

Livsgnistan

Lokaltidning

Hjärt- och lungsjukas Förening i Botkyrka/Salem



Nummer 2 2013

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Vi är i dag ca 220 medlemmar och upplever just nu en positiv trend med att ett stort antal nya medlemmar tillkommit under hösten. Det är mycket roligt och gör att det ser lite ljusare ut nu än jag tyckte tidigare under våren.



Vår förening har haft ett samarbete med 4 handikappsföreningar och anordnat en "**HÄLSANS DAG**" i Centrumkyrkan, Tumba. Se mera och utförligare information om det i denna tidning. Vi har också varit med om att inviga Hälsans Stig i Hallunda.

Jag leder fortfarande gymnastiken och min dotter Carina hoppar in de gånger som jag inte kan. Hon är naprapat och har hållit på med gympa-undervisning både på golvet och i vattnet. Det verkar fungera bra och antalet deltagare har inte minskat utan håller sig på ca 25-30 deltagare, vilket vi tycker är jättebra.

Vi anordnar också riktigt intressanta kurser och cirklar inom olika områden. Bl.a. har Laila Ahl startat en ny omgång med kursen "Bli Vän Med Ditt Hjärta". Se mera om detta under pågående aktiviteter i denna tidning.

Hoppas vi ses på Julfesten i Folkets Hus men önskar er alla redan nu....

En GOD Jul och ett GOTT NYTT ÅR.

Lars Johansson

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. 13.00
Vinprovarkurs	en gång per månad	
Bli vän med ditt hjärta	4 ggr under hösten 2013	
Medicinsk Yoga kurser	<i>Se hemsidan under kurser</i>	
Hjärt- Lungräddningskurser	<i>Se hemsidan under kurser</i>	

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. 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

HÄLSANS DAG

Den 14 september var det dags att för endast 50 kronor få testa sin hälsa i Centrumkyrkan i Tumba. Vi var fem föreningar som arrangerade denna möjlighet till allmänheten:

- Hjärt- och Lungsjukas förening i Botkyrka – Salem
- DHR Förbundet för ett samhälle utan rörelsehinder i Botkyrka - Salem
- Synskadades förening i Botkyrka – Salem
- Hörselskadades förening i Botkyrka – Salem
- Friluftsförbundet - Botkyrka lokalavdelning

Det var en strålande vacker dag där vi fick träffa många glada och förväntansfulla människor som ville testa sin hälsa. En malör inträffade dock, det var så att Synskade-föreningen inte hade resurser att utföra den Syntest som de utlovat.

Barnkören från Björkhagaskolan var en lyckad aktivitet. Då var det 50 personer som lyssnade och applåderade till de 17 små körsångarna som alla var jätteduktiga.

Vi själva visade Hjärt-Lung räddning. Hörsel tester gjordes och där var det många som ville testa sin hörsel. Friluftsförbundet stod ute vid ingången i höstsolen och informerade om vad man kunde göra för att förebygga ohälsa med bland annat stavgång. DHR hade plockat fram olika hjälpmedel som kan underlätta och göra vardagen lättare för personer som har något handikapp.

Dessutom var Salems vårdcentral där och vi fick testa blodtryck och diabetesvärden. Alla fick ett eget hälsokort där värdet av olika mätningar noterades.

Vi hade två föreläsningar. En om Hälsa och en om Syn som förevisade en stor mängd hjälpmedel för synskadade.

Kaffe och smörgåsförsäljningen och övriga arrangemang var jättebra. Vi uppskattade att ca 170 personer besökte oss under dagen. De övriga föreningarna tyckte att detta var något som vi skulle försöka att göra om även nästa år.

Jag vill tacka alla som var med och hjälpte till att genomföra denna dag.

Lars Johansson

KNEP och KNÅP?

Försök att lösa detta. Svaren finns längst ner på sidan.

A

Vilket tåg går oftast från Arboga till Stockholm?

- 1) 11.27 x) 12.59
- 2) 19.13

B

I vilken skog känner man sig mest ensam?

- 1) Björkskog x) Tallskog
- 2) Granskog

C

I vilken stad är alla markägare?

- 1) Markaryd x) Björneborg
- 2) Landskrona

D

Boxaren har en viktig likhet med någon av följande personer. Vilken?

- 1) Trädgårdsmästaren x) Golvläggaren
- 2) Läkaren

E

Vad är detta?

GG gg GG gg gg gg-

- 1) Noter x) Massage
- 2) Paidez



RÄTTA SVAR
A: x) Taget går ett i ett!
B: 1) I Björkskogen
C: x) Björneborg är
Finländskt.
Valuta: mark
D: 2) Båda går
onden...
E: x) En massa ge

Vintips!

