



Hjärtbladet



Jul- och Luciafest

*Tisdagen den 3 december, 2013
kl: 17.30 på Solhöjden, Öckerö*

Välkomna till vår traditionella julfest. Föreningen bjuder på julglögg och pepparkakor, till förtäring blir det skinksmörgås, öl eller läsk, Ris á la Malta och slutligen kaffe och kaka.

Knut Persson spelar julmusik.

Herrarna med lottringarna är på plats.

Glädjeflickorna lussar och bjuder på underhållning.
Naturligtvis tittar tomten in!

Julunderhållning

Monica Nyström läser - Moster Agnetas klagan av Anna Maria Lenngren 1796.

Kostnad: 60 kr/person som Du lägger i ett kuvert med Ditt namn på och lämnar när Du kommer.

Vi måste sätta en gräns på 120 personer, alltså ” först till kvarn ... ” gäller.

Anmälan gör Du till:
Lillemor Ahlberg mobil 0762 47949
senast den 19 november 2013

Hjärtligt välkomna !

Styrelsen

Från medlemsmötet den 5 november

Positiv miljö
– en bra utgångspunkt för både
vård och livsstil



Bengt Sköld

Vad sägs om ett öppet grönt gårdsrum, ett rosarium i ”hjärtat” av vårdcentralen?

På senaste medlemsmötet berättade Bengt Sköld om Hönö nya Vårdcentral och de förhoppningar som finns på de nya lokalerna i Öbos stora ny-bygge på Hönö Heden.

Enligt arkitekterna Wachenfeldt och Karlsson har byggnaden ”ett sammanhållet fasaduttryck”, d.v.s. den består av en ganska stor kvadratisk huskropp med två våningar. På första våningen ligger vårdcentralens lokaler. Behandlingsrummen är samlade längs insidorna på ”kvadraten” och ett inglasat cirkulärt gårdsrum är placerat i mitten. Mellan behandlingsrummen och innegården ligger receptionen, väntrum och ett mindre konferensutrymme. Allt är trevligt ordnat, vackert och rogivande för att bilda en så positiv och ändamålsenlig miljö som möjligt för såväl patienter som personal. Så har det också varit med en referensgrupp i planeringen, vår ordförande inte att förglömma.

Tillgängligheten för allmänheten är god med parkeringsmöjligheter alldeles intill byggnaden. När det gäller kontakten per telefon så kommer systemet Tele Q att användas.

forts. sid 2

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

Det innebär att patienten ringer in och presenterar sin fråga och blir därefter i sin tur uppringd av personalen.

Strax innanför vårdcentralens entré ligger den väl tilltagna barnvårdcentralens lokaler. De är lite avskilda från övriga behandlingsrum för att ge lugn och ro och därmed skapa bra förutsättningar för att kunna möta de krav som det moderna samhället ställer på verksamheten.

Ett täckt ambulansintag finns i byggnadens bortre sida.

Patienter med akut infektionssjukdom kommer att hänvisas till väntrummet strax utanför de behandlingsrum som är avsedda för sådana sjukdomar.

Fem till sex doktorer kan arbeta samtidigt i lokalerna och förhoppningen är att arbetsplatsen ska bli attraktiv och ett lyft för all personal. Ambitionen är att patienten om möjligt ska möta en och samma doktor vid varje konsultation. Någon röntgen kommer inte att finnas, en sådan verksamhet är förenad med alltför många restriktioner. Liksom ultraljud är det något som inte ingår i en distriktläkares ordinarie kompetens.

Vårdcentralens hemsida är under utveckling. Verksamhet som idag finns i lokalerna i Klova flyttas till Hönö nya Vårdcentral, bl.a. gäller detta spiriometrin. Den s.k. Livvakten kommer att finnas med och man kommer att kunna göra sitt eget hälsoprogram.

Medlemmar i Öckerö Hjärt och Lung inbjuds till en särskild förhandsvisning när lokalerna väl står klara, en inbjudan som vi tackar för.

