



Hjärtbladet



Månadsträff

Tisdagen den 1 oktober 2013
kl: 17.30 på Solhöjden, Öckerö

Månadens föreläsare är Göran Dellgren, överläkare och sektionschef Thoraxtransplantation, Transplantationscentrum, Sahlgrenska Universitetssjukhuset Göteborg.



Glädjeflickorna

Dom sköna damerna från Billdal kommer att roa oss med spex och sång

Kvällens sötaste "linedansare"



Margareta Bengtsson & Rune Gustafsson

Ordförande René Ahlberg har ordet

"I kväll är det inte ett vanligt medlemsmöte, i kväll firar vi föreningens 15 års jubileum och alla skall känna sig hjärtligt välkomna!" Med dessa ord önskade ordförande René Ahlberg oss att följa med och låta oss roas av kvällens aktiviteter.

Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Hjärt- och Lungsjukas förening i Öckerö kommun



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING
ÖCKERÖ

Ge oss ditt stöd
Gåvo- och minnesfondens Bankgiro är 741-0236

Från medlemsmötet i september



Det är det 126:e mötet ikväll och 100 medlemmar har kommit för att delta i firandet, 1/3 del av medlemsantalet. Fantastiskt!

Det finns en gedigen dokumentation över föreningens historia och René hade roat sig med att sammanställa lite statistik. 1999, efter 1:a året, var det 35 medlemmar i föreningen, 2013 är det 297, alltså en nettoökning med ca 20 medlemmar/år.

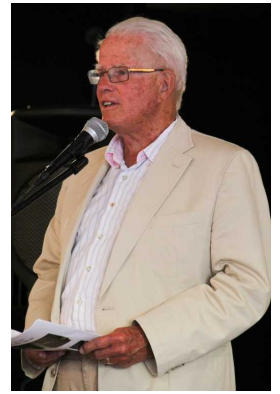
6930 medlemmar har bevisat våra möten och vi har fått ta del av 72 föreläsares forskning och framsteg.



Marlene och Frans, kvällens härliga artister som fick igång publiken riktigt ordentligt både med att delta i sången och med rytmiska handklappningar. En av sångerna dom sjöng "Ella på Knippla" blev "Pelle på Knippla" en hyllning till Per-Olof (Pelle) Warberg, en av föreningens äldsta medlemmar.

**Tack till Marlene och Frans
för trevlig underhållning!**

Pelle var inbjuden som kvällens gästtalare och han delgav oss några av sina minnen. Han betonade att föreningen är en patientförening, inte en hjärtförening, att den drivs i en positiv anda, att trivsel gemenskap och samvaro är en mycket viktiga faktorer. Vi pratar inte om sjukdomar utan vi umgås och har det trevligt, alla hjälper till och "vi bryr oss".



Pelle klargjorde att han var inte den första ordförande utan det var Bengt Bergström, däremot hade hans hustru Anne-Margret en stor betydelse i föreningen. Bl.a. var det hon som startade "Informationsnytt" nuvarande Hjärtbladet.

Han fortsatte med att berätta om den fina promenadslinga på Knippla och en av bänkarna som är utplacerade vid slingan är till minne av Anne-Margret och kallas "Vivis bänk". Pelle har satt upp en plakett där han har låtit rista in Anne-Margrets första dikt i hennes bok.

Pelle önskade föreningen lycka till dom kommande 15 år och avslutade med att läsa Anne-Margrets dikt.

***" Vilken lycka att få sitta
vid en strand en sommardag
bara sitta, bara lyssna, bara titta
och dra djupa andetag "***

Tack Per-Olof !

Som ordförande nämnde i början av kvällen så var det inte något vanligt medlemsmöte, bl.a. skulle styrelsen framföra: "Höstens aktiviteter" i form av sketcher och här ser ni några av "skådespelarna".

***I kvällen blev det
"tji Gong"***

***En virrig
föreläsare***



Kenneth Quick

Krister Johansson & Stellan Eliasson

Kaptén på skutan



Stellan Eliasson

Tubaljud med Egon



Egon Helgeson

Vårt eget lilla hjärta



Gunilla Waller

Sketchen avslutades med att alla ”skådespelare” samlades på scenen och sjöng tillsammans



med publiken en Jubileumsvisa



Jubileumsvisa

*För med en enkel tulipan så här till femtonårsda'n
vi har den äran att Hjärt och Lung nu få gratulera.
Dessa år, de har gått fort och mycket har blivit gjort
men var så säker, men var så säker det händer mera.*

*Vi gå kurser för Hjärt och Lunga
och sträva tappert med kroppen vår
men våra steg de blir aldrig tunga
när ”bomp” och ”kick” i vår dans ingår.*

*Och med vår stav vi går igång och sedan blir det qigong
Se'n är det släkten, se'n är det släkten som arkiveras.
Och sedan blir det konterfej när jag får måla av ”dej”
Så varje ämne, snart varje ämne här aktiveras....*

Final:

*Ja, med en enkel tulipan så här till femtonårsda'n
vi har den äran att Hjärt och Lung nu få gratulera.*

Av Monica Nyström

Föreningen bjöd på härliga festsmörgåsar och dryck och med tanke på storleken på smörgåsarna tror jag att ingen lämnade festen hungrig.