6400 Down Under från Australien

Stor, god, fruktmättad sviskondoft i varm och mustig, klar ambitiös, ärlig stil. Fruktig, fyllig, mjuk och drickvänlig smak i för priset strålande, balanserad, ytterst lättgillad stil.



Kan verkligen rekommenderas till det fantastiska priset av 49kr.

Sten H

Jannes Matsida

Små Janssonpajer

Ingredienser:

5 st smördegspplattor	2 krm salt
smör till stekning	2 så lökar
2 st potatisar kokta	1 krm vitpeppar malen
20 st ansjovisfilér	50 gr lagrad ost
2 st ägg	1 msk ströbröd.
1 dl vispgrädde	
1 dl mjölk	



Tillagning:

1. Sätt ugnen på 200grader
2. Kavla ut smördegen och klä 10 små pajformar ca.6-7 cm i diameter, med degen. Nagga bottnarna med gaffel.
3. Skala och dela löken i 4 bitar och skiva tunt. Bryn löken i lite smör. Skär potatisen och ansjovisen i små bitar. varva lök, potatis och ansjovis i pajformarna.
4. Vispa ihop ägg, grädde och mjölk, salt och peppar. Fördela äggstanningen i formarna, strö över riven ost, ströbröd.
5. Grädda mitt i ugnen i ca 20 minuter.

Pangasius med gurkyogurt

Ingredienser:

4 st pangasiusfilér
2 msk mjöl
4 msk ströbröd
2 st ägg
2 msk matolja

Till Gurkyogurt:

15 cm gurka, skalad och urkärnad
2 msk matlagningsyoghurt några strån
gräslök
saften av ½ citron
salt och peppar

Gör så här:

Dubbelpanera fisken genom att vända fisken först i mjöl, sedan i ägget och sist i ströbrödet. Stek fisken färdig i smör, salta och peppra. Tärna gurka i mindre bitar. Lägg gurka i en bunke och tillsätt övriga ingredienser. Blanda väl och smaka av med salt och peppar. Servera med ris eller potatis.

Smaklig måltid önskar Janne H

Hemlig resa

Söndag 18 augusti 2013 kl. 9.00-18.00. Vi startar vid Orren i Tumba Centrum och åker Botkyrka buss med Ronny från Solberga som chaufför.

Vi åker till **Gripsholms Slottspark** och stannar där för morgonkaffe med hemgjorda smörgåsar. Solen skiner och det är en mycket vacker morgon i augusti.



Bild: Mysigt kaffestopp i Gripsholms Slottspark.

Resan fortsätter mot Åkers Styckebruk där vi stannar vid **Åkers Hembygdsmuseum**.

Här blir det guidad visning och föredrag om tillverkning av Kanoner och Masugnar på 1580-talet. Idag tillverkar man valsar.

Sedan rundvandring på museet och möjlighet att titta på gamla sparade föremål.

Bild: Den mycket trevliga guiden som berättade för oss om Åkers Styckebruks historia.



Bussen åker vidare och snart är det dags för lunch på Restaurang **Matkronan** i Strängnäs kommun.

Efter att ha ätit oss mätta och fått en kopp kaffe så går färden vidare till **Strängnäs domkyrka**. Där en ny guide möter upp och berättar om gamla kungar och allt som hänt med kyrkan under dess långa historia. Vi får också en titt på hur det ser ut inne i kyrkan.

Bussen åker vidare till **Taxinge Slottscafé**.

Där vi bjuds på kaffe med ljuvlig hembakad jordgubbstårta.



Bild: Här är allt som blev kvar av tårten.

I butiken med souvenirer fick vi också möjlighet att handla innan hemfärden mot Tumba. Jag tror att alla hade en trevlig söndagsutflykt och vi tackar alla som gjort detta möjligt.

Vid pennan
Barbro W

KRAMEN!

Den hjälper kroppens immunförsvar.
Den gör dig friskare.
Den botar depressionen
Den minskar stress.
Den håller sömnlösheten borta.
Den är stärkande.
Den gör dig yngre.
Och den har inga konstiga, ohälsosamma biverkningar!



Birgit J

Hälsans Stig i Hallunda

Den 21 september var det dags att inviga Hälsans Stig i Hallunda. Jag var i samarbete med Botkyrka kommun med vid planeringen av stigens utformning. Vi träffades på tre möten. På det sista mötet var Laila Ahl med och informerade sig om vad som skulle ske på invigningen.