Bengt Sköld betonade starkt hur vår livsstil påverkar våra liv och att den också ligger till grund för den behandling som blir nödvändig när vi har råkat ut för något.

Den FYSISKA TRÄNINGEN är nyckeln till hur vi mår och den påverkar både "Kropp och knopp".

Allmänt rekommenderar man "ut i svampskogen" något som vi här ute kanske inte har de allra bästa förutsättningar för men vi har en sagolik och unik miljö att vara aktiva i. "Ut med stavarna i slingan" eller "greja med rosor" var doktors rådgivning till oss.

Det sistnämnda är hans egen favoritsysselsättning. Träning påverkar hjärtats TAKT och FLÖDE, bl.a. motstår hjärtat arytmier bättre och syresättningen av blodet blir bättre, både stress- och ämnesomsättningshormoner påverkas och mycket, mycket mer...

På det hela taget mår vi bättre genom att röra oss mer, något lyckopiller, ett s.k. "Polypill", som gör att man kan ta det istället och sedan byta ut träningen, är inte att rekommendera...

Det fanns någon i salen som gärna ville höra att DANS var en utomordentlig aktivitet och visst, det höll doktorn allt med om. Där har vi ju också musiken, en källa till välbefinnande och glädje.



Bengt & Jakob Sköld

Glädje fick vi också uppleva när Bengt Skölds son Jakob började spela och sjunga. Vi måste sjunga med för det var bra för endorfinerna, påstod den unge trubaduren och fortsatte sedan med att alla typer av fysisk aktivitet är hälsobringande. Visst har den sonen gått i sin fars skola...

Repertoaren som Jakob bjöd på var en blandning av gammalt och nytt, sött och salt. De anpassade och havsanknutna sångerna förstod sig publiken i den fullsatta salen på och många kunde också en hel del texter. När sedan Bengt också gav sig in i spelet då var det ingen som kunde klaga på engagemanget. Bäst sjöng publiken med i visan om barnen på Carl Johann men det är kanske inte så konstigt, en enkel och medryckande refräng : Rajra, rajrajra, rajrajra... Då var kvällen slut och far och son samlade ihop instrumenten medan Malin, Jakobs flickvän, väntade i kulisserna för att köra hem föreläsare och underhållare.

Se, det var en upplysande, lärorik och trevlig kväll, tack!

Monica Nyström
Foto: Bernt Ljungqvist

Hjärtligt tack Monica & Bernt !

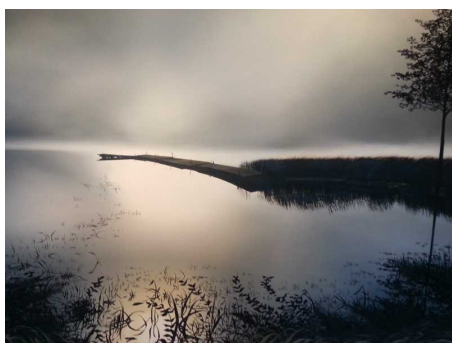
Rapport från konstens värld

*En av de sista vackra dagarna i höst gjorde
Konstgruppen en utflykt till Göteborg.*

Första anhalten var Arken Hotell & Art Garden Spa i hamninloppet i Skandiahammen.

I den luftiga och ljusa foajén möttes vi av bilder som vid första påseendet tycktes vara svartvita foton men som vid närmare studium visade sig vara oljemålningar. Motiven växlade från dimmiga miljöer till blommor och mosaiker. Konstnären heter Anna Emelia, uppvuxen i Floda och utbildad vid Schillerska konstskolan i Göteborg.

Hennes egna ord om sin konst: ”Det är leken mellan ljus och skuggor som fascinerar mig. I mitt inre söker jag det dunkla och vemodiga. Att till exempel följa dimmans vandring en tidig morgon, skapar en stark känsla jag vill fånga i målningarna.” Hon lyckas bra!

