



Föreningen Botkyrka-Salem

HjärtLung



Livsgnistan

Nummer 1 2017

Några ord från vår ordförande...

I skrivandets stund är det vårdagjämning och vi har en härlig tid framför oss längre ljusa dagar och möjlighet att vara ute i solen igen och slippa frysa.

Hösten har varit fylld av aktiviteter och speciellt gymnastiken har fått ett uppsving med flera deltagare. Jättekul!

Det är ju så viktigt att få röra på sig och dessutom känna **stöd, trygghet och gemenskap**.



På Alla hjärtans dag tisdagen den 14 februari 2017 summerades kampanjen genom att rapporten **Ljuset på dolda folksjukdomar** överlämnas av Inger Ros till folkhälso- och sjukvårdsminister Gabriel Wikström. En av slutsatserna i rapporten är att skillnaderna i vården mellan olika landsting är stora.

"Det är få landsting som lever upp till Socialstyrelsens riktlinjer när det gäller läkemedelsbehandling. För att få till en förändring i vården för dessa patientgrupper anser Riksförbundet HjärtLung att en tidig diagnos och korrekt behandling ger bättre livskvalitet, färre sjukhusinläggningar, mindre sjuklighet och minskad förtida dödlighet" säger Inger Ros, förbundsordförande i Riksförbundet HjärtLung.

En av världens största utmaningar är att hitta de här patienterna. Idag är det ett stort antal personer som bär på sjukdomarna utan att veta om det.

Kampanjen **"Ljuset på de dolda folksjukdomarna"** förmaksflimmer, KOL och hjärtsvikt är slut. Jag hade nöjet att få presentera en sammanfattning av vårt arbete för Riksförbundets kansliavdelning igår. Det var med stolthet jag kunde visa vad en förening kan göra för att sprida kunskap om dessa sjukdomar, vikten av att få en diagnos och möjligheten att själv påverka sin livsstilsförändring eller tillsammans i vår förening. (Finns på hemsidan)

Förberedelserna till Gotlandsresan pågår för fullt och det finns platser kvar. 10 april är sista anmälningsdag och jag hoppas att vi fyller bussen! Gotlandsföreningen planerar en överraskningsmiddag och ser fram emot att vi kommer.

Vi har många intressanta aktiviteter före sommaren och jag hoppas att vi ses på någon av dessa!

Trevlig sommar!

Yvonne Haglöf, ordförande

Lite allmän information:

E-post!

Vi skickar ibland ut information om våra aktiviteter och annat via E-post. Byter du E-postadress så vill jag att du meddelar det via ett mail till mig. Jag uppdaterar då vårt medlemsregister med din nya E-postadress.

E-postadress: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se

Telefon : 073 570 84 14

Berit Boman (registeransvarig)

Planerade aktiviteter!

Alla våra planerade möten, aktiviteter, resor och fester mm finns nu på sista sidan i tidningen. Du kommer också att hitta aktuell information på vår hemsida.

Styrelsen

Information om Bingolotter!

Vi (Maj-Britt Karlsson) säljer Bingolotter i Tumba Centrum. Kom och köp eller hjälp till att sälja till vänner och bekanta. Vår förening tjänar **13-18 kronor** på varje såld **Bingolott** och **8 kronor** för varje såld **Sverigelott**.



Styrelsen

Idé-lådan!

Vi vill gärna 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 med ditt namn och lägg det i idélådan på kaféet (föreningslokalen i Störvreten), eller skicka det med posten till vår adress:



Botkyrka-Salem HjärtLung
Gröndalsvägen 12 A
147 30 Tumba.

Du kan också maila direkt till: yvonnehaglof@hotmail.com

Styrelsen

Julfesten den 26/11 2016

Förra året avslutades med julfest och vi som var med får glädjas åt alla minnen och den goda maten ett helt år framåt. Vi hade det jättetrevligt kan vi berätta för er som inte hade möjlighet att delta.

Yvonne Haglöf (ordf.) hälsade alla gamla och nya medlemmar välkomna och sedan var festen igång.

