

# Hjärtbladet



## Månadsträff

**Vi träffas tisdagen den 4 juni,  
kl:17.30 i Hjälviks badplats.  
på Öckerö**

*Kom och delta på föreningens  
traditionella grillafton.  
Vi bjuder på grillkorv*



*poängpromenad och kaffe med dopp.*

*Dryck till korven och  
stol tar ni med  
er själva.*

*Hjärtligt Välkomna!*

## Från medlemsmötet den 7 maj

Kvällens möte var sig inte likt. Temat för kvällen var "vårens hattparad" och i strålände sol anlände damer och herrar iklädda diverse huvudbonader. Kreativitet och fantasi flödade och många lovord och glada skratt utväxlades då deltagarna anlände i sina olika kreationer.

Ordförande önskade alla välkomna med eller utan hatt och särskilt välkomna var kvällens underhållare "Flottans Män". Dom lockade oss till allsång och en och annan svävade ut i en vals.

Stämningen var hjärtlig och det fina vädret bidrog säker till att 107 st deltog på mötet.

På sidan 4-5 kan ni se bilder på dom fina hattarna.

## "Kvällens läckerbit"

*Barbro Karlsson*



Kvällens vinnare i föreningens kalenderlotteri, ett presentkort på 250 sek var blev följande personer:

Nr 19	Rigmor Arvidsson
Nr 39	Lisbeth Svensson
Nr 44	Bernt Ljungqvist

*Gratulerar !*

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



Stellan Eliasson besökte lunggymnastikgruppen på Solhöjden och berättade om sitt långa liv som rökare.

### *Här är Stellans berättelse*

Som 16 årig elev på Lundbygymnasiet blev jag invald i elevrådet och i mina ögon var alla dom övriga så tuffa och det ville jag också vara. Det var så jag gjorde min debut som rökare.

Under mina 34 år i restaurangbranschen där 80 % av personal och gäster rökte kom jag i daglig kontakt med rökare. Inte nog med att jag rökte själv, jag blev också drabbad av andras rökning som påverkade mig negativt.

Så småningom insåg jag att det var dags att försöka sluta röka. Även om viljan att sluta är stark, så räcker det inte med att enbart vilja. Så vid två tillfällen tog jag hjälp av Sahlgrenska Universitetssjukhusets mottagning för tobaksavvänjning.

Behandlingen bestod av samtalsstöd ofta i kombination med användning av läkemedel för rökavvänjning. Jag har även provat på hypnos och akupunktur.

Jag lyckades vara rökfri i nio månader men suget att börja röka igen blev för starkt. Till alla er som vill sluta eller har slutat vill jag skicka med följande budskap.

*”För att lättare stå emot när suget efter tobak gör sig påmind kan man behöva stöd och hjälp”*

---

### *Bosön*

Hjärt-och Lungsjukas Riksförbund inbjöd till en vidareutbildning av gymnastikledare på Bosön helgen 19,20,21 april.



Bosön ägs av Riksidrottsförbundet. Där finns träningsmöjligheter för alla slags idrotter. Samtidigt som jag var där var också hockeylandslaget, brottningslandslaget och de som var med i tv-programmet Hockeymatchen.

Vi var 30 st ledare fördelade på hela Sverige. Det var mycket intressant att höra hur det var i andra delar av landet.

Det är 23 000 personer som går i de 1600 motionsgrupperna. Av ledarna är 14% yngre än 60 år, 29% är 61-70 år, 47% är 71-80 år och 10% är äldre än 80 år.

Vi bodde i nyrenoverade hotellrum. Restaurangen bjöd på mycket god mat. Elitidrottare ska äta 6000 kalorier varje dag och det gjorde vi också. Vi hade flera gymnastikpass varje dag varvat med teori. Vår ledare hette Ingbritt Ekman. Hon var mycket inspirerande och uppmuntrande och var oerhört omtyckt av oss alla.

Vi fick lära oss vad som är viktigt som ledare och hur ett program ska vara sammansatt. Musiken betyder mycket. Utan musik är det som en gitarr utan strängar. Musiken stimulerar, inspirerar till rörelse och motverkar trötthetskänsla.

Att utforma ett gymnastikprogram kan jämföras med att laga en maträtt. Det gäller att tillsätta de rätta ingredienserna. Får man med allt, smakar det utsökt.

### **Här är receptet till ett gypapass:**

#### **Uppvärmning**

Passet måste starta lugnt så att kroppen kan ställa om sig för aktivitet. Belastningen på hjärtat, elasticiteten i musklerna och energikravet ökar succesivt, lederna smörjs och nervsystemet väcks.

