

Hjärtbladet



Medlemstidning för Föreningen Öckerö HjärtLung

Från månadsmötet

Ordförande René Ahlberg hälsade alla hjärtligt välkomna till mötet och årets hattparad.

HUR SKAPAS EN TRADITION?

Är det så att första gången är en premiär, andra gången en upprepning och tredje gången en tradition?
I så fall har hattparaden på föreningens majmöte nu blivit en riktig tradition.



Och lika traditionsenligt är det Flottans Män som skall svara för underhållningen.



I alla fall var det de stadiga gossarna med prydliga bussaronger som äntrade Solhöjdens scen och kunde blicka ut över en samling galanta damer och stiliga herrar alla iförda stilenliga huvudbonader.



Med mäktiga stämmor levererade dom en lång rad välkända och omtyckta visor på både svenska, engelska och tyska och numret med hula-huladans med prasslande bastkjol saknades inte heller. Kapellmästaren försäkrade att dom tycker om att uppträda för HjärtLung Öckerö och denna uppskattning är i högsta grad återgäldad!

*Tack för årets konsert
och välkomna åter!*

Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Föreningen Öckerö HjärtLung

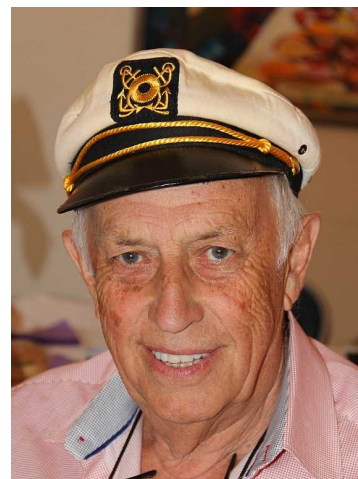
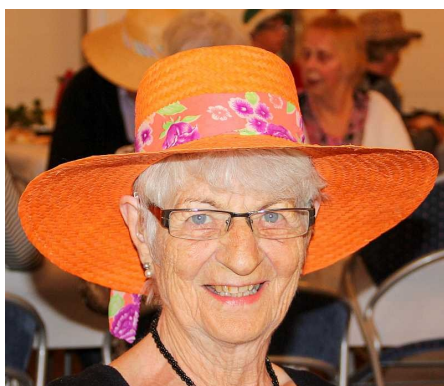


Föreningen Öckerö

HjärtLung

Ge oss ditt stöd
Gåvofondens Bankgiro är 741-0236

Hattparaden 2015











Medlemsresan 12 maj "TURIST I EGEN STAD"

Är saker och ting märkvärdigare för att de ligger långt bort? Måste man resa långt för att målet skall vara mödan värd?

Självklart inte, resonerade vår reseledare Stellan Eliasson, hade vi bott 20 mil inåt landet hade Göteborg varit ett självklart mål för våra utflykter.

Alltså arrangerade han en rundresa i vår närmaste storstad.

Sålunda kunde ett 50-tal medlemmar från HjärtLung och PRO äntra en bekväm turistbuss på Varholmen för en annorlunda tur.



Vi började med stadsdelarna Biskopsgården, Länsmansgården, Kville och Norra älvstranden medan Stellan, som vanligt påläst, meddelade fakta om vad vi såg.

Så småningom hamnade vi på knutpunkten Ekeströgatan där en abonnerad spårvagn skulle möta. Vagnen dröjde dock, vilken utlöste en del ironiska kommentarer om pålitligheten hos spårbunden kollektivtrafik...

Efter några telefonsamtal till trafikledningen kom dock vagnen till slut och hukande under en häftig regnskur kunde vi skynda ombord på vår veteranvagn, byggd 1953 i Gävle. Inneslutna i vår lilla bubbla blev vi en del av trafiksystemet fast utan att någon klev av eller på. För dom av oss som sällan nyttjar Västtrafiks linjer var det spännande att se stadens olika stadsdelar på detta sätt, välbekant och nytt på samma gång!



Via kringelkrokar kors och tvärs genom de centrala stadsdelarna kom vi så småningom till Opaltorget där vår buss nu väntade för vidare färd, närmast till café Fyren i Tynnered där en ostfralla och varmt kaffe smakade extra gott.



Snart var vi tillbaka i bussen som nu tog oss genom de södra stadsdelarna ner mot Askim, Billdal, Hovås och vidare ut till det fashionabla Särö. Under resan kunde Stellan peka ut en imponerande rad av ställen där han bott eller drivit krogar blandat med lite skämtsamt skvaller om kändisar inom restaurangbranschen.

Nu började hungern göra sig påmind och via Vallda och Onsala kom vi snart ner till Gottskär där en härlig lunch på den fina Hamnkrogen väntade. En skaldjursfylld rödspätta med vitvinsås och delikatesspotatis lät oss väl smaka i en fin miljö med hamnen alldeles utanför.



