



Riksförbundet
HjärtLung
Öckerö

Hjärtbladet

Medlemsblad nr 22

Januari 2026



Foto från Öckerö taget av Elisabeth Bryngelsson

Mötet med andra betyder mycket. Hos oss träffar du människor som delar dina erfarenheter.



Ordföranden har Ordet!

Vi hälsar er alla hjärtligt välkomna till ett nytt år 2026 — ett år fyllt av gemenskap, engagemang och nya möjligheter.

Tag gärna del av och anmäl er till våra många aktiviteter i föreningen, där vi möts, stärker varandra och har trevligt tillsammans.

Med stor glädje kan vi konstatera att vi nu är 443 medlemmar i vår lokalförening på Öckerö — ett all time high under våra 28 år.

Med värme och tacksamhet önskar vi er alla ett riktigt gott, friskt och hoppfullt 2026.

Jörgen Warberg

Vårresa

Nu beger vi oss söderut mot
Varbergstrakten

Tisdagen den **19 maj**



Första stoppet blir till elvakaffet. Vi besöker Lena Petterssons rit- och målerigård, där vi får kaffe och smörgås.



Lena visar sina vackra akvarellmålningar. Många målningar är på hennes katter och en insekt brukar också finnas med på hennes målningar. I butiken kan vi handla servetter, bordstabletter, grytunderlägg, kort mm.

Buss avgår
från Lilla Varholmen

Kl. 9.30

Sedan beger vi oss till Öströö fårfarm.

Resan tar ca en kvart och där äter vi lunch med någon form av lammkött med potatisgratäng. Om någon inte äter lammkött så finns det vegetarisk paj, meddela detta vid anmälan! Vi intar lunchen i en gammal vinkällare.



Anmälan till :

Kristina Alfredsson

Tel. 0733-51 92 24

eller

Elisabeth Bryngelsson

Tel. 0760-09 34 32

I butiken kan vi handla:

Lamm- och nötkött, (ta i så fall med kylväska) Honung, sylt & saft, ost, teer, kryddor, marmelad, garner, vantar, tvål, sockar, brickor och mycket annat.

*Ett levande ekologiskt jordbruk och
besöksmål där tradition möter
hållbarhet och smak*

Pris:

600 kr

Betalas till BG

266-8606

Senast den 1 maj

Välkomna!

Medlemsmöten våren 2026

Välkomna till en händelserik vår med HjärtLung/Öckerö

Kallelse

**Årsmöte tisdagen den 3 februari
kl. 17.00 på Solhöjden**

Dagordning, verksamhetsberättelse mm.
kommer att finnas tillgängliga på vår hemsida
senast 20 januari.

Vi bjuder på kaffe och semla!

3 x Janne underhåller oss

Hjärtligt Välkomna!



Dags för årsmöte!



Medlemsmöte tisdagen den 3 mars kl.17.00 på Solhöjden

Gunnar Samuelsson visar bilder från förr

tagna av hans far Sven Samuelsson.

Han har även lovat att visa några försvarsgrepp efter kaffet.



Medlemsmöte tisdagen den 7 april kl. 17.00 på Solhöjden

**Smärta & migrän — Så vanligt, men ändå så svårt —
Varför är det så?**

**Ulrika Thorsson från Smärtekonsult i Väst besöker oss
och ger oss en föreläsning om fakta kring
smärta och hur man kan mildra smärtan.**



Medlemsmöte tisdagen den 5 maj kl. 17.00 på Solhöjden

Vårfest! God mat och kaffe med kaka

Vi firar in våren med duon Kennet och Kennet från Kungälv!

Pris 150 Kr betalas till Bankgiro 266-8606

**Anmälan till: Kjell Ove Bryngelsson, Tel. 0767-78 49 59
eller
Mona Ringius Tel. 0706-96 12 96**

Våra aktiviteter våren 2026

Spanska fortsättningskurs

Start Måndagen den 12 januari
Tid / lokal Kl. 17.00, hemma hos Gene.
Ledare Spanskfödda Gene Karlsson, tel. 0706-42 60 03



Hjärtskola/gympa

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

Linedance

Start Onsdagen den 14 januari
Tid / lokal Kl. 11.00 på Solhöjden
Ledare Kristina Alfredsson, tel. 0733-51 92 24

QiGong

Start Onsdagen den 7 januari
Tid / lokal Kl. 13.00 på Solhöjden
Ledare Margareta Sörensson, tel. 0722-52 86 23

Lungskola/ gympa

Start Onsdagen den 14 januari
Tid / lokal Kl. 14.00—15.00 på Solhöjden
Ledare Anita Jensen, tel. 0762-47 08 46

Släktforskning

Start Torsdagen den 8 januari
Tid / lokal Kl. 9.30 samlingssalen på Bovieran, Hönö
Ledare Kenneth Quick, tel. 0761-11 63 86

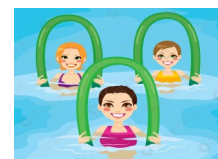
Bridge

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

Vattengympa

Start Torsdagen den 8 januari 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
625 kronor



Vegetarisk matlagning för seniorer!

Vi träffas och lagar mat i mindre grupper. Vi pratar också om det viktigaste du behöver veta kring olika livsmedel i vegetarisk mat. Kvällen avslutas med att vi äter tillsammans. Kommunens dietist håller i träffarna, inga förkunskaper behövs.

Tema: 22/1 bönor och linser.
29/1 tofu och olika färser.

Var: Hedens skolas hemkunskapssal

Anmälan: mellan 30/12-20/1 genom att maila lina.johansson@ockero.se
Ange eventuella allergier och om du kommer en eller två kvällar. Begränsat antal platser. (glasdörr till höger om huvudentrén)

Vi samarbetar med **ABF** vid våra aktiviteter

Medlemsmöte den 2 september 2025



Mannekånguppvisning som heter duga med försäljning av dam och herrkläder från Seniorshop.





**10 oktober i
Nimbuskyrkan**

HjärtLung Öckerö bjöd
sina medlemmar på
konsert med Edward C
Johansson och Roland
Utbult



Country och Rock'n Roll



Medlemsmöte den 4 nov.

Vi hade besök av
Astma/KOL sköterska
Claire Johnsson



Den 2 december bjöds det på Skinksmörgås, samt kaffe och kaka.



Underhållningen stod Dick och Annica Wendesten för



Påminnelse

Ni som har anmält er till Falkenbergsrevyn den 15 februari
Till Lunch serveras: Torsk med Sandefjordssås



**Bussen avgår 11.30
från Varholmen.**

Önskas något annat att äta,
kontakta Elisabeth Bryngelsson
Tel. 0760- 09 34 32

Ge en gåva till vår minnesfond!

En minnesgåva är ett bra alternativ till blommor då du vill hedra minnet av en kär vän, anhörig eller en bekant som har gått bort. Vi ombesörjer att ett kort skickas med namn på de som har skänkt gåvan.

Genom ditt bidrag hjälper du vår förening att möjliggöra olika projekt/arrangemang som kan höja livskvaliteten för våra medlemmar.



Gåvo- och Minnesfonden
Riksförbundet HjärtLung Öckerö
BG: 741-0236