#### **Rörlighet.**

Behålla och smörja ledens rörlighet, öka musklernas elasticitet samt öka kroppsmedvetenheten.

#### **Styrka.**

Ger stabilitet åt rygg, nacke och knän, förbättrar hållningen och ger marginaler när det behövs extra kraftinsatser.

#### **Kondition.**

Konditionsträning ökar syreupptagningsförmågan, orken och ger marginaler i vardagslivet.

#### **Koordination.**

Koordinationsträning förbättrar samspelet mellan hjärna, ryggmärg, muskler, sensor, leder och ledband.

**Nedvarvning.** För att successivt sänka spänningsgraden i musklerna och få ned pulsen, samt att bibehålla blodcirkulationen så att slaggprodukter transporteras bort.

### Stretching.

För att öka ledrörligheten, få ökad genomblödning i muskulaturen, lindra eventuell träningsvärk.

### Avspänning.

Avspänningen hjälper till att hitta kroppens normala spänningsgrad, ge återhämtning och vila, öka kroppsmedvetenheten och ökat välmående.

Jag kände mej privilegierad som fick gå kursen. Det ska bli roligt att praktisera det jag lärde mej. Jag hälsar gamla och nya deltagare välkomna att gymnastisera med oss på onsdagar på Solhöjden kl: 09.30-10.30!

Lillemor Landekrans

---

### *Time flies!*

Så var det plötsligt dags för vårens målarkursavslutning. Under tio måndagar har det målats flitigt minnsann i det lilla rummet på Solhöjden.

Övning ger färdighet. Det märks verkligen i gruppen. Påminner mig om vad en sträng isländsk lärare ofta sade till oss elever: Gör du hundra bilder blir kanske en bra. Tack och lov så är det inte det som gäller här.

Akryl, olja, akvarell och teckning är de material och tekniker vi jobbar med. Gruppen inspirerar varandra och är duktiga på att ge feedback i form av uppmuntran, positiv och även negativ kritik. Detta gör ju att man kommer framåt i sitt skapande. Vi har haft glädjen att hälsa några nya deltagare välkomna.

Så var det då avslutningsdags och vår vana trogen skulle vi hitta inspiration utanför de egna väggarna. Måndagen den 22 april träffades vi på Nimbus och startade med att avnjuta en god lunch.

Därefter tog vi en sväng till Öckerö bibliotek och tittade på deras utställning med originalteckningar från serien kapten Stofil med mera. Extra roligt för våra tecknare.



Sen åkte vi till Konsthallen Röda Sten. Majornas Konstrunda hade utställningar för femtonde året i rad. I Katedralsalen fanns verk från 65 konstnärer och konsthantverkare representerade.

Där visades måleri, grafik, skulpturer, keramik, glas, textil och silver alster. Alltså samma koncept som på Konstvågen. Jättebra!

Eftersom vi hade olika behov att tillfredsställa så delade vi upp oss och sökte upp det vi tyckte var av intresse för oss var och en.

Det var verkligen härligt att se all denna kreativitet som sjöd inte minst i sockerbruket där många konstnärer har sina ateljéer. Att besöka tvillingarna Rabe och se den mängd av tavlor som de producerat genom åren eller att besöka kreativa modeskapare är så inspirerande. Eller att bara stå och njuta av den härliga miljön vid älven alternativt ta en fika på konstcaféet är inte heller dumt.

Vi slog fast att där kunde vi gå en hel dag minst så vi beslöt att göra om det nästa år.

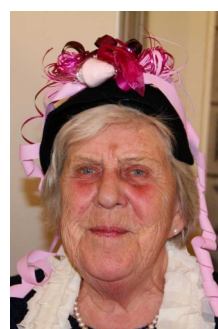
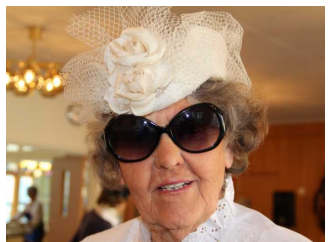
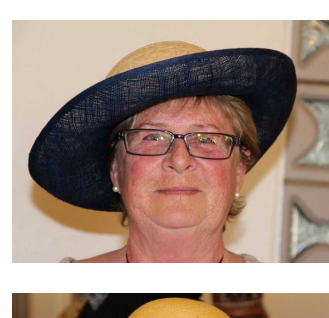
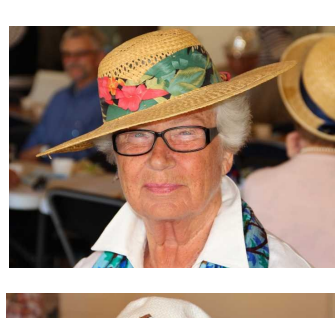
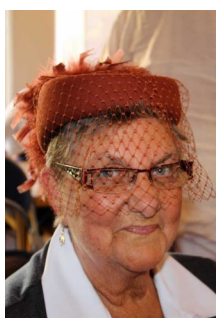
Till slut kan jag berätta att vi även i år kommer att hänga bilder i matsalen på Solhöjden. De kommer att vara till försäljning. Missa inte att titta på många fina tavlor.