Som vanligt var det lottdragning och dragning på föreningens kalenderlotteri.

Presentkort på 250 sek gick till följande personer:

Nr 87 Bengt Johansson
Nr 9 Preben Ljungberg
Nr 105 Ingela Bryngelsson



Bengt och Preben kommer att kontaktas av ordförande för besked.

Gratulerar till vinsten!

Gå in på:

http://www.hjart-lung.se/LocalAssoc_subpageA.asp?nodeid=53927,
klicka på **FOTON-DOK**,
där finns flera foton att titta på.

Betraktelse över åldrandets mysterium

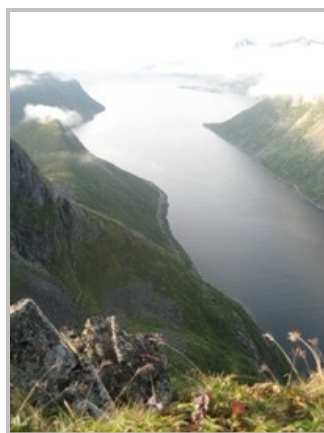


Monica Nyström läste en monolog över hur man upp fattar sig som individ. Hur klar är man över idealsjälvvet, vilken person man skulle vilja vara och den man är? Innebär överensstämmelsen mellan vår upplevelse och vår självbild, att jag vet vem jag egentligen är och hur jag ser på mina kunskaper och förmågor?

Kan man säga att "Jaget" personligheten, är summan av de tankar, känslor och erfarenhet som vi har av oss själva? Grunden till personligheten är, att vi fått den genom arv och att den sedan utvecklats genom upplevelser och uppfattningar som vi samlar på oss genom livet.

Monica avslutade med att sammanfatta följande:

Vad jag upplever och vad jag tro, inte alltid stämmer överens med hur det rent faktiskt eller objektivt är eller var.



***Att åldras är som att bestiga ett berg;
man blir lite andfådd, men får
mycket bättre utsikt!"***

Ingrid Bergman

Ordförande René Ahlberg avslutade mötet med att tacka Pelle och Monica, alla som har hjälpt till med dukningen och dekorationen av borden, Egon som såg till att smörgåsarna var på plats i tid, till Gunilla Johansson och Elisabeth Bryngelsson som bakat dom goda kakorna till kaffet, till lottförsäljarna som alltid är på plats, till alla som inte är nämnda men inte glömda och som alltid ställer upp.

Med tanke på åldrandets mysterium



Nu heter vi Riksförbundet HjärtLung



HjärtLung - nytt namn samma förbund!

Sveriges näst största patientorganisation Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund har bytt namn till Riksförbundet HjärtLung.

- Med det nya namnet gör vi en nystart. Vi utvecklar vår verksamhet med satsningar på livsstilsaktiviteter och opinionsbildning i vård- och hälsofrågor, säger förbundsordförande Inger Ros.

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund, med 41 000 medlemmar, byter namn till Riksförbundet HjärtLung. Beslutet togs vid riksförbundets 35:e kongress i Stockholm den 12 juni 2013.

Det nya tilltalsnamnet HjärtLung kommer att öka tydligheten och underlätta vår kommunikation med omvärlden. Där det behövs ska det framgå att förbundets juridiska namn fortfarande är Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund.

- Kongressen har tagit fram en ny vision för vårt fortsatta arbete där vi fokuserar på ett antal viktiga frågor där vi kan göra skillnad, inte minst för våra 41 000 hjärt- och lungsjuka, anhöriga och stödmedlemmar runt hela Sverige. Med vårt namnbyte hoppas vi att alla som vill stödja vårt arbete ska känna sig välkomna, säger Inger Ros.

PS.

Riksförbundet har inte tagit något beslut ännu om vad lokalföreningarna skall heta. Information kommer när beslut är taget.

DS.

