



# Riksförbundet HjärtLung

Botkyrka-Salem



## *Livsgnistan*

Nummer 1 2022

# Några ord från vår ordförande...

Alla längtar vi nu efter sol, bad, värme och utevistelser. För mig har baden i isvaken varje vecka under vintern, med några vänner, givit en "härlig må bra känsla" och nu kommer sommaren med stormsteg!



Här kommer Livsgnistan med gamla och nya aktiviteter inför hösten samt ett sammandrag av vad vi kunnat göra trots pandemin.

På vårens fina Sopplunch där ABF Botkyrka var med och ordnade en workshop var stämningen hög. Vi förstår att våra medlemmar trivs ihop och tycker om att delta i våra föreningsaktiviteter. Vår studieorganisatör bearbetar era förslag och ser vad som går att genomföra.

På Riksförbundet HjärtLungs 38:de kongress 1–3 juni valdes **Anders Åkesson** till ny ordförande för Sveriges näst största patientorganisation.

Anders Åkesson, utbildad sjuksköterska och tidigare regionråd i region Skåne efterträder nu **Inger Ros** som under de senaste tolv åren lett Riksförbundet.

Inger har gjort ett fantastiskt arbete och kommer nu att fortsätta som ambassadör för Riksföreningen HjärtLung samt att i Funktionsrätt vara med att driva vårdfrågor och ställa krav för alla skall få ett: **Bra liv trots Hjärt-Kärl- och Lungsjukdom.**

Inger är också medlem i vår förening och kommer att ställa upp i valberedningen tillsammans med Arne Morell. Men det behövs en till för att genomföra årsmötets uppdrag till styrelsen. Det ska vara tre personer i vår valberedning.

**Du som känner att vårt föreningsarbete är viktigt hör av dig till mig!**



Utöver vårt föreningsarbete har vi startat projektet "HLR på teckenspråk."

Projektet ska med sökta pengar från Stiftelsen HLR i Sverige utbilda medlemmar i **Föreningen för hörselskadade och döva barn samt deras familjer** i HjärtLung-Räddning. De kommer sedan med egna instruktörer fortsätta utbildning i HLR på teckenspråk.

**Alla i samhället ska ha rätt att lära sig HLR!**

Så är det inte idag och det vill vi ändra på.

Vår poster har accepterats och kommer att visas på Europa-kongressen ECRD i Frankrike i slutet av juni 2022. Det finns idag inget dokumenterat om att teckenspråk har använts i HLR-utbildning tidigare!

**En skön sommar önskar jag er alla och vi ses säkert på någon aktivitet där vi kan känna gemenskap, stöd och glädje!**

**Yvonne Haglöf ordförande**

# Lite allmän information:

## **E-post eller SMS!**

Byter du E-postadress eller telefon-nr så vill vi att du meddelar det via ett telefonsamtal eller mail till vår E-postadress.

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

**Telefon:** **08-53060751**

**OBS:** Du kan själv göra uppdateringen i vårt medlemsregister. Logga in via direktlänk till **Min sida** på Riksförbundets hemsida:

[Min sida BankId – HjärtLung \(hjart-lung.se\)](http://Min sida BankId – HjärtLung (hjart-lung.se))

## **Bingolotter**



"Bingolotta" säljer bingolotter som ger en fin inkomst till vår förening. Det bidrar till och möjliggör att vi kan ha så många trevliga aktiviteter för alla våra medlemmar.

*Hon gör dock ett uppehåll under sommaren men är på plats igen i höst!*

**Tack Maj-Britt!**

**Den här fina blomman fick Maj-Britt av en person som hon sålt en högvinst till.**



**Ett annat alternativ är att köpa Bingolotter DIGITALT:**

För att köpa en lott, behöver du endast klicka på länken här nedan och följa anvisningarna. Vår förening får då bidrag från Bingolotto för varje köpt lott.

**OBS: Samma länk eller QR-kod kan användas varje vecka. Datumet ändras automatiskt.**



<https://www.bingolotto.se/bingolotter/?customerId=6011168>

## **Nya medlemmar**

Mycket glädjande är att vi under våren fått ca **21** nya medlemmar!

Vi hälsar alla nya medlemmar välkomna och hoppas att ni ska trivas och känna stöd, trygghet och gemenskap i vår förening!

