



Föreningen Botkyrka-Salem

# HjärtLung



# Livsgnistan

**Nummer 1 2015**



# Föreningen har fått ny ordförande

På styrelsemötet den 25 maj 2015 valdes Yvonne Haglöf till ordförande och Berit Boman till vice ordförande.

Efter det konstituerande mötet har jag varit vice ordförande och satt mig in i föreningens arbete. Tack för förtroendet, att tillsammans med styrelsen få leda arbetet i HjärtLung föreningen Botkyrka-Salem.



Jag är stödmedlem i föreningen sedan ett år tillbaka. Beslutet att gå med var ett mycket givande samarbete med HLR-teamet i föreningen. Jag har arbetat som anestesijuksköterska i 40 år, organiserat och startat en ny anesiavdelning och drivit den som chefsjuksköterska med ekonomiskt och administrativt ansvar i 17 år. Därefter hade jag ett företag med massage och HLR utbildningar. Nu arbetar jag på en plastikkirurgiklinik, när de behöver extra hjälp.

Som instruktör i vuxen HLR(hjärt- och lungräddning) med hjärtstartare, D-HLR och Barn HLR känns det viktigt att sprida kunskap till medlemmar och allmänhet. Mina kurser i Barn HLR administreras från Länsavdelningen HjärtLung. Jag är medlem i Stockholms HLR förening som har till uppgift att främja HLR – utbildning i Stockholmsområdet. Genom föreläsningar och diskussioner kan jag hålla mig uppdaterad inom området.

Erfarenhet från föreningsarbete har jag fått som styrelseledamot i EDS, Riksförbundet Ehlers-Danlos syndrom. Jag har nu ett uppdrag i EDS-stiftelsen.

Det är med lust och energi jag har åtagit mig uppdraget och hoppas att vi ska trivas tillsammans. Det var också härligt att få bjuda upp avgående ordförande till en dans på vårfesten.

Hoppas att Du, Lasse, känner att vi väl skall förvalta det du gjort för vår förening i Botkyrka-Salem.

Vi bor i Tumba och spelar gärna golf på fritiden.

***Yvonne Haglöf***

# Lite information

## Pågående aktiviteter:

Golvgymnastik	Tisdagar	Kl. 18.00
Stavgång	Fredagar	Kl. 09.00

## Cirklar:

Harmonicirkel (Duttan)	Måndagar	Kl. 11.00
Bli vän med ditt hjärta	Onsdagar	4 gånger
Data kurs, varannan onsdag	Onsdagar	Kl. 09.30
Medicinsk Yoga kurser	<i>Se hemsidan under kurser</i>	
HjärtLungräddningskurser	<i>Se hemsidan under kurser</i>	

## Kaféverksamhet:

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

## Adress till vår hemsida:

[www.hjart-lung.se/botkyrka-salem](http://www.hjart-lung.se/botkyrka-salem)

Ni är välkomna med synpunkter och bidrag till hemsidans innehåll och hör gärna av er till mig om ni vill ha hjälp med att söka eller läsa hemsidans information.

***Birger Höglund***

## 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 med detta. Plusgiro: 438 54 08-2.

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

***Lasse Johansson***

# Årsmötet 2015

Den 1 mars hölls årsmöte i vår föreningslokal, Storvreten. Ca 50 medlemmar var närvarande.

Anders Gustafson och Birger Höglund valdes till mötets ordförande resp. sekreterare.



Som informerats tidigare hade Lars Johansson efter 17 år avsagt sig omval som ordförande. Det innebar att föreningen måste välja en ny ordförande. Eftersom även flera andra i styrelsen inkl. vice ordföranden meddelat att de inte ställer upp på omval så var det svårt att bemanna personer för styrelseuppdrag i vår förening. Detta trots att antalet ordinarie styrelsemedlemmar minskades till 5 personer.

**Tyvärr hade valberedningen inte lyckats få någon medlem att acceptera ordförandeposten.**

Om ingen ordförande kan väljas på årsmötet så måste ett extraval hållas för val av ordförande. Om man inte heller på detta möte lyckas välja ordförande så finns risken att föreningen måste lägga ner. Det skulle vara mycket tråkigt.

Anders Gustafson som var ordförande på mötet hade dock en lösning på problemet. Man kan välja en VAKANT ordförande och sedan ge den nya styrelsen i uppdrag att under året rekrytera eller utse någon en person inom styrelsen som tar på sig ordförandeansvaret. Mötet valde att följa Anders förslag.

