

Livsgnistan

Lokaltidning

Hjärt- och lungsjukas Förening i Botkyrka/Salem



Nummer 2 2010

ORDFÖRANDE HAR ORDET



Nu är det snart jul igen, och det som återstår på programmet är nu Julfesten.

Golvgymnastiken är välbesökt. Vi brukar vara mellan 25-30 personer.

Hälsans Stig är något som bara finns, ingen av våra medlemmar använder den i Storvreten. Jag kan inte se vad som skulle locka till deltagande. Kom gärna med förslag så kan vi pröva.

Fiket på lördagarna, de som har hand om fiket på lördagarna känner sig övergivna och vill gärna ha sällskap. Kom gärna in på lördagen så bjuder vi på en kopp kaffe och kanske kan vi också promenera på Hälsans Stig.

Fiket på torsdagarna är vi mellan 20-25 st och det är bra. Ni får gärna sitta och spela kort även på lördagarna.

Duttan, harmonolära håller som vanligt i gång på tisdagarna. De handarbetar, dricker kaffe och pratar om ditt och datt.

Nästa år har föreningen funnits i 35 år så det kommer att firas. Vi är i dag ca 240 medlemmar i föreningen.

Jag önskar Er en God Jul och ett Gott Nytt År

Lasse Johansson



PS: Jag vill gärna att ni som är ICD bärare kontaktar mig så att vi i föreningen kan nå er och ev. starta en cirkel för ICD bärare.

Pågående aktiviteter:

Golvgymnastik	Tisdagar	Kl. 18.00
Stavgång	Fredagar	Kl. 09.00
Lördagspromenad	Lördagar	Kl. 10.00

Cirklar:

Harmonicirkel(Duttan)	Tisdagar	Kl. 11.00
-----------------------	----------	-----------

Vinprovarkurs, en gång per månad

Kaféverksamhet:

Allmän trevlig samvaro i vår lokal, fika, korv mm till självkostnadspris	Torsdagar	Kl. 13-16.00
	Lördagar	Kl. 10-13.00

OBS: Tänk på våra allergiker, undvik att parfymera er när ni besöker någon cirkel eller möte.

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 H

Bingolotter och prenumeration på Sverigelotteriet ger vinst till föreningen

Vår förening tjänar 40 kronor per månad på varje **Sverigelotteri-premumeration** och 13 kronor på varje såld **Bingolott**.

Stöd därför din förening genom att alltid köpa dina lotter via Lasse Johansson, tel.53036195. Du får dem hemsända i brevlådan utan extra kostnad.

Lasse J



Hjärtlungutbildning för alla!



Riksförbundet för Hjärt-Lungsjuka har sammanställt ett utbildningsprogram för hur man lär ut och hur man utför hjärt-lung-räddning.

Vår förening har utbildade instruktörer som genomför kurser för medlemmar och andra boende i vårt närområde.

Även dina anhöriga, inklusive barnen som kommit upp i tonåren, kan och bör lära sig detta.

Föreningens medlemmar betalar 100:-, övriga 200:-. Det är kostnader för materialet i undervisningen.

OBS: Alla vid psykisk/fysisk hälsa bör utbildas!

Det ger dig möjlighet att rädda liv så vi ser fram emot stort deltagande. Anmäl dig därför redan idag till en kurs.

Anmälan sker till någon av utbildarna:

- Eva Lorenz 08-530 39 881 eller 0707139881
- Bo-Jonny Stockhaus 08-778 31 85 eller 0704748358
- Martin Kunz 08-530 35 203
- E-post eva.lorenz@brevet.nu

Anmälningslistor finns också på vår föreningslokal, Storvretsvägen 17, Tumba.

Tider för planerade kurstillfällen finns på vår hemsida och hos utbildarna. Där kan du också lämna önskemål om annan tid.

Välkomna!

Bo-Jonny och Eva

"Lida-dagen"

På grund av cykeltävlingar på Lida denna söndag, 13 juni, hade vi inte möjlighet att vara där. Aktiviteten flyttades till **Storvreten**. Tyvärr fick vi information mycket sent om detta och kunde bara meddela till er som har uppgett E-post-adresser.



