

Livsgnistan

Lokaltidning

Hjärt- och lungsjukas Förening i Botkyrka/Salem



Nummer 1 2013

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Vi är i dag ca 217 medlemmar.

Golvgymnastiken är välbesökt. Vi brukar vara mellan 20-25 personer. Jag har fortfarande hand om och leder gymnastiken. Vi letar efter någon som kan ersätta Jenny som ledare för gymnastiken.



Vi har haft årsmöte och jag fick förtroendet att sitta kvar i ytterligare 2 år. Också övriga i styrelsen blev kvar förutom att Sten Halvarsson valdes till kassör, då Monica Moberg ville ta ett uppehåll.

Vi har gjort en planering för året. Den redovisas i **Gula Bladet** som bifogas med detta utskick. Det blir ungefär samma upplägg och aktiviteter som tidigare år.

Vi kommer i höst att ha en sammankomst tillsammans med fyra handikappföreningar som vi kallat **"Allmänhetens dag"**. Se mera och utförligare information om detta i denna tidning.

Vi märker att det är väldigt svårt att få in nya medlemmar i föreningen. Jag ser inte någon omedelbar lösning på detta men det är inte bara vår förening som har problem med detta.

Själva tycker vi att vi har aktiviteter, möten och kurser inom olika områden som är riktigt intressanta. Synd att vi inte är flera som kan delta.

Personligen känner jag är att tiden bara rusar iväg. Våren är kall men snart kommer det en sommar igen.

Ni är alla välkomna att delta i och besöka våra aktiviteter och möten under året.

Lasse

Lite information

Pågående aktiviteter:

| | | |
|---------------|----------|-----------|
| Golvgymnastik | Tisdagar | Kl. 18.00 |
| Stavgång | Fredagar | Kl. 09.00 |

Cirklar:

| | | |
|----------------------------|------------------------|-----------|
| Harmonicirkel (Duttan) | Måndagar | Kl. 11.00 |
| Data kurs, varannan onsdag | Onsdag | Kl. 9.30 |
| Vinprovarkurs | en gång per månad | |
| Bli vän med ditt hjärta | 4 ggr under våren 2013 | |

Medicinsk Yoga kurs
Hjärt- Lungräddingskurser

Kaféverksamhet:

| | | |
|---|-----------|--------------|
| Allmän trevlig samvaro i vår lokal, fika, korv mm till självkostnadspris | Torsdagar | Kl. 13-16.00 |
|---|-----------|--------------|

Bingolotter ger vinst till föreningen

Vår förening tjänar **13 kronor** på varje såld **Bingolott** och **9 kronor** för varje såld **Sverigelott**.

Stöd därför din förening genom att alltid köpa dina BINGO-lotter via vår förening. Du kan beställa lotter av Lasse Johansson, tel.53036195. Du får dem då hemsända i brevlådan utan extra kostnad.



Lasse J

Adress till vår hemsida:

www.hjart-lung.se/botkyrka-salem

Välkomna med synpunkter och bidrag till hemsidans innehåll. Hör gärna av er till mig om ni vill ha hjälp med att söka eller läsa hemsidans information.

Birger Höglund

Årsmöte Stockholms Länsförening

Måndagen den 25 mars kl 18.00 var det dags för länsföreningens årsmöte. Inger Ros från Riksförbundet satt som ordförande vid mötet.

Vi var 7 medlemmar från Botkyrka-Salem som var närvarande. Det var ett möte som jag aldrig varit med om. Verksamhetsberättelsen var inte underskriven och på grund av detta hade revisionen inte kunnat slutföras. Styrelsen fick därmed inte ansvarsfrihet och mötet fick ta en paus.

Vi blev bjudna på jättegoda smörgåsar med öl eller annan dricka samt kaffe och småkakor. Vi i valberedningen fick dock under kaffepausen jobba med att utse en interimsstyrelse som senare valdes på mötet. De skall fortsätta arbetet med färdigställande av verksamhetsberättelsen så att revision kan utföras.

Ett nytt årsmöte skall utlysas. Något beslut om datum för detta möte kunde dock inte tas.



Vid mötet tilldelades några medlemmar blommor och hedersnålar för ett gott arbete inom respektive förening. Tre av dessa var från Botkyrka-Salem:

Birgit Johansson, Eva Lorenz och Olof Rudin.

Som ni ser på bilden ovan så blev detta i alla fall lyckat.