Vi hade också sökt bidrag från Botkyrka Kommun och fick 2000 kr som vi köpte Stresshjärtan för från Riksförbundet.

Jag kunde själv inte medverka vid själva invigningen så det var **Laila Ahl, Janne och Christina Hydén** som representerade vår förening i Hallunda.

De stod vid Lugnets Café och delade ut våra Stresshjärtan till de personer som provade på stigen under invigningsdagen.

Enligt våra deltagare var det en mycket trevlig dag i Hallunda.

Lasse Johansson

Bingolotto

Det har kommit till min kännedom att Maj-Britt har sålt en storvinst till en av våra medlemmar. Hon kommer att i BINGO-LOTTO vara med och spela på **BILDUELLEN**. Vi håller tummarna att det ska gå jättebra för henne. Har ni möjlighet så titta på kanal sju klockan 19.00 den 8 dec så får ni se hur det går.

Vi vill också tacka Maj-Britt som varje vecka orkar stå i Tumba Centrum och sälja lotter. Hon börjar känna av sina knän så ibland sitter hon nu på en stol vid pelaren.

Hörde att Bingolottförsäljningen i höst sjunkit katastrofalt för alla föreningar. Jag talade med Ica Maxi och de säljer inte mera än ca 20/vecka medan Maj-Britt säljer över 30/vecka.

Bra jobbat Maj-Britt!

Lasse Johansson

Nya medlemmar

Den 8 oktober hade vi kallat till möte för nya medlemmar. Det var spännande och intressant att se hur många av de nya medlemmarna som skulle komma till Orren.

Vi hade skickat ut inbjudan till de 17 nya medlemmar som tillkommit efter vårens möte. Det kom sju stycken och dessutom deltog fem representanter från styrelsen.

Vi som var där hade en riktigt trevlig sammankomst. Det var flera av de nya som kände varandra sedan tidigare och alla tyckte det var roligt att träffas. Styrelsen informerade om vår förenings mål, verksamhet och våra aktiviteter.

Här nedan finns en förteckning över årets nykomlingar:

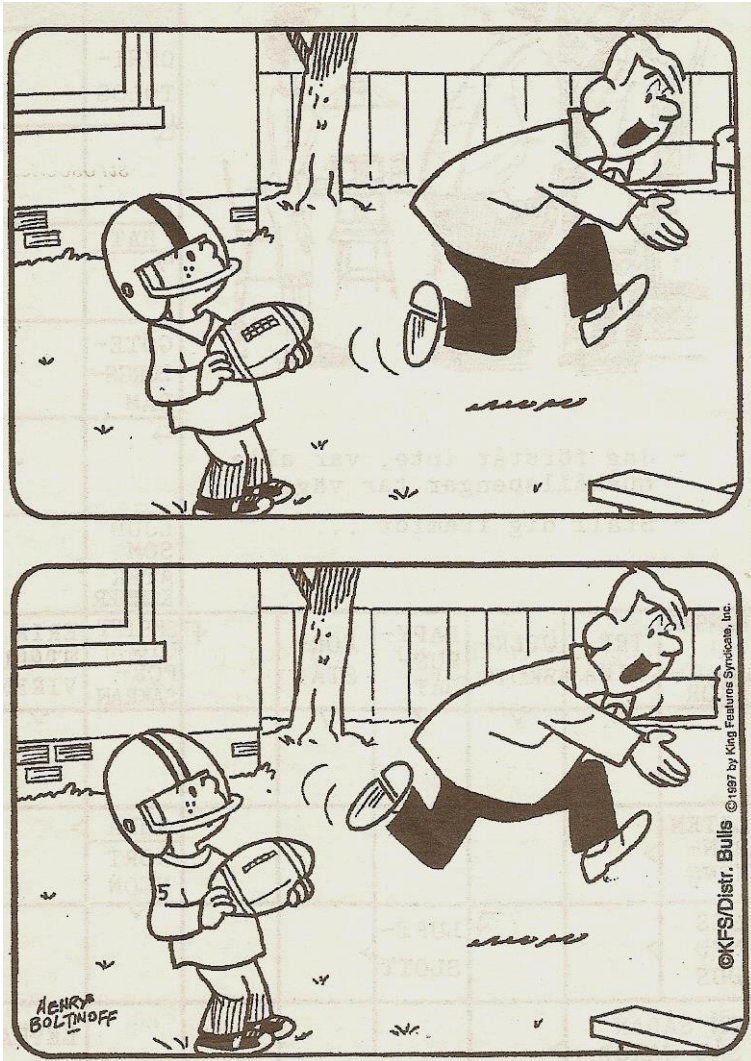
Irma Högberg, UTTRAN
Sinikka Ropeter, TUMBA
Hans-Erik Aldervall, TULLINGE
Inger Alfonsson, TULLINGE
Per Arne Kölhed, NORSBORG
Anna-Maria Kölhed, NORSBORG
Birger Eriksson, TUMBA
Karin Ståhlberg, RÖNNINGE
Harriet Ericson, RÖNNINGE
Inger Johansson, RÖNNINGE
Lennart Agnepil, RÖNNINGE
Doris Jonsson, TUMBA
Ingbritt Karlsson, TUMBA
Bo Simonsson, Tumba