Bild: Eva koncentrerar sig på bollen.

Vi genomförde samma program som vi skulle gjort på Lida.

- Samling och start med kaffe samt Birgits goda sockerkaka
- Bingo-promenad på ca 1km lång vandring i lugn takt
- Bo-Jonnys 5-kamp med många roliga utmaningar
- Korvgrillning där Lasse mfl skötte grillen och tillbehör
- Prisutdelning till de som lyckats bäst i 5-kampen

Ca 35 medlemmar hade på olika vägar fått reda på den nya platsen och mötte glada i hågen upp på **Storvretsängen**.

Vädret var denna dag på sitt bästa humör och solen flödade. Vi sökte oss därför till skuggan under de grönskande träden där vi avslutade med korvgrillning.

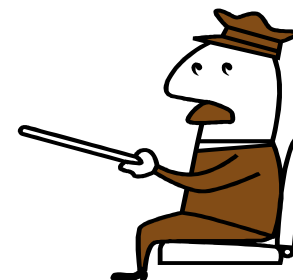
Alla trivdes och deltog i aktiviteterna med stor energi!

Birger H

Livet är inte alltid så lätt

En gammal man satt på en parkbänk och grät högljutt:

- *Vad är det med er? Frågar parkvakten.*
- **Jag är nygift.**
- *Det är väl inget att gråta över i er ålder. Är hon gammal, ful och elak?*
- **Nej, hon är tjugofyra år, vacker och snällast i världen.**
- *Har hon kanske lurat av er alla pengar?*
- **Nej, hon har egen förmögenhet och spenderar allt på mig. Jag får den godaste maten, de bästa vinerna och jag får älska så mycket jag vill.**
- *Då måste ni ju vara en lycklig man. Vad sitter ni då här och gråter för?*
- **Jag hittar inte hem.**



Sven P

Hej alla medlemmar

Jag heter Inga-Lill Damkaer och är en ny medlem sedan augusti månad. Jag var hos min kära granne Arja Lange`n på en kopp kaffe och vi talade om ensamhet. Det är så att jag förlorade min älskade skatt 2006 i februari. Vi hade inga barn och sorgearbetet och ensamheten blev stor. Det spelar ingen roll hur många vänner man har, när man stänger sin dörr, är man ensam.

Så Arja sa, ring till Lasse Johansson på hjärt- o lungsjuka och gå med i föreningen. Arja har kol och har syrgas dygnet runt. Jag gick med och det är det bästa jag gjort. Det finns så mycket att aktivera sig med. Tisdagar och torsdagar är heliga för mig. På tisdagar går jag mellan 11-14 till harmoniläran. Där träffas vi och handarbetar, pratar och dricker kaffe.

Klockan 18.00 är det gymnastik i idrottshuset i Tumba (mycket givande). På torsdagar mellan kl 13.00-16.00 går jag till Cafèt och har samvaro med många andra medlemmar, som har hjärtat på det rätta stället. Vi dricker kaffe och smörgåsar + korv, varje produkt kostar bara 5 kr styck. Vi tippar lotto, får ett blad med roliga historier och vi spelar kort (plump) det är kul.

Så till sist måste jag ge en eloge till dessa eldsjälur Birgit och Lasse Johansson som gör det här möjligt. Det ligger mycket arbete bakom, så jag vill ge tusen röda rosor till er och hoppas att ni orkar med oss medlemmar. Vi giver och vi tager. Jag tackar er alla.

Kram Inga-Lill

PS. Det är inte bara vi två. Utan alla våra duktiga medarbetare inom olika områden, hade inte föreningen varit som den är idag.

Birgit o Lasse Johansson

Vårfesten den 24 april 2010

När vi kom till folkets hus blev vi vänligen mottagna av Er, Birgit och Lars. Det var då feststämningen uppenbarade sig.

Ni har genomfört årets vår-fest med bravur. Ni kompletterar verkligen varandra. Dessutom vill vi rikta ett stort tack till alla dem som bidragit med inköp av mat, tillagning och servering, samt alla som på sitt sätt har bidragit/deltagit i förberedelser och genomförande av festen.

