

Hjärtbladet



Medlemstidning för Föreningen Öckerö HjärtLung

Månadsträff

Tisdagen den 2 september, 2014
kl.17.30 på Solhöjden, Öckerö
Välkomna!

Harry Persson (Bräutigam)
med fru Marianne kommer
och underhåller oss.

Vart tar tiden vägen ?



Välkommen tillbaka efter sommaren!
Jag får väl säga så, trots att det förhoppningsvis är minst en sommarmånad kvar på det här året?
Jag tänker på någorlunda ljusa kvällar med behaglig temperatur, ni vet när det fortfarande är skönt att sitta ute under bar himmel.

Så, hur har då sommaren varit? Har du kunnat ladda batterierna?

Kanske har du fått en och annan dröm eller vision inför hösten, kanske en vision att delta i någon av våra aktiviteter.

I så fall har du en möjlighet att anmäla dig nu, listan på våra tio aktiviteter hittar du på sidan 3.

Ordförande René Ahlberg

OBS !

Flyttat nyligen?

Har du flyttat, eller skall du flytta, glöm då inte att meddela din nya adress till föreningen för att allt skall fungera så smidigt som möjligt. Detta gäller även om du bytt tel.nr. eller e-mailadress.

Vi är nu en rätt stor förening med över 300 medlemmar så ibland vill någon lämna föreningen, inget konstigt med det, men meddela gärna även detta för att undvika missförstånd framöver.

**Alla ändringar meddelas till
Kenneth Quick, telefon 967997
eller e-mail kenneth@quick.nu**

Hjärtligt tack för hjälpen!

Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Föreningen Öckerö HjärtLung



Föreningen Öckerö

HjärtLung

**Ge oss ditt stöd
Gåvofondens Bankgiro är 741-0236**

En historia om gamla tiders vidskepelse.

En berättelse av Sven Bryngelsson

Detta har min far Folke berättat från sin barndom från Hamna på Hönö, under sent-total eller början på tjugotalet. En gumma som hette Lovida, kom ibland på besök till min farmor Lovisa på Hamna.



Hamna Hönö

Lovida var väldigt vidskeplig och trodde på allsorts trolltyg. Hon kom oftast på besök strax före skymningen, hon knackade inte på dörren, utan klev rakt in i köket neg djupt och satte sig tillrätta på kökssoffan.

Barnen i huset visste att när Lovida kommer får dom höra på spännande saker, så dom kröp ner bakom symaskinen som stod i ett hörn i köket och var alldeles dödysta.

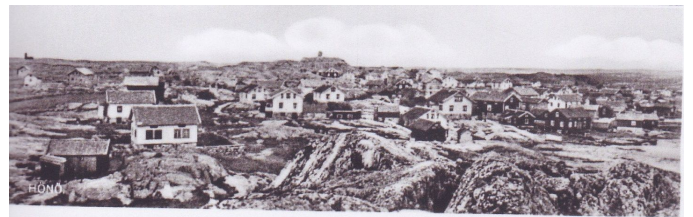
Så började hon berätta: Klara på Hamna och Anna på Hamna hade vart ude sent en kwäll, å då hade dom mött två levannes Tomtenissa. – Åjanadå: -sejer Farmor Lovisa -de mennar du la inte. – Jojomän: två stöcken rektit vanlia små Tomta mä röa luver på seg.

Å bådde Anna å Klara ble rektit ifrå seg åver va dom hade sett.

Vid denna tid fanns det ingen elekticitet på våra öar så när mörkret kom så var det becksvart överallt. I husen hade man fotogenlampor att lysa sig med, men när Lovida berättade var det ingen som ville tända några lampor, för ju mörkare det blev dess mer spännande blev det .

Lovida fortsätter sin berättelse:

En aan gang hade Anna å Klara vart på Öckerö å när dom kom te Kandalslia så mötte dom den store swarte hunn, som de ä så manga andra som har sett åck. "Hunn" brågger komma mä brännfart å el står ur käften på han, så en bler ju dörädd när en ser söddet. När Lovida kommit så här långt med sina berättelser hade det mörknat rejält ute och nu var barna riktigt mörkrädda, dom tänkte på den stora hunden som elden stod ur käften på så nu måste man tända fotogen lampor i varje rum.



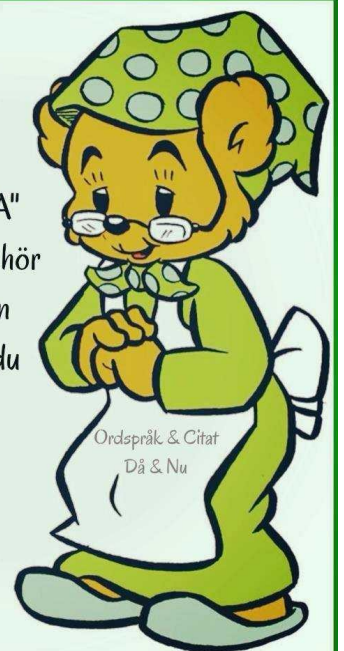
Hult och Klova

Tack Sven !