**Styrelsen**

# HjärtLung i Padelhallen

Det är måndag förmiddag och till **Tumba Tennis&Padel och gymhall** strömmar ett gäng medlemmar till för ett motionspass men även för en gemensam samvaro.

Samling i gymmet för lite uppvärmning. Kjell instruerar och driver på, men manar samtidigt till lugn och försiktighet. Efter en stund då deltagarnas leder och muskler har mjukats upp plockas diverse redskap fram och träningen intensifieras.



Ett gäng sätter sig på stolar och efter egen förmåga går igenom ett sittgympass, som kan vara mer utmanande än man kan tro.

***Under hösten kommer vi att erbjuda GRATIS sittgymna kl. 10.00!***

Från padelhallen hörs muntra röster:



***”men vå fasiken, bollusling, vilket skitslag det måste vara fel på racketbollen stutsar så konstigt, nätet är för högt”.***

Vad är nu detta? Jo, några medlemmar försöker sig på att spela padel (en relativt ny fluga inom racketsporten). Spelet är till lika delar fysiskt som verbalt.

30 minuter efter första bollen är alla slutkörda och tackar varandra för god match, går mot duschen och avslutning av förmiddagen...

***Kom och prova på! Vi finns där varje måndag 9-12 för att hjälpa dig igång med rolig och nyttig rörelseglädje.***

## ***OBS!***

Kom ihåg att anmäla er till Marina på TTP (Tumba Tennis&Padel) för fortsatt träning. Hon skickar då inbetalningskort. 600 kr för juli-december och du tränar då så mycket du vill. Du som är ny kom ner till TTP och fyll i dina uppgifter och lämna det sedan till Marina.

Vi har ingen padel och Kjelle-uppvärmning/cirkel på måndagarna under juli. Men startar igen med det 1 augusti.

***Ulla-Britt o Kjell***

# Vårfesten

Lördagen den 9 april fick vi äntligen träffas med ett lite större gäng medlemmar, anhöriga och supportrar till Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem.



I Folkets hus i Segersjö samlades vi förväntansfulla damer och herrar. Vi fick våra förväntningar infrjade, god mat i mängder, ingen behövde gå från träffen hungrig!

Och detta fantastiska musikframträdandet. Ljuvliga sångtoner ackompanjerat av skön musik. Livliga diskussioner vid borden. Vi hade roligt med andra ord.

***Vi vill rikta ett stort TACK till alla i festkommittén.***

***Orvokki och Stefan Norrman***

## Vi söker volontärer till vår förening!

***Du som läser detta. Har du lust att bli en av våra volontärer?***

Som volontär får du dig tilldelat, olika uppdrag, ofta små men viktiga. Du hjälper till utan att få betalt men får möjlighet att lära dig nya saker. Du behövs och kommer att bli en viktig kugge vid genomförande av vår förenings olika aktiviteter.

Hör gärna av er till mig, Barbro Agnhage, så berättar jag vad det innebär att vara med och stötta vår förening. Tel: 072 21 23 223

***Du kommer att bli så välkommen!***

***Hälsningar Babsan.***

# Hedersnålar från Länsföreningen



*Äntligen fick vi dela ut Hedersnålen.*



Varje år får vi i lokalföreningarna nominera någon som gjort sig förtjänt av Hedersnålen till länsföreningen.

2020 nominerade vi **Marika och Christian Wegscheider** för deras fantastiska insatser vid våra fester, event och temadagar. Alltid med glimten ögat!

**Inget Ros**, förbundsordförande har i 10 år delat ut dessa hedersnålar men aldrig fått någon själv. Det ville vi ändra på.



Tack för att du ställt upp i vår förening trots ett hårt jobb i Riksförbundet HjärtLung! Din styrka är att du alltid kan byta hatt när du i ett samtal representerar Riksförbundet eller din lokalförening.

Inte ställa in utan ställa om var dina ord under pandemin!

*Yvonne Haglöf*

## Våravslutning på Lida den 9 juni!

Skön sommar hälsar gänget som samlades på Lida för att träffas och ha en sittande frågesport.

**Tack för alla som fixade detta och extra tack till Marika, Christian och Maj-Britt som grillade korvar!**

**Styrelsen**



# Konst på medlemsmöte!

På medlemsmötet den 16 mars 2022 stod det konst på schemat.

