

Hjärtbladet



Medlemstidning för Föreningen HjärtLung Öckerö

Månadsträff

Tisdagen den 6 maj, 2014
kl:17.30 på Solhöjden, Öckerö
Välkomna!

*Flottans män kommer tillbaka,
med sång och musik.*

"Vårens hattparad"



Gör som kungen, delta!
ALLA är välkomna!

Från månadsmötet

Ordförande René Ahlberg var inte med oss idag han låg nerbäddad i influensa.

Egon Helgeson ersatte ordföranden och hälsade alla välkomna till mötet.

Han fortsatte med att påminna om att vi kommer att hålla en kurs i Hjärt & Lungräddning den 24 april. Den som är intresserad att delta, ring René Ahlberg, mobil 0706048228 och anmäl Dig. Tänk på att det kan rädda liv om man vet hur man skall göra.



En vårresa är inplanerad och målet är hemligt, mera än så kunde inte Egon informera om, läs mera om resan på sidan 3.

För underhållningen svarade Klas Westerdahl från Mölndal. Det var för många ett kärt återseende, för andra en ny upplevelse.

Klas, som är blind sedan födseln trakterade sin synthesizer på ett mästertligt sätt och bjöd på många bekanta låtar, alla lika begåvat framförda.



forts. sid.2

Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Föreningen HjärtLung Öckerö



Föreningen Öckerö

HjärtLung

Ge oss ditt stöd

Gåvofondens Bankgiro är 741-0236

Det var lätt att förstå att de buggkunniga i föreningen inte kunde sitta stilla.



Ture Samuelsson & Monica Ström

Mellan låtarna fick vi inblickar i hur det kan vara att varken kunna se ljus eller mörker, en tillvaro som det för oss seende är svårt att föreställa sig fullt ut. Men för Klas känns tillvaron ändå ljus, det framgick tydligt genom den vänlighet och gemyt han förmedlade till oss.

Vi fick också en demonstration av det absoluta gehör som Klas besitter och som han har nytta av i sitt arbete som pianostämmare. Klas avslutade sitt framförande med låten "Som en gummiboll" på äkta M A Numminen-manér vilket måste vara en prestation för någon som är så tonsäker som Klas!

En trevlig afton, vi hoppas få tillfälle att ses igen!

Tack Klas !



59 medlemmar deltog på mötet och alla var lika förväntansfulla och hoppades på en vinst i lotteriet.

Hemlig bussresa

PRO och Föreningen Öckerö HjärtLung´s gemensamma vårresa den 14 maj.

"Vart är vi på väg?"



- * Avgång kl:07.30 från Lilla Varholmen.
- * Ankomst kl:18.30 till Lilla Varholmen.
- * Pris 535 sek/person

I priset ingår förmiddagskaffe, inträde, lunch och eftermiddagskaffe.

Bussen tar 78 passagerare och vi har 39 platser. "Så först till kvarn...." gäller.

Första anmälningdagen är 30 april
Sista anmälningdagen är 7 maj

Pengarna sätts in på Bankgiro:266-8606

Man kan sätta in pengarna med en insättningsblankett på banken eller via Internetbanken.

Glöm inte att skriva vem inbetalaren är och notera att resan gäller " Hemlig bussresa ".

Anmälan görs till:

Lillemor Ahlberg, mobil: 0762479491

Då resan är hemlig så ställ inga frågor om resmålet, men önskar du ytterligare information om praktiska spörsmål angående resan, kontakta

Stellan Eliasson
mail: Stellan.Eliasson@telia.com
mobil: 0732523795

Finns det något intresse att delta?



Drömmer du dig bort från regn och rusk, då kanske en kryssning i Medelhavet eller en Karibienkryssning är något för dig. Kryssningar passar för alla åldrar, ensamstående, ett par eller varför inte ett litet sällskap som vill uppleva resan tillsammans. Resan kan erbjuda en fantastisk atmosfär ombord med många olika aktiviteter, passar MYCKET bra för dem som uppskattar god och vällagad mat, goda drycker och en professionell service.

Låter inte det fantastiskt?

