

Hjärtbladet



Medlemstidning för Föreningen Öckerö HjärtLung

Kallelse till Årsmöte

Tisdagen den 4 Februari, 2014, kl: 17.30
på Solhöjden, Öckerö
Välkomna !

Verksamhetsberättelse
Kassaberättelse
Revisorernas berättelse
Valberedningens förslag till styrelse
delas ut vid sammanträdet.

Program

Parentation
Förhandling enligt stadgarna
Kaffe med smörgåsar
Lotteri

Årsmöteshandlingarna finns också
tillgängliga hemma hos

Ordförande: René Ahlberg, tel: 968421

Sekreteraren: Monica Nyström, tel: 969657

Ring och avtala tid!

Motioner

Samtliga medlemmar har möjlighet att skriva en eller flera motioner för konkreta förslag på åtgärder som man vill ta upp till beslut på årsstämman.

**Motionen skall vara skriftligen
inlämnad till styrelsen senast den 7/1 - 2014.**



René Ahlberg

Från julfesten den 3/12

I år firade föreningen sin julfest på Solhöjden, Öckerö. In strömmade drygt 100 gäster och lokalen blev snabbt fullsatt.



Knut Perssons var på plats med sitt dragspel och efter välkomstglöggen hälsade ordförande René Ahlberg alla hjärtligt välkomna till en glädjens fest, en fest i gemenskapens tecken.

Glädjeflickorna, årets Lucia med tärnor tågade in med tända ljus och stämningsfull sång.

"Så mörk är natten i midvintertid.

Men se, då nalkas Lucia.

Hon kommer, den goda, med ljuset hit.

Hon kommer med hälsning om julefrid.

Hon kommer med ljus i sin krona".



Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Föreningen Öckerö HjärtLung



Föreningen Öckerö

HjärtLung

Ge oss ditt stöd

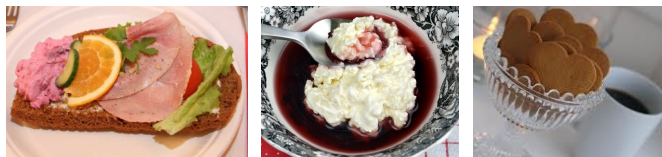
Gåvofondens Bankgiro är 741-0236

Tomten tittade in med klappar i sin "säck" som han överräckte till lucia och tärnorna som ett tack för den fina sången.



Kenneth Quick

Ordförande bjöd in till mat, skinksmörgås med dryck, ris a la malta och kaffe med dopp som vår "festfixare" Stellan Eliasson med sin stab såg till att allting fanns på plats vid rätt tillfälle.



Efter förtäringen fortsatte Glädjeflickorna att sjunga och publiken bjöds in till allsång.



Kvällens glada överraskning var naturligtvis styrelsens julunderhållning, "Jul för länge sedan". Som Elisabeth Bryngelsson påpekade, att ingen i styrelsen har gått *scenskolan* så publiken fick ha överseende om någon av skådespelarna hade manuset i handen.

Man började med en välkänd julvisa "Julbocken" av Alice Tengner, skriven 1913. Glädjeflickorna vara med på ett hörn och sjöng.



Julbock: Stellan Eliasson, liten gosse: Kenneth Quick, liten flicka: Margareta Bengtsson

"Främrat från stan"

Det är julaftonsmorgon och tomten är uppe i ottan.
"Jag undrar om frua hann med alla bestyr i huset igår?"



Tomten: Krister Johansson, radiorösten: Rune Gustafsson



"Oj ena då, nu behövs det lite kaffe, men idag går det inte att koka på sumpen."

Se här vilken bassig gran jag har. Men Axel, Axel, sicken gran, du har väl inte betalt nått för den?"



Axel: René Ahlberg, Frua: Monica Nyström



"Kom nu barn nu så får vi gå ner till affären och hämta mjölken och EBE-dricken."

"Ni ska vara så välkomna, så välkomna! Var så go och stig in i stora rummet och få lite kaffe och nybakt doppa."



Tjöttarna: Egon Helgeson & Barbro Karlsson
Liten gosse: Bernt Ljungqvist

Det är nyårsafton och klockan är tolv. Familjen har slagit sig ner framför radion för att lyssna på Nyårsklockan med Anders de Wahl.



"Ring, klocka, ring i bistra nyårsnatten
Mot rymdens norrskenssky
och markens snö;....."

Stellan Eliasson

Lotterna hade en strykande åtgång, årets rekord med 800 sålda lotter, tack till alla som bidrog till detta.



