

# Hjärtbladet



Medlemstidning för Föreningen Öckerö HjärtLung

## **Kallelse till Årsmöte**

Tisdagen den 3 Februari, 2015, kl:17.30  
på Solhöjden, Öckerö  
**Välkomna !**

Verksamhetsberättelse  
Kassaberättelse  
Revisorernas berättelse  
Valberedningens förslag till styrelse  
delas ut vid sammanträdet.

## **Program**

Parentation  
Förhandling enligt stadgarna  
Kaffe med smörgåsar  
Lotteri

**Årsmöteshandlingarna finns också  
tillgängliga hemma hos**

Ord: René Ahlberg, tel: 968421  
Sek: Monica Nyström, tel: 969657

**Ring och avtala tid!**

## **Motioner**

Samtliga medlemmar har möjlighet att skriva en eller flera motioner för konkreta förslag på åtgärder som man vill ta upp till beslut på årsstämman.

**Motionen skall vara skriftligen  
inlämnad till styrelsen senast  
den 7/1 - 2015.**

## Årets julfest

Ett hundratatal av föreningens medlemmar samlades den 2 december på Solhöjden för årets julfest. Efter en kopp glögg och lottinköp till Knut Perssons dragspelsmusik bänkade alla sig i den för dagen extra pyntade samlingsalen.

Elisabeth Bryngelsson



Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Föreningen Öckerö HjärtLung



Föreningen Öckerö

**HjärtLung**

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

Vår vice ordförande Monica Nyström hälsade alla välkomna till en trivsamt aften med god mat, sång och musik. För andra året i rad hade vi nöjet att ta emot Glädjeflickorna från Billdal som skred in i salen i ett vackert luciatåg.



Helena Kagstedt



Vi fick njuta av en rad sköna och traditionella julsånger tills en tomte dök upp och tackade flickorna med en liten julklapp.



Därmed var det dags att plocka in jultallrikarna, komponerade av vår traktör Stellan Eliasson.



Tillsammans med sina medhjälpare hade de arbetat hela dagen med sill, lax, skinka, köttbullar och allt vad som tillhör en komplett jultallrik. Det smackades och suckades kring borden så bifallet var påtagligt.



Efter en snabb avdukning var det dags för Glädjeflickorna att äntra scenen igen för ett program med nya och gamla julsånger i fina arrangemang och stämsång. Att denna sånggrupp är uppskattad i föreningen gick inte att ta miste på och deras ledare intygade att uppskattningen är ömsesidig.



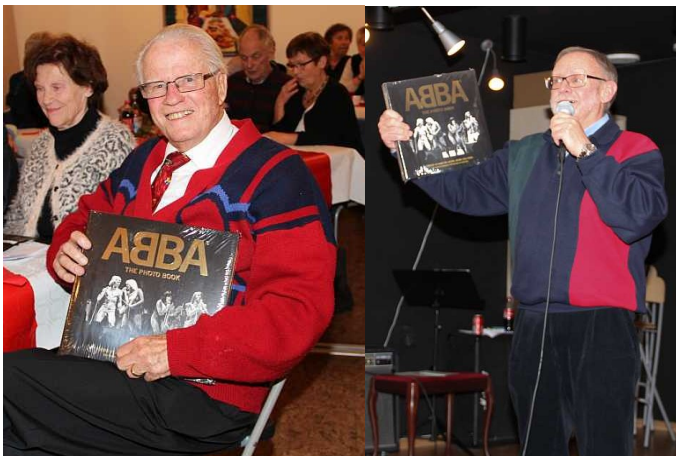
Körledaren  
Karin Lindell



Lagom till kaffet var det dags för lotteridragningen. Inte mindre än 800 lotter hade sålts till lottgubbarnas stora belåtenhet.



Innan vinsterna fördelades hölls en auktion på en fin bok om sånggruppen ABBA som donerats till föreningar av Stellan Eliasson. Inte mindre än 500 kr flöt in i föreningskassan efter viss budgivning. Stort tack till "Pelle från Knippla" för det generösa bidraget.