Färden gick vidare ner mot Kungsbacka som blev den södra vändpunkten på resan. Via Lindome och Kålleröd var vi snart tillbaka i Göteborg och tog oss in på smågatorna i Skår fram till S:t Sigfridsplan.

Längs Delsjövägen och Munkebäck kom vi sedan till Gamlestaden där dagens sista fika-paus klarades av. Bussen tog oss därefter till Kortedala och de nordöstra stadsdelarna innan vi via Angeredsbron angjorde Norrleden för sista sträckan fram till Varholmen.

Väl på färjan kunde vi nöjda konstatera att detta varit en annorlunda resa som lät oss smaka på lite vad Göteborg har att erbjuda, något att tänka på för dom av oss som bara kör in till staden för att uträtta några ärenden och sedan tar oss raka vägen tillbaka hem igen.

Stort tack till Stellan för ännu en väl planerad och genomförd resa.

Det vackra fönstret från kyrksalen, Pingstkyrkan i Tynneröd



Bussresa till Simsjön den 16 september 2015



Ryttmästarbostället, vid Simsjön utanför Skövde, drivs av en ideell förening. Föreningens syfte är, att bevara befintliga byggnader, möbler och bruksföremål från indelningsverkets tid samt tillse att samlingsarna är tillgängliga för allmänheten.

I resan ingår inträde och guidning av Ryttmästarbostäderna och vi avslutar med en härlig buffé.

Hela programmet tar ca. 3 timmar.

Är ni intresserade av att följa med
var vänlig och kontakta

Stellan Eliasson, mobil 0732523795



BOK-KLUBB

Vill du vara med i en bok-klubb i höst?
Vi läser en bok, träffas och diskuterar den.
Tid och plats bestämmer vi själva.
Mitt förslag är att vi läser ut boken på en månad, träffas hemma hos varandra med något att äta och dricka.
Böcker finns att låna på biblioteket.

Ring mej om du vill vara med.

Lillemor Landekrans tel. 0702145240.

Mitt liv med 5:2

Trots dagliga timslånga promenader och en någorlunda sund livsföring ville inte vikten gå ner. Kläderna stramade betänkligt över midjan och vikttabellerna meddelade att övervikten stadigt låg på plus 20 kg.

Klart var att något ytterligare måste till. Det var då fru Christina kom med idén att pröva 5:2 metoden. Två dagar i veckan, måndag och torsdag skulle kaloriintaget begränsas till 600 kalorier. En receptbok med tydliga kaloriangivelser införskaffades och projektet sattes igång.

Och det gick faktiskt lättare än väntat, jag var inte särskilt hungrig på "2"- dagarna. Kurrade det i magen gick det bra att ta ett stort glas vatten så dämpades hungerkänslan. Klart var att måltiderna lika mycket var en social aktivitet som behov att tillföra näring.

Dessutom är det nyttigt för kroppen med lite återhållsamhet då och då. Vanan att äta sig rejält mätt varje dag är egentligen en ganska ny företeelse i människans historia. Vår kropp är sedan tusentals år bra på att hantera en tillfällig "svält" och får då tillfälle att reparera cellerna istället för att ständigt bygga nya av det näringsöverskott som ständigt tillförs.

Så, redan efter 5-6 veckor av återhållsamhet hade den nya livsföringen resulterat i 5 kg viktneidgång och jag måste erkänna att jag mådde båttrre dagen efter en "2"-dag än övriga dagar. Några problem att fortsätta med metoden fanns inte och det blev mera till ett "må bra-projekt" än ett bantningsprojekt.

Nu har drygt ett och ett halv år gått och viktminskningen har blivit c:a 14 kilo och fortsätter fast nu i långsammare takt. Kläderna stramar inte längre runt midjan och jag kan böja mig för att knyta promenadskorna utan att komma upp andfådd och högröd i ansiktet.

Sammanfattningsvis kan 5:2 metoden rekommenderas till alla som vill pröva och se det gärna som ett hälsoprojekt mer än ett bantningsprojekt. Lycka till och var lite utgållig, belöningen kommer!

Kenneth Quick

Här får ni några recept för att börja med ert 5:2

Lycka till !

FRUKOST 1: Papaya med lime
2 port. 29 cal/port.

1 papaya. 1 lime.

Gör så här:

1. Skär papayan och limen i klyftor.
2. Ta ur kärnorna före servering och pressa lime.



FRUKOST 2: Keso med grape & bär
2 port. 151 kcal/port.

2 dl jordgubbar och hallon.
1 röd grapefrukt.
2 dl naturell keso

Gör så här:

1. Lägg keso i skål. Filéa grapefrukten och dela jordgubbarna.
2. Lägg grape och bär över keson och servera.



LUNCH 1: Blomkålssallad
4 port. 92 kcal/port.

750 g blomkål
2 knippor rädisor
500 g sallad.
1 dl majs-korn
1 påse groddar

Gör så här:

1. Lägg upp salladsbladen på serveringsfat. Bryt blomkålshuvudet i små buketter.
2. Fördela skivade rädisor, majs-korn och groddar över fatet.