Kenneth Quick & Krister Johansson

Grattis till vinnarna!

Vinnarna i föreningens sista dragning i kalenderlotteriet gick till följande personer:

Marianne Olofsson nr: 92, Ulla Olsson nr: 88



Knut Persson nr: 62

Ett stort tack till René och Lillemor Ahlberg för ert enorma arbetet som ni har lagt ner på detta lotteri.

Avslutningsvis läste Monica Nyström "Moster Agnetas klagan" av Anna Maria Lenngren 1796.



*"De goda seder äro borta!"
- så är min mosters jämna gnäll,
en dygdig sextiårs mamsell. -
"Uti min ungdom denna kväll
åt man sig sjuk av gröt och tårta,
sjöng så i ärbarhet en psalm
och låg i syskonbädd på halm.*

*Då gick man i ett os av stekar:
på alla bord en julgris fanns.
Då sågs i helgen ständig dans
och bockar med båda horn och svans
och liknelse- och underlekar,
då blev jag liknad vid en ros ...*

Ordförande René Ahlberg sammanfattade kvällen såhär: "Nu vankas det juletid och jag vill önska alla en riktigt God Jul och Gott Nytt År!

Jag vill passa på att tacka Monica Nyström för det fina manuset till "Jul för länge sedan", till alla som är involverade så att Hjärtbladet kommer ut både i pappersformat och elektroniskt och blir distribuerad till våra medlemmar.

Till ALLA som alltid ställer upp och var en fantastisk hjälp så att kvällen blev till en fin fest".



**God Jul och Gott
Nytt År**

önskar styrelsen

Spexande Glädjeflickor



Kryssning till Helsingfors

Decembermörkret ruvade ännu tungt över Pinan när en grupp medlemmar äntrade FO-Resors svarta buss för en tripp som skulle ta oss ända till Finlands huvudstad Helsingfors.



Med vår chaufför Leif Olsson vid ratten forcerades Göteborgs morgontrafik utan problem och vi var snart ute på riksväg 40.

När morgonljuset steg över trädtopparna formligen flög vi uppför backarna vid Ulricehamn där långtradarna bara en vecka tidigare legat knippade som ett plocke-pinspel.

Vädret och väglaget var fint och efter två stopp för kaffe och mat var vi snart uppe i Stockholm. De nya tunnlarna i Södra länken sparar mycket tid vid infarten till staden, men någon utsikt blir det ju inte. Eftersom vi hade tid över bjöd Leif oss på en liten rundtur till höjderna ovanför Vikinglinjens terminal. Några rader ur Ruben Nilsons fina stockholmssvisa dök upp i bakhuvudet:

*- "Högt oppe på Fjällgatan har 'om ett fik,
me bra musik å me fluktutikik,
över Stassgårn och Saltsjöns svartblåa vik
Ni förstår, de e vår! De e dröm och mystik...!"*



Nå ja, vår var det ju inte även om vädret var ovanligt mildt för att vara den 11 december.

Väl nere på Stadsgårdskajen igen var det bara att gå ombord på Viking Mariella och leta upp våra hytter.

Efter lite uppfräschning var det samling klockan 17.00 utanför bufférestaurangen där julbordet väntade.

Det visade sig vara både välförsett och aptitligt och eftersom det inte var någon trängsel blev det nog en och annan runda för mycket till karrotterna för många av oss.



Vår reseledare Stellan såg till att få upp stämningen i gruppen och de flesta fortsatte till nattklubben för både dans och underhållning.



Efter en god nattsömn och frukost var det dags att ta oss an den finska huvudstaden. Vi hade förmånen att ha bussen med över på färjan så det blev en bekväm rundtur. Ombord på bussen kom vår guide Gertrud och på sin sjungande finlandssvenska lotsade hon oss runt i staden. Oturligt nog hade en tät dimma lagt sig över neiden och av den stora befästningen Sveaborg sågs ingenting. Även den stolta finska isbrytarflottan som låg vid kaj redo för sitt vintriga uppdrag var osynlig för oss men Gertrud försäkrade att dom låg där någonstans i töcknet. Synlig var dock den pampiga ortodoxa Uspenskijkatedralen, byggd på den ryska tiden och färdig 1868.



Stadens torg var präglad av julhandel och både senatstorget framför domkyrkan och salutorget vid hamnen var belamrade av marknadsstånd.

Vi tog oss även till den unika Tempelkyrkan som med sin avskalade arkitektur insprängd i berget, är mycket sevärd.