Maten var fixad av vår fantastiska festkommitté. Först ett bord med sill, lax, ägg mm sedan kom det fram ett bord med köttbullar, prinskorv, skinka och allt som hör därtill. Det hela avslutades med kaffe och gräddbakelse samt pepparkakor.



Vi sjöng julvisor, dansade långdans och så såldes det lotter med massor av fina priser skänkta av snälla medlemmar.

Så kom tomten och delade ut julklappar. Kvällen avslutades med lite dans till Martin och Torbjörns orkester som spelade för oss hela kvällen.

Jättekul att vara med och stort tack till alla som hjälpt till att ordna detta för oss andra!

Birger o Solveig Höglund

Julgransplundring den 14/1 2017

Året startade med julgransplundring. Vi som var där ca 35 st fick smaka på gröt och skinkmackor i stora lass. Sedan bjöds på ost och kex samt kaffe med kaka.

Yvonne Haglöf hade bjudit in tre sångglada tjejer Felicia, Josephine och Anastasia som sjöng för oss. De var jätteduktiga. Dessutom delade de ut sånghäften så att vi alla fick vara med och sjunga allsång. Kvällen avslutades med fiskdamm. Alla fick napp i form av en godispåse.

En mysig kväll att minnas för oss som var med!

Birger Höglund

Ljuset på! Kampanjen om våra dolda folksjukdomar

Föreläsning om Hjärtsvikt

Den 12 februari 2017 anordnade vi en öppen föreläsning i Xenter i Tumba. Ämnet var hjärtsvikt och det var den sista föreläsningen i Riksförbundets kampanj "Ljuset på om dolda folksjukdomar" som pågått under 2 års tid.

Vi anordnade också demonstrationer av HLR för både vuxna och barn där Eva Lorenz, Bo-Jonny Stockhaus och Yvonne Haglöf visade hur man ska göra enligt de nya riktlinjerna.

Britt Bergh och Christer Borg berättade och informerade om ICD (= inopererad hjärtstartare).

Sten Halvarsson bemannade en station där man kunde räkna ut sin biologiska ålder.

Linda Borg och Kerstin Olsson fanns tillgängliga på en station för de som ville mäta sitt blodtryck.



Företaget "Optilogg" var också på plats med Andreas och Ulrika. De visade upp sitt hjälpmedel där man kan få bättre kontroll på sin vikt när man har hjärtsvikt. Det sker genom att man själv ansvarar för kontrollen och ej behöver belasta sjukvården.

Vi hade också ett bord med trycksaker, broschyrer, tidningar samt information om vår förening, vilket bemannades av Laila Ahl och Berit Boman.

Frukt, kaffe eller the med småkakor stod uppdukad för den som kände sig sugen på något tilltugg.



Föreläsare **Inger Hagerman, överläkare på HS hjärtklinik** berättade sedan om hjärtsvikt och vad som görs inom sjukvården för att patienterna ska få bättre hjälp med sin sjukdom. En ny dagvårdsavdelning för hjärtsviktpatienter har inrättats på HS, vilket gör att patienterna inte behöver vänta i timmar på akuten. Föreläsningen var mycket uppskattad av de närvarande som fick veta mer (nästan allt) om sjukdomen.

Efter föreläsningen berättade **Andreas**, om vad **Optilogg** var och dess funktion. Han har också tidigare samarbetat med dr Inger Hagerman när det gäller hjärtsvikt.

Publiken fick sedan ställa frågor till båda föreläsarna och fick förhoppningsvis svar på sina frågor.

Vid ankomsten fick alla deltagare en lott av Maj-Britt Karlsson och efter frågestunden hade vi dragning. Vissa blev lyckliga vinnare av ett fint hjärtarmband som säljs av Riksförbundet eller Goodie-bags produkter av olika slag som skänkts av de två apoteken i Tumba.

90 personer kom till detta evenemang, varav ca 35 st var medlemmar i vår förening.

Fotograf under dagen var Lukas Borg som gick runt och tog bilder vid olika tillfällen under dagen.



