönö  
**Ansvarig:** Ulla Käll, **mobil:** 0707-92 69 10  
**Ledare:** Ingrid Piman, **mobil:** 0706-09 11 01

### **QiGong**

**Start / avslut:** Onsdagen den 11 januari - 26 april  
**Tid/lokal:** Kl.13.15-14.00, Solhöjden  
**Ledare:** Margareta Sörensson, **mobil:** 0722-52 86 23

### **Linedance**

**Start / avslut:** Onsdagen den 18 januari - 26 april  
**Tid / lokal:** Kl.11-12.15, Solhöjden  
**Ledare:** Borghild Wahlfridsson, **mobil:** 0733-56 56 55

## Våra aktiviteter våren 2023

### Alla kan måla

**Start / avsluta:** Måndagen den 9 januari - 13 mars

**Tid / lokal:** Kl.10.00-12.00, Minkeberg.

**Ledare:** Vakant.

**Kontaktperson:** Lillemor Landekrans **mobil:** 0702-14 52 40

### Släktforskning

**Start / avslut:** Torsdagen den 19 januari - 23 mars.

**Tid /lokal:** Kl.09.30-12.00, Samlingssalen på Bovieran, Hönö

**Ledare:** Kenneth Quick, **mobil:** 0761-11 63 86

### Boule

Boulen är igång. Välkomna!

**Tid:** Tisd & Torsd, kl.14.00 **OBS! När vädret tillåter.**

**Plats:** Prästängen, Öckerö

**Ledare:** Kjell Ove Bryngelsson: **mobil:** 0767-78 49 59

### Bridge:

Ni är välkomna att spela bridge med SPF.

**Start:** Måndagen den 9 januari

**Tid / lokal:** Kl.10.00, Solhöjden

**Ansvarig:** Kjell Ove Bryngelsson: **mobil:** 0767-78 49 59

Man kan delta på alla våra aktiviteter för en kostnad av  
**TOTALT 100 kr/säsong.**

***Obs! Vattengympan kostar 580 kr per termin  
för ordinarie deltagare.***

Vi samarbetar med ABF vid våra aktiviteter.

**Ansvarig:** Vakant



SYDVÄSTRA GÖTALAND



## Bilder från julfesten 2022



## *Sensommarresa*

Tisdagen den 29 augusti planerar vi en resa till vårt vackra Västergötland. Det blir en dagsresa med Öckeröbussarna, start ca. kl.08.00 från Lilla Varholmen.

Grovplaneringen är: Fint väder!

Vi tar en fikapaus på den legendariska Conditori Nordpolen i Vara.

Vi kör vidare mot Gäsene ostbutiken där har vi möjlighet att handla.

Resan går vidare och nästa stopp blir Spiken vid Vänern för att njuta av miljön och dom fina små affärerna.



Slutligen en god middag på Görän Löfwinges Atelje & Krog.



Hoppas att konstnären själv ger oss en genomgång av gårdens utveckling.

Som vanligt, överraskningar och trevligheter på hemresan !  
Mera detaljer kommer på medlemsmöten och en blänkare på "Håll Utkik".

Bussen tar 50 passagerare och priset är ca. 800 kr.

Anmälan görs **ENDAST** på mobilen till  
Mona Ringius mobil 0706 - 96 12 96  
Inbetalning senast den 1 augusti på Bankgiro 266-8606

*Välkomna !*  
*Mona och Elisabet*