Gertrud lämnade oss sedan vid Esplanaden för egna strövtåg till varuhus och andra attraktioner. Klockan 16.30 var det dags att starta återresan och Mariella stävade åter ut på finska vikens böljor. Några föll åter för julbordets lockelser, andra prövade annat av båtens rika utbud av matställen. Kvällen förflöt lugnt och de flesta tog en tidig kväll, trötta av dagens aktiviteter.

Några (t.ex. undertecknad) sov djupt under natten och fick vid frukosten med stigande förvåning ta del av medresenärernas berättelse om en jobbig natt. En släng av stormen Ivar hade nämligen mött oss ute på Östersjön och resulterat i en stampande båt med oväsen från svängande kranar och dåligt surrat ankare!

Väl inne i Stockholms skyddande skärgård märktes dock inget av detta och bara små krusningar syntes på Saxarfjärden och Värtan under vår insegling till hamnen vid Stadsgården på Söder.

Alla kom av båten utan problem och satt snart åter i bussen på väg hemåt. På uppvägen hade Stellan och René ordnat med ett lotteri och de vinster i form av både flytande och fasta godsaker som inhandlats från Mariellas tax-free shop hittade nu lyckliga vinnare.

Sång och musik samt roliga historier gjorde att resan gick i nafs och klockan 17.30 satt vi på färjan från Varholmen och kunde summera en rolig och händelserik resa.

Stort tack till Stellan, Lillemor och alla andra som gjorde detta möjligt!

Kenneth Quick



Årets ros vill redaktionen överlämna till **Lillemor Ahlberg**, vår verksamhetskoordinator som ser till att allting alltid fungerar.

Tack för att du finns

*Vi är tacksamma för
att vi får ha dig.
För Du är speciell
och värdefull för oss.*

*Du är en sån person
man lätt kan hålla av.
Så tack för att Du finns
just sådan som Du är.*

Tack för 2013

***God Jul
och
Gott Nytt År !***

Redaktören

Skräddarns garne pöjka åsså Henning i Vaarn.

Min svärfar, Skräddarns Gustav Ekeröth och hans broder Edor, hade en tid en fiskebåt GG 489 "Ideal" från Hönö.

Besättningen bestod av de två bröderna, Märses Erik samt Henning (i Vaarn) Abrahamsson.



Erik, Edor, Gustav och Henning ombord på Ideal.

Skräddarns pöjka var alla kända för att hitta på hyss av alla de slag och så fort de fick chansen att skoja med någon så tog dom den.

En gång låg dom i fiskhamnen med "Ideal" och lossade fisk, Henning pötte i lan lådera te han som to emod på kaja.

Då kom de en Donsare å fråga Henning:
Var har i vart å feskät?

Henning var inte den skarpaste kniven i knivlådan, han hade inte en aning om var dom hade varit någonstans och det visste ju Gustav som stod vid vinschen, och sa tyst till Henning:

Sej att vi har vart där dom andre va, Henning sa ordagrant: Vi har vart där dom andre va.

Jasså sa Donsarn va hade i för djyb där i va?

Samma sak igen, Henning svara: Samma djyb som dom andre.

Donsarn fråga, hörre manga låder har i, Henning svara: Samma som dom andre.

Då geck Donsarn, annars hade nåck han blett lige dann som dom andre!

Sven Bryngelsson

Hjärtligt tack !

Humoresk av Fritiof Nilson Piraten



Dagens mottagning var slut och doktor Koller hade redan smoken på för att fara bort på middag. Då kom sköterskan med andan i halsen:

- Förlåt, doktorn! Där är två patienter kvar. Det är ett äldre par. De har suttit här ända sen i morse, inne i soffan vid kaminen. Det är ju knappt man ser dom där i kroken. Men vi kan omöjligt köra iväg dom nu - sen de har väntat hela dan.

Doktorn får verkligen ursäkta mig!

- Låt dom komma in! sade doktorn irriterad och krängde en vit rock utanpå smoken. Men fort!

Gubben och gumman kom in från väntrummet och sköterskan förklarade viskande för doktorn:

- Hon har eksem på höger sidan! Hon är döv, så doktorn får tala högt.

- Vad god och kläd av er! hojtade doktorn.

Gumman började knäppa opp och sköterskan häktade av och drog, och snart stod gumman spritt naken så när som på strumpor och skor. Gubben höll kalsongerna och särken som sköterskan lagt över armen på honom. Doktorn iakttog ett fult, rött utslag som sträckte sig från högra låret upp till armhålan. Han vände sig till gubben och frågade:

- Har hon haft det här länge?

- Hur ska jag veta det? kom svaret lugnt. Jag har aldrig träffat käringen förr!