Lasse Johansson

ALLMÄNHETENS DAG

Vi kommer att under hösten, närmare bestämt den 14 september ha en aktivitet för allmänheten i Tumba och har för detta ändamål hyrt Centrumkyrkan.

På vårt kansli "Orren" är vi fem föreningar som delar kontorsytan. Det är föreningarna **Hörsel, Syn, DHR, Friluftsfremjandet** och vi själva **Hjärt och Lungsjukas förening**.

Tillsammans med dessa kommer vi att göra en gemensam satsning där vi bjuder in allmänheten för att visa upp vad vi håller på med inom respektive förening. Vi kommer även att ha föreläsningar med inbjudna föreläsare.

Vår egen förening planerar att visa Hjärtlungräddning, ta prover på diabetes, blodtryck och spirometri samt berätta om våra olika föreningsaktiviteter. De övriga föreningarna kommer att visa och berätta sina respektive aktiviteter.

Allt detta kommer att annonseras i tidningar och genom affischer.

I år den 14/2 (Alla Hjärtans Dag) fick vi inte som planerat vara i Tumba Centrum och visa upp Hjärtlungräddning. Det var ägaren av Centrumet som förbjöd detta. Det är vi väldigt ledsna för. Vi har tyckt att det har varit en bra tradition med ett ädelt syfte att informera och kämpa för ett **Hjärtsäkert Tumba Centrum**.

Allmänhetens dag får nu bli en revansch från vår sida. Det kommer dock att krävas rejält med planering och stor arbetsinsats för att gå i land med genomförandet av denna dag.

Vi har lagt ut en del krockar till en vårdcentral och lovat att vi skulle återkomma med mera information när vi hade kommit lite längre in i planeringen.

Vi har ett möte redan den 9 april där vi ska titta på lokalerna och börja lite smått och planera.

Jag tror att detta kommer att bli mycket intressant.

Lasse

Årsmöte år 2013

Den 3 mars hölls föreningens årsmöte.

Hela protokollet kommer efter godkännande och underskrifter att finnas på vår hemsida:

www.hjart-lung.se/botkyrka-salem



eller kan erhållas av Lars Johansson (ordf) tel: 08-53036195.

Följande val genomfördes (utdrag ur protokollet):

STYRELSELEDAMÖTER:

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| - Lars Johansson | - ordförande (omval 2år) |
| - Sten Halvarsson | - kassör (fyllnadsval 1år) |
| - Åke Gunnarsson | - ledamot (omval 2år) |
| - Olof Rudin | - ledamot (omval 2år) |
| - Christina Hydén | - ledamot (omval 2år) |

Övriga styrelsemedlemmar med 1 år kvar är:

- | | |
|----------------------|-----------|
| - Bo-Jonny Stockhaus | - ledamot |
| - Britt Bergh | - ledamot |
| - Eva Lorenz | - ledamot |
| - Jan Hydén | - ledamot |

REVISOR:

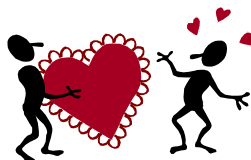
- | | |
|------------------|-------------------------------|
| - Bengt Lyrberg | - ordinarie (fyllnadsval 1år) |
| - Hans Andersson | - ersättare (omval 2år) |
| - Lars H Jonsson | - ordinarie (nyval 2år) |

Övriga revisorer med 1 år kvar är Laila Ahl (ersättare).

Birger H

**Kärlek är det enda som förökas när vi
slösar med det!**

Birgit J



Visafton

Trubaduren Håkan Ström kom den 10 november till vår lokal i Stor-vreten. Han sjöng och tolkade flera av våra berömda vissångare.

Dessutom berättade han på ett trevligt sätt om hur flera av visorna kommit till och varför de fick det innehåll som de hade.

Håkan är en mycket erfaren vissångare. Som före detta musik- och svensk lärare hade han stor kunskap om våra svenska visdiktare. Vi som var där fick en jättetrevlig kväll.

Föreningen bjöd också på ost, kex, vindruvor samt kaffe och bullar.

Birger o Solveig

Ökenfunderingar?

Kamelkalven frågar sin kamelfar:

***Varför har vi inte vackrare
och glänsande päls?***

Kamelfar svarar:

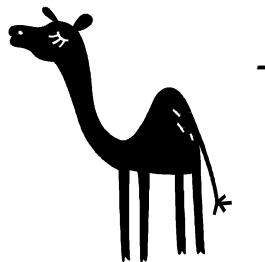
- För att vi skall kunna gömma oss i öknen,
- ***Varför har vi så stora konstiga hovar?***
- För att vi lätt skall kunna ta oss fram i öknen.

