

Livsgnistan

Lokaltidning

Hjärt- och lungsjukas Förening i Botkyrka/Salem



Nummer 1 2014

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Vi är i dag ca 233 medlemmar.

Golvgymnastiken är välbesökt och vi brukar vara mellan 20-25 personer. Det är fortfarande jag som leder gymnastiken och det verkar gå utmärkt för jag får applåder varje gång.



Vi har haft årsmöte och styrelsen sammansättning blev efter en del omval oförändrad. Dvs. samma personer som förra året. Jag har själv ett år kvar på mitt mandat men kommer som jag känner mig just nu inte att ställa upp för omval vid nästa årsmöte.

Vi har som ni sett gjort en planering till det Gula Bladet. Det blir ungefär samma aktiviteter och möten som tidigare år. Vi kommer även denna höst anordna en **Hälsans Dag** tillsammans med de fyra andra handikappföreningarna som vi delar kontoret med.

Det är aktuellt att under året anlägga en **Hälsans Stig** i Tullinge. Det kan dock bli ganska svårt eftersom Tullinge är mycket kuiperat. Vi har haft några möten med kommunen och provgått den planerade stigen. Kanske finns det en möjlighet att få dispens från Riksförbundet och anlägga stigen i den jobbiga terrängen.

Hoppas vi ses på vårfesten i Folkets Hus den 3 maj, på Kafét eller på någon av våra andra träffar/möten.

Om inte önskar jag er alla en trevlig och solig SOMMAR!

Lars Johansson

Lite information

Pågående aktiviteter:

Golvgymnastik
Stavgång

Tisdagar Kl. 18.00
Fredagar Kl. 09.00

Cirklar:

Harmonicirkel (Duttan)
Data kurs, varannan onsdag
Bli vän med ditt hjärta

Måndagar Kl. 11.00
Onsdag Kl. 09.30
Kommer under hösten
2014

Medicinsk Yoga kurser
Hjärt- Lungräddningskurser

Se hemsidan under kurser
Se hemsidan under kurser

Kaféverksamhet:

Allmän trevlig samvaro i vår lokal,
fika, korb 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.



Vi slutar dock med prenumeration och beställning av lotter via Lasse Johansson. Se separat artikel om detta i denna tidning.

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

Julfest 2013

Den 30 november var det åter dags för föreningens julfest i Folkets Hus Tumba.

Ca 90 medlemmar deltog och vi hade det mycket trivsamt med god mat, musik, allsång och jultomte samt lotterier med massor av fina vinster. Det var en helmysig eftermiddag och vi skulle tro att alla som var där instämmer med oss!

Tacka alla som hjälpt till att ordna detta.

Birger o Solveig

Hedersmedlemmar:

Efter beslut på årsmötet har vi nu tre hedersmedlemmar:

Helge Erhag, Roy Bergman och Nils-Olov Olsson

Lasse J.

Funderingar...

Tog av mig alla mina kläder och stod och tittade på mig i spegeln:

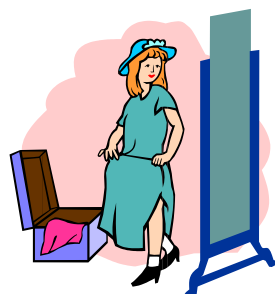
”Min kropp är mitt tempel”...

Men kunde endast tänka:

”Vilket århundrade byggdes det”...

”Vem har gett dom byggnadslov för att bygga ut?”...

”Åhh! Vart fan tog fastighetsskötaren vägen?”...



Roy, 90 år och full fart på gympan!

Roy Bergman är vår ålderman i gymnastiken på tisdagskvällarna. Han fyllde 90 år i januari men är still going strong.

