

Hjärtbladet



Medlemstidning för Föreningen Öckerö HjärtLung

Månadsträff

Tisdagen den 1 september 2015
kl: 16.30 på Solhöjden, Öckerö
Välkomna!

OBS! Ny starttid !

Underhållare
" Refräng & Co "



Med Gunilla Hansen på sång och Kent Johansson på diverse instrument framför de populärmusik från gamla "melodiradion" såsom schlagers, swing och evergreens

Ordförande har ordet



Vi hälsar er hjärtligt välkomna tillbaka efter en ganska kylig och blåsig sommar.

Personligen har jag avnjutit några fina dagar på Billingeus i Skövde tillsammans med min hustru samt besökt släkt och vänner vilket sällan blir gjort under pågående uppdrag i vår förening.

Vad jag kan förstå så kommer det att bli en fin och härlig sensommar alltid något att glädjas åt samt alla våra aktiviteter och möten i höst.

Hösten uppträdande.

Tisdagen den 6 okt. - Taubeafton
- Leif "Pedda" Pedersen sjunger och spelar.

Tisdagen den 3 nov. - Ö-tian
- En ukulelegrupp sjunger och spelar gamla slagdängor.

Tisdagen den 1 dec. - Julfest

OBS !

**Ändrad starttid för Lunggruppen.
Från onsdagen den 16 sept.
till onsdagen den 23 sept.**

Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Föreningen Öckerö HjärtLung



Föreningen Öckerö

HjärtLung

Ge oss ditt stöd
Gåvofondens Bankgiro är 741-0236

Bussresa till Simsjön

onsdagen den 16 september 2015



Ryttmästarbostället, vid Simsjön utanför Skövde, drivs av en ideell förening. Föreningens syfte är att bevara befintliga byggnader, möbler och bruksföremål från indelningsverkets tid samt tillse att samlingarna är tillgängliga för allmänheten.

I resan ingår inträde och guidning av Ryttmästarbostäderna och vi avslutar med en härlig buffé.

Hela programmet tar ca. 3 timmar och resan kostar 695 kr.

| | |
|----------------|---------------------|
| Kl:10.00 | Kaffe i Vara |
| Kl:10.50 | Vara teater |
| Kl:12.20-15.00 | Ryttmästarbostället |
| Kl:16.00-16.30 | Herrljunga cider |
| Kl:17.00-17.30 | Kaffe i Vårgårda |

Tiderna är ungefärliga.

Avgång: kl:08.00 från Lilla Varholmen.

Ankomst: kl:18.30 till Lilla Varholmen.

Anmälan görs till:

Stellan Eliasson, mobil 0732-523795

**Sista anmälningdagen är
onsdagen den 2 september**

Pengarna sätts in på Bankgiro: 266-8606

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

OBS!

Glöm inte att skriva vem inbetalaren är och notera att resan gäller "Bussresa till Simsjön"

HLR-utbildning på Bovieran

Under våren har vår HLR-instruktör Kjell-Ove Bryngelsson genomfört två HLR-kurser för de boende på Bovieran, Hönö.



Kjell-Ove, Gunilla Tufvesson, René Ahlberg

Kursdeltagarna fick en grundlig utbildning i första hjälpen genom att träna hjärtkompressorer och luftinblåsning på miniAnne-dockorna och även en demonstration av en hjärtstartare.



Per Moene



Marianne Andersson och Robert Bexander

Bovieran är ett seniorboende i form av en bostadsrättsförening som byggts på Heinövallen på Hönö. I 48 lägenheter bor drygt 70 personer varav inte mindre än 29 st är medlemmar i vår förening.

Att många av dessa har kunskaper i HLR bidrar till tryggheten för alla boende som ju börjar komma upp i mogen ålder. Bovierans styrelse har även ambitioner att anskaffa en egen hjärtstartare att placera i anläggningen.

Ett hjärtligt tack till Kjell-Ove och du är alltid välkommen tillbaka för att hjälpa till att hålla våra kunskaper uppdaterade.

Höstens aktiviteter 2015



Föreningen Öckerö

HjärtLung

Är det någon av aktiviteterna som Du vill prova på eller bara fortsätta med den Du redan deltar i så önskar alla ledare er varmt Välkomna !