-Varför har vi så konstiga pucklar?

- För att vi skall kunna lagra mycket mat och vatten när vi tar oss över den varma och sandiga öknen.

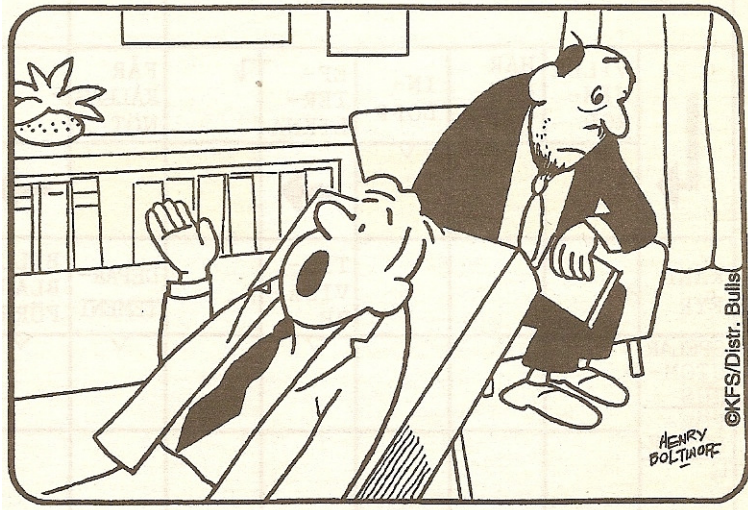
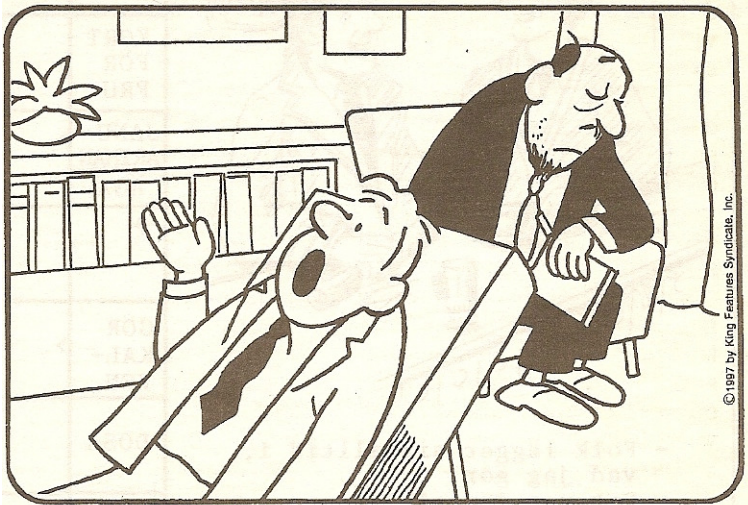
Nu förstår jag det mesta, sa kamelkalven. Nu undrar jag bara:

- Varför vi befinner oss i Borås djurpark.



Birger H

Finn SEX FEL



Testa iakttagelseförmågan genom att titta på bilderna. Vid första påseendet verkar de alldeles lika. Men (minst) 6 detaljer skiljer den undre bilden från den övre. Lösningen finner du på sista sidan.

Julfest 2012

Redan den 24 november var det dags för den årliga julfesten. Som vanligt höll vi till i Folkets Hus, Segersjö. Vi välkomnades med glögg och trevligt dukade bord.

Sedan fick vi njuta av det goda julbordet. I år var dukningen uppdelad i flera omgångar. Först var det olika sillar, ägg, bröd och ost samt lax sedan skinka, korv och rostbiff med tillbehör. Därefter dukades det fram varm mat som köttbullar, Janssons frestelse, prinskorvar mm.

Det var inte slut där, utan fram kom vindruvor, ost och kex. Sedan avslutades det hela med kaffe och hembakad mazarin.

Alla fick också tillfälle att träffa den riktiga tomten och alla fick en liten julklapp.

Tomten fick också hjälp att dela ut klapparna av en liten hjälptomte. Se bilden.

Sedan var det dags för jul-sånger och denna gång tror jag att vi sjöng igenom hela vårt sånghäfte i ett svep.