Avslutningsvis, en fin festlokal, vänligt bemötande, trevliga människor, god mat och dryck, trevlig allsång och en orkester som kunde spela bra dansmusik. Vad kan man mer begära.

Ann-Sofie och Lars

Värt att veta?

- *Det tar 7 sek för maten att passera från munnen till magen.*
- *En människas hårstrå kan hålla för 3 kg.*
- *Längden av penis är tummens längd gånger tre.*
- *Lårbenet är hårt som betong.*
- *Kvinnans hjärta slår snabbare än mannens.*
- *Kvinnor blinkar två gånger mer än män.*
- *Vi använder 300 muskler bara för att hålla balansen när vi står...*

Kvinnan har nu läst hela den här texten och mannen tittar fortfarande på sin tumme. Det förklarar ju en del?

Birger H

Mot hemligt resmål med buss

Samling vid Orren i Tumba C kl. 9.00 där vi går på bussen och startar vår hemliga resa. Vi är 69 deltagare som alla undrar vart är vi på väg? Ordföranden Lasse J hälsar oss välkomna.

Vi börjar med att åka E4 söderut. Vid Sillekrog tar vi en paus på 50 minuter med kaffe och dubbelmacka. Därefter fortsätter vi söder ut en bit men åker sedan tillbaka på gamla vägen till Järn-avfarten och åker sedan vidare ner till Trosa (**världens ände**).

Framme i Trosa får vi först lite egen tid att strosa omkring vid hamnen. Sedan tar guiden **Inger Rask** med oss på en promenad genom Trosas gator och gränder. Vi går på Ågatan längs Trosaån och tittar på gamla hus. Hon berättar om gamla tider i Trosa.



De personer som bodde här i Trosa på 1860-talet kallades för **skärborgare**. De var fiskare som var ute i skärgården halva året och sedan bodde de den andra delen (vintertid) i staden. Där bodde bl.a. en karl i ett av husen för länge sen som kallades för **Styfva-Lasse**. Han ansåg sig vara jurist fast han egentligen var analfabet. Han hade dock tagit justitieministern i hand. Vi passerar också hotell Vega, fyrstjärnigt med endast 3 rum. På taket sitter en vindflöjel som kommer från skeppet Vega. Det skepp som Nordensköld använde vid sina expeditioner.

År 1610 bestämde Karl IX Trosas stadsvapen. Det innebär att i år så firar Trosa stad **400-års jubileum**. År 1711 invigs Kyrkan,

men åtta år senare kom ryssarna och brände ner alla husen, men staden byggdes sedan upp igen.

En bro över ån förbinder staden med dess västra sida. Där kan sommarturister vandra över till Stadshotellet för att bl.a. dricka punsch. Kanske serverar man sådan dryck även idag?

Även vi går över bron och kommer fram till Stadshotellet. Där får vi reda på att TV-serien Hedebyborna spelade in några scener här. Vi vandrar vidare till Garvaregården, som idag är Trosas Hembygdsgård och stadsmuseum. Där bodde förr en garvare som hade 13 döttrar och en son.

Det finns fler gator och gränder att utforska, men här tog vår timslånga vandring tyvärr slut. Vi tackade vår kunniga guide Inger Rask och gav henne välförtjänta applåder.

Därefter var det återgång till Hamnen och **Restaurang Fyren** där lunchen intogs. Efter maten lite mera fri tid och sedan in i bussen för återresan hem till Tumba.

På hemvägen gjordes ett kaffestopp. Vi fick smaka på god morotstårta vid Kulturhuset i Ytterjärna.

Ännu en trevlig resa, med vackert väder, mat och kaffe är genomförd. Vi fick också lite lärdom om gamla och nya ting.

Vid pennan Barbro W

Räkaftonen den 1 oktober

Träffa vänner så rara, äta räkor underbara
Få bröd med en klick majonnäs, ej större njutning gommen ges
Vin till räkorna för den som vill, till rimligt pris serveras till
När vi ätit och ätit igen, så mätta och belåtna, men sen
Fick vi kaffe, rulltårta, kex och ost
och magen var så rund som på en prost.
Tack alla ni som hjälpte till!
Till nästa räkafton, vi alla komma vill.