**Det innebar att föreningen efter årsmötet inte har någon ordförande.**

Läs mera om detta och alla andra beslut i protokollet från årsmötet. Det finns under **Dokument** på vår hemsida eller kan fås om ni kontaktar någon i styrelsen.

## ***Två föreningshjältar:***

Lasse och Birgit Johansson lämnar nu över huvudansvaret för vår förening till den nya styrelsen. Båda har under alla år lagt ner ett enormt arbete, drivit och spridit stor glädje och gemenskap bland alla medlemmar på föreningens olika aktiviteter, resor och fester mm. De har satt sin personliga prägel på föreningen och fått oss alla att stortrivnas. Dessutom har de sett till att vi som förening nu har mycket god ekonomi.

Efter mötet fick de som tack för allt jobb de lagt ner ta emot blommor och presenter, se bilden nedan.

De utsågs också på årsmötet till hedersmedlemmar i vår förening.



***Tack Lasse och Birgit för allt ni gjort och hoppas att ni fortsätter vara med oss och på olika sätt bidrar med er energi i våra framtida föreningsaktiviteter!***

***Birger Höglund***

# Styrelse 2015



*Från vänster:*

- Britt Bergh,
- Sten Halvarsson,
- Yvonne Haglöf,
- Berit Boman,
- Eva Lorenz
- Laila Ahl

***“Vi vill verka för att öka livskvaliteten för alla hjärt-och lungsjuka och vi tar vid där sjukvården slutar”***

Med de orden som grund vill vi i styrelsen börja med att kartlägga föreningens aktiviteter idag och utifrån era idéer och våra tankar planera och genomföra aktiviteter som stärker vår gemenskap, trivsel och kunskap.

För att öka medlemsantalet behöver vi alla hjälpas åt att sprida vårt budskap genom att visa oss ute på allmänna arrangemang och lämna information om vår förening till alla intresserade samt lyssna och lära av andra.

Vi har mycket att se fram emot och som redan är publicerat i **“Gula bladet”**, bl.a. Lida friluftsdag, Salemsdagen och Hälsans dag i Tumba, i samarbete med 4 andra lokalföreningar. En dag som tidigare varit mycket uppskattad.

På temadagen i höst vill vi föra fram kunskap och information som våra energiska eftervårdsombud Britt och Eva inhämtat från länet och riksförbundet.

Tack till alla som var med och ordnade den trevliga Vårfesten!

Vi vill fortsätta att verka för opinionsbildning, livsstilsförändring och socialt stöd.

***Trevlig sommar!***

***Styrelsen***

# Idé-låda 2015



Vår förening verkar för att öka livskvaliteten för alla hjärt- och lungsjuka och tar vid där sjukvården slutar. Kärnverksamheten utgår från tre områden:

## **Opinionsbildning, livsstilsaktiviteter och socialt stöd.**

För att vi i styrelsen ska kunna göra ett bra arbete vill vi veta **vad just Du tycker är viktigt** för att vår förening skall utvecklas på ett bra sätt.

Alla förslag välkomnas och det är **Du** som bestämmer innehållet. Vi kommer att se seriöst på alla förslag som kommer in.

Skriv ditt förslag, namn och lägg det i idélådan på kaféet (föreningslokalen i Storvreten), eller skicka det till vår adress Orren Gröndalsvägen 12 A 147 30 Tumba.

Du kan också maila direkt till: [yvonnehaglof@hotmail.com](mailto:yvonnehaglof@hotmail.com)

## **Styrelsen**

## **Information om Bingolotter**

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



Ni kan stödja vår förening genom att starta en prenumeration direkt från Bingolotto. Enklast är att ringa Folkspel på telefon 0771 440 440.

Det går även prenumerera via datorn och där välja oss som stödförening. Gå in på [www.bingolotto.se](http://www.bingolotto.se) och välj "Bingolotto prenumeration" där du sedan kan mata in dina uppgifter. För att vår förening skall få del av bidraget skall du ange:

Föreningsnamn = **HjärtLung Botkyrka-Salem**  
Kundnummer = **6011168**

## **Styrelsen**



# Utbildning HjärtLungräddning

**Viktigt!**

## 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 repetitions- kurs. 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. Föreningens medlemmar betalar **100:-**, övriga deltagare **300:-**. 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

## *Vi ser fram emot ett stort kursdeltagande!*

## *Bo-Jonny och Eva*

## Några av vårens HLR aktiviteter:

På alla hjärtans dag 2015 var vi på **apoteket Hjärtat i Tumba**. Vi demonstrerade HLR och mätte blodtrycket på besökarna.