Tore Larsson, TUMBA
Carina Ståhlberg, TUMBA
Kjell Hellberg, TUMBA
Ulla-Britt Bertilsson, TUMBA
Magrit Nilsson, NORSBORG
Solveig Anna Liljegren, SKÄRH.
Berit Boman, TULLINGE
Mona-Lill Karlström, STOCKH.
Liselott Åberg, NORSBORG
Björn Åberg, NORSBORG
Anne Hejdenberg, TUMBA
Elna Olovsson, ÄLV SJÖ
Ingrid Digné Hultqvist, STOCKH.

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

Lasse Johansson, ordförande

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.

Medlemsmöte om Grödinge

Den 20 oktober var det dags för medlemsmöte med ett 40-tal medlemmar på plats. Även några för hösten nya medlemmar var närvarande. Föreningen växer och det är ju kul.

Denna gång var temat Grödinges historia. **Stig Geber** berättade för oss om olika projekt och det arbete han och andra lagt ned på att kartlägga och dokumentera Grödinges gamla torp och de människor som levde där.

Han har också dokumenterat släktträd så om ni har förfäder med anknytning till Grödinge kan ni kontakta Stig för att få mera information om just era förfäder.

Stig hade också med sig en karta över Grödinge och ett antal olika skrifter om Grödinge som han hjälpt till att ta fram under de år han arbetat med Grödinges historia. De finns att köpa om du kontaktar Stig eller Grödinge hembygdsförening.

Stig lyckades att på ett mycket intressant och givande sätt redogöra för bygdens historia. Vi förstod också att han har ett brinnande intresse för detta och att han lagt ned många timmar av sin fritid på att arbeta med detta. En eldsjäl för bygden.

Efter föredraget bjöds vi på god rostbiff samt kaffe med Maj-Britts goda hembakade bullar.

Det var ett mycket trevligt sätt att fördriva en höstsöndag!

Birger o Solveig



Räkafton i Storvreten

Den 27 september var det dags att samlas för att äta räkor. Det var mycket uppskattat och vi blev till slut 49 personer som deltog. Hela 20 kilo räkor försvann i våra strupar.

Det var ett nytt deltagarrekor för denna aktivitet. Alla såg ut att må gott och vara på ett glatt humör. Eftersom kvällen var så gemytlig och trevlig så var det lite svårt att få deltagare att inse att festen var slut.

Men det är ju så det ska vara när det är liv i luckan.

Lasse Johansson

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.

Lasse Johansson

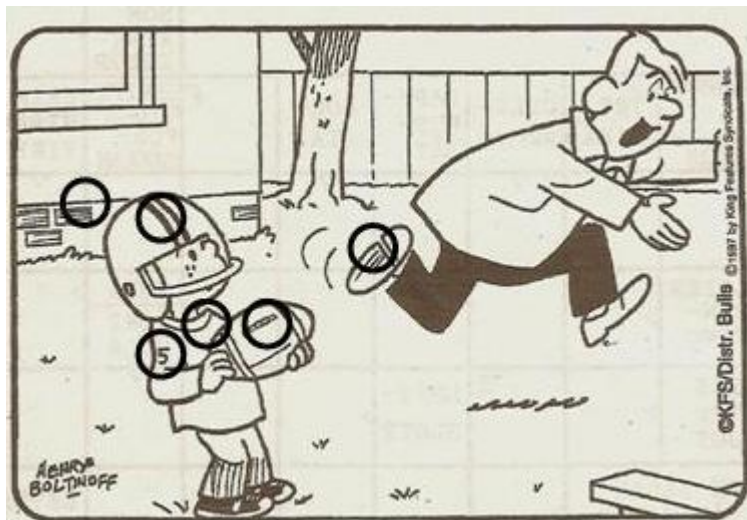
GLÄDJEN!

Den enda risken med att ta ut glädje i förskott är att du varit glad i onödan!



Solveig H

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