Vi fick under våren en pratsund med Roy där han berättade lite om sitt liv:

Roy är uppvuxen i Närke och började arbeta som 16-åring. Han har bott i Kumla och Örebro och arbetat på ett skoföretag, bl.a. som säljare och inköpare. Det innebar många och långa bilresor. Han hade nästan hela norrland som sitt distrikt, från Sundsvall och ända upp till Kiruna. Det blev många butiker att besöka.

Han var då gift men hade inga barn. I slutet av 1970-talet blev Roy änkling då hans fru dog i hjärtproblem. När han ca 5 år senare i samband med sin 60 årsdag och pensionering reste på en 4 veckorskryssning träffade han en ny kvinna, Maj-Britt som också blivit änka några år tidigare. De hade mycket trevligt och fann tycke och kärlek i varandra och har sedan dess hållit ihop. Maj-Britt har två söner, Göte och Krister. Roy fick därmed en ny familj vilket också inneburit att han blivit "farfar" till Maj-Britts barnbarn, något han uppskattar mycket.



I mitten på 90-talet genomgick Roy en Bypass-operation. Problemet med hjärtat upptäcktes vid en normal läkarkontroll. Han tycker att han efter operationen med medicinering kunnat leva ett helt normalt liv. Han var då bosatt i Örebro och även medlem i Örebro Hjärt-lungförening där han bl.a. sålde Bingo-lotter. För ca 10 år sedan flyttade han och Maj-Britt från Örebro till ett hus i Tumba och sedan dess är han medlem i vår förening.

Hur blir man 90?

På frågan hur man gör för att bli 90 år hade han inget bra svar. Han har bara levt som vanligt säger han.

Han har inte ätit någon speciell mat, har aldrig aktivt tränat eller deltagit i någon idrott men tycker om att titta på idrottstävlingar. Han cyklar ofta och tar gärna en och annan promenad. Roy är intresserad av kultur och åker därför ibland in till Stockholm för att uppleva stadslivet och han besöker gärna kulturhuset. Förr läste han en del böcker men det gör han inte så ofta numera. Noteras kan att han aldrig rökt. En annan sak han nämnde var att han inte alls varit intresserad av att lösa korsord vilket han själv tyckte var lite underligt.

Tyvärre har hans sambo Maj-Britt nu drabbats av demens och för några år sedan flyttat till ett eget boende på ett servicehem i Tumba. Mycket tråkigt eftersom de levt tillsammans i nära 30 år. Roy bor nu själv i huset och klarar sig bra. Han har alltid mobilen på sig men ingen dator så räkningarna betalas via Plusgiro. Han fixar sin mat, städar och tar hand om trädgården. Dessutom besöker han Maj-Britt nästan dagligen. Han har också bra stöd från Maj-Britts barn som bl.a. nu i januari ordnade hans 90-årskalas.

Han håller sig i form och känner sig frisk både i kropp och i själ. Roy tycker att både gymnastiken och hela vår förening har gett honom mycket glädje. Han beundrar Lasse och Birgit och vill ge dem stort beröm för allt arbete de lägger ner på föreningen.

Alla vi som ser Roy på gympan och vid andra föreningsträffar tycker att han är en riktig gentleman. Han ser dessutom riktigt snygg och frisk ut för sin ålder!

Birger Höglund och Lars Johansson

Tänk på att...

*Varje stund du ältar det förlutna
är en stund du stjäl från din framtid.*

Jannes Matsida

Avocadosoppa (4 portioner)

Ingredienser:

2 stora mogna avocadofruktar
5 dl höns eller grönsaksbuljong, tärning
2 dl crème fraiche
salt och nymalen svart-vitpeppar



Gardering:

4 citronskivor utan skal
50-100 g forell eller löjrom
1 msk finhackad gräslök

Tillagning:

1. Dela avocadofrukterna och gröp ut fruktköttet mossa det för hand eller i food-processor
2. Tillsätt buljong och crème fraiche under omrörning smaka av med salt och peppar
3. Fördela soppan i 4 portions-skålar lägg en tunn citronskiva och på den en klick forell eller löjrom strö över lite finhackad gräslök.