Ur PiratenPosten

Vårens aktiviteter 2014

Hjärtgympa

Start: 8 januari
Tid: Onsdagar 09.30-10.30
Ledare: Lillemor Landekrans
Lokal: Samlingssalen, Solhöjden



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 !

Linedans

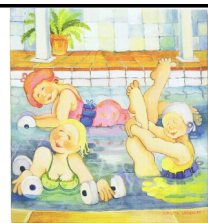
Start: 8 januari
Tid: Onsdagar 10.45-12.15
Ledare: Ewa Johansson
Lokal: Samlingssalen, Solhöjden



Nybörjare, ring Ewa för mer information.

Vattengympa

Start: 9 januari
Tid: Torsdagar 12.00-13.00
Ledare: Gunilla Waller
Lokal: Hedens by, Hönö



Alla kan måla!

Start: 17 februari
Tid: Måndagar 09.30-12.30
Ledare: Paula Südow Eveborn
Lokal: Solhöjden



Hjärt- och Lungräddningskurs

Start: Närmare information kommer i Hjärtbladet.

Ledare: Gunilla Waller



Stavgång året runt

När: Måndagar
Tid: 13.00 - 14.00
Ledare: Ingrid Bryn
Samling: P-platsen vid Hönö kyrkogård



Lunggruppen

Start: 29 januari
Tid: Onsdagar 15.00-17.00
Lokal: Solhöjden
Ledare: Barbro Karlsson & Margareta Bengtsson



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

QiGong

Start: 9 januari
Tid: Torsdagar, 10.20-11.00
Ledare: Gunilla Waller
Lokal: Samlingssalen, Solhöjden



Släktforskning

Start: 23 januari
Tid: Torsdagar 09.30-12.00
Ledare: Kenneth Quick
Lokal: Solhöjden



Har du frågor, ring Kenneth!

Vårens föreningsmöten 2014

Årsmöte: 4 februari
Tisdagar: 4 mars
1 april
6 maj
Grillfest: 3 juni



Är du intresserad av någon aktivitet, ring:

René Ahlberg	tel: 968421	Kenneth Quick	tel: 967997
Ewa Johansson	tel: 967631 eller 0739155459	Lillemor Landekrans	tel: 967067
Ingrid Bryn	tel: 0707811123	Elisabeth Bryngelsson	tel: 966045
Barbro Karlsson	tel: 966363	Gunilla Waller	tel: 963313
Margareta Bengtsson	tel: 968435		
Paula Südow Eveborn	tel: 965680		

Morots- och kårlotslåda (åtta personer)

Morotslåda

Ingredienser

1,25 dl gröt ris
2,5 dl vatten
1,5 tsk salt
5 dl mjölk
1 kg morötter
3 st ägg
0,5 dl mörk sirap



Blanda ris, vatten och 1/2 tsk salt i en gryta och låt koka upp. Låt sjuda under lock ca 10 min.
Tillsätt mjölken och koka upp igen. Låt därefter gröten sjuda på svag värme under lock ca 40 min utan att röra om.
Skala morötterna och skär dem i grova stavar. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten, ca 20 min. Häll av vattnet. Mosa morötterna med en mixerstav.
Blanda gröt, morötter, sirap och ägg. Smaka av med 1 tsk salt. Häll smeten i en smord ugnssäker form. Grädda mitt i ugnen på 200° i ca 50 min.

Kårlotslåda

Ingredienser

1 kg kålrot
1 st gul lök, liten
0,75 dl mörk sirap
2 st ägg
1,5 tsk ingefära, mald
1 tsk salt
1 tsk strösocker
0,5 dl ströbröd
1 krm muskotnöt, riven



Skala kålrötterna och skär dem i stavar. Koka dem i lättsaltat vatten tills de är riktigt mjuka, ca 20 min.
Häll av spadet. Mosa kålrötterna med mixerstav.
Skala och finhacka löken.
Blanda kårlotsmoset med lök, sirap, grädde, ströbröd och ägg. Smaka av med mald ingefära, salt, socker och muskot.
Bred ut smeten i en smord ugnssäker form. Sikta över ströbröd.
Grädda mitt i ugnen på 200° i 50-60 min.

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

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 8 2013

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

Medlemsnytt

Nya medlemmar:

Gerd och Sven Edvardsson Hönö

Medlemsnytt

Vi hedrar minnet av

Olof Hansson Öckerö
Reine Ström Öckerö
Hans-Göran Björk Hönö
Tommy Kyldahl Björkö



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 februari

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