Men, det finns en del detaljer, en liten tveksamhet hos många som avgör om man skall boka eller inte och det är bl.a. språkkunskaper.

"Jag kan ju lite engelska men räcker det till" eller " Hur gör man när man kommer ombord, vem tar hand om mina väskor" ? Ja, det finns många frågor som man söker svar på.

Låt inte detta hindra er!

Lösningen finns närmare än ni tror! Vår reseledare Stellan Eliasson erbjuder sig att ta hand om en grupp på 10-12 personer, hjälpa gruppen tillrätta och lösa frågor som uppstår under resans gång.

Är du intresserad av erbjudande kan du höra av dig till:

Stellan Eliasson
mail: Stellan.Eliasson@telia.com
mobil: 0732523795

Mera hemska spökhistorier av Lovida.

Lovida, besökte min farmor Lovisa på Hamna många gånger och berättade hemska historier som pappa Folke berättat för mig som jag skall försöka återge så gott det går!

Anna och Johannes på Hamna var närmsta grannar till Folkes föräldrahem alltså min farfar och farmors.

Johannes på Hamna och hans svåger Alban på Hamna hade en natt varit nere i "Bådevi" för att som det hette, se till båtarna, fast det var nog litet andra hemligheter dom skulle se till.

Sina båtar hade dom ju förtöjda utanför sina hus på Hamnebacken.

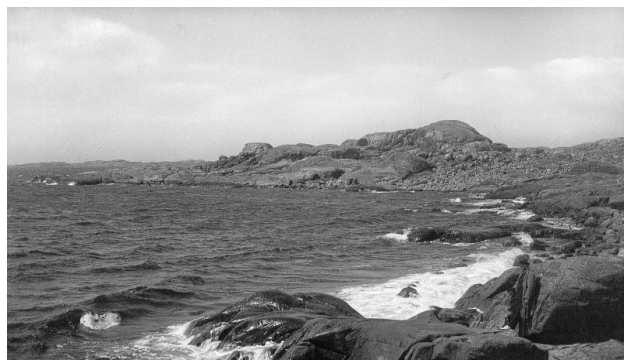
Det förekom nog en hel del oegentligheter och då var Bådevi ett bra ställe att gömma både det ena och det andra, för där fanns ingen bebyggelse som störde.

I alla fall, när de båda var på hemväg över bergen i mörkret så var dom nog ganska spända för att undgå upptäckt och minsta prassel i någon buske var ju ett spöke.

Lovida berättade att Johannes hade sagt: atte spöga (gastarna) kasta småsten på dom, stena hawla runt öra på dom.

Johannes hade också talat om att dom hört gastarna ropa efter dom: "en lang, å en kört, -tøj han, -tøj han". Johannes var lång och Alban var kort.

Barnen lyssnade på Lovida, som gottade sig i sina vidskepelser, som gjorde att barnen inte vågade sig ut på dass ensamma efter att det blivit mörkt!



Bakom det höga berget ligger "Bådevi".

När Johannes berättat historien och talat om vad han hört gastarna ropat, några gånger, fick han ett nytt öknamn som blev "Långtöjen". Det är inga dåliga spöken som kan sätta namn på folk!

Tack Sven !

En uppdatering från PHR-rådets möte den 27 maj 2013 angående frågor och svar om "Färdtjänst" och "Sjukresor".

Nedanstående personer från olika ansvarsområden i kommunen och föreningar var närvarande på mötet.

Kommunens representanter

Mikael Johannesen	enhetschef
Ingela Johansson	socialchef
Ingela Hjelm	färdtjänsthandläggare

Västtrafiksrepresentanter

Bo Käll	trafikansvarig
Lars Wolter	Västtrafik
Jennie Fassé	Västtrafiks beställningscentral

Föreningar som var representerade

AHF	Anhörigföreningen
PRO	Pensionärernas Riksorganisation
DHR	De Handikappades Riksförbund
RMR	Riksföreningen mot Reumatism
RPG	Riksförbundet Pensionärs- gemenskap
SPF	Sveriges Pensionärsförbund
SRF	Synskadades Riksförbund
HLF	Föreningen Öckerö HjärtLung

Beställningscentralen

VGR- (Västra Götalands Region) trafikplanerar både sjukresor och färdtjänst. Beroende på vilket intyg som används bokar sedan beställningscentralen på Västtrafik in resan.