Kan ätas varm eller kall!

Räknudlar med Ingefära (4 portioner)

Ingredienser:

250 gr smala äggnudlar
1 knippa salladslök, skivad på snedden
2½ cm färsk ingefära, skalad och skuren i tunna skivor
2 vitlöksklyftor, skivade
1 medelstor röd chili, urkärnad och finhackad (kan uteslutas)
200 gr skalade räkor
300 gr sockerärter, skivade
2 tsk sesamolja
saften av 1 citron

*Samt en knippa färsk koriander, eller bladpersilja
hackad till garnering*

Gör så här:

1. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Låt dem rinna av skölj dem med kallt vatten och låt dem rinna av på nytt
3. Värm under tiden en wok eller stor stekpanna med 1 tsk av olja på stark värme. woka salladslök, ingefära, vitlök och chili i 2 minuter
4. Tillsätt räkor, sockerärtor, resten av sesamoljan samt pressad citron
5. Woka ytterligare 2 minuter.
6. Tillsätt nudlarna och blanda ihop alltsammans.
7. Ta av pannan från värmen och strö över koriandern eller persiljan.

Smaklig måltid!

Janne H

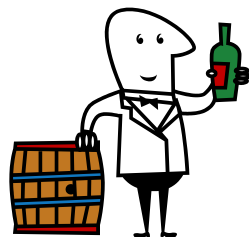
Vintips

22803 *il Nostro från Italien*

Vitt vin till grillade rätter av fisk eller kyckling
Torr, mycket fruktig smak med inslag av päron, papaya och citrus

2533 *NBNC från Portugal*

Rött vin till fläsk-, lamm- eller nötkött
Mycket fruktig smak med inslag av mörka körsbär, lavendel, blåbär, lakrits och kanel.



Mycket bra viner för under 60kr

Sten Halvarsson

*Idag skall jag göra ingenting.
Det gjorde jag i går också, men jag blev inte färdig!*

Medlemsmöte med svenska visor

Den 6 april var det medlemsmöte. Denna gång var det Håkan Ström som underhöll oss med tolkningar av egna och andra svenska visor. Hans tema för denna dag var rosor, dvs. alla de visor han sjöng innehöll något ord med rosor.

Detta gemomförde han på ett alldeles förträffligt sätt. Många av deltagarna sjöng med och såg ut att trivas.

Efter sången bjöd föreningen på rostbiff med potatissallad och kaffe. Maj-Britt bjöd på sina goda hembakade bullar.



En mycket trevlig afton i visornas tecken!

Birger o Solveig

ETT FÖRSLAG!

Sätt de gamla i fängelse och de kriminella på äldreboenden!



Då får de gamla möjlighet till bad, hobbies och utevistelse.

Ingen kan stjäla från dem, de får fri kost och logi, tv och underhållning och de får pengar istället för att betala.

De kriminella kan få kall mat, inga pengar, vara helt ensamma, få lyset släckt klockan 20:00 och duscha 1 gång i veckan!



Laila Ahl

Helge, 90 år som firades på Madeira!

Helge Erhag fyllde 90 år i februari och firade detta med sina nära och kära på Madeira. Strax efter hemkomsten därifrån fick vi en pratsund med honom där han berättade lite om sitt liv.

Helge är född och uppväxt i Ljungsbro utanför Linköping där han började arbeta med att packa praliner på Cloettafabriken. Det blev dock inte så långvarigt utan han fick i stället jobb på Konsum med den fantastiska lönen av 40 kronor/månad. Men när kassa-avläsarens son fick samma jobb med dubbelt så mycket lön tog Helge ett samtal med chefen och fick samma lön som kompisen. Han var på hugget redan i tidig ålder!

