

# Hjärtbladet



## Månadsträff

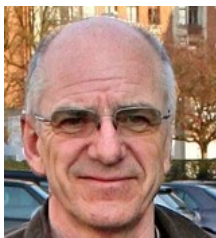
**Tisdagen den 5 mars 2013  
kl.17.30 på Solhöjden, Öckerö  
Välkomna!**

**”Hjärt- och Lungräddning”**  
Föreläsare Gunilla Waller

**”Alla kan måla”**  
Paula Södow Eveborn

**Sång & musik**  
Kjell-Ove & Kent

**Kulturmöte med Olle Ludvigsson**  
fredagen den 22 mars, kl:14.00,  
Solhöjden



I dagens EU-parlament (2009-2014) är Olle Ludvigsson ledamot i Utskottet för sysselsättning och sociala frågor samt suppleant i Utskottet för ekonomi och valutafrågor.

Olle kommer att berätta om sin vardag i Bryssel och om ”Takt och ton i sällskapslivet”.



**Ordförande har ordet**

Ordförande René Ahlberg hälsade alla välkomna till årsmötet och började med en parentation. Nedanstående personer har avlidit under 2012. Namnen lästes upp och ett ljus tändes för var och en, därefter hölls en tyst minut.

Jan Hvarfén avslutade med att spela  
”Bred dina vida vingar”



*Bror-Erik Andersson  
Asta Hammar  
Holger Karlsson  
Ros-Marie Karlsson  
Dennis Magnusson  
Clerry Olsson*

**Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Hjärt- och Lungsjukas Förening i Öckerö kommun.**



**HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING**  
ÖCKERÖ

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

## Från årsmötet

Ordförande René Ahlberg konstaterade att årsmötet var sammankallat enligt stadgarna.

Till ordförande för mötet valdes Jan Hvarfvén och till sekreterare Monica Nyström.

Till protokolljusterare valdes Karl-Erik Dahlborg.

Till rösträknare valdes Thomas Isaksson och Thure Samuelsson.

Ordförande René Ahlberg föredrog styrelsens Verksamhetsberättelse 2012.

Kassören Egon Helgesson redovisade styrelsens ekonomiska berättelse.

Revisor Thomas Isaksson framförde Revisionsberättelsen, se sidan 4

Årsmötet beviljade styrelsen ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret.

Inga motioner hade lämnats in.

Ordförande René Ahlberg föredrog Verksamhetsplanen för 2013 - 2014.

Årsavgiften för 2013 är oförändrad, alltså 170 kr för huvudmedlem och 120 för familjemedlem.

Budgeten för 2013 klubbades, se sidan 4.

René Ahlberg valdes till ordförande för 2013-2014

Omval av följande personer till ledamöter i styrelsen för 2013 -2014: René Ahlberg, Lillemor Ahlberg och Stellan Eliasson samt nyval av Elisabeth Bryngelsson. Valberedningen föreslog fyllnadsval för 2013 av Kenneth Quick.

Elisabeth Bryngelsson valdes till studieorganisatör.

Krister Johansson valdes till ordinarie revisor för 2013-2014.

Gunnar Olofsson valdes som ersättare till revisorn för 2013-2014.

René Ahlberg och Egon Helgesson valdes som ombud till Länsföreningens årsmöte 2013.

Ersättare för ombuden till Länsföreningens årsmöte 2013 valdes Rune Gustafsson och Kenneth Quick.

Inger Corneliusson valdes som ersättare till valberedningen 2013-2014.

## VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR 2012

Under verksamhetsåret har föreningen haft ett årsmöte och åtta föreningsmöten. Årsmötet bevistades av 60 medlemmar.

Styrelsen har haft åtta sammanträden på Solhöjden. På föreningens sammankomster såsom: månadsmöten, kurser, resor etc. har det alltid funnits en defibrillator tillgänglig för att säkerställa medlemmarnas trygghet.

Medlemsantalet i föreningen har minskat, från 293 vid årets början till 289 vid årets slut.

Sextio medlemmar har avlidit under året.

Våra medlemsmöten är livligt frekventerade likaså våra kurser/aktiviteter.

