

Hjärtbladet

Medlemsblad nr 21

augusti 2025



***Vi människor är alla olika och unika, var och en på sitt sätt.
Vi duger precis som vi är och vi är alla lika värdefulla!***

Ordföranden har Ordet!



Gemenskapen har aldrig varit viktigare än i tider som dessa, med en orolig omvärld.

Krigen i Ukraina och övriga delar i världen jämte nya handelstullar skapar oro som vi inte haft på många år.

Det är därför viktigt att vi uppskattar den gemenskap och trivsel vi skapat i vår lokalförening här i Öckerö kommun.

Våra medlemsmöten med föredrag, utbildning och musik, livsstilsaktiviteter, resor och konserter bidrar till att kännas oss trygga med varandra.

Vi är i skrivande stund ca 400 medlemmar.

Njut av sensommaren och hösten, gå "Hälsans stig" som Kenneth Quick gör dagligen, så ses vi på nästa medlemsmöte!

Hjärtliga hälsningar

**Jörgen Warberg
Ordförande**

Konsert på Nimbus

Fredagen den
10 oktober
Kl. 18.00

**Vi inbjuder alla våra medlemmar
till en gratiskonsert**

med

Roland Utbult & Edward C Johansson



Country
&
Rock'n
Roll



Vi bjuder på konserten,
fika kommer att finnas
att köpa i pausen.

Icke medlemmar är välkomna
till ett pris av 200 kr, eller att bli
medlem och njuta av konserten
gratis.

Anmälan vill vi ha senast
den **15 september** till

Elisabeth Bryngelsson

Tel. 0760-093432

eller

Kenneth Quick

Tel. 0761-116386



Riksförbundet
HjärtLung
Öckerö

I samarbete
med



Välkomna!

Medlemsmöten hösten 2025

Välkomna till en händelserik höst med HjärtLung/Öckerö



**Medlemsmöte tisdagen den 2 september
Kl.17.00 på Solhöjden**

Vi får besök av Lotta från Seniorshop

Mannekängvisning och försäljning av dam- och herrkläder

Vi får känna, prova och köpa!

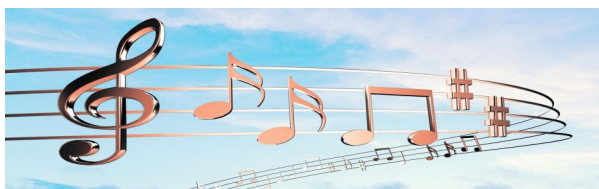
Det bjuds på kaffe med tillbehör



**Medlemsmöte fredagen den 10 oktober kl. 18.00 på Nimbus
Vi svänger loss med Roland Utbult och Edward C Johansson.
Country och Rock`n Roll**

OBS! TID OCH PLATS!

Mer information på sidan 3



Medlemsmöte tisdagen den 4 november kl.17.00 på Solhöjden

November är vår Lungmånad.

**Vi får besök av Astma/KOL sköterskan
Claire Johnsson som berättar för oss
om allergier, astma och KOL.**



**Vi bjuder på
kaffe med
något till.**



Medlemsmöte tisdagen den 2 december kl. 17.00 på Solhöjden

Vi får besök av Dick och Annica Wendesten som sjunger adventsånger



**Vi bjuder på en
skinkmacka med
dryck samt kaffe
och kaka.**



**Anmäl gärna till Kjell Ove Bryngelsson, Tel. 0767-78 49 59
eller Mona Ringius Tel. 0706-96 12 96
så att vi gör rätt antal mackor.**

Våra aktiviteter hösten 2025

Spanska fortsättningskurs

Start Måndagen den 1 september
Tid / lokal Kl. 17.00, hemma hos Gene.
Ledare Spanskfödda Gene Karlsson, tel. 0706-42 60 03



Hjärtskola/gympa

Start Onsdagen den 3 september
Tid / lokal Kl. 9.30—10.30 på Solhöjden
Ledare Lillemor Landekrans, tel. 0702-14 52 40

Linedance

Start Onsdagen den 3 september
Tid / lokal Kl. 11.00 på Solhöjden
Ledare Kristina Alfredsson, tel. 0733-519224

