

RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG ÖCKERÖ

**VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR 2023**

Det har varit ett riktigt tufft år med stor oro i vår omvärld, med krig i Ukraina och i Gazaremsan.

Här hemma har vi fått känna av inflationen jämte prishöjningar. Många familjer har haft det extra svårt med höjda boräntor, höjda driftskostnader och dyrare mat.

Ute på Öckerö-öarna lever vi dock ett förhållandevis tryggt och skyddat liv. Vi ställer upp för varandra, hjälper våra grannar och värnar om gemenskapen. Vi har det med andra ord ganska bra här ute, på våra underbara öar.

Verksamhetsåret började med Årsmötet, där 64 medlemmar deltog. Therese Söderberg från kommunen besökte oss och berättade om stöd jämte avlastning till anhöriga. René Ahlberg, Christina Quick, Ingela Bryngelsson och Lillemor Landekrans avtackades av vår ordförande Jörgen Warberg. Det serverades kaffe och semlor, numera en tradition.

I mars hade vi mannekänguppvisning, där våra medlemmar visade upp läckra kläder ifrån KajArt och Pernilla Emme underhöll oss med sång.

I april hade vi besök av polisman Alexander Warberg som talade om trygghet för äldre.

Majmötet bjöd oss på en spansk afton med sangria och spansk mat. Jörgen Warberg visade bilder och berättade om sin och hustruns seglats från Hälsö ända ner till Spanien. Bengt Åkerberg höjde tempot med att spela och sjunga spanska låtar.

I september fick vi besök av Stefan Timar från Tims Optik som pratade om ögats sjukdomar och glasögon.

Sedan var det dags för vårt 25-års jubileum i oktober, med fullsatt hus. Uno Sevreus och Geni Demitrov underhöll oss. Det serverades bubbel och delikatesser. Vi fick jubileumsgåva, 2.500 kr av Riksförbundet. Monica Nyström besökte oss och överlämnade 1.000 kr från Länsföreningen. Det blev ett mycket trevligt och lyckat jubiléum.

På novembermötet fick vi besök av Sofia Hörnefors från Hagabadet som pratade om medveten andning. Jörgen spelade upp Thomas Stenströms rytmiska låt ”Andas in, andas ut” i högtalaren och fick med sig hela lokalen med 100 personer att stå upp och sjunga, i takt med musiken. Energin flödade på Solhöjden!

Decembermötet gick i julens tecken. Vi fick lyssna på Ester Utbult som sjöng julsånger och hennes mamma Annelie ackompanjerade på pianot. Det serverades skinksmörgåsar och kaffe. Bettan och Kjell-Ove roade oss med en härlig musikquiz. Lotteriet hade som vanligt trevliga vinster och Jörgen pratade hemligheter med tomten.

**MEDLEMSMÖTEN:** 7 februari, 7 mars, 4 april, 2 maj, 5 September, 3 oktober, 7 November och 5 December.

**AKTIVITETER:** Sakta bugg, Fortsättningskurs i spanska, Hjärtskola/gympa, Lungskola/gympa, Vattengympa, Qigong, Linedance, Släktforskning, Boule samt Bridge.

Strandstädningen på Hälsö den 11 september gav förbundet en extra slant.

Våra aktiviteter erbjuder medlemmarna att deltaga i samtliga aktiviteter för 100 kr per termin, förutom vattengympan, vilken kostar 580 kr.

**HLR:** Vi har haft tre HLR-utbildningar för medlemmar på Solhöjden samt en HLR-utbildning för SE-banken, Hönö.

En HLR-vidareutbildning i Uddevalla samt en HLR-aktivitet vid ICA på Hönö. Eva Ludvigsson är också HLR-instruktör.

**LUNGMÅNADEN:** Det lades ut broschyrer om KOL på flera platser i kommunen.

**HJÄRTBLADET:** Ansvarig utgivare: Jörgen Warberg. Sättning: Annica Gunnergren

**FÖRENINGENS FOTON:** Foton från våra medlemsmöten finns att tillgå på vår hemsida

**LOTTERIET:** Monica Olsson och Elisabet Hellekant har tagit över lotteriet efter Kenneth Quick och Krister Johansson.

**KAFFEGRUPPER:** Kaffet är gott, luktar ljuvligt och grupperna fungerar utmärkt.

**DATA:** Andreas på kommunen erbjuder gratis hjälp åt oss pensionärer, att hantera telefon och laptop.

**SAMARBETEN:** Vi samarbetar med ABF, Öckerö kommun samt flera pensionärsföreningar inom kommunen.

**RESOR:** Falkenbergsrevyn den 8 januari. Sensommarresan till Vara, Gäsene, Spiken, Löfwings atelje samt överraskningar.

**BALANS OCH RESULTATRÄKNING:** Se bifogad bilaga till verksamhetsberättelsen.

**SLUTORD:** Vi var vid årsskiftet 377 medlemmar, vilka alla stöder Riksförbundet genom att finnas till och medverka i vår fina gemenskap, för ett bättre välmående hos oss alla.

------------------------- ----------------------------- --------------------------

Jörgen Warberg Elisabeth Bryngelsson Annica Gunnergren

------------------------- --------------------------- ------------------------

Kenneth Quick Kjell Ove Bryngelsson Elisabet Hellekant

------------------------ ------------------------- -------------------------

Monica Olsson Agneta Karlsson Mona Ringius

-------------------------- --------------------------

Eva Ludvigsson Kennet Thor