En sammanfattning av verksamheten under året följer nedan:

### **Föreningsmöten**

6 mars HJL-instruktör: Gunilla Waller.

72 pers Underhållare: Gamla Redbergspojkar.  
Ref. Hjärtbladet nr. 2

3 april Föredragshållare: Bengt Sköld.

82 pers Underhållare: Alf Göran Svensson.  
Ref. Hjärtbladet nr. 3

8 maj Flottans män underhöll hela kvällen.

79 pers Ref. Hjärtbladet nr. 4

5 juni Grillfest med poängpromenad.

70 pers Ref. Hjärtbladet nr. 5

4 sept Föredragshållare: Dick Andersson.

78 pers Underhållare: Hard Time Jazzband.  
Ref. Hjärtbladet nr. 6.

2 okt Föredragshållare: Ove Andersson.

63 pers Ref. Hjärtbladet nr. 7

1 nov Föredragshållare: Anna-Maria Péterffy.

84 pers Underhållare: Kjell-Ove o Kent.  
Ref. Hjärtbladet nr. 8

6 dec Julfesten på Betel.  
64 pers Underhållare: Knut Persson,  
Aspman med blåsare och Luciatåg.  
Ref. Hjärtbladet nr. 9

### Resor

22 maj Vårresa till Kristianstad  
19 sept Höstresa till Lysekil & Nordens Ark  
tillsammans med PRO.  
11-13 dec Julresa till Lübeck tillsammans med  
PRO.

### Representation

Vid *Länsföreningens årsmöte* representerades  
föreningen av René Ahlberg och Egon Helgesson.

I *kommunens Pensionärs- och handikappråd*  
representerade Bernt Ljungqvist, Rune Gustafsson  
och Christina Quick.

I *Dahlheimers hus Göteborg* Egon Helgesson och  
René Ahlberg HLF Öckerö.

### Kurser & aktiviteter

*För våren* se Hjärtbladet nr.8, 2011 (våren -2012)  
*För hösten* se Hjärtbladet nr.4, 2012 (hösten - 2012)

### Föreningens medlemstidning

Hjärtbladet har utkommit med 9 nr 2012, ansvarig  
utgivare Christina Quick

### Föreningens foton

Alla våra aktiviteter finns dokumenterade i album.  
Nya foton samlas nu på CD/USB-minne för att  
kunna visas vid våra sammankomster genom en  
dator/filmduk.

### Lotterier

Lotterikommittén har en mycket stor del i före-  
ningens ekonomiska tillväxt och utför ett lysande  
arbete. Under året har ett stort antal lotterier anord-  
nats, ansvariga för lotteriverksamheten var Inger  
Corneliusson och Ing-Britt Corneliusson m. fl.

### Kaffegruppen

Kaffegrupperna utgör "LIMMET" på våra förenings-  
möten. Med flinka händer och i god tid före våra  
möten finns de alltid på plats för att förbereda  
"skaffning" – för vad vore ett dukat och vackert  
dekorerat bord utan kaffe med smör och bröd? An-  
svariga för att allt fungerar är Gunilla Johansson  
och Eila Sörensson.

### Samarbete

Föreningen har det bästa samarbete med såväl stu-  
dieförbundet Vuxenskolan (SV) som Öckerö kom-  
mun genom Kultur – och fritidskontoret.

### Balans- och resultaträkning

Redovisas i bilaga till denna verksamhetsberättelse.

### Slutord

Styrelsen har under det gångna året fått mycket  
positiva reaktioner från både medlemmar och utom-  
stående. Vi vill här tacka för det stöd och den upp-  
muntran som visats oss.

Ett stort tack också till de läkare, föreläsare och  
underhållare som bistått oss med föredrag och goda  
råd, samt inte minst bidragit till trivseln på våra  
sammankomster.

Alla funktionärer i vår förening (ingen nämnd och  
ingen glömd) skall ha ett mycket STORT TACK  
för sitt flitiga arbete.