Vår egen fantastiska fotograf var med så varsågod och njut av några av hennes bilder. Paula Südow Eveborn önskar alla en härlig sommar och Väl Mött till hösten igen.



Paula Südow Eveborn

# Vårens hattparad





## Lite historik

**Midsommar** är en högtid som firas kring sommarsolståndet. Ursprunget till midsommar är förkristet, men kyrkan har valt att fira Johannes Döparens födelse vid samma tidpunkt.



Målning av Anders Zorn

### Hedniskt midsommarfirande

Sett ur astronomisk synvinkel är en närliggande dag till dagens midsommardag det dygn som har den längsta dagen, sommarsolståndet. På de nordligaste breddgraderna, det vill säga norr om norra polcirkeln, går solen inte ens ner under horisonten och det är ljusst dygnet runt.

Eftersom det finns flera stenmonument som visar att människor i flera tusen år kunnat bestämma vid vilken tidpunkt sommarsolståndet inträffar är det troligt att någon form av firande förekommit kring midsommar långt tillbaka i tiden. Sommarsolståndet på norra halvklotet var den första dagen på årets tredje kvartal, (i gamla tiders solkalendrar). Övriga högtidsdagar var nyåret vid vårdagjämningen, halvåret, höstdagjämningen, det sista kvartalet vinter-solståndet och de däremellan liggande åttodelarna.

Under nordisk bronsålder förekom i Sverige soldyrkan. Vissa av de danser och riter som tros ha ägnats åt att fira solen finns bevarade på hällristningar. Exakt hur firandet av sommarsolståndet gick till finns det få källor om, men det troliga är att det varit i form av offerfester i fruktsamhetens tecken, på många sätt motsvarande första majfirandet i andra västeuropeiska länder. Dock är uppgifterna om förekomsten av *midsommarblot* ”sporadiska och tveksamma”.

De äldsta bevarade skrifterna som nämner midsommarfirandet i Norden är de isländska kungasagorna från 1200-talet. Där skrivs det om Olav Tryggvason och står att läsa: "Han avskaffade offerölen och satte i stället med folkets instämmande högtidsöl vid jul, påsk, midsommar och Mikaeli”.

### Kristet midsommarfirande

Den kristna kyrkan knöt på 300-talet tidpunkten för midsommarfesten till den helige Johannes döparens dag den 24 juni (Johannes föddes enligt Lukasevangeliet sex månader före Jesus och firas därför sex månader före jul).

På flera språk kallas helgen för *Johannesdagen* eller *Sankt Hans*, men på svenska med flera språk kallas den alltså midsommar.

I Svenska kyrkans kyrkoår har tidigare midsommar-dagen och Johannes döparens dag firats på samma dag. Detta ändrades dock 2003 då Johannes Döparens dag flyttades till söndagen efter midsommardagen. Detta innebar att midsommardagen fick temat *Skapelsen* i den nya *Den svenska evangelieboken*.

### Konflikt mellan folkligt firande och kyrkan

På 1300-talet sökte nunnorna i nuvarande Skokloster tillstånd att anordna folkliga fester i samband med midsommar. Anledningen var troligtvis att få bukt med det stökiga folkliga firandet som bland annat innebar dans på kyrkogårdar, stöld av heliga bilder samt skamlösa visor.

Det folkliga firandet ledde 1425 till att ärkebiskop Johannes i Lund förbjöd midsommarvakor. Kyrkan försökte att få det folkliga firandet till att bli ett firande av Johannes döparen, men lyckades sämre med det än vad man lyckats med jul och Jesu födelse.

## Midsommar i Sverige



Midsommarfirande i Åmmeberg

I Sverige är det vanligaste firandet av midsommar knutet till dans kring en midsommarstång – en lövad och blomprydd stång eller påle, antingen i form av ett kors med kransar hängande från tvärlånen eller en eller flera större kransar som hänger i band och omsluter pålen.