Det var Leif Harrysson min kamrat och granne från Visby som alltför kort gav oss en inblick i konstens värld. Han är nu värderingsman vid **Östsvenska Handelskammaren** och tredje generationen vid Harryssons Handelshus.

Värderingar behövs bl.a. när det gäller förfalskningar eller uppskattat stöldvärde. All konst åldras fortast om de är oskyddade för ljus och luftföreningar, akvareller fortare än oljemålningar. Han visade en tavla i olja som var blank och fin trots när 200 år på nacken som suttit skyddad. Krackeleringar kommer med åldern.

Det som förvånade mig var att kopior och litografier kunde ha höga värden. Jag tycker om vackra saker till färg och form men kan mycket lite om konst så det är spännande att lära mera!

**Leif har lovat fler konstkvällar hos oss!**

Naturligtvis är han medlem i HjärtLung Botkyrka-Salem! (och utbildad i HLR!).



**Eva Lorenz**

## ”Träffpunkten”

Vi har under många år haft ett gäng som samlats på måndagar, pysslat och handarbetat. Det började med att göra saker till lotteriet på våra jul- och vårfecker men också bara för att träffas och prata.

Jag tycker att det kunde vara kul och utveckla träffarna med att om någon behöver hjälp för upplägning av kjol eller långbyxor, eller lära sig sticka sockor med häl och det finns möjlighet till mycket mera.



Hoppas vi ses på **Tumba Tennis&Padel måndagar kl. 11-13**. Föreningen bjuder på kaffe men ta med ditt bröd.

Hör av er till mig, för vi håller på att planera höstens aktiviteter.

**Hälsningar Björg Halvarsson, studieorganisatör**  
Tel. 070 475 0171

# Planerade möten träffar mm

## VIKTIGT ATT NOTERA!

Vi kommer i fortsättningen att ge all information om våra möten och aktiviteter på vår hemsida: [www.hjart-lung.se/botkyrka-salem/](http://www.hjart-lung.se/botkyrka-salem/)

Vi kommer dock sända påminnelser om aktuella events via E-post eller SMS.

Anmälan ska alltid ske till Ulla-Britt Bertilsson på mail [ulla5252@gmail.com](mailto:ulla5252@gmail.com) eller telefon 070 539 55 98 eller Barbro Walther telefon 070 430 97 20.

**Betalningen på Plusgiro 438 54 08-2 eller Swish 123 1255 777**

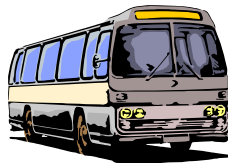
---

## Inbjudan till hemlig bussresa den 21/8

Samling Gröndalsvägen 12 A kl. 08.30  
och åter i Tumba c:a 17.30-18.00.

Kostnad: 275:- per medlem, 475:- för icke medlem.  
Det finns 50 platser och det är först till kvarn ... som gäller. Har du allergi meddela det till oss vid din anmälan.  
(Restaurangen anpassar då maten till detta).

Anmälan och betalningen ska var föreningen tillhanda senast 15 juli 2022.



**Varmt välkomna till en förhoppningsvis skön utflyktsdag!**

**Barbro Agnhage, Björg Halvarsson och Håkan Esterling**

---

## Inbjudan att delta i Radio Botkyrka 91,6 nya direktsändning av "Skivor till kaffet!"

Välkommen onsdagen den 5 oktober 2022 kl. 14.00-15.00. Då kommer vi att sända från Riksförbundet HjärtLung, Munkhättevägen 85, Tumba. **Gratis!**  
Anmälan om att delta ska vara oss tillhanda senast den 1 augusti 2022. Först till kvarn gäller givetvis...



**Viktigt!** Vi behöver vara på plats 1 timme innan sändning. Lyssna gärna varje vecka på de andra föreningarnas program. Frågor besvaras gärna av Håkan Esterling per telefon 0739-744 021 eller e-post [gubblund1950@gmail.com](mailto:gubblund1950@gmail.com)

---

## Vattengymnastiken på Södertälje sjukhus

Torsdagar, avgift ca 800 kr för 12 gånger. Startdatum för hösten 2022 kommer senare till er som anmält er före 1 augusti.  
Anmälan sker via E-post: [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se)  
eller till Andreas Gloor per telefon: 072 45 44 192.