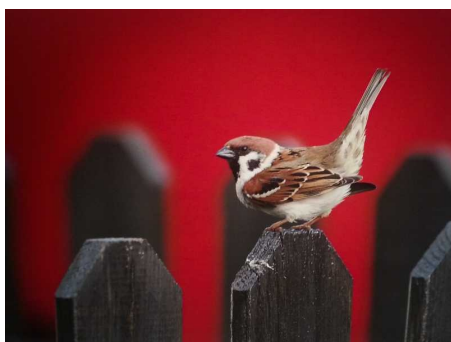


Verken finns representerade både i offentlig och privat miljö i såväl svenska som utländska hem. Konstnären målar även akvarell bland annat fina tulpanbilder.

Den andra konstnären som fanns representerad i foajén var en naturfotograf som heter Stefan Hage, boende i Varberg nära Getteröns naturreservat.

Här fanns fina bilder på i våra trakter både vanliga och mer sällsynta fåglar, enstaka eller många tillsammans.

En ganska färglös vanlig pilfink gjorde sig väldigt bra på ett grått staket med röd bakgrund.



Vid en rundvandring i anslutning till spat såg vi flera olika konstnärers tavlor med varierande motiv, format och färg.

Resan fortsatte sedan till Galleri Scandinavia på Berzeliiigatan som funnits sedan 1982.

Där säljs verk av både lokala, rikskända samt internationella konstnärer.

Galleristen Mikael Lindblom är tredje generationens gallerist och han berättade att man gärna satsar på unga konstnärer.

Vi såg tex en liten tavla där en 26-åring målat en silverkanna i vilken man tydligt såg silvrets alla skiftningar och reflexer.

I det stora formatet (kvadratmeterstora) såg vi verk av en spansk konstnär i 30-årsåldern vid namn Alberto Ramirez (signatur Leg). Han målar bl a porträtt av kända personer.

En av hans tavlor såg vi vid nära betraktande ut som en palett med alla färger slumpvis utslängda i stora högar och när man tar några steg tillbaka ordnas allt till Cary Grants ansikte.

Imponerande!

I november kommer en utställning med Stefan Igelström, en mycket färgstark målare från Dalarna.

Efter denna färgsprakande upplevelse behövde vi ladda batterierna. Det gjorde vi på Evas Paley där vi över en kopp kaffe med tillugg dryftade allt från konst till vardagliga händelser.

Sålunda styrkta intog vi Konstmuseet.

Först gjorde vi ett besök i Studion där två ungdomar visade andra ungdomar hur man kan måla stilleben med akrylfärg. Sedan fick åhörarna själva pröva på att måla av ett motiv.

Detta för att locka unga till konsten.

Vårt speciella mål i museet var att se utställningen ”En dold skatt- Konst från Wernerska villan”.

Konsten kommer från en av Göteborgs förnämsta privatsamlingar efter direktör Gustaf Werner. Samlingen består av 128 verk varav ett 50-tal visas.

Många av verken är gjorda av Bruno Liljefors men även Ernst Josephson, Anders Zorn och Carl Larsson finns med.

En av Rysslands största kring sekelskiftet 1900, Nikolaj Bogdanov-Belskij, fanns representerad med en liten oljemålning med tre schackspelande ungdomar där man tydligt kunde känna spänningen inför spelets nästa drag.

forts. sid 4

En annan fin tavla var Nils Kreugers Hästekipage” som kämpade sig fram i kraftigt regn och motvind. Den finske konstnären Albert Edelfeldt fanns också representerad med en liten läcker bild av en lässande flicka.

Besöket avslutades med en stund i affären där man kunde köpa konstböcker mm till reapriser.

Efter detta välmatade program återvände vi till öarna, trötta men med många fina intryck från en mycket härlig eftermiddag. Stort tack till entusiastiska, inspirerande och för konsten brinnande Paula Südow Eveborn.



Inger Bexander

Foto: René Ahlberg

Ett hjärtligt tack till Inger & René !

Medlemmarnas egna berättelser



Råttan i bageriet!