Man bildar ringar och dansar kring stängen, medan man sjunger de kända lekvisorna. Midsommarstången kom troligen till Sverige från Tyskland på 1300- eller 1400-talet.

Den kallas även *majstång*, av vissa ansett stamma från det åldriga ordet *maja* som betyder löva. Andra anser att namnet kommer av tyskans Maibaum.

## Midsommar i Finland



Midsommareld är en urgammal tradition på många håll, bland annat i Finland.

I Finland firas tre högtider under midsommarveckoslutet: den kyrkliga Johannes döparens dag, den statliga Finlands flaggas dag och den folkliga (och ursprungligen hedniska) midsommaren.

De olika traditionerna har flätats samman så att man sällan tänker på vilken av dem man firar. På finska heter helgen "Juhannus" (liksom den i svenskan kan kallas "Johanne"), också om många firar högtiden helt profant.

Till traditionerna i det finskspråkiga Finland hör midsommarbastu, midsommarbål, gärna vid en strand och midsomnardans. De flesta firar midsommaren på landet, ofta i en sommarstuga, också om det blivit vanligare att stanna kvar i städerna. Det är vanligt att bjuda vänner till sitt midsommarfirande eller att delta i kollektivt firande ordnat av byalag eller liknande. Tidigare var det vanligt med bröllop på midsommaren, men numera firas bröllop hellre andra sommarveckoslut.

I det svenskspråkiga Finland har midsommaren drag både av de finska och de svenska traditionerna. Endera kan helt dominera i vissa områden. Midsommaren är en viktig högtid i Finland och medför ändrade öppethållningstider och ändringar i tågens och bussarnas tidtabeller.



Midsommareld på Fölisön i Finland

Ett finskt recept på gravad sik som passar både på midsommarbordet och som förrätt på små knapriga tunnbröd. Här har vi gjort rustika kanapéer med en len äggröra mellan de undre bröden och med en sallad i mild senapssås under fisken. Fisken räcker till 10–15 personer på buffé och håller cirka en vecka i kylan.

### Kanapé med gravad sik



1,5 kg rensad sik, 15 vitpepparkorn

4 msk grovt havssalt, 2 msk socker, 1 knippe dill

**Senapssås:** 2 dl crème fraiche, 2 msk honungs-senap, 1 msk hackad dill

**Äggröra:** 3st ägg, 0,5 dl matlagingsgrädde, salt, 1 msk smör

**Till servering:** 12-16 st små tunnbröd, 1 dl strimlad sallad, örtgrönt

För 4 personer

Torka av de rensade fiskarna med hushållspapper, men skölj dem inte. Filea fiskarna.

Krossa vitpepparkornen och blanda dem med salt och socker. Gnid fiskköttet med blandningen. Hacka dillen. Lägg fiskarna med köttsidorna mot varandra med dill emellan. Strö resten av kryddblandningen i botten av en form. Lägg i fiskarna och täck med plastfilm. Lägg på en lätt tyngd och ställ formen i kylan. Efter ett dygn är fisken färdig.

Blanda senapssåsen och ställ den kallt.

Vispa ihop ägg och grädde. Salta lätt. Smält smöret i en stekpanna på svag värme. Slå i smeten och rör hela tiden tills äggröran är krämig.

Skiva fisken tunt. Varva tunnbröd och äggröra. Bred senapssås överst och lägg på sallad. Toppa med skivad sik och örtgrönt. Servera genast.

## *Sankt Hans i Danmark och Norge*



Danskt Sankthans bål med traditionsenlig häxdocka.

### *I Danmark firar man Sankthans afton*

(Johannes Döparens afton) genom att tända bål, leka lekar och utöva bränning av pappershäxor. Sankt Hans är det fördanska namnet på Johannes döparen som antas ha fötts just under 24 juni. Dock påbörjas firandet dagen före och kallas Sankthans afton.

I Danmark sjungs vid bålet ofta Midsommervisen, med text av Holger Drachmann på 1880-talet och tonsatt av P. E. Lange-Müller.

### *I Norge firar man också Sankthans dag*

På samma dag som i Danmark dock utan bränning av pappershäxor. Det är vanligt med bål vid fjordarna med fester och båtliv i anslutning. Mellan Kristiansand och Stavanger på Sörlandet brukar ungdomar använda en utrangerad roddbåt för att fylla densamme med brännbart material för att därefter sätta fyr på hela rasket och ankra upp den mitt i fjorden.