Det förstår man ännu bättre när han redan som 16-åring fick jobbet som föreståndare för den lilla Konsumbutiken i Malmslätt. Det var en mil från hemmet som han måste cykla till varje dag. Men det gick bra och efter några år så fick han tillsammans med en kompis ta ansvaret för all lagerdistribution i Linköpingsområdet.

Några år senare bytte Helge bransch till konfektionsindustrin. Han fick arbete inom Andersson-Bäckman i Linköping. Där såg han en framtid och var där mest intresserad av att lära sig dekoration och skyltning men han blev snart erbjuden arbete som försäljare och så har det varit sedan dess.

Två av Helges kompisar hade flyttat till Örebro så han följde efter och fick försäljningsjobb på en annan konfektionsfirma, Hult och Åsping. Där fanns också ett skrädderi och han fick tillfälle att lära sig hur man lägger upp byxor, syr knapphål mm.

Han arbetade sedan som resande i damkonfektion några år men när det under kriget blev ont om tyger så kunde man inte leverera vad han sålt. Då fick han inte heller lön för detta och bytte åter bransch.

Nu satsade han på choklad inom Thule och fick ansvar för distrikten Sörmland och Gotland. Företaget hade ett 30-tal säljare och det gick mycket bra för Helge. Han var under de år han arbetade där aldrig sämre än trea i säljresultat. Här träffade han också sin fru Elsa och de gifte sig 1949 i Motala.

(forts nästa sida)

1966 växlade han åter till ett nytt område fick anställning på Stockholms Bryggeri som efter sammanslagningar kom att ingå i Pripps-koncernen. Där jobbade han som chef och säljare. Han hade ett omväxlande arbete med många resor och roliga uppdrag.

Ett av försäljningsuppdragen var att åka från hamn till hamn på Västkusten med båten ZINGO. Vid ett tillfälle bjöd de med INGO (Ingemar Johansson, vår världsmästare i boxning) till båten och det tyckte alla inkl. Ingemar var mycket trevligt.

Han berättade också om en episod då han blev erbjuden ett chefsjobb i Falun och var där på intervju. Han blev mycket väl mottagen och allt såg bra ut. Helge kände dock till sin kommande chef och var därför egentligen inte intresserad. Så när han ringde dagen efter tackade Helge nej och sa att hans fru inte ville flytta från Stockholm. Då fick han en rejäl utskällning: ***”Det är väl inte kärringarna som skall bestämma!”*** Det bekräftade ju att Helge haft rätt ang. den nye chefens uppförande.

Han fortsatte sitt jobb i Stockholm och blev Pripps trogen fram till sin pensionering.

Beträffande motion så har Helge varit aktiv inom orientering och löpning men bollsporter har inte intresserat honom. Tillsammans med sin fru Elsa och dotter utövade han folkdans vilket han också gillade. Efter Elsas bortgång 1985 fortsatte han med dansen och träffade på så sätt Inger Steen. De blev ett par och lever nu tillsammans i all välmåga.

Han kom med i vår förening genom att Inger fått kärlekskramp och ville motionera. Hon träffade då en av våra medlemmar, Svea Norrby, som tyckte att hon skulle vara med i föreningen och delta i vår gymnastik. Svea tipsade också om vårt kafé och Inger tog med Helge dit.



Han var först lite tveksam men har nu varit med i föreningen sedan april 2007 och ser ut att stortrivas. Helge har också utnämnts till en av våra hedersmedlemmar. Det visar ju att varken Svea eller Inger hade fel när de föreslog ett medlemskap. *Det är inte så dumt med lite tjejtips ibland.*

90-årsfesten

I slutet av februari reste Helge och Inger tillsammans med Helges dotters familj och barnbarn i åldern 3 och 4 år till Madeira. Det kan man kalla ett rejält generationsspann.

Där firade de en hel vecka med att bada, se på olika sevärdheter, åka bil runt på ön mm. Helge tyckte att det var en toppenlyckad 90-årsfest. Man passade också på att fira Inger som också hon snart fyller jämna år!