Jag erinrar mig en sen vardagsafton i början av april på 1950-talet, klockan var väl 21.00, en vanlig vardag för bagerireparatör som innefatta allt från att blanda deg till att fylla på olja i snäckväxlar för transportband som var placerade på golvet runt om i lokalen.

En rutinerad bagare som ombesörjde två flickor i 20-25 års åldern med degbitar som skulle rullas till skorpor. Helt omedvetna stod dom där, ovetande om vad som skulle utspela sig på golvet runt de stora ugnarna.

Jag hade precis fyllt på olja och kollat det sista snäckväxeln till transportbandet, när något på golvet rörde sig. Döm om min förvåning upptäckte jag en brunsvart råtta, lite ”flintis” i baken, alltså en äldre råttsenior närma sig flickorna.

Hjälp tänkte jag, här gäller det att komma undan fort som ”attan” !

En stund senare kom jag tillbaka med *andan* i halssenen, går fram med trippande steg till den gamla bagarmästaren och viskar: ”Vet Du vad jag såg för en stund sedan nere vid flickorna”? Med en blixtnabb helomvändning måttade han sin knutna hand mot mig och säger med mord i blicken: ”Du säger inte ett knyst om vad du såg på golvet, för då går flickorna hem och då står jag här med 50 liter deg som kommer att jäsa och ödelägga mina planer för kvällen”. Denna afton avlöpte utan flera möten med råttor.

Apropå råttor som ibland kom på ”besök” i samband med tömning av säd från lastbilsflaken. Gående passerade jag en långtradare som tippade säd i en s.k. skruvtransportör när jag hörde ett fruktansvärt gnäll och pip som kom från en STOR råtta som hade fallit från flaket och höll på att klämts ihjäl. FY VAD ÄCKLIGT!

Den döda råttan plus extremiteterna for med hög fart in i tvättcentrifugen som sköljde rent säden, i detta fall havret, för att så småningom transporteras upp i en skopelevator till ett torn på taket för att därefter falla ner i ett rör som innehöll ett gallerfilter så att obehörigt ”material” inte kunde passera direkt ner i kvarnmaskinen som förädlade säden till mjöl.

Senare på dagen blev jag uppmanad att gå upp på taket pga att man hade kört fast säd i ett rör, trodde man. Jag befarade att något som *EJ* tillhörde säden hade fastnat. Med stor möda lyckades jag lossa en inspektionslucka på röret och vad som satt där var allt annat än säd. Med spadar och hackor lyckades jag få loss ”säden” så att det kunde passera som det skulle, men att få tag på råtttextremiteterna var obehagligt, trots tappra försök.

Efter denna händelse så arrangerades jakt på råttor i hela bageriet med blandad framgång. En mycket entusiastisk bagarmästare förde befälet i jakten på råttorna, bland annat placerade han ut blanketter på strategiska platser som man skulle fylla i. Texten på blanketten kunde se ut på följande sätt: ”Råtta sågs vid ...! Kom från ...! Sprang till ...!”. Detta föranledde många goda kommentarer som ni förstår.

Jakten fick sådana konsekvenser t.ex. när jag skulle dra fram olika rör för diverse inkopplingar var jag tvungen att förbereda detta med att borra eller bränna i hål i diverse väggar på morgonen. När jag senare på dagen skulle föra igenom mina rör hade någon försökt täta till hålen för råttornas olika *inpasseringar*. Detta kunde bara hända pga att den ena inspektören visste inte vad den andra inspektören höll på med.

Mina arbetskamrater och jag fick ofta rycka ut på larm beroende på att jäs banornas band slirade eller att någon kedja hoppat av. Ibland kunde det vara riktigt hett där man befann sig och då var man tvungen att vidtag olika hjälparrangemang, så som att öppna olika hål i väggarna.