Det såldes även lotter där var vinst på var fjärde lott. Vinsterna som var jättefina. hade skänkts av våra givmilda medlemmar.



En mycket trevlig fest som försmak till den riktiga julaftonen som snart nalkades!

Birger och Solveig

Julgransplundring

Den 19 januari var vi 31 medlemmar som deltog på julgransplundringen. Det är alltid lika roligt med gemenskapen, den goda gröten och skinksmörgåsarna. Sedan blev det ostbricka med vin. Vi fick också kaffe med dopp som Majbritt hade bakat. Därefter fick vi gå till fiskdammen och då blir man som ett barn på nytt. Sen var det hemgång.

Alla verkade vara nöjda med kvällen.

Laila Ahl

Bli vän med ditt hjärta

Nu har jag haft 2 kurser i att bli vän med ditt hjärta och båda kurserna har varit väldigt givande både för mig och deltagarna som verkar vara jättenöjda.

Jag kommer att ha en återträff i höst och även ha nya kurser.

Laila Ahl



"Fick du inte mitt e-mail"

Bellevueparken ett paradiset för barn under tiden 1930-1965

Barndomsminnen från Sibirien

Lite minnen som "sticker ut" från Bengt E G Känngårds barndom.

Mina föräldrar invandrade till Sibirien, Frejgatan 10, 4 trappor, från Uppsala kommunen Almunge 1939. Jag började min skolgång i Johannes Folkskola 1939 och lämnade Johannes Folkskola 1943 då jag/vi flyttade till Enskede i södra Stockholm.

Brand:

Fredagen 2 mars 1940 utbröt en våldsam brand inom hörnhuset Frejgatan 10 och Birger Jarlsgatan 105. Brandkårens rökdykare hade ett hårt arbete eftersom vi bodde på det övre planet.

Vi var tre bröder som "Rökdykarna" lyckades rädda från att bli "röskadade". En stor del av mina föräldrars tillhörigheter på vinden försvann dock i lågorna.

Under skoltiden vid Johannes folkskola minns jag:

Anders en av skolkamraterna hade en förmåga att med mynt i munnen "snattra" melodier mot sina tänder. Ibland svalde han mynten som då lagrades i sparbössan = Magen. Tidvis fick han stora besvär med magont.

Hans far som hade tillgång till Röntgenutrustning på jobbet, Veterinärhögskolan Albano (Kräfteriket) konstaterade då att sparbössan i magen var "full av mynt". Efter rengöring av magen och mynten kom Anders stolt till "Plugget" och visade då upp sina besparingar. Som skolkamrater var vi givetvis mycket imponerade av hans talanger.

Skidtävlingar:

Under vintermånaderna 1940-1943 anordnades skidtävlingar runt kvarteret, inom Sibirien, Frejgatan, Roslagsgatan, Ingemarsgatan och Birger Jarlsgatan.

Det var mycket snö och kallt under dessa år. Men på de häst-plogade gångbanorna och med många gubbar från "snösvängen" anlades det meterhöga snövallar för våra tävlingar.

När en kompis skulle köra om Börje, skadades Börje av en stavspets som träffade hans kind strax under höger öga och ut i munnen. Det krävdes specialistvård under flera månader för att rädda Börjes öga och gom.

I samband med hans rehabilitering av ögat, tog läkarna fram en prototyp för ev kommande emaljöga.

På rasterna tog Börje fram sin specialask och visade stolt upp sitt "nya öga". Vi blev givetvis rädda, men imponerades av hans nya emaljöga.



*Börje med ärr under ögat
18 mån efter olyckan.
Han är nu helt frisk.*

Under vinterhalvåret ordnade vi även kälkbackar från Vatten-tornet i Vanadisparken och ner till Frejgatan. Varma sommar-dagar svalkade vi oss i Vanadisbadet.

Cirkusbrand:

Under våren/ alt hösten 1942 uppstod en brand vid Norrtull i Cirkus Scott´s "tältstad". Alla vilda djur evakuerades mot Norra skogskyrkogården och Bellevueparken.

Vid Veterinärhögskolan som då fanns vid Albano (Kräftriket) organiserade Anders far, akutvård av de skadade djuren liksom rehabilitering av dem, inom veterinärhögskolans stallplatser. Vid ett tillfälle när Anders far skulle fixa till en skadad "Hästmage" fick vi sitta på läktaren och titta på hur magen lagades.