Kryssning med Viking Line till Helsingfors

Dag 1 * Avresa från Hönö Pinan kl:08.55
* Förmiddagsfika ca kl:12.00-12.45
* Incheckning i Stockholm ca. kl:15.00
* Avgång kl:16.30 från Stockholm
* Viking Buffé kl:17.00

Dag 2 * Sjöfrukost kl:07.00 - 08.55
* Ankomst Helsingfors kl:10.10
* Rundtur på 1.5 tim. i Helsingfors
* Incheckning i Helsingfors kl:16.00
* Buffé (ingår inte)

Dag 3 * Sjöfrukost kl:08.00 - 09.55 finsk tid
* Ankomst Stockholm kl:10.00
* Eftermiddagsfika ca. kl:14.00-14.45
* Ankomst Hönö Pinan kl:18.00-18.30

Resefakta

Datum: * 11, 12, 13 december

Pris: * 1145 sek/person

Ingår: * Bussresa, färjeresor Stockholm - Helsingfors - Stockholm
* Boende i tvåbäddshytt insideshytt, buffé på utresan, frukost ToR
* I buffén ingår vin och öl + kaffe (ej hemresan)

Tillägg: * A-hytt á 150 sek/person

Hytter: * 10 st - A2 hytt med fönster
* 20 st - B4 innerhytt

Priserna är baserat på egen buss för en grupp på minst 30 deltagare. Bussen har 48 platser så ” Först till kvarn.....” gäller !

Praktiska detaljer

Anmälan till: Lillemor Ahlberg, tel: 0762479491

En anmälningsavgift på 200 sek/person sätts in på Hjärt och- Lungsjukas Bankgiro 266-8606

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

Glöm inte att skriva **vem inbetalaren är.** Bokningen gäller först när pengarna har kommit in på kontot.

Sista anmälningsdagen är den 11 okt.

Resterande belopp skall betalas in senast den 8 nov. på Hjärt och- Lungsjukas Bankgiro 266-8606

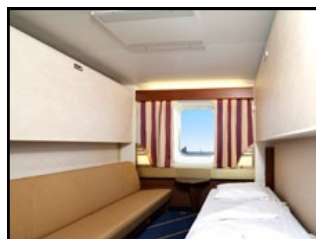
Anmälningsavgiften återbetalas endast mot uppvisande av läkarintyg

M/S Mariella



Strategiska mått

- Byggd: 1985, Längd: 176,9 m, Bredd: 28,4 m
- Passagerare: 2 500, Hyttplatser: 2 500
- Personbilar: 430, Isklass: 1 A Super
- Servicefart: 20,5 knop
- Huvudmotorer: 4 x Wärtsilä SEMT Pielstick12 PC 2-6V



A2

Ytterhytt. Yta: 8,3 m².
2 under- och 2 överbäddar. Radio och telefon.



B4

Innerhytt. Yta: 8,3 m².
2 under- och 2 överbäddar. Radio och telefon.

Gå in på: http://www.weekend-resor.com/weekend-helsingfors/extern/helsingfors_sevardheter.htm

Ostfylld strömming med rödbetor

Ingredienser

100 g lagrad ost
3 äpplen (à ca 100 g)
600 g strömmingsfilé
1 dl grovt rågmjöl
500 g rödbetor
2 msk smör
1 msk farinsocker
salt
flingsalt
peppar



Dill- och citronolja

1 1/2 dl rapsolja
rivet skal av 1 citron
2 msk färskpressad juice
1 dl finskuren dill

Så här gör du:

1. Riv ost och äpplen grovt.
2. Lägg ut hälften av strömmingsfiléerna. Fördela ost och rivet äpple på dem. Lägg över resten av filéerna. Vänd strömmingarna i rågmjölet. Ställ åt sidan.
3. Koka rödbetorna mjuka i lättsaltat vatten, ca 30 min.
4. Häll av rödbetorna och gnid av skalet under rinnande kallt vatten. Låt svalna och skär dem i klyftor.
5. Stek rödbetorna i smör i 2 min. Tillsätt farinsocker och stek ytterligare i 3 min. så att de får en karamelliserad yta.

Dill- och citronolja: Värm rapsoljan till ca 45°C och blanda med citronskal + juice och dill.

Stek strömmingen i smör i en stekpanna i 3 min. på varje sida.

Salta och peppra under stekningen.

Servera strömmingen med rödbetorna. Ringla över dill- och citronoljan.

Kokt färskpotatis eller en risotto på korngryn passar bra till.

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

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 5 2013

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

Medlemsnytt

Intresseanmälda

Birgitta Möller	Fotö
Hans-Göran & Ulla Björk	Hönö
Carita Bonskog	Hönö
Ingvar & Marianne Högstedt	Hälsö
Henry & Christina Jansson	Hälsö
Marianne Moene	Hönö

Återinträdd

Inger Dahl	Öckerö
------------	--------

Hjärtligt Välkomna !

Medlemsnytt

Avregistrerade

Åke Larsson	Hisings-Kärra
Sture Andersson &	Hönö
Marita Ekdahl Andersson	

Vi hedrar minnet av

Karl-Gustav Bengtsson	Björkö
Bengt Bertrandsen	Öckerö

Vi samarbetar med (SV) vid våra aktiviteter.

Ansvarig: Elisabeth Bryngelsson, tel:966045



Ansvarig utgivare: Christina Quick, (chq)

tel:967997, e-mail: christina@quick.nu - Foto:chq

Manusstopp den 10 okt

<http://www.hjart-lung.se/LocalAssociation.asp?nodeid=31226>