Helge har nu varit på Madeira 8 gånger och trivs där. Bilden tyder på att han hade det bra även på denna resa!



Birger Höglund och Lars Johansson

Nya medlemmar

Göran Alfsson, TULLINGE
Brittmarie Aller, RÖNNINGE
Gert-Ove Andreasson, FARSTA
Marina Brundin, NORSBORG
Ove Hultqvist, STOCKHOLM
Ove Kallstenius, RÖNNINGE
Ulla Kallstenius, RÖNNINGE
Patrik Ledström, TUMBA
Ulla Lindblad, RÖNNINGE
Britt-Marie Marklund, RÖNNINGE

Ulla Olofsson, TULLINGE
Märta Petersson, RÖNNINGE
Åke Pettersson, RÖNNINGE
Margit Ridström, GRÖDINGE
Ann Rosengren, FARSTA
Birgitta Steinbeck, RÖNNINGE
Ann-Marie Söderlund, TUMBA
Yvonne Haglöf, Tumba

Ni är alla mycket välkomna och jag hoppas att ni skall trivas och ha det mysigt i vår förening!

Lars Johansson, ordförande

Lars H Jonsson

Föreningens revisor och stavgångsledare har efter en kort tids sjukdom avlidit.

Lars var en fantastisk trevlig och utåtriktad person som gärna berättade om olika händelser och episoder som han fått erfara under sitt äventyrliga liv.

Han var dessutom alltid påläst beträffande vad som var på gång i vårt samhälle vilket ofta ledde till mycket intressanta diskussioner.



Bild: Aspen runt augusti 2013

Vi stavgångare kommer i all framtid att sakna denne kompis under våra skogsvandringar och fikapauser.

Stavgångarna!

Prenumeration på Bingolotter

Jag kommer att sluta med utskick och försäljning av bingolotter och gör det sista utskicket till Bingolottot den 24 juni.

Jag kommer att diskutera detta på vårt styrelsemöte i april och därefter sända er information om hur man kan bli prenumerant direkt via Bingolotto. Kommer med sista utskicket.

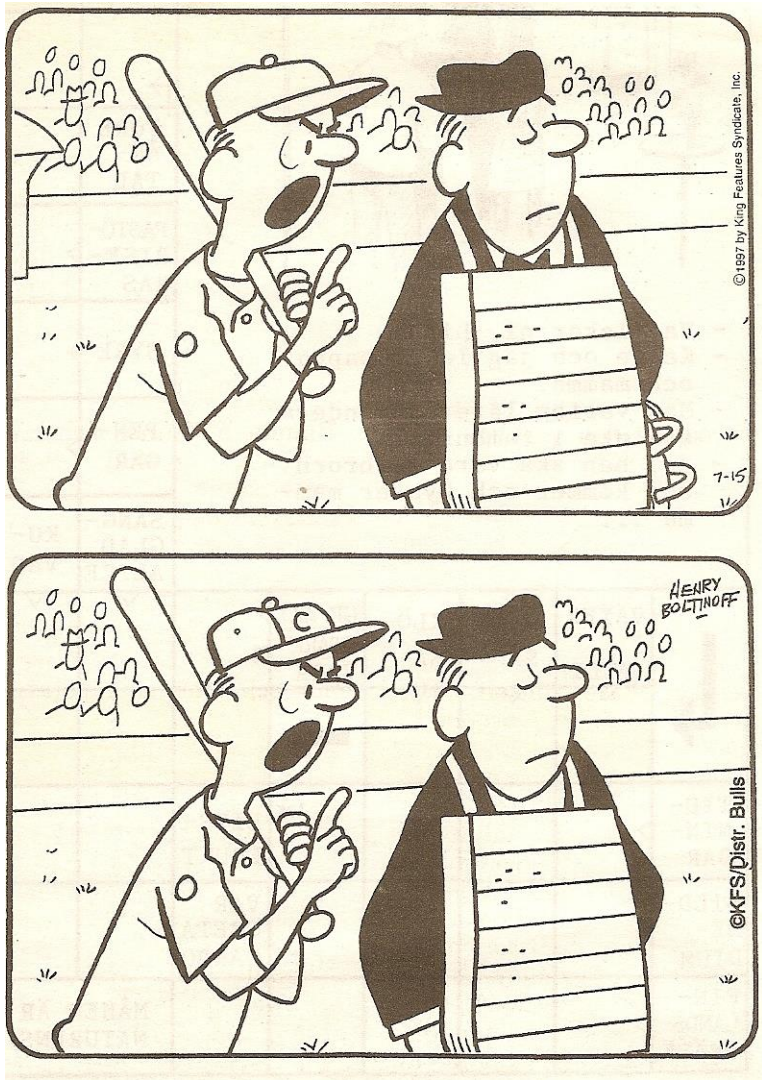
Det innebär att ni på detta sätt kan prenumerera på lotter och samtidigt fortsätta att ekonomiskt stödja vår förening.

