

# Hjärtbladet

Medlemsblad nr 8

Augusti 2019



Föreningen Öckerö

# HjärtLung

**Personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom  
ska ha ett bra liv!**



## *Ordföranden har Ordet!*

Hej alla HjärtLungare!

Jag hoppas att ni haft en härlig sommar, även om den inte slår förra året som blev historisk!

Snart kommer hösten och Öckerö HjärtLung startar upp våra trevliga möten och aktiviteter igen.

Vi har haft kongress i Stockholm den 27-29 maj och Öckerö HjärtLung blev väl representerat, då både undertecknad blev vald till förste vice ordförande och Monica Nyström valdes in i valberedningen för Riksförbundet.

I detta 8-sidiga programblad ser du våra olika aktiviteter samt datum för våra möten.

Den 30 augusti är det planerat en båtutflykt T/R runt Marstrand med S/S BO-HUSLÄN. Pris: 600 kr och då ingår den klassiska räksmörgåsen, bordsvatten och kaffe samt underhållning med Harald Treutiger. Anmälan sker till Elisabeth Bryngelsson snarast!

Själv har jag varit ute och seglat utmed Västkusten, i kombination med husvisningar med fina lägen.

Har du några idéer eller funderingar så får du mer än gärna kontakta någon av oss i styrelsen.

Välkomna till höstens möten, aktiviteter och utflykter!

Bästa hälsningar,

Jörgen Warberg

**Ansvarig utgivare:** Jörgen Warberg **Sättning:** Bernt Ljungqvist

# *Medlemsmöten hösten 2019*

## **MEDLEMSMÖTE SOLHÖJDEN**

**Tisdagen 3/9 kl: 16.30** Ehrling och Kenneth från Kungälv inleder höstprogrammet och underhåller med ”gamla goa” låtar.

## **MEDLEMSMÖTE SOLHÖJDEN**

**Tisdagen den 1/10 kl: 16.30** .En hjärtläkare från Carlanderska föreläser om de senaste forskningsrönen.

## **MEDLEMSMÖTE SOLHÖJDEN**

**Tisdagen den 5/11 kl: 16.30** Polisen Mikael Antonsson berättar om bedrägeri mot gamla. Björn Zachrisson och Bengt Arne Alexandersson sjunger eget material på ö-mål om bl.a. Hönö.

## **MEDLEMSMÖTE JULFEST SOLHÖJDEN**

**Tisdagen den 3/12 kl: 16.30** Sofia Utbult och Desmond Fernando sjunger julsånger. Teatersällskapet ”STORA MÖÖT” spelar upp lite ”teaterspektakel” från våra öar! En god jultallrik och kaffe kostar 100 kr och betalas på plats. Anmälan till Lillemor Landekrans tel. 070-2145240.

**HJÄRT OCH LUNGRÄDDNING Första kursen blir 4/9 –2019**  
**Kontaktman Kjell-Ove Bryngelsson 076-778 49 59**

# Våra aktiviteter

Alla våra aktiviteter på Solhöjden kostar 100 kr per säsong

## Hjärtgympa

Start: 4 September  
Avslut: 11 December  
Tid: Onsdagar, kl. 09.30-10.30  
Lokal: Stora salen, Solhöjden  
Ledare: Lillemor Landekrans.  
Tel: 070-214 52 40



## Lungskola

Start: 4 September  
Avslut: 20 November  
Tid: Onsdagar, kl. 14.00-16.00  
Lokal: Studierum, Solhöjden  
Ledare: Barbro Karlsson, Tel: 076-106 78 56  
Diskussion, vad kan man göra för att leva gott trots lungproblem? Vi har också lätt lunggymnastik.