Jag söker ledare då Maria inte fortsätter. Hör gärna av dig om du är intresserad.

**Yvonne Haglöf**



## Torsdagsträffar kl. 13-16

Vi kommer att under hösten genomföra dessa träffar i lokalen Tumba Tennis&Padel. För att komma in i lokalen behövs en **KOD=6624**, som gäller endast dessa dagar från kl. 12.30. Föreningen bjuder på kaffe och vetelängd/bulle.

**Varje träff har ett specifikt ämne som genomförs kl. 14-15.**

Ingen anmälan behövs det är bara att komma när det passar dig! Här nedan finns hittills beslutade ämnen:



Datum	Föreläsare	Ämne
1 sept.	Babsan och Sten	Mobiljunta
8 sept.	Håkan B	Grannsamverkan
15 sept.	Babsan och Sten	Mobiljunta
22 sept.	Britt	Patientnämnden-hur stöttar de vid klagomål på vården?
29 sept.	Babsan och Sten	Mobiljunta
6 okt.	Håkan B	Forts. grannsamverkan

---

## Annat som finns planerat under hösten!

*Mer detaljerad information finns eller kommer att finnas på hemsidan när vi tagit beslut om genomförande!*

- **Räkfrossa den 10 september, Tumba Folkets Hus kl. 14-17.00**
- **Medlemsmöte 13 oktober**, Nio saker du bör veta om blodtryck. Eva Hägglund informerar om nya Svenska Nationella riktlinjer 2021 för behandling av Hjärtsvikt (med nedsatt Ejektionsfraktion = HfrEF)
- **Teaterresa till Uppsala den 29 oktober, ”Arsenik och gamla spetsar”**  
Anmälan till: Håkan Esterling, Kulturföreningen BJK, Tel. 0739-744 021  
E-post: [gubblund1950@gmail.com](mailto:gubblund1950@gmail.com) Mer info finns på vår hemsida.
- **Medlemsmöte i november, lungmånaden.** Lars Fritzell, föreningen Viking, berättar om sin Lungtransplantation
- **Temadag 20 november, Xenter kl. 13-16.00 Hur mår dina lungor?**  
Författare Cecilia Hansson berättar om sanatoriet i Sandträsk.  
Lunggruppen redovisar utvecklingen på Söderby och Utrans sanatorier.  
Hur behandlas en patient med TBC 2022?
- **Julfest den 10 december, Tumba Folkets Hus kl. 14-18.00**

---

**Leendet du sänder ut vänder åter till dig. Indiskt ordspråk**

**En man som inte kan le ska inte öppna butik. Kinesiskt ordspråk**

# Utflykt till Oaxen

Lördag morgon 14 maj samlades vi 24 medlemmar från Botkyrka Salem HjärtLung-förening vid Orren i Tumba. Bussen från Nacka Värmdö kom lastad med 22 medlemmar från Nacka Värmdö HjärtLung-förening.

Strax var vi vid Oaxen, där guide väntade för promenad med information om ön. Vattentäkten som allt dricksvatten tas ifrån och kontrolleras 1 gång / mån. Stora berg där kalkbrytning varit tidigare.

Efter promenad med guide var det dags för lunch och filmvisning om ön och hur kalken bränns i ugnarna och blir en del i byggmaterial.

Efter en fin utflykt och tur med vädret tackade vi Nacka Värmdö HL med en applåd för extra platser i bussen till oss i Botkyrka Salem HL.

**Inga-Lill Nyberg**



En eloge till Systembolaget i Tumba Centrum som har placerat en **HJÄRTSTARTARE** mitt i butiken.

Den är också registrerad i Svenska Hjärtstartarregistret!

**Yvonne Haglöf**

# Vad kan jag göra för hjärtat och min hälsa?

Med den rubriken arrangerades den 8 maj föreläsning och demonstrationer för allmänheten och våra medlemmar. Arrangör var Riksförbundet HjärtLung, Botkyrka-Salem och platsen var Xenter i Tumba.

Föreläste gjorde **Maj-Lis Hellenius professor** och tidigare överläkare på Livsstils-mottagningen på Karolinska Universitetssjukhuset.