Sjukresor

Har upphandlats och administreras av VGR och ombesörjes av *Taxi-Kurir*. Sjukresor sköts via VGR: s sjukreskontor och intyg fås av läkare.

Följande gäller:

Regionen erbjuder sjukresor till de som av medicinska skäl inte kan resa med den vanliga kollektivtrafiken. Precis som en buss/ett tåg så stannar bilarna utefter vägen för att ta upp och släppa av resenärer och resenärerna kan inte alltid bestämma exakt när de ska åka.

Resan ska beställas senast en timma innan resan ska utföras. En akut sjukresa kan alltid beställas när som helst.

Om kunden beställer en resa och talar om när sjukbesöket ska vara räknar systemet ut när kunden ska hämtas för att Västtrafik ska garantera att kunden kommer fram i tid. Det innebär att kunden i vissa fall kan vara framme i god tid före besöket.

För att slippa onödiga väntetider är det bra om kunden beställer sin återresa samtidigt som man beställer resan till sjukvårdsinrättningen. Blir kunden försenad till återresan kan man alltid ringa beställningscentralen och meddela detta.

Om kunden önskar bli hämtad en speciell tid undersöker Västtrafik alltid möjligheten till att bli hämtad den tiden, men Regionens regler säger att kunden får vara beredd att resa 15 min. innan önskad tid eller 30 min. efter önskad tid.

Under resan får Kunden vara beredd på att bilen stannar och tar upp och lämnar av fler passagerare, max 4 personer får resa i bilen samtidigt. Restiden får förlängas med upp till 80 procent av den tid som det skulle tagit om bilen kört direkt, dvs en resa från punkt A-B som om bilen kört direkt skulle ta 1 tim. kan enligt reglerna få ta 1 tim. och 50 min. Detta för att kunna samordna resorna.

Om en kund fått information av beställningscentralen att bilen ska komma t.ex. kl:10.00 kan kunden få vänta i 10 min. innan det räknas som att bilen är försenad. Det är alltså först efter kl:10.10 som bilen är försenad.

Föraren eller beställningscentralen ska då ringa kunden och tala om att bilen är försenad.

En försening kan bero på att det ha hänt något i trafiken eller att någon annan kund innan av olika skäl påverkat förseningen.

Färdtjänst

Har upphandlats av *Öckerö kommun* och är ansvarig för färdtjänsten och intyg fås av färdtjänsthandläggare på Öckerö kommun.

Följande gäller:

Färdtjänst är den del av kollektivtrafiken som är till för dig som på grund av ditt funktionshinder har väsentliga svårigheter att förflytta dig på egen hand eller att resa med allmänna kommunikationer. Funktionshindret får inte vara tillfälligt utan ska vara bestående i minst 3-6 månader. Du reser i fordon som är anpassade till ditt funktionshinder och resorna samordnas så att flera personer reser tillsammans.

Färdtjänst beviljas av den kommun där man är folkbokförd. För att läsa mera om vad som gäller för nedanstående punkter:

- Vem kan söka
- Att resa med färdtjänst
- Boka färdtjänst
- Kostnad för färdtjänst
- Riksfärdtjänst

Gå in på kommunens hemsida:
Öckerö kommun / Trafik, resor & gator / Färdtjänst

Tänk på att:

Har det uppstått incidenter i samband med att DU nyttjat färdtjänst så är det mycket viktigt att använda sig av "Synpunktskortet" som skall finnas i alla bilar eller på medborgarkontoret att hämta.

Man kan också lämna synpunkter via telefon och då kan man ringa två nummer. Dels via beställningsenheten på tel. 020 91 90 90, alternativ för att slippa knappval, tel. 0771-41 43 10.

OBS!

Enligt klagomålsstatistiken för Öckerö så ligger Öckerö kommun i nivå med övriga kommuner i Västra Götaland.