Vid ett sådant larm kunde den entusiastiske bagarmästaren komma med kommentarer som: ”Har ni sett någon råtta passera”? Efter ett larm skulle vi sammanfatta för vår arbetsgivare om varför eller hur felet hade uppstått och vad som skulle kunna göras så att felet ej kunde uppstå igen, alltså ett kvalitetsarbete. En av det äldre arbetskamraterna tog då fram en råtttrapporterings blanketter och fyllde i med svettig penna:

- Råtta sågs vid Götaplatsen! - Kom från konserthuset! - Sprang till Avenyn! och detta gjorde han på åtskilliga blanketter och slängde fram dom på bagarmästarens bord med kommentaren: ”Vi har väl för f-n annat att göra än att fylla i dessa jä-la blanketter”.

Flera försök gjordes med råttgift, men resultatet blev att råttorna sökte sig in för att gömma sig och så småningom dö och orsakade en fruktansvärd odör. En uppmaning gick till alla bageriarbetare att frivilligt och mot ersättning och bonus hjälpa till att sanera i källarlocalerna vid lastbryggorna. Vad jag kan minnas så hittades 26 döda råttor efter en sådan saneringsdag och så småningom förbättrades resultatet av råttjakten.

Denna historia kan man sammanfatta på följande sätt:

”Vad vi medborgare har fått i oss förr i tiden, det kan man bara spekulera om”.

”En som minns”!

Gula höstlöv

***Nu rasar alla björkens löv
ner på min farstutrapp.
Sitter på tröskeln och river tankfullt
sönder en papperslapp.
Små bitar av ord singlar en och en
ner och göms bland gula blad.
Jag vet ej hur jag ska känna mig,
ska jag va' ledsen eller glad.***

Arne i Bora



*Vinnarna i föreningens kalenderlotteri,
ett presentkort på 250 kr var gick till:*

Ewa Johansson på nr. 81
Pernilla Hermansson på nr. 41
Aina Lundquist på nr. 27

OBS! OBS! OBS!

***Kryssningen till Helsingfors.
Avresan från Hönö Pinan
är ändrad till kl: 07.00***

Reseledaren Stellan Eliasson

Upprop!

Jag är övertygad om att det finns många medlemmar i föreningen som har mycket att berätta, t.ex. haft ett intressant yrke, ett händelserikt liv, någon ovanlig hobby eller gjort någon spännande resa. Hör av er, så alla får möjlighet att ta del av era berättelser.

Helstekt fläskfilé med spansk potatissallad

Ingredienser: (4 pers)

500 g fläskfilé
2 msk olivolja
1 blötlagd kvist rosmarin
1 tsk salt, 1 krm svartpeppar

Potatissallad

800 g färskpotatis
1/2 dl olivolja
1 msk vitvinsvinäger
1/2 tsk salt, 1 krm peppar
1 vitlösklyfta
2 paprikor
2 tomater
20 svarta oliver
basilika

Ostkräm

2 dl matyoghurt
1/2 dl lagrad riven ost
salt



Så här gör du: Sätt ugnen på 150°C.

Putsa filén. Bryn den i en stekpanna med olivolja och rosmarin. Krydda med salt och peppar. Lägg köttet och rosmarinkvisten i en ugnssäker form.

Sätt in formen mitt i ugnen, 25-30 minuter eller tills köttets innertemperatur är 70°C.

Potatissallad: Skölj och koka potatisen. Blanda olja, vinäger, salt, peppar och pressad vitlök i en skål. Skär ner den varma potatisen i dressingen. Skölj, kärna ut och skär paprika och tomater i bitar och vänd i potatisen tillsammans med oliver och basilika.

Ostkräm: Blanda yoghurten med ost och smaka av med salt och peppar. Servera till filén och potatissalladen.

				1	9			3
	4		2	8			6	
1						7		4
		5				3		6
	7		8		3		9	
8		2				5		
4		8						2
	6			9	8		7	
3			5	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 7 2013

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

Medlemsnytt

Intresseanmälda

Britt-Marie Alexandersson	Öckerö
Bo & Ulla Käll	Torslanda
Preben Ljungberg	Öckerö
Per Moene	Hönö

Medlemsnytt

Vi hedrar minnet av

**Carl-Erik Svensson
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
Manusstopp 10 december

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