Maj-Lis inledd föreläsningen med att berätta att idag lever 2 miljoner med hjärt-lungsjukdom i Sverige. Det är en enorm efterfrågan på livsstil och hälsa. Här nedan följer några axplock från föreläsningen.

Vi har **tappat tätpositionen** för förväntad livslängd vid födelsen. Sverige har dalat till 16 plats. För kvinnor är den 84,5 år och för män 80,7 år. I täten ligger Japan, Korea och Frankrike.

**Varför har vi förlorat tätposition?** Vi är mest stillasittande i världen. Vi har sämst matvanor i Norden. Sverige är ett av de mest digitaliserade länderna. Man har studerat två platser där man blir mycket gammal Okinawa i Japan och Sardinien i Italien. Vad är då gemensamt för dessa platser?

- Högt intag av bra och livsnödvändiga näringsämnen
- Hög fysisk aktivitet hela livet, vardagsrörelser
- Social samvaro och delaktighet

**55% av den vakna tiden tillbringar vi sittande.** En 5-åring sitter 9 timmar, ungdomar mer än 10 timmar, vuxna 9-10 timmar per dag. Allt spring i benen är på väg bort. Mycket sittande kopplas också till minnesstörning och depression.

**En timmes lätt promenad per dag gör dig ett år yngre,** säger Maj-Lis. Man bör ha måttlig ansträngning minst 150 min/vecka och sprida med 30 min /dag.

Styrketräning för stora muskler 2gångar/vecka. Vardagsrörelser är viktiga och res dig upp var 30 min t.ex vid reklampausar på TV. Stå och prata i telefon.

**Bästa maten är medelhavskost** med mycket olivolja och nötter som främjar hälsan. Traditionell medelhavskost en fin modell för hälsosamt matmönster och ger lägre risk för hjärtkärlsjukdom. Ät mycket grönsaker, frukt, bär baljväxter, fisk, skaldjur, nötter och frön.

**Byt animaliska fetter mot vegetabiliska.** Det är aldrig för sent att ta ett steg i rätt riktning. Som bakgrund till Maj-Lis presentation finns många studier och forskningsprojekt.

Efter föreläsningen bjöds på kaffe, med **muskelmuffins**, (Se recept) samt frukt.

Dessutom demonstrationer av HLR med hjärtstartare, ICD (*inopererad hjärtstartare*), blodtrycksmätning. Du kunde också räkna ut din biologiska ålder.

Vi var så många som 79 personer som deltog, mycket glädjande.

Maj-Lis föreläsningen och våra demonstrationer var mycket uppskattade.

***Britt Bergh***

***Egenvårdombud hjärta***

***Riksförbundet HjärtLung, Botkyrka-Salem***

---

***Vi är födda som original men dör som kopior. Edward Joung***

# Muskelmuffins

Maj-Lis Hellenius recept på saftiga och fina muffins med lite mindre socker, fibrer och vitaminer från morot och apelsin samt den smarta solrosoljan!

## Ingredienser:

- 2 ägg
- 1 ½ dl strösocker
- 2 dl solrosolja
- 3 dl mandelmjöl
- 1 dl majs mjöl
- 1 tsk bakpulver
- ½ krm salt
- 3 dl finrivna morötter rivet skal och saft från 1 apelsin, ekologisk (gärna blodapelsin)



## Gör så här:

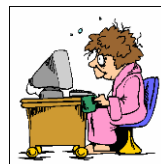
1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Vispa ihop ägg och socker.
3. Vispa i solrosoljan.
4. Blanda de torra ingredienserna i en separat skål.
5. Vänd i det i äggblandningen och blanda försiktigt till en jämn smet.
6. Tillsätt morötter, rivet apelsinskal och saft och blanda runt.
7. Fördela i 12 muffinsformar placerade i en muffinsplåt.
8. Sätt in plåten mitt i ugnen och grädda cirka 15 minuter.

**Lycka till med baket!**

*Yvonne Haglöf*

## Tips från datacirkeln

Vi tänkte under hösten vid några Torsdagsträffar prova hjälpa till att svara på frågor om Mobiltelefonen.



Ge förslag på funktioner i mobiltelefonen som kan vara av intresse.