Om inga synpunktskort skickas till Västtrafik så kommer inte incidenterna att registreras och åtgärdas och kommer heller inte att synas i statistiken för Öckerö kommun.

Synpunktskortet

"Hej, hur var din resa?"



Hej, hur var din resa?

**FRANKERAS EJ
VÄSTTRAFIK
BETALAR
PORTOT**

**Västtrafik
Anropsstyrd trafik**

**Svarspost
Kundnummer 411 307 701
541 20 Skövde**

Vi vill veta vad du tycker!

Vi på Västtrafik är måna om att erbjuda dig trygga och bra resor. Som du säkert redan vet samordnas resorna så att flera resenärer kan åka tillsammans. Vi hoppas att samordningen har fungerat bra för dig och dina behov. För att kunna utveckla och förbättra trafiken är det viktigt för oss att veta vad du tycker. Därför vill vi gärna veta hur din resa gick. Tack för hjälpen!

Datum för resan: _____ Åkte från: _____
Klockan: _____ Skulle till: _____
Jag tycker: _____

Typ av resa **Händelse** **Vill bil kontaktad**

Sjukresa Färdtjänst Försenat fordon Fordon kom ej Ja

Närtrafik Annan Service Lång restid Nej

Namn: _____ Du kan också lämna synpunkter på 020-91 90 90 eller synpunkt.anrop@vasttrafik.se
Adress: _____
Postadress: _____
Telefon: _____
E-post: _____

Tänk på att:

Sjukresor har upphandlats och administreras av VGR och ombesörjes av *Taxi-Kurir*. Sjukresor sköts via VGR: s sjukresekontor och intyg fås av läkare.

Färdtjänst har upphandlats av *Öckerö kommun* och är ansvarig för färdtjänsten och intyg fås av färdtjänsthandläggare på Öckerö kommun.



Glad Påsk

önskar styrelsen

Räkcrêpes med krämig spenat och sparris (4 pers)

Ingredienser

Crêpes

2 ½ dl vetemjöl, 6 dl mjölk
3 ägg, ½ tsk salt, 50 g smör
1 knippe gräslök
1 knippe persilja
1 knippe dill

Fyllning

1 knippe vit sparris
½ purjolök, den vita delen
200 g bladspenat
200 g färskost
400 g skalade räkor
1 citron
1 ask ärtskott
Smör till stekning
Salt och peppar



1. Vispa samman mjöl och mjölk. Tillsätt ett ägg i ta get och salt. Vispa till en slät smet.
2. Bryn smör i en kastrull tills det börjar skumma och dofta knäckigt. Häll smöret i smeten. Finhacka gräslök, persilja och dill och blanda ner dem i pannkakssmeten. Låt smeten stå och dra ca 30 min.
3. Hetta upp en stor stekpanna med smör och stek ca ½ dl smet åt gången till fina pannkakor. Lägg i en ugnsfast form och håll varma i ugn på 100 grader.
4. Skala sparris från knoppen och nedåt. Skär bort den grövsta, träiga biten. Skär resterande del i mindre bitar och koka mjuk i saltat vatten, ca 6 minuter.
5. Dela, skölj och finstrimla purjolök. Skölj spenaten. Skölj citronen och skär den i klyftor.
6. Hetta upp en stekpanna med smör och fräs purjolöken tills den mjuknat. Tillsätt spenat och färskost och låt koka ihop. Smaka av med salt och peppar.
7. Fördela sparris, spenatstuvning, räkor och ärtskott på crêpsen. Servera med citronklyftor.

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

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 2 2014

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

Medlemsnytt

Nya medlemmar:

Gunnar & Ulla Bergagård	Öckerö
Asta Peterson	Hönö
Noomi Wrennmark	Hönö
Ulla Ludvigsson	Hönö

Medlemsnytt

Vi hedrar minnet av:

Pehr-Gunnar Larzénus	Björkö
----------------------	--------

Vi samarbetar med (SV) vid våra aktiviteter.
Ansvarig: Egon Helgeson, tel:967076



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

Manusstopp den 10 maj

Gå in på: <http://www.hjart-lung.se/LocalAssociation.asp?nodeid=31227>