Berit Boman

Gåvor i samband med begravningar

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

Ni kan stödja vårt föreningsarbete genom att skänka en minnes-gåva 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.

Yvonne Haglöf, Telefon: 076-2959105

Visafton den 17/3 2017

"Musik ska byggas utav glädje ..."

Det blev en livfull kväll när **Trubaduran Eva Ljungman** kom till lokalen i Storvreten. Visst kan det vara lite högljutt där ibland men sällan som denna kväll.

Jag hade inte tänkt sjunga för det låter inte bra längre, men att motstå de gamla visorna, rock'n roll, schlagers och ballader gick bara inte. Hon sjöng många fina låtar/visor av bl.a. **Vreeswijk, Berghagen, Abba, Elvis, samt några egna låtar.**

Plötsligt stod alla upp och rockade på stället, som om vi inte gjort något annat i livet. Liselotte, vår gympaledare, skulle glatt sig.



Yvonne, som ibland också leder grupper, gick före med gott exempel och sen föll vi in. Eva i rullstolen hängde också med! Vi fick också grönsaker till "skramlor" så vi skulle vara deltagare i musiken. Skrammelorkestern var verkligen livfull! Vilken mysig dryg timme vi hade! Ja den höll i sig efteråt också!!

Före och efter underhållningen förplägnades vi med ost, kex som föreningen bjöd på och drycker vi fick köpa efter behag.

Eva Lorenz

Resa till Gotland 29-31 maj 2017

Vi är mitt i planeringen av resan tillsammans med medlemmar från **HjärtLung Stockholm**. Vi skall träffa **Gotlands förening HjärtLung**. Syftet är att möjliggöra för medlemmar i lokalföreningarna att träffas över gränserna och utbyta erfarenheter under inspirerande former. Det finns fortfarande några platser kvar om du/ni är intresserade. Men raska på för sista anmälningsdag är den 10 april.

Yvonne Haglöf Telefon: 076-2959105

Årsmötet och information från styrelsen

Årsmötet gick fint och vi som blev omvalda får tacka för förtroendet. Vi är mycket glada för förstärkningen i styrelsen med två medlemmar. Vi vill välkomna Marika Wegscheider och Ingbritt Karlsson. Vi är så glada för att ni vill vara med i styrelsen.

Styrelse 2017:



Tack också för god mat som festkommittén hade ordnat så bra.

Vi ser fram emot att träffa er på någon av våra aktiviteter med stöd, trygghet och gemenskap!

Förutom det traditionella programmet som finns på sista sidan vill vi puffa för nedanstående:

STOPPA TJUVEN! Bedrägerier mot äldre

Vi vill starta en kurs som består av tre kursdagar den 4, 11 oktober och 8 november 2017 kl. 14-16.



Kursmaterialet är utarbetat av polisen, PRO, SPF och Brottsofferjouren. Birgitta Broström är en av de ideellt arbetande inom polisen i Tumba som håller i dessa kurser. Beroende på intresse återkommer vi om lokal Orren eller Storstreten. Anmäl er till Yvonne Haglöf 0762959105 eller mail yvonnehaglof@hotmail.com.

Välkomna!

VISAFTON

Anna-Lena Hyllengren och Kicki Görander spelar och sjunger allsång med oss.

Tid : 27 oktober kl. 18,

Plats: Storrötsvägen 17-19



Styrelsen

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

Viktigt!

Alla som vill och kan bör utbilda sig i HLR (**HjärtLungräddning**).

Uppmuntra dina anhöriga, barnen som kommit upp i tonåren, dina arbetskamrater att gå en kurs. Anmäl dig/er därför redan idag till en kurs.

Det ger dig möjlighet att rädda liv!