René Ahlberg	Bernt Ljungqvist
Monica Nyström	Egon Helgesson
Ingela Utbult	Barbro Karlsson
Margareta Bengtsson	Ulla Frenell
Lillemor Ahlberg	Rune Gustafsson
Börge Kristensen	Christina Quick
Stellan Eliasson	

Öckerö den 22 januari 2013

### VERKSAMHETSPLAN FÖR 2013

#### Medlemsmöten

Styrelsen har planerat in fyra månadsmöten under  
våren, tisdagar den 5/2 (årsmöte), 5/3, 2/4 och 7/5,  
kl: 17.30 på Solhöjden. Vi bjuder på föreläsningar,  
förtäring, underhållning och annan trevlig tillvaro.

#### Styrelsemöten

Enligt planerna kommer det även att hållas fyra  
styrelsesammanträden, tisdagar den 5/2 (konsti-  
tuerande i samband med årsmötet), 26/2, 26/3, och  
23/4 på Solhöjden.

#### Aktiviteter

Linedance, vatten- hjärtgymnastik- och lunggym-  
nastik, rit- och målarcirkel, stavgång, släktforsk-  
ning och Qigong kommer att fortsätta som under  
den gångna hösten.

Information om tider kan du hitta i Hjärtbladet  
Nr 9, december 2012.

Vidare anordnas ett antal kurser i Hjärt- och Lung-  
räddning.

Alla ovannämnda aktiviteter kommer att arrangeras  
i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan  
(SV), Göteborg.

Resor planeras både för våren och hösten.

**Under hösten** planeras tre medlemsmöten med  
föredragshållare, underhållning, förtäring och  
lotteri, samt den traditionella julfesten.

#### **Styrelsen sammanträder**

den 27/8, 24/9, 29/10, 26/11.

**Under året** tillkommer givetvis de kurser och  
konferenser som Länsföreningen anordnar.  
Vi kommer att utbilda styrelseledamöter och funk-  
tionärer för olika aktiviteter.

#### **Övrigt**

Vår organisationsplan är under ständig bearbetning  
för att anpassas till vår verksamhet.

Styrelsen emotser gärna förslag från medlemmarna  
om program och aktiviteter. Lotteriverksamheten  
kommer att fortsätta som tidigare eftersom den är  
vår huvudsakliga inkomstkälla och har en stor be-  
tydelse för finansieringen av våra möten, resor,  
kurser, cirklar och övriga aktiviteter.

Lotteriet är också nödvändiga för att vi skall kunna  
klara föreningens administrativa kostnader.

#### **VERKSAMHETSPLAN FÖR 2014**

För 2014 planeras fyra medlemsmöten under våren  
och fyra på hösten samt åtta styrelsemöten.

Till samtliga medlemsmöten engageras läkare,  
specialister och underhållare.

Kaffegruppen sköter serveringen.

Cirklar och kurser fortsätter som under 2013 och  
resor kommer att arrangeras under året.

Styrelsen

#### **REVISORERNAS UTLÅTANDE**

Revisorerna Thomas Isaksson och Krister  
Johansson intygar att räkenskaperna för 2012  
befinner sig i god ordning och att inkomster och  
utgifter är styrkta med vederbörliga allegat.  
Revisorerna har inget att anmärka på och föreslår  
att styrelsen beviljas ansvarsfrihet för den tid som  
revisionen omfattar.

## **RESULTATRAPPOR**

Period 2012-01-01 - 2012-12-31

<b>Föreningens intäkter:</b>	
Aktivitetsintäkter	110.185
Sponsorer / reklam	6.300
Lotterier / Auktioner	24.408
Medlemsavgifter	24.960
Ränteintäkter	1.625
Fördelade bidrag	14.450
<b>Summa intäkter</b>	<b>181.928</b>
<b>Föreningens kostnader:</b>	
Verksamhetskostnader	113.721
Administrativa kostnader	36.195
Övriga verksamhetskostnader	19.199
Avskrivningar	6.833
Bokslutsdispositioner	3.464
<b>Summa kostnader</b>	<b>179.412</b>
<b>Årets resultat</b>	<b>2.516</b>