Den 13 februari besökte vi **Mötesplatsen i Tumba** och träffade ett 50 tal tränande personer som lyssnade intresserat på vår demonstration och passade på att mäta sitt blodtryck.

*Båda dessa arrangemang var mycket uppskattade!*

**Storvretsdagen 16 maj.** Trots det blåsiga vädret hade vi intresserade besökare som provade på HLR och önskade information om kurser samt fick mäta blodtrycket.

Under våren har Bo-Johnny och Eva flitigt anlitats till FHLIS, (Stockholmsföreningen), för kurser i HLR till sina HjärtLung-medlemmar. Flera kurser är beställda till hösten.

## *Eva, Bo-Johnny och Yvonne*

# BESÖK PÅ RIKSDAGHUSET

Vi hade fått en inbjudan att göra ett besök på Riksdagshuset. Det var Serkan Köse som gav oss det erbjudandet. Serkan arbetade på ABF i Hallunda men blev vid senaste valet invald i Riksdagen. Han är nu riksdagsledamot i Stockholms län, suppleant i Arbetsutskottet och Socialförsäkringsutskottet. Tillsammans med Serkans länsbänkskamrat Leif Nysmed från Huddinge fick vi en guidning i riksdags-lokalerna.



*Bilden: Några intresserade medlemmar och Serkan Köse till höger*

Vi var 15st medlemmar som tog pendeltåget in till Centralen och därifrån en promenad till Riksdagshuset på Helgeandsholmen. Där vi blev mottagna av Serkan och Leif. Det var en mycket intressant guidning samt att få vara i PLENISALEN som är riksdagens hjärta. Några av oss fick stå i talarstolen och känna oss som mycket viktiga personer. Nu när man tittar på TV känner man sig liksom mera hemma i och med man varit på plats.

Riksstadshuset har tidigare varit Riksbankens hus. I huvudentrén finns restauranger, post och informationsdisk. Efter avslutade visningar i de olika lokalerna var det dags för lunch i riksdagens personalmatsal. Vid ettiden var det dags för hemresa.

Jag rekommenderar ett besök på riksstadshuset. En mycket trevlig utflykt någon dag ni inte har något att göra.

**Lasse Johansson**

# Före detta ordförande tackar för sig

Efter drygt 15 år som ordförande hade jag bestämt att varva ner mitt arbete inom föreningen och hoppades att någon annan inom styrelsen var beredd att ta hand om ordförandeklubban.

Tyvärr visade det sig inte vara möjligt. Istället var det flera av styrelsens medlemmar som inte ställde upp för omval. Resultatet blev att ordförandeposten efter årsmötet är vakant.



## **Föreningen saknar alltså ordförande och det är mycket tråkigt!**

Jag har under mina år i föreningens styrelse och som ordförande träffat många glada och goa medlemmar i vår förening. Jag har också fått mycket uppskattning för de möten, fester och resor som vi inom styrelsen arrangerat. Även arbetet med sponsorer och andra organisationer har gett mig stor tillfredsställelse.

Jag har t.ex. suttit som ledamot i Länsföreningen i Stockholm i 4 år, varit på kongress i Malmö, Göteborg och Visby samt gått på gymnastikutbildning i Mullsjö utanför Jönköping.

Det är ibland slitsamt att hålla i ordförandeklubban men det är inget som jag ångrar. Jag har haft det jättekul och fått uppleva så mycket roligt under min tid som ordförande.

***Jag vill rikta ett stort tack till alla ni som suttit i styrelsen under de år jag varit ordförande och samtidigt vill jag önska den nya styrelsen lycka till med det framtida föreningsarbetet!***

***Lasse Johansson***

# Vårfesten 2015

Den 25 april var det fest i Folkets Hus och ett 80-tal medlemmar var där. Alla fick en välkomstdrink och festens **"Toast-Madam"** Yvonne Haglöf hälsade alla välkomna.

Torbjörn och Per-Martins orkester skötte musiken på ett vant och proffsigt sätt under hela festen.

