

Hjärtbladet



Medlemstidning för Föreningen Öckerö HjärtLung

Månadsträff

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

Underhållare "Just 2"

Erling och Kenneth kommer att spela och sjunga kända låtar från förr och för oss är det bara att stämma upp till allsång.

Missa inte detta !

Från årsmötet

Ordförande René Ahlberg hälsade alla välkomna till årsmötet och började med en parentation.
Följande personer har avlidit under 2014.

Gurli Abrahamsson	Källö-Knippla
Pehr-Gunnar Larzénus	Björkö
Ulla-Britt Hult	Öckerö
Stig Olsson	Hönö
Anita Jonsson	Hisings-Kärä



Namnen lästes upp och ett ljus tändes för var och en, därefter hölls en tyst minut. Morgan Mattsson avslutade med att spela "Blott en dag".



Lillemor Ahlberg

Ordförande René Ahlberg konstaterade att årsmötet var sammankallat enligt stadgarna.

Till ordförande för mötet valdes Hans Taremark och till sekreterare Monica Nyström.

Ordförande föredrog styrelsens Verksamhetsberättelse för 2014.

Under verksamhetsåret har föreningen haft ett årsmöte och åtta föreningsmöten.

Styrelsen har haft åtta sammanträden på Solhöjden.

Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Föreningen Öckerö HjärtLung



Föreningen Öckerö

HjärtLung

Ge oss ditt stöd

Gåvofondens Bankgiro är 741-0236

Föreningen har gjort två resor under 2014.

Representanter från styrelsen har deltagit på Länsföreningens årsmöte.

Föreningen har haft aktiviteter under Hjärtmånaden i februari och Kolmånaden i november.

Två personer från styrelsen representerar föreningen i kommunens Pensionärs- och Handikappråd.

I Länsföreningens styrelse ingår René Ahlberg och Monica Nyström.

I Riksförbundets AU för organisationsutredning och Riksförbundets valberedning ingår René Ahlberg.

Två personer från styrelsen har deltagit i Dialogmöte med Hälso- och sjukvårdsnämnden 4.

I Nämndgemensamt dialogmöte "vården av sköra och äldre" deltog två personer från styrelsen.

René Ahlberg informerade om Föreningen Öckerö HjärtLung´s verksamhet i Öckerö Närradio.

Kassören Elisabeth Bryngelsson redovisade styrelsens ekonomiska berättelse.

Ordförande René Ahlberg framförde Revisionsberättelsen.

Årsmötet beviljade styrelsen ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret.

Inga motioner har lämnats in.

Ordförande föredrog Verksamhetsplanen för 2015-2016.

Årsavgiften för 2015 är oförändrad.

Budget för 2015 klubbades.

Till ordförande för 2015-2016 valdes René Ahlberg.

Omval av följande personer till ledamöter i styrelsen för 2015-2016: Stellan Eliasson och Elisabeth Bryngelsson.

Nyval:

Kjell-Ove Bryngelsson valdes in som ledamot i styrelsen för 2015-2016.

Fyllnadsval:

Till styrelsen för 2015 valdes Inger Corneliusson.

Lillemor Landekrans valdes som Studieorganisatör.

Krister Johansson valdes till ordinarie revisor för 2015-2016.

Ersättare för revisor 2015 valdes Tomas Isaksson och Agneta Dreier Engvers.

Stellan Eliasson och Elisabeth Bryngelsson valdes som ombud till Länsföreningens årsmöte 2015.

Som ersättare till ombuden valdes Monica och Göran Ström.

Ordförande till valberedningen för 2015-2016 valdes Egon Helgesson.

Två ordinarie ledamöter till valberedningen för 2015-2016 valdes Ulla-Britt Ax Olsson och Gottfrid Bryngelsson.

Ersättare till valberedning för 2015 valdes Rigmor Arvidsson.



Ordförande René Ahlberg tackar de avgående ledamöterna

Nedanstående personer avgår från styrelsen



Lillemor Ahlberg



Egon Helgeson

Avgår som revisor



Tomas Isaksson

Avgår från valberedningen



Rita Nilsson



Elisabeth Bryngelsson

Ordföranden tackade alla för ett gott samarbete och Elisabeth Bryngelsson överlämnade en ros och en liten gåva.

Till slut passade ordförande på att bjuda in flera att delta i QiGongen, det finns gott om plats.

Nya medlemmar till Släktforskningen är hjärtligt välkomna.

Vi söker efter en ny ledare till en av kaffegruppen med tyvärr är det svårt att hitta någon ersättare.

Därför föreslår ordförande att endast kaffe skall serveras på månadsmöten fr.o.m. aprilmötet. Styrelsen skall ta ställning till förslaget på styrelsemötet den 24 feb.

Ordförande avslutade med att tacka för det stöd och uppmuntran som visats oss under året. Tack till de läkare, föreläsare och underhållare som bistått oss med föredrag och goda råd samt bidragit till den goda stämningen på våra sammankomster.