Anders far hade dock behov av många försöksdjur i sin forskning, djuren behövde mat som grönsaker mm. Jag fick i uppdrag av Anders och hans far att leverera grönsaker. Jag "fixade detta" från olika butiker utmed Roslagsgatan. Det blev många pro-menader med grönsaker i "Säckar" till Kräftriket, men också extra fickpengar och det var ju alltid välkommet.

Ponnyexpressen och Carl Eldh:

Under sommartid kom ofta häståkeriet Ponnyreklamen med "Ponnyexpressen" förbi på Birger Jarlsgatan/Frejgatan och vi fick då åka med farbror "Frasse" upp till Stallet i Kråkvillan, inom Bellevueparken.

På hemvägen tittade vi ofta in till farbror "Calle´s" Utomhus-Ateljé (Carl Eldh) och tittade storögt på hans olika skulpturer.

Vid ett tillfälle berättade han vad den Vita stenen från Italien heter. "Carraramarmor". Calles minspel och gester när han uttalade namnet gjorde att vi drabbades av skrattkramper. Vi trodde då, att Farbror Calle skojade med oss som vanligt. Vid senare tillfällen lärde vi oss att Carraramarmor är en av världens mest kända typer av marmor.



Vi visste inte då om hans storhet som bildhuggare, men roligt hade vi till Calles "tokskojerier".



Vissa turer med Ponny-hästarna gick via Stall-mästargården och ut mot Haga Slott.

Där försökte vi få de tre "Sessorna" med på vagnen men det fick de icke. Det var både de och vi ledsna för.

Vi ser med spänning fram mot återinvigningen av Carl Eldh´s

Ateljémuseum så att Parkens unika miljö blir möjlig att användas för barn och vuxna under kommande generationer, utan störande byggaktiviteter, samt att alla i lugn och ro kan studera Carl Eldh´s underbara konstverk.

Huddinge som ovan ©Bengt E G Känngård

Bilderna har tagits av IBL Bildbyrå AB. Bengt E G Känngård har avtalat med IBL om nyttanderätten till bilderna.

Hjärta Botkyrka 2013

Lördagen den 25 maj klockan 12-16

Det är Botkyrka kommuns fritidsförvaltning som är projektledare för detta. De vill att så många som möjligt av de föreningar som är verksamma inom kommunen skall visa sina verksamheter på **Hågelbyparken** denna dag. Där kommer olika kulturer att få visa hur de kan flätas samman till det svenska samhället. Dessutom uppträder olika artister.

Vår Hjärtlungräddnings-grupp (HLR) kommer att delta med temat att hjärtat kan vara mycket, **vänlighet, omsorg, produkter och allt som har med kroppsdelan att göra**. Vi skall också visa hur man lär sin nästa att hjälpa andra att överleva.

Vi är angelägna att komma dit och få informera, bl.a. för att *"bagarns barn äter inte brödet vi bjuder på"*.

Många fler av föreningens medlemmar behöver friska upp sina kunskaper i HLR. Tråkigt att vi på **Alla Hjärtans Dag** inte fick informera om och demonstrera HLR i Tumba Centrum.

Vill Du hjälpa HLR-gruppen att visa vilken bra förening vi har och vilka viktiga och trevliga aktiviteter vi kan bjuda på så, anmäl dig senast den 9 maj till: *Björg, Bo-Jonny, Britt, Eva eller Ulla*

Reservera den 25 maj för vår förening i Botkyrka-Salem!

Eva Lorenz

Sommarens enda allsång i Hågelby

Med Rickard Broberg den 25 augusti

Nu i veckan träffade jag Rickard, som är vår kontaktperson på ABF i Tumba Centrum. Han berättade att han hade hyrt Hågelby för en allsångskväll. Det blir bara en gång denna sommar och det är den 25 augusti. Han ville gärna att jag informerade våra medlemmar om detta evenemang och berätta att alla ni är välkomna. Lagg därför detta datum på minnet.

Lasse Johansson

Jannes Matsida

Dillkött på kyckling.

500-600 gr Kycklinglårfile
4 morötter
3-4 dl kycklingbuljong
2 dl crème fraîche
2-3 msk ättiksprit (12%)
1 msk strösocker
flingsalt och nymalen svartpeppar
ca 2 dl hackad dill



1. Koka potatisen i lättsaltat vatten ca 20 minuter.
2. Dela kycklinglårfileerna i rejäla bitar. skala och skiva morötterna i ca 1cm breda skivor.
3. Koka upp buljongen och lägg ner kycklingbitarna.
4. Kok upp på nytt och skumma väl.
5. Lägg ner morötterna och koka i ca 10 minuter.
6. Tillsätt dillen och smaka av.