LUNCH 2: Indisk linssoppa
2 port. 156 kcal/port.

1 dl röda linser
½ gul lök
1 klyfta vitlök
50 g rökt skinka,
½ buljongtärning
5 dl vatten.

Garam masala och spiskummin efter smak.
Salt och peppar



Gör så här:

1. Skala och finhacka den gula löken och vitlöken. Koka löken med linserna i vatten med buljongtärningen tills allt är mjukt. De röda linserna kokas i ca 15 min.
2. Finhacka skinkan och blanda ner den sist. Smaka av med salt och peppar, garam masala och spiskummin. Exakt samma soppa kan göras på gröna linser som har lite bittrare smak men behöver blötläggas några timmar och koka lite längre.

MIDDAG: Äggröra med kalkonpastrami
2 port. 389 kcal /port.

2 tsk smör
4 ägg
1 avokado
1 kiwi
6 skivor kalkonpastrami
eller rökt skinka
Salt och peppar



Gör så här:

1. Lägg pastramin eller skinka på en tallrik.
2. Skala kiwi och avokado. Skär i mindre bitar och blanda ihop i en skål. Lägg kiwi och avokadosalladen på tallriken.
3. Knäck äggen i en skål och vispa ihop med salt och peppar.
4. Hetta upp en stekpanna med smör och häll i äggen. Rör om med en trägaffel i 20 sek. Lägg upp äggröran på fatet och servera.

MIDDAG: Norsk koke torsk med ansjovissås
2 port. 191 kcal/port.

200 g torsk
1 hårdkokt skalat och finhackat ägg
75 g purjolök
2 ansjovisfiléer
1 msk matfett, ev mjölkfritt

Gör så här:

1. Koka upp en stor kastrull med rejält saltat vatten. När vattnet kokar lägger man torskskivorna i kastrullen, lägg på locket och stäng av plattan. Efter 5–6 min. är skivorna färdiga
2. Fräs den finhackade purjon i en stekpanna under tiden. Tillsätt finhackade ansjovisfiléer och ägg till en form av "gubbröra".
3. Ta upp torskskivorna med hålslev, lägg dem direkt på tallrikar och servera med såsen, som blir ganska tjock och kokt skalpotatis. Inga andra tillbehör behövs till denna rätt.

Äppelkeso med agave sirap

208 kcal

1 dl Keso
1 Äpple
1 tsk agavehonung

Klicka ut keso, skiva äpple i klyftor, ringla över agaven.
Avnjuts bäst med en varm kopp grönt thé.



På 5:2 dagarna så får mannen äta 600 kcal och kvinnan 500 kcal.



Föreningen Öckerö

HjärtLung

Lördagen den 30 maj kommer
Länsföreningens HjärtLung´s Hälsoteam
till Fiskemuséet och gör en enkel
Spirometri och blodtryckskontroll.
Testen är gratis och kan göras kl:11.00 - 14.00.
Alla är hjärtligt välkomna!



Spirometri, är en *lungfunktionsundersökning*
som utförs med spirometer, det vill säga en
undersökning av *hur lungorna* fungerar.
Undersökningen görs genom att patienten andas
in samt blåser ut genom ett munstycke kopplat till
en apparat som mäter lungornas förmåga.



Ordförande René Ahlberg

Vår förening drivs i en positiv anda, trivseln är viktig, gemenskap och samvaro medverkar till tillfrisknandet. Vi pratar inte om sjukdomar utan vi umgås och har det trevligt och alla hjälper till efter bästa förmåga. Den personliga kontakten är A och O och vårt motto är "VI BRYR OSS" !

René Ahlberg riktar ett stort tack till alla för den gångna våren med önskan om en skön och avkopplande sommar.

Välkomna till en händelserik höst!



Med en vers från " Inbjudan till Bohuslän" av E. Taube tackar vi för den här säsongen
Redaktören

*Kom ut till stränderna, de ödligt sköna
Med slån och hagtorn, böjda djupt av storm
Med gamla båtvrak som har mulnat gröna
Men än, i brustna skrov, bär vågens form
Där mellan hav och land, på sand som skriker
På tång som gungar, kan du ensam gå
Och leva i de längst förflydda tider
Och i ditt släktes framtid likaså*

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

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, 2015

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

Nya medlemmar

Margareta Gustavsson	Öckerö
Angela Eliasson	Öckerö
Bodil Nilsson	Öckerö
Leif Nilsson	Öckerö
Marianne Svensson	Öckerö

Nya medlemmar

Eva Skårfors	Hönö
Marianne Andersson	Hönö
Roland Andersson	Hönö
Lena Stenström	Hönö
Ingela Klingander	Hönö

Vi samarbetar med (SV) vid våra aktiviteter.

Ansvarig:

Lillemor Landekrans,
tel: 967067



Ansvarig utgivare:

Christina Quick, (chq) tel: 967997,
e-mail: christina@quick.nu
Foto: chq

Manusstopp den 10 aug