År 2017 är kursen **gratis** för våra egna medlemmar medan övriga deltagare betalar 300:-



Kurserna hålls i länets lokaler på Mejerivägen 4 Liljeholmen eller på annan överenskommen plats. **Länshuvudinstruktörer är:** *Bo-Jonny Stockhaus, vuxen HLR, Eva Lorenz vuxen HLR och Yvonne Haglöf vuxen och barn HLR.*

Anmälan för våra egna medlemmar 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

Vår förening har i vårt sponsringsavtal från Botkyrkabyggen en överenskommelse om att vi ska utbilda dem vid 5 tillfällen/år.

Vi ser fram emot ett stort kursdeltagande!

Eva, Bo-Jonny och Yvonne

Nya medlemmar

Viola Gustavsson, GRÖDINGE
Yvonne Lövström, RÖNNINGE
Inger Sundell, RÖNNINGE
Tore Wiman, RÖNNINGE
Barbro Lindquist, TUMBA

Lena Johansson, RÖNNINGE
Carin Netterstedt, TUMBA
Ingrid Danielsson, RÖNNINGE
Ulla Persson, TUMBA

Alla nya medlemmar är välkomna till en träff där vi informerar, svarar på frågor och tar emot nya idéer:

Plats = Vår lokal Orren, Gröndalsvägen 12A , Tumba
När = 15 maj, klockan 18-20

o.s.a. senast dagen före träffen till 08 53060751

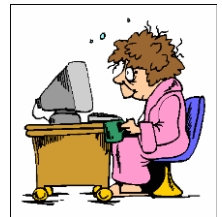
Vi hoppas att ni ska trivas och känna stöd, trygghet och gemenskap i vår förening!

Styrelsen

Tips om data på nätet!

En söktjänst är en webbplats som gör det möjligt att söka efter innehåll på Internet. Söktjänsterna använder **sökmotorer** för att upptäcka, hämta in och indexera webbsidor.

Första allmänt använda var **AltaVista** som kom 1996. Nu används mest **Google, Bing, Yahoo** och **Ask**. Men det finns många till och det kan löna sig att prova flera sökmotorer för att hitta det man är ute efter.



Om man vill slippa bli spårad finns **Startpage** och **Duckduckgo**.

Det finns också sökmotorer som är specialiserade på specifika ämnesområden t.ex.

www.hitta.se = för kontaktinformation till privatpersoner, företag och platser

www.news.google.se = för nyheter

www.images.google.com = för bilder på nätet

www.internetstart.se/sokmotorer.asp = översikt var man kan söka information

Sten Halvarsson

Jannes Matsida

Denna gång kommer det ett gammalt beprövat recept på SMÖRGÅSTÄRTA som jag fick publicerat i ÅRET RUNT 2004.



Janne Hydén

Den här smörgåstårtan är både festlig och god, säger Jan Hydén i Rönninge.

Jag har gjort den många gånger under årens lopp. Bottnarna är både ljusa och mörka och fyllningen består av lax, räkor och ost.



LAX, RÄKOR OCH OST

Läcker smörgåstårta med lager av ost, lax och räkor. Lägg gärna ihop den dagen innan den ska serveras så blir den saftigare och får mer smak.

2 skivor långgångsbröd

FYLLNING 1:

100 g ädelost

3/4 dl kesö

75 g färskost, Crème

Bonjour med grönmögel

FYLLNING 2:

100 g hackade räkor

1/2 dl majonnäs

3/4 dl kesö

1 dl creme fraiche

1 dl hackad dill

1 hårdkokt ägg, hackat

ev 2 msk mjukost

tabasco

FYLLNING 3:

325 g varmrökt lax

3/4 dl kesö

1 dl creme fraiche

1/2 dl majonnäs

1 dl hackad dill

DEKOR:

200 g mjukost+1 dl majonnäs

1/2 tunnskivad gurka

3-4 hårdkokta skivade ägg

150 g skivad kallrökt lax

500 g räkor med skal

100 g svart stenbärsrom

dillvippor

Kanskar bröden så att de blir

lika stora. Gör två tårter eller lägg bröden bredvid varandra.

Fyllning 1: Blanda ädelost, kesö och färskost och bred det på de två skivorna kavring. Täck med långgångsbröd.