## Vattengympa

Start: 22 Augusti  
Avslut: 12 December  
Tid: Torsdagar, kl. 12.00-13.00  
Lokal: Hedens by, Hönö  
Ansv.: Ulla Käll, Tel: 070-792 69 10  
Ledare Ingrid Piman. Tel: 070-609 11 01



## QiGong

Start: 4 September  
Avslut: 11 December  
Tid: Onsdagar kl. 13.15-14.00  
Lokal: Stora salen, Solhöjden  
Ledare: Margareta Sörensson  
Tel: 072-252 86 23



**UTAN DINA ANDETAG...** Under hösten kommer HjärtLung Öckerö att särskilt uppmärksamma KOL- och lungsjukdomar.

I november – lungmånaden – satsar vi stort på en dag med föreläsningar av specialister på området. Då har vi också tillfälle att diskutera lungsjukas livssituation och vilka möjligheter det finns att förbättra den på olika sätt, t.ex. genom nya behandlingsmetoder och egenvård. Vi hoppas att så många som möjligt kommer att delta. Tid, plats och ett mer detaljerat program meddelar vi på medlemsmötena i höst.

# Våra aktiviteter

Alla våra aktiviteter på Solhöjden kostar 100 kr per säsong

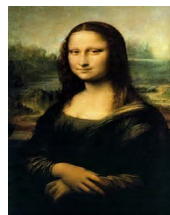
## Linedance

Start: 4 September  
Avslut: 11 December  
Tid: Onsdagar kl: 11.00-12.15  
Lokal: Stora salen, Solhöjden  
Ledare: Borghild Walfridsson  
Tel: 073-356 56 55  
OBS grundstegen bör du kunna



## Alla kan måla!

Start: 2 September  
Avslut: 25 November  
Tid: Måndagar, kl. 10.00-13.00  
Lokal: Konferensrum, Solhöjden  
Ledare: Ylva Colliander Tel: 070-815 71 78



## Släktforskning

Start: 26 September  
Avslut: 21 November  
Tid: Torsdagar, kl. 09.30-12.00  
Lokal: Konferensrum, Solhöjden  
Ledare: Kenneth Quick,  
Tel: 031-96 79 97



## FALKENBERGS REVYN

Söndag den 12 januari 2020.  
Buss avgår 11.00 från Lilla Varholmen  
lämplig färja 10.35.  
Lunch äter vi på Hermans restaurang 200 m från revyn.  
Meny ej fastställd men det blir varmrätt, efterrätt samt kaffe.  
Pris 765 kr som insättes på BG 266 8606 senast 30 okt.  
Anmälan till Elisabeth eller Kjell-Ove tel: 076 -778 49 59.



# Bilder från våravslutningen och resan till Bohuslän



# Styrelsen består av

Styrelsen består av

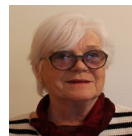
**Ordförande Jörgen Warberg**

**Tel: 070-333 13 10**



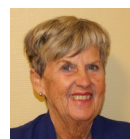
**Sekreterare Monica Nyström**

**Tel: 073-849 10 32**



**Kassör Elisabeth Bryngelsson**

**Tel: 070-452 72 35**



**Kjell-Ove Bryngelsson**

**Tel: 076-778 49 59**



**Lillemor Landekrans**

**Tel: 070-214 52 40**



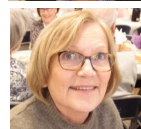
**Vice Ordf. Kenneth Quick**

**Tel: 031-967997**



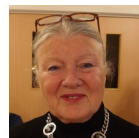
**Pirkko Bårman**

**Tel: 070-8564022**



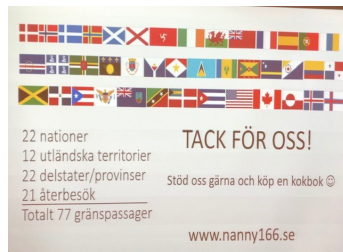
**Margareta Warfvén**

**Tel: 070-2816952**



## Bilder från Vårens medlemsmöten

Magnus och Liv  
om sin 3 års  
långa segling



Lina Johansson  
om nyttig mat

Kjell-Ove och Jör-  
gen ger oss go  
gitarmusik



Bankgiro för betalning av resor är: 266-8606

Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Föreningen  
Öckerö HjärtLung. Skänk oss ditt stöd till Gåvofonden  
Bankgiro är: 741-0236

Vi samarbetar med ABF vid våra aktiviteter

Ansvarig: Lillemor Landekrans

Mobil: 070-214 52 40



SYDVÄSTRA GÖTLAND

Gör en annan  
värld möjlig