Käthe Flemmich

Gymnastiken

Det var en tisdag för flera år sedan. Jag var på väg till föreningens gymnastik. Tisdagar är gymnastikdagar då som nu. Jag gick min vana trogen Bruksvägen centralt placerad genom Tumba Bruks park, (Bruksområdet är 250 år gammalt), korsade Tumbavägen och kom ut på Tumba gärde och den upptrampade stigen som leder till Idrottshuset, 600 meter bort.

Gärdet var här, i väster, på den tiden en ovårdad gräs- och ogräsbevuxen stor yta med buskar, sly och vass vid en våtmark etc. Någon anlagd gångväg med belysning fanns inte. Vintern höll på att övergå i vår men det fanns en del snöfläckar kvar. Kvällssolen stod lågt intill horisonten bakom min rygg och bildade bländande reflexer i kommunalhusets många fönster medan solljus och avlånga skuggor blandades på gärdet. Skuggor som var tre kanske fyra gånger längre än de växter och ojämnheter i marken som bildade dem.

Jag hade gått bara 100 meter på "min" stig då jag såg en stor fågel som satt på marken framför mig. Jag stannade för fågeln var för mig ovanlig. Helt svart var den. Den har väl i sin flyttning norrut flugit vilse blev min tanke. Det måste vara en eftertraktad sevärdhet för fågelskådare tänkte jag och för mig var det en sensation.

Jag kom trots fågeln i tid (kl. 18.00) till Idrottshuset där Jenny helt perfekt leder gymnastiken. Där är vi 25-40 "gymnaster" varav många hjärtopererade. Är du som läser detta intresserad av att delta i föreningens gymnastik så är du välkommen. Den är bra för oss och även för dig det kan jag garantera. Däremot kan jag inte garantera att du får se någon ovanlig fågel på din väg till gymnastiken.

Om du och flertalet av gymnastikdeltagarna har möjlighet att gå till gymnastiken och därmed lämnad bilen hemma blir vi många som varje tisdag utför motion både inomhus och utomhus. Dessutom blir vi då många som aktivt agerar så att Tumbas luftkvalitet inte försämras till nytta för alla i Tumba, bl.a. för föreningens lungsjuka.

Olle Lindholm (gymnastikdeltagare)

Skillnaden mellan MÄN och KVINNOR

Pengar:

En man kan betala tjugo spänn för en sak som är värd tio spänn om han behöver den.

En kvinna kan betala tio spänn för en sak som är värd tjugo spänn trots att hon inte behöver den, utan bara för att den är på rea.

Badrummet:

Mannen har sex saker i sitt badrumsskåp: tandborste, raklödder, rakhyvel, en bit tvål och en reklamhandduk.

Medeltal på antal saker i kvinnors badrumsskåp är 337. Mannen kan med största sannolikhet inte identifiera majoriteten av dem.

Framtiden:

En kvinna bekymrar sig för sin framtid tills hon hittar en man.

En man bekymrar sig aldrig för framtiden - inte förrän han hittar en fru.

Framgång:

En framgångsrik man är en sådan som tjänar mer än hans fru spenderar.

En framgångsrik kvinna är en kvinna som hittar en sådan man.

Äktenskap:

En kvinna gifter sig med en man i tron att han kan förändras även om det inte blir så.

En man gifter sig med en kvinna i tron att hon inte kommer att förändras även om hon gör det.