Fyllning 2: Blanda räkor, majonnäs, kesö, creme fraiche, dill och ägg och bred över bröden. Smaka av med något stänk tabasco. Lägg på två nya långgångsbröd.

Fyllning 3: Blanda lax, kesö, creme fraiche, majonnäs och dill och bred över bröden. Täck med de sista två skivorna långgångsbröd. Pressa samman helt lätt. Täck med plastfolie och låt vila ett par timmar eller över natten i kylen.

Dekoren: Bred en blandning av mjukost och majonnäs över och runt tårten. Dekorera runt kanterna med tunt skivad gurka. Lägg en rad med skivade ägg i mitten av längderna. Rulla den kallrökta laxen och skär

i 1 cm breda bitar. Lägg laxrullarna längs kanterna. Sätt tunna gurkskivor mellan äggskivorna. Garnera med räkor på varje äggskiva, en klick svart stenbärsrom och små dillvippor.

(10 portioner)

Så här mycket går det åt till tårter för 40 personer:

24 skivor långgångsbröd

8 skivor kavring, långgåsturen

1 kg kesö

1 kg creme fraiche

3 burkar Crème Bonjour

1 kg majonnäs

1,2 kg varmrökt lax, sik eller röding

500 g skalade räkor

500 g ädelost

15 hårdkokta ägg

600 g kallrökt lax i skivor

2 burkar svart kavriar à 100 g

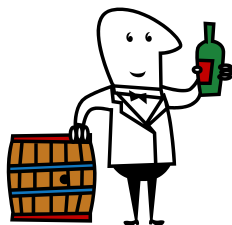
3 gurkor

400 g dill

Vintips

4993 Crudo från Italien (79kr)

Vitt ekologiskt vin till fisk eller skaldjur, gärna med asiatiska inslag eller som sällskapsdryck. Fruktig, ungdomlig, blommig smak med inslag av päron, litchi, persika, mandarin och fläder.



12520 Dão från Portugal (56kr mycket prisvärt)

Rött vin till lamm eller nötkött. Kryddig smak med inslag av blåbär, kryddpeppar, lagerblad, körsbär och örter.

Sten Halvarsson

Gymnastiken

Vi är ca 15 – 20 medlemmar som träffas på tisdagarna (18.00 -19.00) för lite skön hjärtanpassad motion.

På höstens avslutning bjöd Liselott på goda saffransvåfflor, se bilden.

Fler är välkomna att röra på sina kroppar!

Birger Höglund



Hälsans stig

Flera vill komma igång med promenader på våra "Hälsans stigar". Därför föreslår vi några datum när vi kan gå tillsammans, se sista sidan. Tyvärr fick vi ställa in promenaden i Tullinge pga isiga vägar.

Vi fortsätter med Hallunda och Salem. Du har fått ett "promenadkort" fyll i kortet och lämna in det till oss senast 31 maj och 31 december 2017. Då kanske det blir en liten överraskning, dock beroende på hur aktiv du har varit förstås.

Styrelsen

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. Redaktionen består av:

Yvonne Haglöf tel. 076-2959105, yvonnehaglof@hotmail.com

Birger Höglund tel. 08-53177943, bigsun@telia.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.

Hemsidan:

Adress: www.hjart-lung.se/botkyrka-salem

Vår förening använder Riksförbundets system för hemsidan. De sponsrar oss med drift, support och backup av alla data som vi lägger in på vår hemsida. **Jättebra!**

Systemet stödjer olika plattformar vilket gör det enklare att läsa och söka information oavsett om man använder PC, mobil eller läsplatta.

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):

Gröndalsvägen 12 A, 14730 TUMBA

Telefon: 08 53060751

E.post: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se

Hemsida: www.hjart-lung.se/botkyrka-salem

Veckoaktiviteter under 2016

Kontaktpersoner

Yvonne Haglöf, Ordförande
Eva Lorenz, Hjärt- Lungräddning
Laila Ahl, Studieorganisatör
Britt Bergh, ICD (Inopererad hjärtstartare)

Tfn 0762959105
Tfn 0707139881
Tfn 0709728578
Tfn 0707796633

Gymnastik

Yvonne Haglöf, Ordförande
Idrottshuset Tumba, (Tisdagar Kl.18.00)

Tfn 0762959105

Vattengymnastik

Botkyrkabor hänvisas till "Mötesplats Tumba" Mera info
fås direkt av Botkyrka Kommun.