## **BUDGET 2013**

Baserat på resultatenheter

<b>RE-nr</b>	<b>Resultatenheter</b>	<b>Budget 2013</b>
20	Vattengymnastik	200
22	Qi gong	1.600
23	Gymnastik	2.330
24	Linedans	1.600
30	Lung-gruppen	1.300
40	Medlemsmöten	- 500
41	Julfest	500
25	Släktforskning	1.500
52	Hjärtbladet	- 8.000
60	Utflykter och resor	500
63	Grillafton	- 1.625
84	HLR, DHLR-kurser	- 2.216
87	Teckna, måla	2.150
98	Styrelsen	- 3 135
	<b>Resultat</b>	<b>- 3.796</b>



## Bussresan till Heiligenhafen och Lübeck

Vinterns bussresa till julmarknaden i Lübeck var mycket populär och det tog inte lång stund förrän den var fullbokad.



Håkan Fredriksson



Den 11 december kl: 13.00 stod bussen som överenskommet vid Pinan och resenärerna var på plats i god tid innan avgång kl: 13.30.

Pelle Forslund som skulle köra oss till Lübeck hade fått tandvärk under natten och mådde inte så bra så Håkan Fredriksson fick hopp in.

Vädret var strålande och alla hade satt sig till rätta för att njuta av resan. Humöret var på topp, vi satt och småpratade om stort och smått och Håkan fick ta del av skämten och han var väl så snabb att replikera.



Efter två timmar började alla bli kaffesugna så nu var det perfekt att stanna till på Hallandsåsen för att fylla på energi, röra på benen och kanske ta en kort promenad i det fina vädret.

Nöjda och belåtna fortsatte vi resan genom ett landskap som visade upp sin bästa sida. Nästa mål var Trelleborg och incheckning kl: 19.30 på M/S Peter Pan.

Vår reseledare Stellan Eliasson gick för att checka in och kom tillbaka med en bunt biljetter, boarding cards, hyttnycklar, middagskuponger och frukostkuponger som skulle fördelas innan vi körde ombord.

Stellan svettades ymnigt och tänkte säkert: ”Det är mycket nu”, men trots detta fick han ordning på det hela och alla fick vad dom skulle ha. Vi tackar Stellan för det!  
Väl ombord letade vi upp våra hytter och gjorde oss redo för middagsbuffén.



Ulla Frenell som fyllde 85 år var kvällens huvudperson. Ingela Karlsson, Höno bjöd på fin sång, vi andra bjöd på fyrfaldigt leve och en skål för jubilaren.



God mat och goda drycker gjorde sitt och efter någon timme drog vi oss tillbaka och kröp under täcket och sov något så när bra. Väckning klockan 06.30, frukost och så var det dags att ta sig ner till bussen som stod och väntade på oss.

Första mål för dagen var staden **Heiligenhafen**, en hamnstad i den nordtyska delstaten Schleswig-Holstein. Staden är ett populärt resmål för svenskar som vill göra sina inköp till ett lägre pris än i Sverige. Här finns bl.a. de gränshandelsinriktade butikskedjorna så som Fleggaard och Calle Grenzshop.

forts sidan 6



Vi hade god tid på oss att gå runt i affärerna och titta och göra våra inköp och köpte det gjorde vi.

På den historiska tidpunkten 201212121212 anlände vi till ett vintrigt och soligt Lübeck med - 8°.



**Lübeck** som anlades på sin nuvarande plats 1143 av greve Adolf II av Holstein-Schauenburg. Greve Adolf blev 1157 tvungen att lämna staden till sin länsherre Henrik Lejonet, hertig av Sachsen, som på alla sätt befordrade stadens uppkomst. Han sände redan 1159 sändebud till Sverige, Norge, Danmark och Ryssland för att inbjuda dessa länders köpmän att besöka hans stad, han placerade 1163 det oldenburgska biskopssätet till Lübeck och slöt under något av åren 1173-1179 en för Lübeck gynnsam traktat med Sverige.