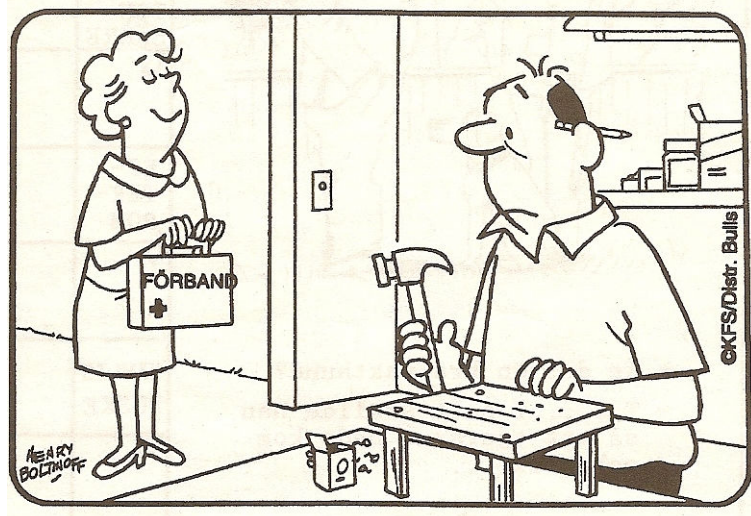
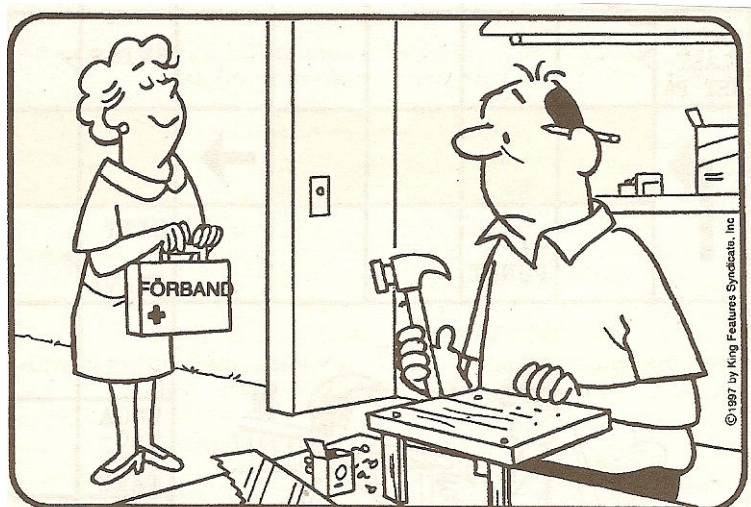
Göra sig i ordning:

En kvinna gör sig i ordning när hon ska till affären, vattna blommorna, gå ut med soporna, svara i telefonen, läsa en bok och hämta posten.

En man gör sig i ordning för bröllop och begravningar.

Sven P

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.

Jannes Matsida

Fläskfilé med kokos (4 portioner)

Ingredienser:

2 dl jasminris	4 msk riven kokos
Fläskfilé i tunna skivor (lagom till 4 personer)	2 tsk olja
1 lök finhackad	4 plommontomater
1 msk vitlök, hackad	1 vitlök
3 msk ketchup manis	vinäger, balsam
2 msk citron, pressad	4 msk sweet chilisås
1-3 tsk sambal oelek	

1. Koka riset enligt förpackningen.
2. Blanda samman ketchup, kokos, lök, vitlök, olja, sambal oelek och citron i en stor bunke.
3. Lägg ner köttet i bunken och marinera i kylen 1 timme.
4. Sätt ugnen på grill, 250gr. Grilla köttet i ugn ca 3 minuter på varje sida.
5. Skiva tomater, hacka löken och blanda dessa till en fin sallad som smaksätts med salt, peppar och vinäger.
6. Servera grillad fläskfilé tillsammans med tomatsallad, ris och sweet chilisås.

Kycklinggryta med äpple (2 portioner)

Ingredienser:

250 g kycklingfilé	1 tsk japansk soja
1 tsk olja	1 msk lingonsylt
2 dl vatten	1 äpple, 2 schalottenlök
1 msk vetemjöl	Persilja
½ dl Crame fraiche max 8%	1 dl ris
2 tsk kycklingfond	

1. Tillaga riset enligt förpackningen. Hacka lök och tärna äpplet, fräs det några minuter.
2. Vispa samman vatten, mjöl, fond, crame fraiche, soja och lingonsylt i en kastrull. Låt det koka ihop några minuter. Smaka av med salt och peppar.

3. Hacka lök och tärna äpplet, fräs det några minuter.
4. Strimla kycklingen och stek i olja. Lägg ner kycklingen i såsen tillsammans med löken och äpplet.
Strö över klippt persilja.
5. Servera med kokt ris och sallad.