Den för året nya festkommittén med Laila Ahl i spetsen dukade fram sill, lax, goda pajer, ostbricka och kaffe på ett sätt som om de aldrig gjort något annat. Allt smakade förträffligt och jag skulle tro att alla var jättenöjda.

Maj-Britt hade ansvar för baren och såg till att alla fick det de ville ha i glasen.

Yvonne tog tag i mikrofonen och ledde allsången på ett utomordentligt sätt som fick oss alla att sjunga med.

Som vanligt hade föreningens medlemmar skänkt massor med fina vinster till lotteriet och även detta flöt som en dans med massor av glada och lyckliga vinnare.



*Yvonne hjälpte också till med lottförsäljning*

I slutet av festen togs matbordet bort. Det blev plats på dansgolvet så att de som ville fick chansen röra på benen en stund innan alla mätta och glada vandrade hemåt.

Än en gång hade vår förening lyckats med ett bra arrangemang.

***Vi ser fram emot nästa festtillfälle!***

***Birger och Solveig***

# En dag i sjukvården...

Någon vecka innan vi skulle åka på en resa till solen så upptäckte min man att jag hade en röd bula på min rygg. Jag besökte vårdcentralen och fick penicillin som skulle hjälpa. Det gjorde det inte och efter 5 dagar ringde jag upp vårdcentralen igen för att få råd.



## Det var så den här dagen började.....

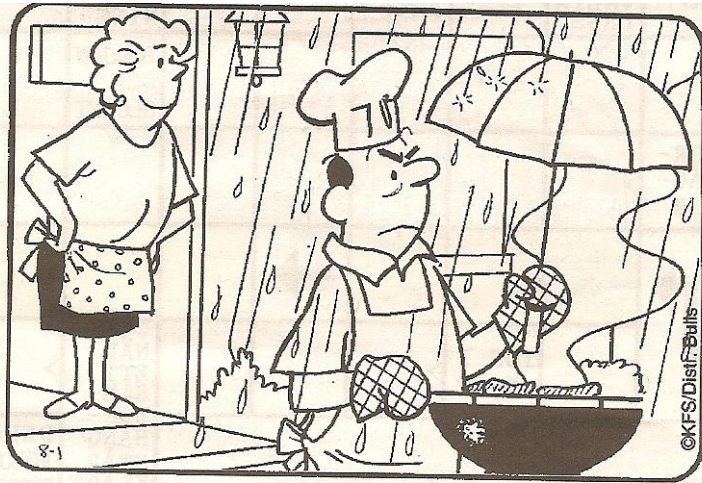
1. Jag fick tala med **en sköterska** på vårdcentralen i telefon.
2. Hon tillkallade **en läkare** som gav rådet att jag skulle åka till Lätt-akuten, Huddinge Sjukhus
3. Jag åkte till Stora Huddinge-Akuten. Där skulle man anmäla sig för att komma in till Lätt-akuten. **En sjuksyster** tog emot kollade bulan och sa att jag skulle gå till Lätt-akuten.
4. På Lätt-akuten togs jag emot av **en receptionist**, blev inskriven och hänvisad till väntrummet.
5. Dit kom **en ny sjuksyster** och hon tog blodtryck och temp. Sedan väntrummet igen.
6. Därefter fick jag komma in till **en läkare**, han undersökte bulan, klämde och kände mm. Han skrev en remiss till Stora Akuten, Kirurgen.
7. Där fick jag anmäla mig till **en receptionist** och hon hänvisade mig till Kirurgi-disken.
8. Där blev jag mottagen av **en syster** som kollade att remissen fanns med i hans dataregister. Det gjorde den. Så ut till väntrummet igen.
9. Därifrån hämtades jag av **en syster** och fick sitta i ett litet rum.
10. **En yngre AT-läkare** kom in, ställde en del frågor, tog blodtryck och temp samt ett blodprov.
11. **En läkare** tog sedan med mig till ett undersökningsrum. Han undersökte bulan och ställde en del ytterligare frågor. Han ville operera bort bulan men var lite osäker.
12. Han hämtade därför **ytterligare en läkare** och de diskuterade om vad som var bäst att göra. Det slutade med att jag skulle resa utan operation. Jag fick rådet att uppsöka läkare när jag kom hem för att få en remiss av dem till operation för att ta bort bulan.