Hjärtgympa

När: 2 sept - 16 dec
Tid: Onsd. 09.30-10.30



Ledare: Lillemor Landekrans
Lokal: Stora salen, Solhöjden

Linedans

När: 2 sept - 16 dec
Tid: Onsd. 10.45-12.15



Ledare: Ewa Johansson
Lokal: Stora salen, Solhöjden

Nybörjare, ring Ewa för mer info.

Hjärt- och Lung- räddningskurs

Start: Ej fastställt datum.
Närmare information
kommer i Hjärtbladet.



Lunggruppen

När: 23 sept - 18 nov
Tid: Onsd. 15.00-17.00
Lokal: Studierum, Solhöjden
Ledare: Barbro Karlsson



Diskussion, vad kan man göra för att leva gott trots lungproblem? Vi har också lätt lunggymnastik.

Släktforskning

När: 24 sept - 26 nov
Tid: Torsd. 09.30-12.00



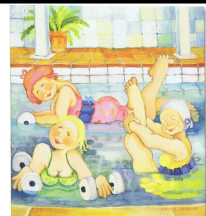
Ledare: Kenneth Quick
Lokal: Konferensrummet, Solhöjden

Har du frågor, ring Kenneth!

Vattengympa

När: 20 aug - 16 dec
Tid: Torsd. 12.00-13.00

Ledare: Ulla Käll
Lokal: Hedens by, Hönö
Har ni några frågor kontakta
Ulla Käll!



Alla kan måla!

När: 7 sep - 9 nov.
Tid: Månd. 09.30-12.30

Ledare: René Ahlberg
Lokal: Konferensrummet, Solhöjden



Stavgång året runt

När: Måndagar
Tid: 13.00 - 14.00

Ledare: Vakant
Samling: P-platsen vid
Hönö kyrkogård



QiGong

När: 3 sept - 17 dec
Tid: Torsd. 10.20-11.00

Ledare: René Ahlberg
Lokal: Stora salen,
Solhöjden



Höstens föreningsmöten 2015

Tisdagar 1 september
6 oktober
3 november

Julfest: 1 december

Är du intresserad av någon aktivitet, ring:

| | | | |
|-----------------|-----------------|---------------------|-------------|
| René Ahlberg | tel: 968421 | Lillemor Landekrans | tel: 967067 |
| Ewa Johansson | tel: 0731453534 | Ulla Käll | tel: 562242 |
| Barbro Karlsson | tel: 966363 | Kenneth Quick | tel: 967997 |

5:2 recept - Baconquinoa & Torskrygg

Baconquinoa

2 port. 285 kcal/port.

Ingredienser

1 dl quinoa, 80 g
100 g broccolibuketter
1 pkt strimlat kalkonbacon, 125 g
1 tsk rapsolja
1 liten skivad rödlök
½ strimlad röd paprika
1 skivad kiwifrukt
salt och peppar

Gör så här

Koka quinoan och låt broccolin ånga ovanpå de sista 4 min. Fräs baconet i oljan tillsammans med lök och paprika tills grönsakerna mjuknat. Blanda med quinoan och kiwin. Smaka av med salt och peppar.



Torskrygg på grön bädd med asiatisk sås

1 port. 275 kcal/port.

Ingredienser

150 g torskrygg
½ msk rapsolja
salt och peppar
1 tsk sesamfrön
1 påse babyspenat
½ påse rucola, 35 g
75 g halverade körsbärstomater



Sås:

1 msk turkisk yoghurt
½ msk sweet chilisås
1 tsk riven ingefära
½ tsk japansk soja

Gör så här

Pensla fisken med lite av oljan. Salta, peppra och strö över sesamfrön och halstra den ca 2 minuter på var sida. Smält i en annan stekpanna ner spenaten i resten av oljan tillsammans med rucolan, lägg i tomaterna som får bli lite varma. Rör ihop alla ingredienser till såsen. Placera fisken på en bädd av grönt och servera såsen till.

Medlemsnytt

Nya medlemmar

| | |
|-------------------|------|
| Göran Johansson | Hönö |
| Karin Johansson | Hönö |
| Gunilla Tufvesson | Hönö |

Medlemsnytt

Vi hedrar minnet av

| | |
|---------------|------|
| Irma Olofsson | Rörö |
|---------------|------|

Vi samarbetar med ABF vid våra aktiviteter.

Ansvarig:

Lillemor Landekrans,
tel:967067



SYDVÄSTRA GÖTALAND

Ansvarig utgivare:

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

Manusstopp: 10 sept.