Traktatet blev förnyat, med beviljande av betydliga friheter, av Birger Jarl 1250 eller 1251. Den livliga handeln medförde att staden knöts närmade till andra städer i norra Tyskland och i mitten av 1200-talet bildade de tillsammans *Hansan*. Lübeck ledde från början av 1300-talet med stor framgång denna bekanta stora förening av handelsstäder. Dess flottor behärskade Östersjön, och dess röst var ofta avgörande i de nordiska rikenas angelägenheter. I mer än två århundraden stod Lübeck på höjden av sin makt.

Lübeck, eller Hansestadt Lübeck, ligger i norra Tyskland i förbundslandet Schleswig-Holstein. Staden har strax över 200 000 invånare och är därmed något större än Uppsala.

Lübeck centrum som är belägen innanför vallgaven är mycket orörd och där finns många gamla medeltida byggnader. För mer än 350 år sedan omtalades julmarknaden för första gången, idag äger den även rum på gågatan Breite Straße och på Koberg. Men inte bara där: ett alldeles särskilt evenemang är konsthantverkarmarknaden i medeltida Den Helige Andens-Hospital.

I kyrkhallen och i de små hytterna finner man konsthantverkare och det doftar av granegrönt och våfflor. Då spelar det heller ingen roll att man ofta får stå i kö innan man kan beträda denna underbara julvärld, för mittför kön har glöggförsäljarna slagit upp sina bodar vid foten av Jakobikyrkan, och deras drycker finner strykande åtgång.

På Koberg snurrar under tiden ett jättelikt pariserhjul och en enastående vy över den underbara staden i juletid är garanterad.



Det var fantastiskt trevligt att gå runt bland alla hytterna och doften av glühwein lockade en och annat att få något varmt i sig i vinterkylan,



eller att bara stå och vänta på fruarna som gjorde sina inköp av den goda marsipanen.



En sista köprunda skulle vi hinna med innan vi återvände till Travemünde så vi körde till Citti-Park om låg i utkanten av Lübeck.

Efter en dag med shopping, julmarknad och åter shopping tror jag att alla var nöjda och tyckte säkert att det skulle bli skönt att komma ombord, sätta sig till bords och äta en god buffé.

Innan vi kunde gå ombord följde samma procedur som tidigare med alla dessa biljetter som skulle delas ut till var och en.

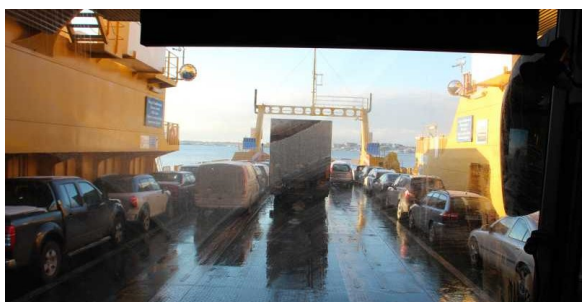
Med lite samarbete klarades detta av med väl godkänt och dom flesta fick hytter som dom skulle ha.



Efter en god natts sömn intog vi vår frukost och gjorde oss redo att stiga på bussen som skulle ta oss hem. Chauffören Håkan var på plats och hjälpte oss till rätta. Vår första anhalt för dagen var Hallandsåsen och en fikapaus.



Tag plats! Kaffesuget är stillat och resan fortsatte. Lugnet spred sig i bussen, vi kopplade av, en och annan passade på att ta sig en liten ”nap” eller småprata med närmaste medresenär. Landskapet var täckt med ett vitt puder av snö och vi passerade städerna Halmstad, Falkenberg, Varberg, Kungsbacka och slutligen den sista välbekanta turen över till Pinan.



*Tack Stellan för en trevlig resa !*

*Några glada medresenärer*



## Information från Hjärt- och Lungsjukas Förening i Göteborg

**Bussresa till Prag lördagen den 25-31 maj (7 dagar)**



**Dag 1: Från Göteborg-Berlin ca 70 mil**

Avresa Göteborg-bussparkeringen Shell, Nils Ericson Terminalen kl. 07.00. Färgor Helsingborg- Helsingör (20 min.) och Gedser-Rostock (1 tim 50 min.) Vi övernattar i utkanten av Berlin. Gemensam middag på hotellet.