Så delades lotterivinsterna i form av chokladkartonger och trisslotter ut och i svängen åkte till och med julrosorna på borden och ett antal sillburkar med. Slutligen hölls en livlig auktion på några överblivna jultallrikar.



Så dämpades åter ljuset och lugnet återfanns då Monica Nyström läste ett par vackra dikter av Britt G Hallqvist och Nils Ferlin. Kvällen avslutades med önskningar om God Jul och Gott Nytt år. Stort tack till alla som gjorde denna lyckade kväll möjlig!



Merit Henriksson 89 år  
Grattis !



Så vacker tomtemor!  
Lena Däldborg

## **ANTECKNINGAR FRÅN LEG. LUNGSKÖ- TERSKAN DANICA AUGUSTSSON BESÖK 12 NOV**

Med anledning av Lungmånaden  
nov. betydelse.

14 personer hade samlats på Solhöjden för  
att lyssna på Danica Augustsson om att leva  
med KOL och astma besvär.



Foto René Ahlberg

Danica informerade om att kommun tillsammans med vårdcentralerna på Öckerö / Hönö ska öppna en KOL-skola under 2015.

Att leva med KOL och astmabesvär kan se olika ut. Det absolut viktigaste är att man stoppar rökning/begäret för att på möjliga sätt lindra besvären.

Man har som mål att Sveriges befolkning ska vara rökfria år 2025.

Samsjukligheten i dag mellan Hjärt /Lunga har blivit mycket tydligare idag, forskningen går ju framåt.

Besökarna hade möjlighet att ställa varierande frågor om sina olika preparat som de använder vid sina besvär. Naturligtvis kan de se ut olika. Vi fick mycket BRA svar på våra frågor.

Vidare så uppmanade hon oss om att de patienter som önskade få göra spirometriundersökning skulle ringa till Hönö Vårdcentral efter avtalad tid om de är listade där givetvis.

En återkoppling till Danicas besök om KOL/ Astma skulle vi i vår förening göra senare.

Danica påminde om att det är viktigt att influens/lunginflammations vaccineringsen i höst. Mer information får man av distriktsköterskan.

Dessutom fick vi ta del av två stycken plastmodeller hur ett sjukt och ett friskt luftrör kan se ut.



Foto René Ahlberg

Vi avslutade med en god kaka och en kopp kaffe i gemytlig stämning

Vår förening vill tacka Dig för Ditt besök för en mycket givande eftermiddag.

Föreningen Öckerö Hjärt Lung  
g/m

René Ahlberg

---

### **Fakta KOL**

KOL står för kroniskt obstruktiv lungsjukdom.

En av tolv vuxna svenskar har KOL.

Bara en av fem KOL-drabbade har fått diagnos.

Tack vare forskningen förbättras livskvaliteten för människor med KOL.

Varje år dör 2 800 svenskar i KOL. Hjärt-Lungfondens mål är att halvera dödstaten på tio år.



# Vårens aktiviteter 2015



Föreningen Öckerö

## HjärtLung

*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:** 7 jan  
**Avslut:** 29 april  
**Tid:** Onsdagar 09.30-10.30  
**Ledare:** Lillemor Landekrans  
**Lokal:** Samlingssalen, Solhöjden



### Linedans

**Start:** 7 jan  
**Avslut:** 29 april  
**Tid:** Onsdagar 10.45-12.15  
**Ledare:** Ewa Johansson  
**Lokal:** Samlingssalen, 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:** 28 jan  
**Avslut:** 15 april  
**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.

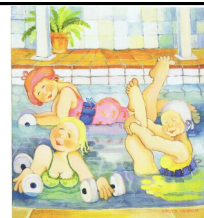
### Släktforskning

**Start:** 22 jan  
**Avslut:** 26 mars  
**Tid:** Torsdagar 09.30-12.00  
**Ledare:** Kenneth Quick  
**Lokal:** Samlingssalen,



### Vattengympa

**Start:** 15 jan  
**Avslut:** 22 april  
**Tid:** Torsdagar 12.00-13.00  
**Ledare:** Ulla Käll  
**Lokal:** Hedens by, Hönö



Har ni några frågor kontakta Ulla Käll!

