

Hjärtbladet



Medlemstidning för Föreningen Öckerö HjärtLung

Månadsträff

Tisdagen den 7 april 2015
kl: 17.30 på Solhöjden, Öckerö
Välkomna!

Föredragshållare

Jan Asplund som skall tala om tandvård
i allmänhet och sambandet mellan
hjärtsjukdom och tandhälsa.

Underhållning

Det är vår!
Släpp musikquizen loss med
Kjell - Ove & Kent.
Ett musikquiz med diverse
kluriga frågor.



Ordförande René Ahlberg hälsade alla
välkomna till månadmötet.

Therese Söderberg, samordnare på Sol-
höjden informerade kortfattat om "Hem-
fixarna" som hjälper till med enklare
praktiska uppgifter i och kring hemmet.
För mera information ring uppdragstele-
fonen: 97 63 00.



Som alltid stod borden dekorerade med
fina videkvistar för att hälsa våren väl-
kommen. Ca. 65 personer lät sig väl
smaka av goda ostfrallor, kakor och
kaffe/te.

Tack till alla som engagerar sig i före-
ningen och hjälper till där det behövs.
Tack även till "Gubbarna" som gör allt
för att locka besökarna att köpa några
lotter till för att vinna flera trisslotter
eller presentkort.

Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Föreningen Öckerö HjärtLung



Föreningen Öckerö

HjärtLung

Ge oss ditt stöd

Gåvofondens Bankgiro är 741-0236

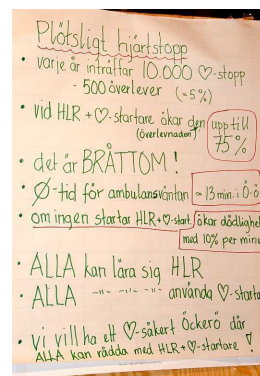


För underhållningen vid kvällens möte svarade gruppen "Just 2", två käcka killar, Peter och Erling som till eget gitarrackkompanjemang levererade en lång rad kända och trallvänliga låtar. Det blev mycket med värmlandsanknytning varvat med amerikansk countrymusik. Publiken var snabbt med på noterna och sjöng och trallade med gott humör. Vi tackar för musiken och de roliga historierna och hoppas på ett återseende i framtiden.

Välbesökt möte på Solhöjden



Alla hjärtans dag inföll i år den 14 feb. Ett 50-tal medlemmar och andra intresserade hade sökt sig till Träffpunkten på Solhöjden för att ta del av föreningens arrangemang. Det fanns rikligt med informationsmaterial att ta del av samt både plåsterlappar och kramhjärtan.



René Ahlberg demonstrerade en hjärtstartare och informerade om föreningens verksamhet och utbud av aktiviteter.



Kjell-Ove och Kent sjöng välbekanta visor till gitarrackkompanjemang medan vi njöt av en kopp kaffe med kakor och Lillemors härliga hembakta rulltårter.



Tack för en trevlig stund där hjärtat var med!



Gunnar Skytte af Sätra

1929 - 2015



Hjärt- och Lungsjukas Förening Öckerö fick 1999 en medlem som skulle komma att bli mycket värdefull.

Gunnar Skytte af Sätra hade varit folkskollärare och scoutledare och tog med sig de rika och användbara erfarenheterna från såväl yrkeslivet som den ideella rörelsen in i föreningslivet.

Gunnar Skytte – som han själv presenterade sig – kom att bli verksam i mer än tio år i vår förening, han började i april 1999 och avgick som ordförande i februari 2009. Redan 2002 blev han vice ordförande och 2005 tog han över ordförandeskapet.

Det var en mycket kunnig och påläst person inom hjärt- och lungsjukdomar som kom att leda vår styrelse.

Hela tiden var Gunnar Skytte oerhört engagerad i föreningen och den verksamhet som bedrevs inom den.

Han tog också personligen mycket aktiv del i föreningsarbetet, bl.a. så var han ledare för en stavgångsgrupp. Genuint intresserad av kost- och livsstilsfrågor som han var så förekom dessa ämnen ofta på programmet. Där hade han sin hustru Lilian till hjälp, hon förestod förresten kaffegrupperna i många år.

Gunnar Skyttes "hjärtefråga" var emellertid att skaffa en hjärtstartare, en defibrillator till föreningen. Han förde otaliga samtal med kommunens företrädare och andra intressenter om detta och ämnet togs upp på de flesta styrelsemöten i föreningen. Så småningom gav detta ihärdiga arbete resultat och den första hjärtstartaren införskaffades 2007.

I fortsättningen verkade han sedan för att fler defibrillatorer skulle köpas in, ett självklart behov fanns ju i en kommun som Öckerö med sina tio öar.

Gunnar Skyttes hälsa började emellertid vackla och till årsmötet 2009 hade han av sagt sig att bli omvald till ordförande. Långt efter sin avgång följde han sedan med noggrannhet hur föreningsarbetet fortskred.

Gunnar Skytte af Sätra var en mycket engagerande person i Öckerö HjärtLung och vi är djupt tacksamma för det enorma arbete som han lade ner på vår förening.

René Ahlberg
Monica Nyström
Rune Gustafsson

*Vårt liv är en vindfläkt,
en saga, en dröm
En droppe som faller
i tidernas ström*

*Den skimrar i regnbågens färg
en minut
Brister och faller
och drömmen är slut*

Nils Ferlin

Kål och färspyttipanna & Apelsin och granatäpplesallad

Ingredienser - 1portion, 340 kcal

100 g köttfärs
70 g fint strimlad vitkål
70 g riven morot
30 g finhackad lök
70 g squash – i små bitar
Timjan, oregano,
salt och peppar.
1 tsk dijonsenap
1 ägg



Bryn köttfärsen i sitt eget fett och tillsätt vitkål, morot och lök. Stek i någon minut och tillsätt sedan zucchini. Smaksätt med senap, oregano, timjan, salt och peppar. Stek ägget vid sidan av och servera till.

Ingredienser 1 portion, 158 kcal

1 Apelsin
1 Granatäpplekärnor
litet persilja

Skala citrusfrukter, skär dem i tunna skivor och placera snyggt på en tallrik. Plocka ur fröna från granatäpplet och strö över apelsinskivorna. Avsluta salladen genom att hacka lite persilja och strö ut jämnt över salladen.



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

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 1 2015

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

Medlemsnytt

Nya medlemmar

Anita Steinhof Öckerö
Bertil Johansson Hönö
Märta Forsberg Hönö

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



Medlemsnytt

Vi hedra minnet av

Jan-Erik Nilsson Hälso

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

Manusstopp den 10 april