Smaklig måltid!!
Janne H

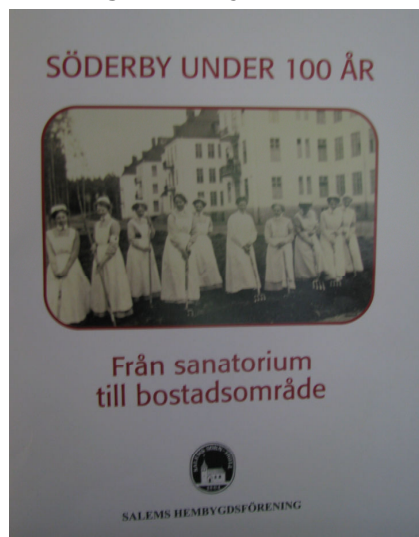
Söderby under 100 år

Salems Hembygdsförening har utkommit med en ny bok om Söderby sanatoriums historia med anledning av att sjukhuset i år öppnades för 100 år sedan. Medlemmarna Jan Wernström och Stig Silén har skrivit boken.

Förutom att behandla tuberkulosens inverkan på det dåtida samhället så har flera före detta anställda och även patienter berättat om sina egna erfarenheter av sjukdomen och sanatorie- vistelsen.

Boken är på 50 sidor, illustrerad med många bilder av vilka de allra flesta ej publicerats tidigare. Boken kostar 100 kronor plus porto 24 kronor och kan beställas direkt från Jan Wernström telefon 08-532 524 01. Boken kan även köpas direkt vid Salems bibliotek i Salems centrum.

Jan Wernström



NYA MEDLEMMAR den 11 oktober

Klockan 18.00 träffades 8 nya medlemmar och 6 personer från styrelsen på lokalen Orren i Tumba. Det var ett trevligt möte. Vi gick igenom det **Gula Bladet** och förklarade de olika aktiviteternas innebörd. Vi diskuterade diverse saker som kom upp via frågor från de nya medlemmarna och den information som styrelsen gav.

Pia Persson som har en ICD skulle gärna vilja träffa personer med samma problem. Vi ska se om vi kan ordna en cirkel om detta. Jag vill att ni i föreningen som har ICD kontaktar mig om ni är intresserade av att delta i en cirkel.



Bild: Några av de nya medlemmarna på mötet

Vidare fanns det önskemål om att det skulle finnas information på hemsidan om Hjärt o Lungräddning. Man vill kunna se hur man gör. Det finns en utbildnings-DVD som våra instruktörer visar i samband med vår förenings utbildning. Vi skall undersöka om det är möjligt att lägga in den på hemsidan.

Jag blev jätteglad när Bosse o Greta, som för ca 10 år sedan var medlemmar hos oss, nu återkommit till föreningen. Jag hoppas att ni som var där gick hem och var nöjda med kvällen och jag hoppas att ni kommer att trivas i föreningen och att vi ses många gånger framöver.

Lasse J

Medlemsmöte den 24 oktober

Doktor **Nadja Heurlin** berättade och visade bilder från sitt arbete i Afrika. Hon har varit i Kenya och arbetat för **Rotary Läkarebank**. Tidigare var hon i Pakistan för **Läkare utan gränser**.

Man förstod av hennes berättelser och bilder att befolkningen har det svårt och att stora insatser behövs. Många är smittade av HIV vilket betyder att många barn har blivit föräldralösa. Utbildning behövs av både barn och vuxna. Nadja fick som tack en fin blomsterbukett. Dessutom samlade vi in pengar och **736 kronor** är nu insatta på Rotary Läkarebanks pluskonto för hjälp till de behövande.



Föreningen bjöd sedan på rostbiff och potatissallad samt kaffe och rulltårter. Det smakade alldeles utmärkt.

Birger H

Tisdagsgympa

I Tumba centrum en bit ifrån stan
kan man bygga upp kroppens organ
Är man sliten och klen
Vill slippa ha några men
ska man gympa som ger krafter som f-n

Bertil Ericson

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