Föreningen har det bästa samarbete med såväl Studieförbundet Vuxenskolan (SV) som Öckerö kommun genom Kultur- och fritidskontoret.

Tack till de som leder kurser och aktiviteter, ansvarar för Hjärtbladet och informationen på nätet, till lotteriansvariga och kaffegruppen.

ETT STORT TACK till alla funktionärer som alltid ställer upp!

Styrelsen

Långt kvar till bra hjärtsjukvård dags för slutspel i hjärtsjukvården

I februari infaller Hjärtemånaden. Då uppmärksammar Riksförbundet Hjärtlung landets hjärtsjuka alldeles extra, eller rättare sagt den vård svenska hjärtpatienter erhåller.

1,7 milj. svenskar lever med någon hjärtsjukdom. Det är dessa sjukdomar som skördar flest liv i Sverige. Även om vården blir allt bättre så finns mycket kvar att göra innan vi kan slå oss för bröstet och känna oss riktigt nöjda. Inte minst gäller detta återfallsförebyggande åtgärder, så kallad, sekundärprevention, efter en hjärtinfarkt.

Rökstopp viktig insats

Med sekundärprevention menas att blodtrycket ska vara bra inställt och att blodfetterna är bra kontrollerade.

I Socialstyrelsens riktlinjer lyfts också hjälp med rökstopp och fysisk aktivitet särskilt fram som de viktigaste delarna i eftervården av hjärtpatienter.

Det är också vetenskapligt belagt att insatserna har effekt på återinsjuknande och dödlighet. Men då måste insatserna vara strukturerade. Sekundärprevention ska inte heller vara något som bara vissa sjukhus eller landsting erbjuder.

Uppfyller inte målet

I dag är målet att minst 75 procent av de rökande hjärtinfarktpatienterna ska ha slutat röka vid uppföljningen ett år efter att de insjuknat. I årets upplaga av Socialstyrelsens och Sveriges kommuner och landstings öppna jämförelser 2014, ligger denna siffra på drygt 54 procent i Sverige i snitt. Men många landsting når inte ens dit.

I Blekinge har endast 45 procent slutat röka efter ett år. Detta trots att rökstopp är ett av det mest uppenbara målen vid kardiovaskulär prevention. Inte minst när det gäller unga hjärtan.

Samhällsekonomisk vinst

Att sluta röka är inte lätt. För att klara det behövs ofta professionell hjälp. För att alla svenskar ska få samma möjlighet till rökstopp föreslår vi därför gratis tillgång till tobaksavvänjning och till de effektiva läkemedel som finns var i landet man än bor.

Sjukvård är dyrt, men kan man förhindra en hjärtinfarkt innebär det, förutom minskat lidande och förkortat liv, en betydande samhällsekonomisk vinst.

Fungerande vårdkedja viktig

Det är nu dags för våra politiker att agera. I linje med Tobacco Endgame, Rökfritt Sverige 2025 vill vi se en handlingsplan för när rökningen ska vara nere i några enstaka procent. Att hela vårdkedjan, från förebyggande behandling och akut omhändertagande till sekundärprevention fungerar är avgörande både för att undvika att människor insjuknar och för att se till att hjärtinfarktpatienter inte blir sjuka igen.

Bengt Hagstedt,

länsordförande Länsförening Hjärtlung i Västra Götaland.

Inger Ros, ordförande Riksförbundet Hjärtlung.

Hans Gilljam, ordförande Läkare mot Tobak.

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.

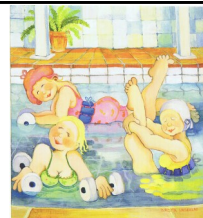
Släktforskning

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



Vattengympa

Start: 15 jan
Avslut: 11 juni
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: 0731453534	Ulla Käll	tel: 562242
Barbro Karlsson	tel: 966363	Ingrid Bryn	tel: 0707811123
Kenneth Quick	tel: 967997		

Wallenburgare (2 portioner)



Ingredienser

200 g kalvfärs
1 äggula
salt och peppar
1 tsk kalvfond
2 msk matlagingsgrädde, 15 %
1 tsk smör/olja
2 skivor rostad surdegsbröd à 35 g
2 fina salladsblad
75 g lättkokta sockerärter
2 msk turkisk yoghurt
½ tsk honung
2 msk frysta lingon

Gör så här

Blanda färs, äggula, salt, peppar, fond och grädde och forma två platta biffar.

Stek dem ca 2 minuter på var sida. Lagg sallad och sockerärter på och runt brödet, lägg biffarna ovanpå.

Rör ihop yoghurt, honung och lingon och klicka såsen över biffarna.

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

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 9 2014

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

Medlemsnytt

Nya medlemmar

Ingela Claesson Källö-Knippla
Bertil & Marianne Ulriksson Hönö
Birgitta Edvardsson Hönö

Medlemsnytt

Vi hedra minnet av

Märta Larsson Öckerö

Vi samarbetar med (SV) vid våra aktiviteter.
Ansvarig: Lillemor Landekrans, tel: 967067



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

Manusstopp den 10 mars