Det är så att det är väldigt svårt att sälja Bingolotter för närvarande. Det har inte heller tillkommit några nya köpare. Vi har sålt lotter från år 1997. Maj Britt som säljer Bingolotterna har det kämpigt med försäljningen nere i Tumba C.

Jag tror inte att det bara är att byta programledare för att det ska bli ökad försäljning.

Lars Johansson

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.

Länsföreningens årsmöte 2014

Den 25 mars var det årsmöte i Stockholm Länsförening och eftersom vår förening har fler än 200 medlemmar har vi tre platser på årsmötet. I år var det **Britt Bergh, Eva Lorenz** och **Bo-Jonny Stockhaus** som representerade Föreningen Botkyrka-Salem HjärtLung.

Före mötet fick vi smörja kråset med Remmare med skaldjur eller en köttigare variant. Därefter blev det den andliga delen av oss som fick höra på när vår kör "Hjärtans fröjd" drillade likt lärkor eller tog till bastoner i en skön blandning under ca en halvtimme.

Sedan började allvaret och ordförande Tommy Nilsson öppnade mötet. Han avslutade sitt öppningsanförande med att tacka för sig.

Inger Ros, Riksförbundets ordförande, lotsade sedan oss genom årsmötets agenda på ett snabbt och säkert sätt. Resultatet av del personval som klubbades finns här nedan:

Länsföreningens styrelse

- Ny ordförande blev *Maud Molander*, Lidingö förening
- Kassör tillika studieorganisatör *Birgitta Donnerholt*, Upplands-Väsby förening

Övriga ledamöter, ordinarie

- *Anita Ödman*, Stockholm
- *Ulla-Olsson-Engström*, Huddinge
- *Kjell Nordlund*, Järfälla-Upplands-Bro
- *Britt Bergh*, Hjärt-EVO Botkyrka-Salem
- *Göran Nilsson*, Järfälla-Upplands-Bro

Övriga ledamöter, ersättare

- *Bo-Jonny Stockhaus*, Botkyrka-Salem
- *Claes-Göran Jöngren*, Norrtälje

Kongressombud, ordinarie

- *Maud Molander*, Lidingö
- *Britt Bergh*, Botkyrka-Salem
- *Birgitta Nilsson*, Stockholm
- *Birgitta Donnerholt*, Upplands-Väsby

Kongressombud, ersättare

- *Ulla Olsson-Engström*, Huddinge
- *Anita Ödman*, Stockholm
- *Sven Alvan*, Lidingö
- *Lilja Lindfors-Johansson*, Järfälla-Upplands-Bro

Bo-Jonny, Britt och Eva

Julgransplundring 2014

Årets julgransplundring var tidigt överbokad men pga väder och andra orsaker så blev vi till slut ca 45 deltagare.