St. Hansbål ved Jølstervatnet av Nikolai Astrup

En tradition som påbörjades redan i mitten på 1800-talet. En tradition är att man tog allt vad flyte-tyg som fanns till hands för att runda bålet. Idag har den traditionen avstannat men fortfarande tänder man bålet för att därefter ankra upp den mitt i fjorden. Olika traditioner i olika landsändar av Norge.

Källa: Wikipedia

## *Citrusgravad norsk lax*



**Ingredienser:** 1,5 kg hel norsk lax,

0,5 dl salt, 1 dl socker, 1 apelsin, 1 citron, 1 lime, 1 msk grönpeppar

### **Gör så här**

Recepten är beräknade för 8 personer som huvudrätt och för 15 personer till buffé.

Frys laxen i minst två dygn innan du tinar och gravar den.

- Skölj laxen i kallt vatten. Torka.
- Skär bort fett, hinnor och dra bort ryggbenen med tång alt. pincett.
- Tvätta citrusfrukterna och riv det yttersta skalet fint.
- Hacka grönpeppar.
- Blanda det rivna skalet med salt, socker och grönpeppar.
- Gnid in laxen med kryddblandningen.
- Avsluta med att pressa saften ur citrusfrukterna och slå den över laxen.
- Låt laxen vila i rumstemperatur minst en timme innan den ställs i kylskåpet, minst ett dygn.

*Trevlig midsommar  
och  
en riktigt skön sommar !*





## Kaviarpotatis

# Receptrutan

0,5 dl Sikrom  
2 msk Cream fraiche  
1 msk Citronsaft

Koka några färsk potatisar med skalet på, salta dem inte.

Låt dem svalna, skär dem därefter i lagom stora tärningar, ca 1x1 cm i storlek.

Lägg tärningarna i en skål och tillsätt ½ dl sikrom, 2 msk creme fraiche och 1 msk citronsaft, salta och peppra samt smaka av och servera genast.

Passar utmärkt till fisk och speciellt till den gravade siken eller laxen.

## Fräsch jordgubbsdessert

1 låda jordgubbar  
Florsocker  
100-200 g Mascarponeost  
2 dl vispgrädde  
1 vaniljstång  
Saften och skalet från en limefrukt  
6 Digestivekex



**Rensa** och skär jordgubbarna i lagom stora bitar. **Pressa** över limefrukten och sockra efter eget tycke. **Blanda** Mascarponeosten med den vispade grädden. **Riv** ner skalet från limefrukten och tillsätt det svarta innehållet i vaniljstången. **Krossa** Digestivekexen. **Fyll glaset**, först med Digestivekross, sedan jordgubbar, därefter Macarponekräm och avsluta med lite Digestivesmulor. (6 pers)

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

### 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 3 2013

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

### Medlemsnytt

#### Nya

Nita & Rune Johansson Hönö  
Kerstin Johansson Hönö  
Anita & Tage Jonsson Fotö

#### Återinträdd

Viviann Asserfors Bohus-Björkö

#### Avliden

Flemming Åberg Källö-Knippla

### Utgivningsplan hösten 2013

#### Manusstopp

Aug lörd 10 aug  
Sept tisd 10 sept  
Okt torsd 10 okt  
Nov sönd 10 nov  
Dec tisd 10 dec

#### Utgivningsdag

Onsd 14 aug  
Månd 16 sept  
Onsd 16 okt  
Torsd 14 nov  
Månd 16 dec

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 aug**

Läs Hjärtbladet på internet, gå in på:  
[www.hjart-lung.se/LocalAssoc](http://www.hjart-lung.se/LocalAssoc)



# HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING ÖCKERÖ



*Gåvo-och Minnesfonden i Hjärt-och Lungsjukas  
förening i Öckerö kommun  
Bankgiro nr. 741-0236*

*Ge oss ditt stöd, hjälp oss att hjälpa andra.  
Ge en gåva till vår Gåvo-och Minnesfond.*

*En minnesgåva är ett bra alternativ till blommor  
då du vill hedra minnet av en kär vän,  
anhörig eller nära bekant som gått bort.  
Vi ombesörjer att ett vackert tackkort skickas  
med namnen på de som skänkt gåvor.*

*Man kan också inför en högtidsdag erbjuda  
gratulanter, att i stället för en present, ge en gåva till fonden*

*Ditt bidrag ger vår förening möjlighet att genomföra projekt/arrangemang  
som kan höja livskvaliteten för föreningens medlemmar  
samt övriga hjärt-och lungsjuka i Öckerö kommun.*