### Alla kan måla!

**Start:** 16 feb  
**Avslut:** 20 april  
**Tid:** Måndagar 09.30-12.30  
**Ledare:** Rene' Ahlberg  
**Lokal:** Samlingssalen, Solhöjden



### Stavgång året runt

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



### QiGong

**Start:** 15 jan  
**Avslut:** 22 april  
**Tid:** Torsdagar, 10.20-11.00  
**Ledare:** René Ahlberg  
**Lokal:** Samlingssalen, Solhöjden



### Vårens föreningsmöten 2015

**Tisdagar** 3 februari  
 3 mars  
 7 april  
 5 maj

Är du intresserad av någon aktivitet, ring:

René Ahlberg	tel: 968421	Lillemor Landekrans	tel: 967067
Ewa Johansson	tel: 967631 - 0739155459	Ulla Käll	tel: 562242
Barbro Karlsson	tel: 966363	Ingrid Bryn	tel: 0707811123
Kenneth Quick	tel: 967997		

Ordförande René Ahlbergs bil kan man använd till precis vad som helst!







*En gammal jul*

*En gammal Jul! Du minnes och du tänker.  
Du ser, hur festligt varje koja blänker,  
och du ser kärven i det vita trädet  
och talg åt mesarna på fönsterbrädet.  
På alla golv det dansas och det vimlar  
och sjunges mot den mörkaste av himlar —  
så visst som aldrig världens rymd kan tjockna  
så djupt, att Julens bloss däruppe slockna.  
En gammal Jul,  
då hemmets stjärna lyser sjufalt gul.*

*En gammal Jul, då knäpper det på logen.  
En osedd tjänarskara pysslar trogen  
med blanka hästarna och feta nöten,  
och jordens vättar få sin del av gröten.  
I goda makters vård står markens gröda  
med överflöd till djurs och människors föda --  
så visst som aldrig ymnighet skall tryta  
för dem, som idogt sina tegar bryta.  
En gammal  
Jul med krubbans återsken i varje skjul.*

**God Jul  
o  
Gott Nytt  
År**

*önskar styrelsen*

*Erik Axel Karlfeldt - 1918*

## Snabbt russinbröd - Receptet gäller för 1 st

Ett mustigt och gott russinbröd med gräddfil som håller sig saftigt länge. Brödet behöver inte jäsa och får god smak av pomeransskal, sirap och mörkt öl.

### Ingredienser

2 dl rågmjöl  
5 dl vetemjöl  
1 msk pomerans  
2 tsk bikarbonat  
1 tsk salt  
1 dl russin  
2 dl mörkt öl  
2 dl Arla gräddfil  
2 msk sirap  
 $\frac{1}{2}$  dl rårörda lingon

### Gör så här:

Sätt ugnen på 200°. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Rör i porter, gräddfil, sirap och lingon. Klicka ner smeten i en smord avlång bakform, ca 1 1/2 liter. Grädda i nedre delen av ugnen ca 50 min. Stjälp upp limpan och låt den kallna.



8					4			
	1	4			2		7	
2			3				8	
6				7	3			
		7				6		
			8	5				2
	3				7			4
	4		1			8	2	
			9					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 8 2014

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

### Medlemsnytt

#### Nya medlemmar:

Lotta Kurlberg

Hönö

### Medlemsnytt

2014 har varit ett gott år för vår förening, sett till medlemsantalet. Vi startade 2014 med 292 medlemmar och är nu 306 stycken. Vi är 206 kvinnor och 100 män. Äldsta medlemmen är 94 år gammal och den yngsta 38 år. Medelåldern på medlemmarna är 76 år.

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