Som vanligt bjöds på gröt, skinka, ostbricka och kaffe med toscakaka. Allt smakade alldeles förträffligt. Kvällen avslutades med fiskdamm där alla fick napp på en påse.

En mycket trevlig kväll tyckte vi!

Birger o Solveig

Gåvor i samband med begravningar

Vi vill tacka alla som stöder vår förening med gåvor i samband med en avliden anhörig eller väns bortgång.

Ni kan också stödja vårt föreningsarbete genom att t.ex. skänka en minnesgåva till oss i stället för blommor vid begravningen. Kontakta mig så ordnar jag detta. Plusgiro: 438 54 08-2.

Vi skickar då också i samband med detta ett **minneskort** till respektive begravningsbyrå eller dödsbo.

Lars Johansson

En Hälsning

Hej på Er!

Jag har inte möjlighet att komma på våra aktiviteter ett tag framöver. Jag ringde till Lasse och pratade lite med honom om detta. Jag berättade att jag tyckte att det var jättetråkigt.

Han frågade om jag ville skicka en hälsning i vår tidning och det tyckte jag var en jättebra ide. Så nu vill jag önska Er alla en riktigt GLAD PÅSK och hoppas att vi ses snart.

Doris Röjestål

Hjärtlungutbildning för alla!

Viktigt!

Riksförbundet för Hjärt- Lungsjuka har sammanställt ett utbildningsprogram för hur man lär ut och utför HLR (hjärtlungräddning).



Alla vid psykisk/fysisk hälsa bör utbildas!
Även dina anhöriga, inklusive barnen som kommit upp i tonåren, kan och bör lära sig detta.

Nya metoder/repetition

Ni som tidigare har gått grundutbildning bör gå en repetitionskurs. Det har kommit till nya metoder som är bra att veta om, bl.a. hur en hjärtstartare fungerar mm.

Anmäl dig därför redan idag till en kurs.

Det ger dig möjlighet att rädda liv. Vi ser fram emot ett stort kursdeltagande. Föreningens medlemmar betalar **100:-**, övriga deltagare **300:-**.

Utbildningslokal: Storstretsvägen 17, Tumba

Anmälan sker till:

- Eva Lorenz 08-530 39 881 eller 0707139881
- Bo-Jonny Stockhaus 08-778 31 85 eller 0704748358
- E-post eva.lorenz@brevet.nu

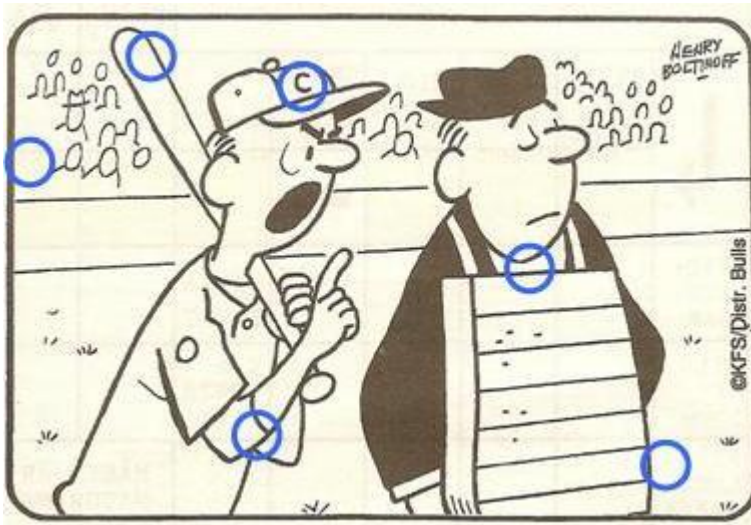
Anmälningslistor finns också i vår föreningslokal Storstretsvägen 17, Tumba och på vår hemsida samt hos utbildarna.

Du kan också lämna önskemål om annan tid som skulle passa dig bättre.

Välkomna!

Bo-Jonny och Eva

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 36195

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

Livsgnistan 1 2014