T.ex. Lägga upp vår HjärtLung hemsida som en ikon på Mobiltelefonen. Nödsamtal på mobiltelefonen. Lägga in och ta bort appar. Användarvänligare mobiltelefon. Kopiera det som visas på skärmen. Ställa frågor till mobiltelefonen. Se var man är eller har varit. Betala med mobiltelefonen. m.m.

*Mer information om **TORS DAGSTRÄFFARNA** finns på sida 9 i tidningen och kan alltid nås via vår hemsida!*

### **Tips på bra webbsidor**

Det är enklast att nå dessa webbsidor genom att öppna den digitala versionen av Livsgnistan på HjärtLungs hemsida. Den finns under **Dokument2022** och sedan klicka på någon av nedanstående länkar.

- <https://www.1177.se/Stockholm/>
- <https://alltidoppet.se/>
- <https://www.fass.se/LIF/startpage>
- <https://www.msb.se/>
- <https://www.krisinformation.se/>

- = Läs din journal, förnya recept mm
- = Beställa tid för vaccination mm
- = Beskrivning, varningar ang mediciner
- = Myndighetsinformation
- = Vad gäller vid olika samhällskriser mm

**Lycka till!**

**Sten Halvarsson**

# Vår digitala värld!

I två år har vi tvingats använda digitala hjälpmedel i högre grad i år än tidigare p.g.a. Covid-19. Denna utveckling kommer att fortsätta och vi önskar därför att användning av digitala hjälpmedel blir så användarvänligt som det är möjligt.

Lösningen är att **ständigt förbättra användargränssnittet**.

Detta har betydelse från det att datorn startas till att rätt webbsida öppnas och önskad sida hämtats. Ett användarvänligt gränssnitt kan vara att minimera text och bilder i de fönster som visas på vägen till målet. För mycket text och bilder är rörigt och förvirrande.

Lagom antal lättlästa och lättolkade ikoner att välja på i varje steg till målet är det bästa.

- Ett exempel är 1177.se. Efter inloggning startar en föredömligt bra sida med tydliga alternativ. För att förnya recept, finns alternativet "Läkemedelstjänster". Nästa steg är alternativet 'Recept'. Men sen blir det svårare och inte så självklart. Proceduren att förnya recept går absolut att förenkla och borde bearbetas för användarnas behov.
- Ett annat exempel är när man måste förnya Mobilt Bank ID vilket kan kräva lång kontakt med bankpersonal för att guidas genom sidorna, detta behöver förenklas.
- Att läsa sin egen journal kan ju genomföras idag. Med enkla lösningar borde det kunna bli tydligare utan större problem och underlätta för den som är patient.

Med förslag till förbättringar kan det digitala utanförskapet minska hos personer som idag undviker att använda sin dator eller telefon pga. att de inte orkar med alla knepigheter som är inbyggda i datasystemen.

***Ett bra tips är att delta i Mobiljuntorna på SeniorNet!***

***Britta Berglund***

## Plötsligt händer det och du är först på plats...

Uppmuntra därför dina anhöriga, barnen som kommit upp i tonåren, dina arbetskamrater att gå en kurs.

Läs mera och se HLR-filmen via länken, HLR rådet:  
[www.hlr.nu](http://www.hlr.nu)



### **Att gå en kurs ger dig möjlighet att rädda liv!**

*Vi kommer att under hösten 2022 erbjuda en GRATIS utbildning för våra medlemmar!*

Kontakta Eva Lorenz: mobil 070 713 98 81 eller E-post: [eva.lorenz39@gmail.com](mailto:eva.lorenz39@gmail.com)

***Eva Lorenz, Huvudinstruktör i vuxen-HLR***

# Janne och Christinas Matsida



## Lax paj med spenat (4 portioner)

### **Ingredienser:**

#### **PAJDEG**

- 3 dl rågsikt
- 100 g smör
- 1 ägg
- 2 msk kallt vatten

#### **FYLLNING**

- 100 g kallrökt, gravad lax
- 1 purjolök
- ½ msk smör
- 200 g färsk babyspenat
- ½ tsk salt
- 2 krm peppar
- 200 g lagrad riven ost

#### **ÄGGSTANNING**

- 3 ägg
- 2 dl matlagingsgrädde
- 250 g risotto ost
- 1 tsk salt
- 2 krm peppar

### **Gör så här:**

#### **PAJDEG:**

1. Blanda mjöl, smör i bitar, ägg och vatten, gärna i en matberedare.
2. Kavla ut degen och klä en pajform, ca 24 cm i diameter.
3. Nagga botten. Låt stå kallt, ca 20 minuter.
4. Sätt ugnen på 200 grader.
5. Förgrädda pajskalet i 10 minuter

#### **FYLLNING:**

1. Dela laxen i små bitar.
2. Skölj och strimla purjolöken, och fräs den i stekpannan med smör. Blanda ner spenaten. Salta och peppra.