**Dag 2: Berlin-Prag ca 35 mil**

Efter frukost rullar vi i Berlins utkanter mot Dresden där vi gör ett uppehåll på ca 2 tim. Vi lämnar "Florens vid Elbe" som Dresden brukar kallas och ankommer Prag och vårt centralt belägna hotell ca kl. 18.00. Gemensam middag.

**Dag 3:** Efter en god frukost gör vi en stadsrundtur med lokal guide kl. 09.00-13.00. Fri eftermiddag.

**Dag 4-5:** Ena dagen en utflykt som ingår med lokal guide. Ev en kvällstur till Vattenspelet Kriziiikova Fontana.

**Om intresse finns kan vi kanske ordna mot tillägg en tur med båt på floden Moldau.**

**Dag 6: Prag-Rostock**

Efter frukost lämnar vi vårt hotell i Prag och reser mot Rostock, dit vi ankommer ca kl. 18.30. Gemensam middag på hotellet.

**Dag 7: Rostock-Göteborg**

Hemresa efter frukost. Vi gör ett kort shoppingstopp innan vi tar färjorna Rostock-Gedser och färjan Helsingör-Helsingborg. Beräknad hemkomst till Göteborg ca kl. 21.00

**I priset ingår vid minst 30 pers. 5.100:-/pp i dubbelrum. Enkelrumstillägg 1.400:-**

- Resa med bekväm helturistbuss, med van chaufför.
- 2 middagar och 2 frukostar på Stopover hotellet.
- Boende i dubbelrum med 4 frukostar i Prag.
- 3 middagar i Prag.
- 2 turer med lokal guide i Prag.
- Måltidsdrycker och entréavgifter **ingår ej** (betalas på plats).



**Anmälan till kansliet senast 21 mars.**  
031-775 00 20



Föreningen hälsar alla medlemmar hjärtligt välkomna till våra aktiviteter



Ordförande René Ahlberg hälsade en ny medlem Bo Zachrisson välkommen till föreningen och han fick den äran att dra första numret i kalenderlotteriet 2013.



Kvällens vinnare av presentkort på 250 kr blev följande:

- |        |                  |
|--------|------------------|
| Nr. 64 | Asta Fägersten   |
| Nr. 79 | Egon Helgeson    |
| Nr. 82 | Lina Hammarfjord |

En glad Egon

Ett hjärtligt tack till nedanstående personer för ert stora engagemang i föreningen.



*Lars Atterholm  
Ing-Britt Corneliusson  
Inger Corneliusson  
Ulla Frenell  
Ingela Utbult*

*René Ahlberg*

# Receptrutan

## Frittata på gravad lax, västerbottensost och grönsaker

### Ingredienser ( 4 pers)

250 g broccoli  
1 st blomkålshuvud, (600 g)  
8 st ägg  
1 dl mjolk  
0,5 tsk salt  
2 krm svartpeppar, nymald  
300 g gravad lax, i skivor  
100 g västerbottensost, riven

### Garnering

smörgåskrasse, klippt, ca 1/2 ask

Sätt ugnen på 225°.

Skölj och skär broccoli och blomkål i små buketter. Vispa samman ägg, mjolk, salt och peppar.

Fördela lax, broccoli, blomkål och ost i en smord ugnssäker form. Håll på äggstanningen och grädda mitt i ugnen 35-40 min.



### Lösning på Nr 9 2012

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

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

### Limerick

*En ung, klipsk, finansvalp från Banken  
fick bonus för nytänkta tanken  
ge inga kontanter  
till gubbar och tanter  
dom sinkar ju banken som fanken*

### Månadens aktuella skylt



Vi samarbetar med (SV) vid våra aktiviteter.



Studieansvarig: *Elisabeth Bryngelsson* tel: 966045

Ansvarig utgivare: *Christina Quick, (chq)*  
tel:967997 e-mail: *christina@quick.nu* - Foto:chq  
Manusstopp den 10 mars

Läs Hjärtbladet på datorn, då får ni allt i färg.  
Gå in på: <http://www.hjart-lung.se>