Tfn 530 610 00
(Botkyrka Kommun)

Hjärt-Lungräddning vuxen/barn

I samarbete med Länsföreningen
Eva Lorenz
Bo Jonny Stockhaus
Yvonne Haglöf

Tfn 0707139881
Tfn 7783185
Tfn 0762959105

Stavgång

Birger Höglund
Lill-Tumbavägen, (Fredagar Kl. 09.00)

Tfn 53177943

Harmonilära

Sivi Andersson
Laila Ahl
Orren, Tumba (Måndagar Kl 11.00)

Tfn 7771480
Tfn 0709728578

Cirklar

- Bli vän med ditt hjärta, Laila Ahl
- Medicinsk YOGA, Britt Bergh
- Datakunskap, Birger Höglund
Sten Halvarsson

Tfn 0709728578
Tfn 0707796633
Tfn 531 779 43
Tfn 532 542 64

Kafé (Torsdagar Kl.13.00-16.00)

Storretsvägen 17-19, Tumba (ingång från gården).
Samvaro och mötespunkt för våra medlemmar, med
diverse olika aktiviteter, diskussioner, kortspel, lottotips
mm. Vi säljer kaffe, korv och annat till
självkostnadspriser.
Alla är välkomna!



Planerade möten och träffar...

ÅR 2017:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
L 25 mar	10.00-12.00	Hälsans stig	Hallunda
L 22 apr	16.00-20.30	Vårfest	Tumba Folkets Hus *)
M 15 maj	18.00-20.00	Info nya medlemmar	Orren
To 25 maj	08.00-11.00	Gökotta	Granmora
M 29 maj	3 dagar	Gotlandsresa	Samling Tumba
To 15 juni	12.00-17.00	Friluftsdag	Lida(vid regn Storvreten)
To 17 aug	09.00-18.00	Hemlig resa	Samling Orren *)
L 26 aug	12.00-15.00	Salemsdagen	Skönviksparken
L 09 sep	10.00-12.00	Hälsans stig	Tullinge
F 22 sep	18.00-22.00	Råkafton	Storvreten *)
To 28 sep	16.30-18.30	Grundkurs HLR	Storvreten
O 04 okt	14.00-16.00	Medlemsmöte	Storvreten *)
		Bedrägerier Del 1	
O 11 okt	14.00-16.00	Medlemsmöte	Storvreten
		Bedrägerier Del 2	
M 16 okt	18.00-20.00	Info nya medlemmar	Orren
F 27 okt	18.00-21.00	Visafton	Storvreten *)
O 08 nov	14.00-16.00	Medlemsmöte	Storvreten
		Bedrägerier Del 3	
S 19 nov	13.00-17.00	Föreläsning	Xenter
L 09 dec	14.00-20.30	Julfest, julbord	Tumba Folkets Hus *)

ÅR 2018:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
L 13 jan	18.00-22.00	Julgransplundring	Storvreten
S 11 feb	13.00-17.00	Föreläsning	Xenter
S 25 feb	14.00-17.00	Årsmöte	Storvreten *)
L 24 mar	10.00-12.00	Hälsans stig	Salem

*) Separat inbjudan kommer via pappersutskick i brevlådan

OBS: Även till aktiviteter där inget pappersutskick görs skall anmälan ske senast en vecka före: **Berit Boman 08-778 58 46**, eller **Barbro Walther 08-530 329 19**.

Dock behövs ingen anmälan till:

Gökottan, Hälsans stig, Friluftsdagen och Salemsdagen samt Föreläsningarna på Xenter.

Senaste/aktuell information finns alltid på vår hemsida:

www.hjart-lung.se /botkyrka-salem/