**Allt detta tog 4 timmar och tänk att bara 12 personer var inblandade i vården!**

Vi hoppades att inget skulle hända på resan men så blev det inte. Bulan **SPRACK**, det blev besök hos läkare som fanns på hotellet, hon skrev ut penicillin. Allt gick dock bra och nu är det läkt.

**Solveig 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.

# Gökotta Kristi Himmelfärdsdag

Klockan 8.00 den 14 maj skiner solen från en klarblå himmel. Åtta tappra personer samlas på P-platsen vid Café-stugan, E4 i Salem. Morgonstund har guld i mun, heter det ju.

Vi vandrar på stigen som går parallellt med E4 en bit och svänger sen av åt höger, för att så småningom komma fram till stocken i Kohagen. Där dricker vi medtaget kaffe och smörgås. Smakar alldeles utmärkt med rast i naturen i maj månads grönska.

Vi som var där tyckte det var en trevlig morgonstund, men den äkta göken hörde vi aldrig av. Sten Halvarsson hade dock med sig en inspelad gök som vi fick njuta av.

***Vid pennan  
Barbro W***

## Nya medlemmar

Andersson Britt, SKÄRHOLMEN  
Johansson Ann, NORSBORG  
Backhans Petra, TUMBA  
Gerrby Essi, NORSBORG  
Delgado Ana, TULLINGE

Johansson Leif, NORSBORG  
Ropeter Sinikka, NORSBORG  
Haglöf Leif, TUMBA  
Starrin Nyström Anita, TUMBA  
Östling Torbjörn, RÖNNINGE

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

### ***Styrelsen***

-----  
Det var en 7-åring som satt och skrev, på en gammal hederlig skrivmaskin. Plötsligt utbrister han:

***"Va häftigt, den printar direkt"***

***Sven-Erik***





# Rapport från datacirkeln

Här nedan finns lite tips om sidor med bra information som Du kan nå via Internet. Du når också alla länkar via en PDF-fil på vår hemsida, kolla under *Dokument* och sedan efter *Rapport från datacirkel*.

## **Internt Information:**

[www.iis.se/lar-dig-mer](http://www.iis.se/lar-dig-mer) = Bra info om internet  
[www.kjell.com/fraga-kjell/hur-funkar-det](http://www.kjell.com/fraga-kjell/hur-funkar-det) = Bra info om vardagsteknik  
[www.pts.se](http://www.pts.se) = Info från Post och Tele Styrelsen  
[Https://browsercheck.qualys.com](https://browsercheck.qualys.com) = Säkerhetsrisker i webbläsaren  
[www.integritetskollen.se](http://www.integritetskollen.se) = Hur mycket information lägger datorn ut  
[www.bredbandskollen.se](http://www.bredbandskollen.se) = Mäta hastighet på bredbandet

## **Om Mobilen:**

[www.imei.info](http://www.imei.info) = Bra info om den egna mobiltelefonen, **IMEI koden** sätts av mobiltillverkaren. Den anger: *Fabrikat + Typ + Serienummer*  
IMEI koden erhålls genom att du skriver: **\*#06#** på din telefon.  
IMEI kod bör antecknas och sparas att uppges i händelse av stöld.

## **Om priser och tester:**

[www.Prisjakt.nu](http://www.Prisjakt.nu) = Prisjämförelser  
[www.Pricerunner.se](http://www.Pricerunner.se) = Prisjämförelser  
[www.konsumenternas.se](http://www.konsumenternas.se) = Opartisk vägledning  
[www.radron.se](http://www.radron.se) = Oberoende tester  
[www.telekomradgivarna.se](http://www.telekomradgivarna.se) = Abonnemang för TV, telefoni, bredband  
[www.fi.se](http://www.fi.se) = Varningslista för oseriösa företag

## **Diverse:**

[www.translate.google.com](http://www.translate.google.com) = Översätter, du kan även höra hur det låter.  
[www.sketchup.com](http://www.sketchup.com) = Skapa 3D modeller.  
Samt på Facebook = gå in på **'Polisen Bedrägeri'**

***Hoppas det hjälper er framåt i datadjungeln!***

***Sten och Birger***

---

## **Lättförtjänta pengar**

I en ganska stor annons i en stor tidning stod det.  
**Sänd in 15 kronor och lär er att spela dragspel!**

Många nappade på annonsen, det var ju billigt med 15 kronor för en kurs i dragspel. Men när man skickat in sina 15 kronor fick man bara ett stencilerat brev där det stod.

