



Riksförbundet
HjärtLung
Öckerö

Hjärtbladet

Medlemsblad nr 20

Januari 2025



Njut av dagen som den kommer och deltag i våra aktiviteter och medlemsmöten för att glädja de människor som du möter och känna att du är värdefull



Ordföranden har Ordet!

Kära medlemmar,

Vi lämnar ännu ett år bakom oss - ett år som präglats av osäkerhet, oro och globala konflikter. Händelser som den ryska invasionen av Ukraina och attackerna i Israel har kastat skuggor över vår tid.

Många av oss har känt av den osäkerhet och sorg som dessa händelser medfört.

I en sådan tid blir vårt arbete i Riksförbundet HjärtLung än viktigare.

Vi erbjuder inte bara stöd och gemenskap, utan också kunskap, livsstilsaktiviteter och verktyg för ett bättre mående.

Vår förening på Öckerö som nu vuxit till 395 medlemmar, är ett bevis på styrkan i att arbeta tillsammans för tydliga mål.

Jag vill rikta ett varmt tack till dig som medlem. Genom ditt engagemang och din närvaro bidrar du till att skapa den gemenskap vi så väl behöver.

Nu blickar vi framåt mot 2025 med hopp om ett ljusare år.

Låt oss fortsätta arbeta tillsammans för hälsa, trygghet och gemenskap.

Vi ses på årsmötet den 4 Februari klockan 17:00 på Solhöjden!

Med de bästa hälsningar

Jörgen Warberg

Ordförande, Riksförbundet HjärtLung, Öckerö

Medlemsmöten våren 2025



OBS! Alla medlemsmöten börjar kl. 17.00

Vi bjuder på Kaffe och något därtill på alla medlemsmöten.

Kallelse

**Årsmöte tisdagen den 4 februari
kl. 17.00 på Solhöjden**

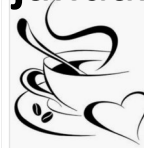


Dags för årsmöte!

Dagordning, verksamhetsberättelse mm. kommer att finnas tillgängliga på vår hemsida senast 21 januari.

Vi bjuder på kaffe och semla!

Hjärtligt Välkomna!



**Medlemsmöte tisdagen den 4 mars
kl. 17.00 på Solhöjden**

Love me tänder

Tandläkare Karin Sjögren informerar om sambandet mellan tänder och hjärta

ELVIS (Jacob Savedson) underhåller oss med goa låtar! Kanske får vi höra "Love Me Tender"



Medlemsmöte tisdagen den 1 april

Vi får besök av Hörselskadades Förening i Göteborg som pratar om hörselnedsättningar samt hjälpmedel mm.

**Medlemsmöte tisdagen den 6 maj
kl. 17.00 på Solhöjden.**

VÅRFEST

Underhållning av Matroserna (15 mogna herrar)

Mat och dryck samt kaffe och kaka ingår

Vin finns att köpa till självkostnadspris.

Pris 150 kr Betalas till BG 266 8606

**Anmälan till Kjell Ove Bryngelsson Tel. 0767-78 49 59
eller Mona Ringius Tel. 0706-96 12 96**

Våra aktiviteter våren 2025

Spanska fortsättningskurs

Start Måndagen den 13 januari
Tid / lokal Kl. 17.00, träffpunkten på Solhöjden
Ledare Spanskfödda Gene Karlsson, tel. 0706-42 60 03



Hjärtskola/gympa

Start Onsdagen den 15 januari
Tid / lokal Kl. 9.30—10.30 på Solhöjden
Ledare Lillemor Landekrans, tel. 0702-14 52 40

**Det kostar
totalt**

Linedance

Start **Du bör kunna lite grundsteg**
Tid / lokal Onsdagen den 15 januari
Ledare Kl. 11.00 på Solhöjden
Bojan Walfridsson, tel. 0733-56 56 55

**100 kronor
per säsong**

QiGong

Start Onsdagen den 15 januari
Tid / lokal Kl. 13.00 på Solhöjden
Ledare Margareta Sörensson, tel. 0722 -52 86 23

**För att
deltaga**

Lungskola/ gympa

Start Onsdagen den 15 januari
Tid / lokal Kl 14.00—15.00 på Solhöjden
Anita Jensen, tel. 0762-47 08 46

**I alla
Aktiviteter**

Bridge

Start **Ni är välkomna att spela bridge med SPF**
Tid / lokal **Du behöver lite grundkunskap**
Ledare Måndagar Kl. 10.00 på Solhöjden
Kjell-Ove Bryngelsson, tel. 0767-78 49 59

**utom
Vatten-
gympan**

Släktforskning

Start Torsdagen den 9 januari
Tid / lokal Kl. 9.30 samlingsalen på Bovieran, Hönö
Ledare Kenneth Quick, tel. 0761-11 63 86

**som kostar
600 kronor**

Vattengympa

Start Torsdagen den 9 januari Kl. 12.00-13.00
Tid / lokal Hedens By Hönö
Ansvarig Ulla Käll tel. 0707-92 69 10
Ingrid Piman tel. 0706-09 11 01



Vegetarisk matlagning

Förhandlingar pågår angående en vegetarisk matlagningskurs under våren. Är du intresserad så håll ögonen öppna, mer information kommer på våra medlemsmöten och via mail.

Vi samarbetar med **ABF** vid våra aktiviteter



Någon sensommarresa har vi ännu inte planerat in då vår researrangör har tagit ett steg tillbaka och vi har inte fått någon ersättare.

Har du lite erfarenhet och intresse för att hjälpa till med att planera en resa eller känner någon som skulle passa så hör av dig till: Elisabet Hellekant Tel. 0704 14 16 93



Som pensionärer så har vi det privilegiet att kommunen står för kostnaderna för att vi kan få hjälp av IT Andreas som kan det mesta om datorer och telefoner.

Tveka inte om du behöver hjälp. Andreas kommer hem till dig och han är jättetrevlig och hjälpsam och det är gratis. Ring 031-976200 och fråga efter IT Andreas, det går även att ringa eller skicka ett SMS till hans jobbmobil: 0721 44 79 29



**Strandstädning på
Hälsö**

7 september

Medlemsmöte 3 september



Vi fick besök av Johan och David från gruppen "Kommunen" som spelade och sjöng för oss och lockade oss med lite allsång.



Medlemsmöte 5 december



Ögilletts kör sjunger julsånger och vi äter en jultallrik i ett fullsatt Solhöjden. Jörgen och Bettan samt aktivitetsledarna uppvaktas med en blomma.