När en kvinna säger "VA" är det inte för att hon inte hör dig. Hon ger dig bara en chans att ÄNDRA det du

just sa.

- okänd



Ordspråk & Citat
Då & Nu

Höstens aktiviteter 2014



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING
ÖCKERÖ

Är det någon av aktiviteterna som Du vill prova på eller bara fortsätta med den Du redan deltar i så önskar alla ledare er varmt Välkomna !

Hjärtgympa



Start: 3 sept
Avslut: 10 dec
Tid: Onsdagar 09.30-10.30
Ledare: Lillemor Landekrans
Lokal: Stora salen, Solhöjden

Linedans



Start: 3 sept
Avslut: 10 dec
Tid: Onsdagar 10.45-12.30
Ledare: Ewa Johansson
Lokal: Stora salen, Solhöjden

Mellan 10.45-11.15 börjar vi med enkla steg och danser. Nybörjare, ring Ewa för mer information.

Hjärt- och Lungräddningskurs



Start: Ej fastställt datum.
Närmare information kommer i Hjärtbladet.

Lunggruppen



Start: 17 sept
Avslut: 19 nov
Tid: Onsdagar 15.00-17.00
Lokal: Studierum, Solhöjden
Ledare: Barbro Karlsson

Diskussion, vad kan man göra för att leva gott trots lungproblem? Vi har också lätt lunggymnastik.

Släktforskning



Start: 25 sept
Avslut: 27 nov
Tid: Torsdag 09.30-12.00
Ledare: Kenneth Quick
Lokal: Samlingssalen, Solhöjden

Vattengympa



Start: 21 aug
Avslut: 18 dec
Tid: Torsdagar 12.00-13.00
Ledare: Ulla Käll
Lokal: Hedens by, Hönö

Alla kan måla!



Start: 15 sept
Avslut: 17 nov
Tid: Måndagar 09.30-12.30
Ledare: Rene' Ahlberg
Lokal: Konferensrum, Solhöjden

Stavgång året runt



När: Måndagar
Tid: 13.00 - 14.00
Ledare: Ingrid Bryn
Samling: P-platsen vid Hönö kyrkogård

QiGong



Start: 21 aug
Avslut: 18 dec
Tid: Torsdag, 10.20-11.00
Ledare: René Ahlberg
Lokal: Stora salen, Solhöjden

Höstens föreningsmöten 2014



Tisdagar 2 september
7 oktober
4 november
Julfesten 2 december
Lokal: Stora salen

Är du intresserad av någon aktivitet, ring:

René Ahlberg	tel: 968421	Lillemor Landekrans	tel: 967067
Ewa Johansson	tel: 967631	Ulla Käll	tel: 562242
Barbro Karlsson	tel: 966363	Egon Helgeson	tel: 967067
Kenneth Quick	tel: 967997		

Ugnstek torskrygg med fänkålssallad

150 g torskrygg eller filé
20 g riven parmesan
½ tsk olivolja
100 g fänkål
50 gr päron
1-2 msk citronsaft
salt, peppar



Sätt ugnen på 180 grader.
Smörja ett ugnsfast fat med lite av olivoljan.
Salta och peppra torsken och strö över parmesan och sätt in i ugnen ca 15 min.
När köttet har vitnat är fisken klar.

Blanda mycket tunt skuren fänkål med tunna skivor päron, pressa citronsaft, salta och peppra och blanda väl.

För 1 person - 300 kcal

Mango och jordgubbssallad

½ mango
2 dl jordgubbar (frysta går bra)
några mynta blad
lite limesaft

Tärna mangon och blanda med jordgubbarna, myntblad och lite limesaft.

För 1 person - 100 kcal



							6
		8	3	9	2		7
		4			5		8
			6			4	2
			7		9		
	1	5			8		
7			2			3	
	2		5	8	1	7	
5							

SUDOKUREGLER

Varje rad, vågrätt och lodrätt, skall innehålla siffrorna 1-9.

Varje liten markerad "låda" på 3 x 3 rutor måste också innehålla siffrorna 1-9.

Lösning på Nr 4 2014

6	2	9	4	5	3	7	1	8
1	5	7	6	9	8	3	4	2
4	3	8	1	2	7	9	5	6
7	1	2	5	3	6	4	8	9
5	9	3	8	1	4	6	2	7
8	4	6	9	7	2	5	3	1
3	7	1	2	4	9	8	6	5
9	6	5	3	8	1	2	7	4
2	8	4	7	6	5	1	9	3

Medlemsnytt

Nya medlemmar:

Daga Ivarsson *Hönö*
Karl-Åke Nilson *Öckerö*
Britta Frönell Nilsson *Öckerö*
Elisabeth Isaksson *Hälsö*
Ivan Andersson *Hälsö*

Medlemsnytt

Vi hedrar minnet av:

Ulla-Britt Hult *Öckerö*

Vi samarbetar med (SV) vid våra aktiviteter.
Ansvarig: Egon Helgeson, tel:967076



Ansvarig utgivare: Christina Quick (chq)
tel: 967997, e-mail:christina@quick.nu
Foto:chq

Manusstopp den 10 sept