Tack för pengarna! Glöm nu inte att lära er spela dragspel!

**Lasse J**



# Invigning av hälsans stig i Tullinge

Lördagen den 2 maj invigdes Hälsans Stig i Tullinge. Inger Roos, ordförande i Riksförbundet, invigningstalade och klippte bandet.

Det var osäkert var vi skulle stå, så ett par av oss gick eller körde längs Tullinge strand på fredagen, dagen innan invigningen. Men vi blev inte så mycket klokare av det. På lördagen samma dag som invigningen fick vi tag på kommunens samordnare och fick veta var vi skulle stå. Det var inte samma plats som var angetts i invigningsprogrammet från kommunen. Det har varit lite si och så med kommunikationen mellan kommunen och oss under planeringstiden. Bland annat har det inte kommit svar på e-post som vi skickat. **Vissa saker hade kunnat skötas bättre!**

Platsen som vi anvisats var på Tullinge strand vid Adler Salvius väg nedanför den så kallade "mördarbacken". Bord hade körts ut på morgonen så vi kunde lägga upp och visa vår information och stresshjärnan.

96 personer kom och fick en stämpel i sina kort, vilket var en bra anslutning trots att sommarvärmen lyste med sin frånvaro.

När vi packade ihop började det att regna så vi kan säga att vi hade i alla fall tur med vädret.



Vi som medverkade från vår förening var Lars och Birgit Johansson, Laila Ahl och Berit Boman.

**Berit Boman**

# Jannes Matsida



## Räktoppad citruslax (6-8 Buffèportioner)

### Ingredienser:

- 1½ benfri laxfilè
- 1½ dl oliv- eller rapsolja
- 1½ citron, rivet skal+ saft
- 1 Lime, rivet skal
- 1 dl finriven parmesanost
- 1 dl finhackade blandade örter
- 1 msk flytande honung
- ½ msk salt

### Topping

- 500 gr oskalade räkor
- 3 msk finhackad dill
- Citronskivor och Limeskivor

### Gör så här:

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Skala räkorna till toppingen och blanda dem med dillen.
3. Blanda olja, citrusskal, ost, örter och honung.
4. Lägg laxen på en plåt med bakplåtspapper. salta.
5. Bred dressing över laxen.
6. Tillaga mitt i ugnen ca 25-30 minuter.
7. Använd gärna kökstermometer, laxen är klar vid en inner-temperatur på 55 grader.
8. Förvara laxen kyld till serveringstillfället.
9. Toppa med räkröran och citrusskivor vid servering.

## Vårgrön ärtsås (6-8 portioner)

- 2 dl gröna ärtor
- ½ gul lök
- 1 dl majonnäs
- 2 dl gräddfil
- 2 msk finklippt gräslök

1. Förväll ärtorna enligt förpackningens anvisningar.
2. Skala och finhacka löken.
3. Mixa samman ärtor, lök och gräslök.
4. Blanda med majonnäs och gräddfil.
5. Klipp över gräslök vid serveringen.

## **Snabba rabarberkakan (8-10 bitar)**

Mjuk kaka som fungerar att servera efter maten eller fikastunden. Serveras med glass, grädde eller vaniljvisp.

### **Ingredienser:**

200 gr späda rabarber  
1 tsk mald kanel  
1 msk strösocker  
1 msk potatismjöl

### **Smet:**

100 gr smör, rumsvarmt  
2 dl strösocker  
1 ägg  
2 tsk bakpulver  
3 tsk vaniljsocker  
4 dl vetemjöl  
1 dl standarmjök

### **Garnering:**

Mandelflarn  
Pärsocker  
Mynta eller citronmeliss

### **Gör så här:**

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Skölj och skala rabarberna om det behövs.
3. Dela stjälkarna i 1 cm stora bitar.
4. Blanda samman kanel, strösocker, potatismjöl och rabarberbitar.
5. Vispa smör och socker med en elvisp.
6. Vispa i ägget. Tillsätt bakpulver, vaniljsocker, vetemjöl och mjök.
7. Häll smeten i en smord form med avtagbar kant, ca 24 cm i diameter.
8. Kläm gärna fast ett smort bakplåtspapper i formens botten.
9. Fördela rabarberblandningen på smeten.
10. Strö över pärlsocker och mandelflarn
11. Grädda mitt i ugnen ca 35-40 minuter

Garnera och servera tillsammans med vaniljvisp, grädde eller vaniljsås, vaniljglass.