QiGong

Start Onsdagen den 3 september
Tid / lokal Kl. 13.00 på Solhöjden
Ledare Margareta Sörensson, tel. 0722 -52 86 23

Lungskola/ gympa

Start Onsdagen den 3 september
Tid / lokal Kl. 14.00—15.00 på Solhöjden
Ledare Anita Jensen, tel. 0762-47 08 46

Bridge

Start Ni är välkomna att spela bridge med SPF
Tid / lokal Du behöver lite grundkunskap
Ledare Måndagar Kl. 10.00 på Solhöjden
Kjell-Ove Bryngelsson, tel. 0767-78 49 59

Släktforskning

Start Torsdagen den 4 september
Tid / lokal Kl. 9.30 samlingsalen på Bovieran, Hönö
Ledare Kenneth Quick, tel. 0761-11 63 86

Vattengympa

Start Torsdagen den 21 augusti Kl. 12.00-13.00
Tid / lokal Hedens By Hönö
Ansvarig Ulla Käll tel. 0707-92 69 10
Ledare Ingrid Piman tel. 0706-09 11 01

Det kostar

totalt

100 kronor

per säsong

För att

deltaga

I alla

Aktiviteter

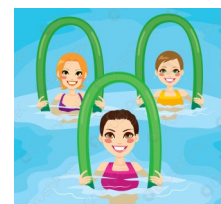
utom

Vatten-

gympan

som kostar

600 kronor



Strandstädning på Hälsö

Även i år har vår förening fått kommunens förtroende att strandstäda på Hälsö. Vi ses på Hälsö fotbollsplan.

Lördagen 30 augusti kl 11.00

Tag på lämpliga kläder och tag med eget fika!

Välkomna!

Vi samarbetar med **ABF** vid våra aktiviteter

TACK FÖR I ÅR - VI SES 2026

15 februari 2026 kl. 15.00 **OBS tiden!!**



Buss avgår från Lilla Varholmen kl. [11.30](#)

Lunch serveras på Grand Hotell
Menyn är ännu inte fastställd

Vi beräknar att vara hemma vid Varholmen senast Kl. 19.30
Anmälan till Elisabeth Bryngelsson

Pris 1.100 kr.

tel. [0760-093432](tel:0760-093432)

Betalas senast 30 november
till [BG 266 8606](tel:BG2668606)



-ligt Välkomna!



*Mat kan förbeställas till
den som önskar äta*

1. Vegetarisk burgare 185kr
2. Krämig Svampsoppa 120kr
3. Räksmörgås på tekaka 175kr
4. Burratasallad 145kr

Lördag 15 nov. 2025 kl. 19.00

Start från Lilla Varholmen
klockan **16.00**

Hemma senast med **22.20**
färjan

Inbetalning senast 15 augusti till
BG 266 8606.....[skriv ditt namn](#)

**Pris:
1.000 kr**

Anmälan till Elisabet Hellekant,
samt önskemål om mat. Ring eller
skicka ett SMS så får ni bekräftelse
på er bokning. Tel. **0704 -141693**

Mat/Kaffe/Vin betalas av var och en
på plats

Välkomna!



Årsmöte den 4 februari på Solhöjden.



Det bjöds enligt tradition på kaffe och semla.

Underhållning av 3 x Janne.



Jörgen tackade av Eva Ludvigsson.



Medlemsmöte den 4 mars på Solhöjden

Tandläkare Karin Sjögren besökte oss och pratade om sambandet mellan tänder och hjärt/kärlsjukdomar



Elvis sjöng Love me tender för oss



Medlemsmöte den 1 april på Solhöjden



Vi fick besök av
Göteborgs Hörselcentral.



Medlemsmöte den 6 maj på Solhöjden



Underhållning av Matroserna .



Vår ordförande Jörgen har
många bollar i luften. Han
äter och pratar i telefon
samtidigt.



Elisabet
serverade
vin till
den som
ville ha.
Det fanns
även alko-
holfritt.



Det serverades
en god fläskfilé
med tillbehör
samt kaffe och
kaka.

En mycket
trevlig vårfest!