#### **ÄGGSTANNING:**

1. Blanda ägg, grädde, risotto ost, salt och peppar
2. Lägg den lagrade osten i pajskalet och purjo spenatblandningen ovanpå.
3. Lägg ut laxen i pajen och håll över äggstanningen.

Grädda 45 minuter.

## REGNBÅGSSALLAD (2 portioner)

### **Ingredienser:**

- 2 stora nävar vattenkrasse
- 1 riven moröt
- 1 inlagd rödbeta tärnad
- 1 gul paprika, urkärnad och skuren i stavar
- 8 delade körsbärstomater
- 2 rädisor, tunt skivade
- 1 näve blåbär

### **Gör så här:**

Lägg alla salladsingredienser i en stor skål och vänd runt dem i vinägrett.

**Smaklig spis! Janne o Christina Hydén**

# Livsgnistan:

Tidningen utkommer med 2 nummer om året. Syftet är att berätta vad vi gör och informera om årets verksamhet samt att sprida lite glädje för läsarna.

Yvonne Haglöf tel. 076-29 59 105, [yvonnehaglof48@gmail.com](mailto:yvonnehaglof48@gmail.com)

Birger Höglund tel. 073 60 06 043, [birgerhoglund@gmail.com](mailto:birgerhoglund@gmail.com)

Ni är välkomna att höra av er till oss om ni vill bidra med något till tidningen 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.

**OBS:** Du kan också läsa Livsgnistan på vår hemsida. Den finns som en PDF-fil under rubriken: **Dokument2022**.

## Hemsidan:

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

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

*Birger Höglund*

## Postadress och kontor (obemannat):

Adress: Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem  
Bryggargvägen 9, 14730 TUMBA

Telefon: 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)

QR-kod hemsidan:

Plusgiro: 438 54 08 – 2

Bankgiro: 5670-3581

Swish: 1231255777



## OBS: Vid betalningar:

Använd helst plusgiro 438 54 08-2 och glöm inte att skriva avsändare och ändamål med betalningen.

För ni som **Swishar** finns det en rad som heter Meddelande där du kan skriva in avsändare och vad betalningen avser.

# Ansvariga för veckoaktiviteter 2022

**Måndagar kl. 9.00 – 12.00**

**HjärtLung aktiviteter**

*(Se mer om detta på sida 4)*

Tumba Tennis&Padel

**Ulla-Britt Bertilsson, Tfn 070 53 95 598**

**Yvonne Haglöf, Tfn 076 29 59 105**

**Måndagar kl. 11.00 - 13.15**

**Träffpunkten**

Tumba Tennis&Padel

**Björg Halvarsson, Tfn 070 47 50 171**

**Tisdagar kl.18.00 - 19.00 Gymnastik**

*(Vi känner hjärtanpassad rörelseglädje!)*

Idrottshuset Tumba

**Kerstin Alvestad, Tfn 076 184 08 42**

**Varannan onsdag kl. 09.30 - 12.00**

**Datacirkel**

Tumba Tennis&Padel

**Birger Höglund, Tfn 073 60 06 043**

**Sten Halvarsson, Tfn 072 52 06 052**

**Torsdagar kl.13.00 - 16.00**

**Torsdagsträffen *(Se mer på sida 9)***

Tumba Tennis&Padel

Samvaro/mötespunkt för våra medlemmar, med diverse olika aktiviteter.

**Barbro Agnhage Tfn 072 21 23 223**

**Fredagar kl. 09.00 - 11.30 Stavgång**

*(Pågår hela året, när vädret tillåter)*

Samling vid Bruksmuseum, parkering, Lill-Tumbavägen.

**Birger Höglund, Tfn 073 60 06 043**