***Smaklig måltid!***

***Janne H***

# Golvgymnastiken

Tisdagen den 12 maj  
vad det sista gången  
på vårsäsongens  
gymnastikövningar.

Det är Lasse som har  
hjälpit oss att få fart  
på armar och ben.

Det har han gjort på  
ett utomordentligt sätt  
i lagom takt för att vi  
skall orka med.



I samband med avslutningen  
avtackade föreningen Lasse och  
Birgit för det arbete de lagt ned  
på att få oss i form, se bilden.

De fick bl.a. en flaska rött och  
vitt vin.

Vinsorterna var de som Sten  
Halvarsson rekommenderar i  
denna tidning.

Vem vet de kanske redan har  
provsmakat?

Det verkar dock som om vi skulle få en ny ledare till hösten.  
Lasse har tyvärr avböjt att ensam vara gympaledare nästa  
säsong. Han vill ha någon som kan ta detta varannan gång.

## **Birger H**

***Om du känner att du vill hjälpa till med att leda vår  
gymnastik på tisdagar så kontakta styrelsen!  
Du kan få ledarutbildning genom föreningen.***

# Vintips

**2185 Château du Cléray** från Frankrike  
Vitt vin som aperitif eller rätter av fisk och skaldjur.  
Ungdomlig smak med inslag av päron, gröna äpplen, melon och citron.



**2077 Copertino Riserva** från Italien  
Rött vin till robusta rätter av fläsk-, lamm- eller nötkött, gärna grytor eller stekar.  
Mogen, kryddig, något bränd smak med inslag av torkade körsbär, nypon, salvia och läder.

Bra viner för under 80kr

## **Sten Halvarsson**

---

### **Det omaka paret.**

Det är sent på eftermiddagen och i väntrummet på läkarstationen sitter ett äldre par. För att det ska gå undan visar syster in de båda på en gång. I undersökningsrummet ber doktorn kvinnan att ta av sig kläderna. Kvinnan drar tveksamt av sig kläderna och doktorn utbrister.

- **Herre Gud, vad ni är mager människa!**

Vänd till mannen tillägger han.

- **Har hon alltid varit så där mager?**

- **Ja, inte vet jag,** svarar den förlagne gubben.

- **Jag har aldrig sett den kärringen förr.**

## **Lasse J**

### **Dagen efter firmafesten kallar chefen in Larsson:**

- Jag har fått höra att Larsson drog en skottkärra tvärs genom staden i natt. Det är högst olämpligt med tanke på firmans anseende.
- Jag förstår chefen, men det fanns ingen taxi och jag fick intryck av att chefen ville hem så fort som möjligt!

## **Birger H**

# Stavgång

Jag har nu fått ansvaret att leda stavgången i vår förening. Det är på fredagar vi tar oss en liten vandring i skogarna kring Uttran.

Där har medlemmar vandrat ända sedan **"stavarna uppfanns"** för ca 15 år sedan. Vi startar kl 9.00 och håller på till 11.00. Alla tar med sig kaffe, smörgås eller vad de önskar stärka magen med under den paus på ca 20 minuter som ingår.

I början var det 10-15 deltagare men nu har det tunnats ut så oftast är vi bara 5 gubbar.

Här två bilder från den stock som vi använde som rastplats.

**Vänstra bilden:** Från förr när man kunde sitta på den.

**Högra bilden:** Så här ser den utslitna stocken ut idag.



## **Men var inte oroliga!**

Det finns många andra stockar och rast-platser.

Tänk istället på att det är jätteskönt och nyttigt att få lite frisk luft i lungorna, att känna på naturens olika skiftningar under våra årstider. Vi går i ur och skur men skönast är det förstås när solen skiner. Farten anpassas till deltagarnas ork och förmåga.

## **Varför inte följa med på en provtur!**

I skogen finns plats för hur många som helst, kontakta mig om du är intresserad av att delta så berättar jag mera. Har du inte bil kan vi fixa transport till och från lämplig mötesplats.

**Birger Höglund** (telefon: 08-53177943)

# 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](mailto: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):**

Grändalsvägen 12 A, 14730 TUMBA

Tel./ Fax. 08 53060751

E.post: [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se)

Hemsida: [www.hjart-lung.se/botkyrka-salem](http://www.hjart-lung.se/botkyrka-salem)