Servera dillkycklingen med nykokt potatis och en sallad.

Frasvåfflor (12 våfflor).

Ingredienser:

100 gr smör
4 dl vetemjöl (240gr)
1 msk bakpulver
½ tsk salt
5 dl vatten

Gör så här:

1. Smält smöret och låt det svalna.
2. Blanda mjöl, bakpulver och salt.
3. Tillsätt vattnet och vispa till en klimpfri smet.
4. Vispa i smöret.
5. Grädda våfflor av smeten i våffeljärn och servera dem nygräddade.

Smaklig måltid!

Janne H

Fem steg till ett perfekt förhållande

Skaffa en partner som...

1. Är en hejare på att laga mat, diska och städa!
2. Får dig att skratta!
3. Är pålitlig och aldrig ljuger!
4. Inget hellre vill än att tillfredsställa dig i sängen, varje dag!

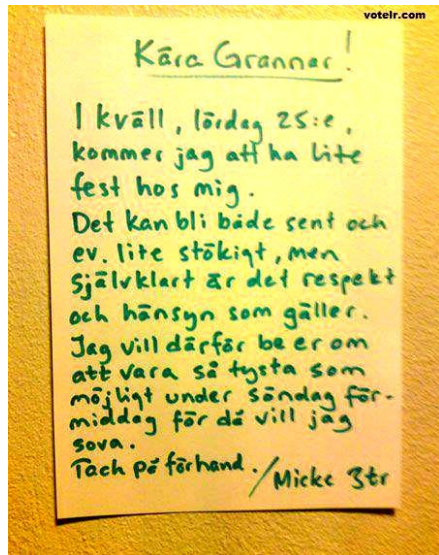


och sist men inte minst:

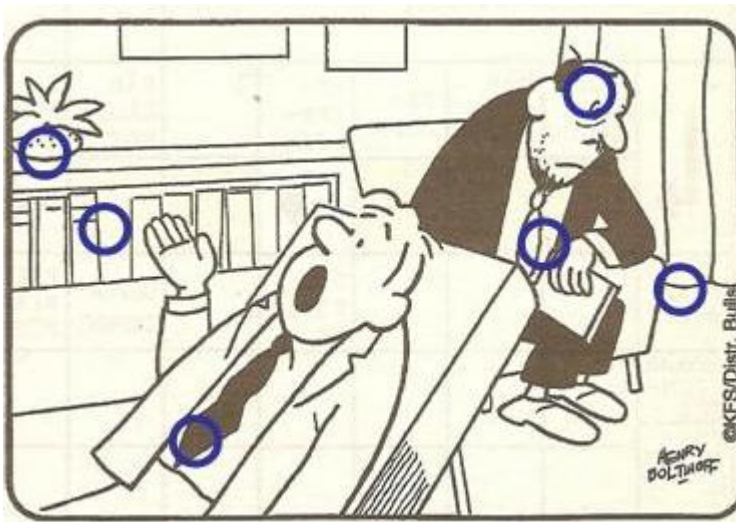
Se till att dessa fyra personer inte känner varandra!

Det är ju alltid bra att jobba för fullt och meddela grannarna vad man gör på fritiden:

| | |
|-------------------------------|---------|
| Ge alltid 100 % på jobbet: | |
| • Måndag | 12% |
| • Tisdag | 23% |
| • Onsdag | 40% |
| • Torsdag | 20% |
| • Fredag | 5% |
| • _____ | |
| Summa | = 100 % |



Lösning: FINN SEX FEL



Livsgnistan

Tidningen utkommer med 2 nummer om året med syftet att berätta och informera om vår verksamhet samt att sprida lite glädje för läsarna. Redaktionen består av:

Lars Johansson tel. 08-530 361 95

Birger Höglund tel. 08-531 77943, e-post: bigsun@telia.com

Ni är välkomna att höra av er till oss om ni vill bidra med några alster såsom en annons, en insändare, någon ni vill uppvakta, en historia, eller något annat. Ni kan också sända dem via e-post till Birger Höglund.

Besöksadress (obemannad):

Gröndalsvägen 12 A, 14730 TUMBA

Tel./ Fax. 08 53060751

E.post: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se

Hemsida: www.hjart-lung.se/botkyrka-salem



