Livsgnistan

Lokaltidning

Hjärt- och lungsjukas Förening i Botkyrka/Salem

Nummer 1 2011

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Vi hoppas att vi alla går en fin vår tillmötes.

Golvgympan har som vanligt rullat på med några nya som tillkommit.
Birger håller en nybörjarkurs i **datakunskap på** måndagarna i Storvreten**.** På **Duttan** är det full fart.
Vi är 8 st som går på **vattengympa** på *Mötesplats Tumba*. Vi har tyvärr inte möjlighet att få bli flera i denna grupp vilket är tråkigt. Alla Botkyrkabor kan dock anmäla sig till andra grupper. Tyvärr är det lång kö.
Stavgången har varit nedlagd under den snörika vintern men den är snart igång igen. **Matlagningen** är för tillfället vilande.
Vinprovningen kommer att ha provsmakningar under våren, och där är ni välkomna att vara med.

Med det här utskicket får du/ni det **GULA BLADET.** Där beskrivs de aktiviteter, möten och fester som vi hoppas att kunna genomföra under året. **Det GULA BLADET är viktigt att spara.**
Vi kommer inte att skicka inbjudan till alla möten. Trots detta kan vi behöva en anmälan, detta finns angivet i GULA BLADET.

Lokalen i Storvreten

Kontraktet med Botkyrkabyggen är inte klart för året. Jag har inte lyckats att få något besked från Botkyrkabyggen ännu. Tråkigt, men det går väldigt sakta med besluten. Just nu så ligger bollen hos Botkyrkabyggen.

Cafeét kommer att ha öppet på **torsdagar kl 13.00-16.00**.
Vi kommer dock inte att ha öppet under lördagarna. Anledningen är att vi inte har några besökare.

Jag önskar Er alla en trevlig vår och sommar!

Lars Johansson

Pågående aktiviteter:

Golvgymnastik	Tisdagar	Kl. 18.00
Stavgång	Fredagar	Kl. 09.00

Hälsans stig finns i Storvreten, Alby och Fittja.
Har kan man promenera i egen takt alla dagar

Cirklar:

Harmonicirkel(Duttan)	Tisdagar	Kl. 11.00
Datakurs nybörjare	Måndagar	Kl. 09.30

Vinprovarkurs, en gång per månad

Kaféverksamhet:

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

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 Höglund

Bingolotter och prenumeration på Sverigelotteriet ger vinst till föreningen

Vår förening tjänar 40 kronor per månad på varje **Sverigelotteri-prenumeration** samt 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, Martin och Eva

Varför finns vi?

Ingenjören:

Vi är till för att utveckla mänskligheten
Men det skall banne mig inte vara något nöje

Filosofen:

Vi är till för att hjälpa alla de andra
Men vad de andra är till för det vet jag inte

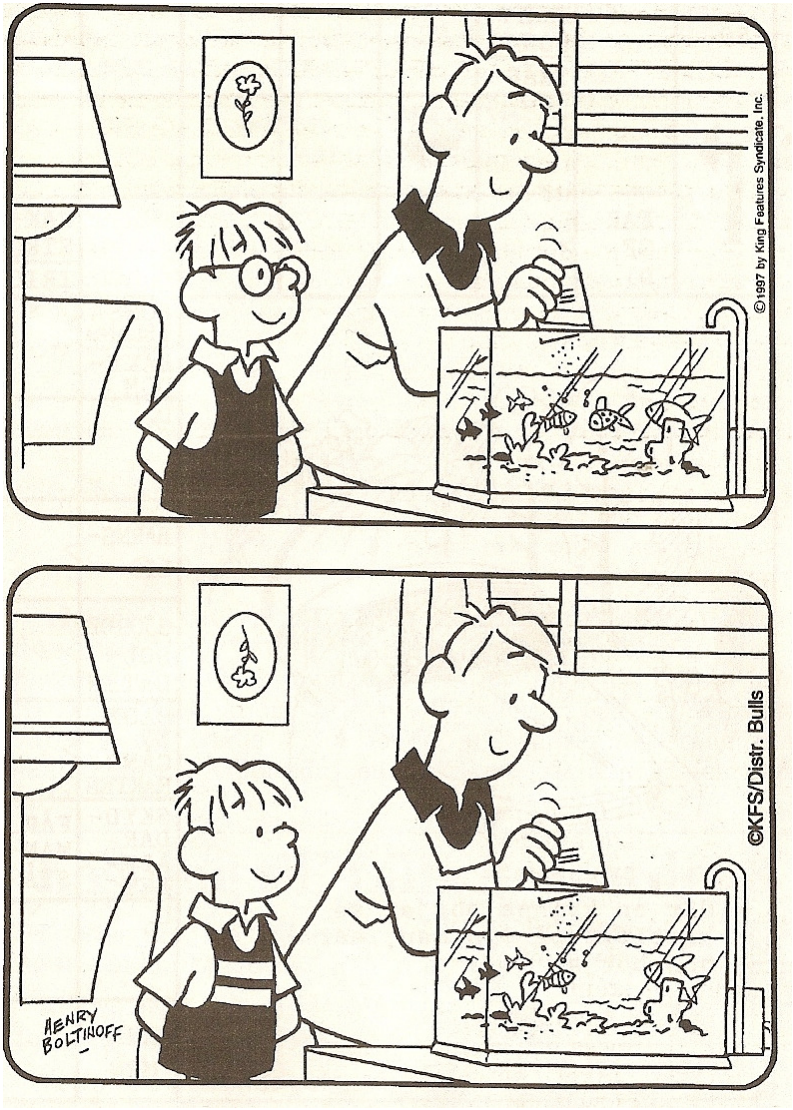
Birger H

Kvinnliga funderingar:

- Otroligt! Du hänger något i garderoben ett litet tag och så krymper det två storlekar.
- Många kvinnor blir alldeles till sig för ingenting och sedan gifter de sig med honom.
- Det bästa med att bo i en liten stad är när du inte vet vad du gör så vet någon annan det.
- Det bästa sättet att glömma alla sina bekymmer är att ta på sig för små skor.
- Ett av livets mysterium är hur en enkilosburk godis kan få en kvinna att gå upp 3 kg i vikt.

Birger 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.

Ett Hjärtsäkert Botkyrka-Salem

Föreningen har även i år med ett mycket gott resultat genomfört en ***Hjärt- Lungräddningsdag i Tumba centrum.*** Vi är ett gäng eldsjälar som arbetar för en större trygghet i kommunen.

I vårt arbete med HLR så samarbetar vi med ***Stockholms Hjärt-Lungräddnings förening***, ***Räddningstjänsten i Botkyrka*** och ***Grannstöd*** som är med och ger goda råd och information om ett tryggare samhälle. Det är framförallt ***Tumba Centrum förening*** som har gjort det möjligt för oss att inarbeta HLR-utbildning med företagen i Tumba centrum.

Vi har nu arbetat i 3 år med att utveckla ”***Ett hjärtsäkert Tumba centrum”*** där besökare har fått information om **HLR** (*Hjärt-Lung-räddning*) och användande av **ICD** (Inopererad hjärtstartare) och hur Räddningstjänsten (*Ambulans,, Brandkår och Polis*) arbetar för ett säkert samhälle.

Besökare har under dagen gått en trevlig **tipspromenad** i cent-rum och tävlat om fina priser ”i hjärtats tecken”. Vi har genomfört demonstrationer av Hjärt-Lungräddning, där besökande har kunnat prova på och lära sig hur han/hon kan göra Bröstkom-pressioner, kolla Andningen, vikten av att kunna larma 112, Bröstkompressioner och inblåsning, Bedömning av livstecken på en docka som människa etc…

Bilden till vänster visar hur Eva Lorenz instruerar HLR för några av de yngre besökarna.

Tumba centrum har nu certifierat sig som ett Hjärtsäkert centrum!

Som ett bevis på detta så fick man den **7 mars 2011 motta ett diplom** på Oscars Teatern. Det skedde i samband med en aktivitet som *Stockholms länsförening för Hjärt-Lungsjuka* hade anordnat.

Ett mycket bra betyg för Tumba centrum och naturligtvis för vår förening som ligger bakom det hela.

Tumba centrum har införskaffat en **Hjärtstartare**, som är placerad vid ICA-butiken. Under det gångna året så har över 70 stycken av personalen i centrum genomgått HLR-utbildning. Målet är att 100 stycken skall vara utbildade innan årets är slut.

Ett mycket lyckat arrangemang med många besökare som fick grunderna i HLR.

Bilden visar gänget som svarade för arra-ngemanget, dock saknas Martin Kunz, och Lena Eriksson.

Vi vill också tacka alla medlemmar som på ett eller annat sätt med-verkat till att skapa ett **Hjärtsäkert Tumba centrum.**

Ni har ju också samtidigt spridit god information om vår egen föreningsverksamhet. Nu ser vi fram emot att fler medlemmar och även andra naturligtvis skaffar sig kunskaper om Hjärt- och Lungräddning.

Ni är alla välkomna att delta i våra HLR-kurser!

Bo-Jonny, Eva och Martin

Årsmötet 20 februari 2011

Den 20 februari 2011 höll föreningen årsmöte i vår lokal Storvreten 17-19, Tumba. 54 medlemmar var närvarande och deltog i beslut samt ställde en del frågor. Protokollet finns tillgängligt på vår hemsida under rubriken: **Dokument.**

Efter mötet bjöd föreningen på rostbiff och potatissallad samt kaffe med kaka. Det smakade som vanligt alldeles utmärkt. Nedan finns några bilder från mötet.

Bild: Lars H Jonsson avtackades efter flera år som vice ordförande.

Hälsningar

Birger H

35-årsjubileum!

Eftersom föreningen fyller 35 år så kommer vi att under hösten fira detta speciellt.

Vi har ännu inte några beslut om våra jubileumsaktiviteter att redovisa så vi ber att få återkomma.

Lasse Johansson (Ordf.)

Julfest 2010

Den 27 november 2010 ordnades julfest i Tumba Folkets Hus.

Som vanligt mycket god mat och stämningen var på topp.

Fin musik och alla deltog i julsångerna.

Vi fick också besök av en alldeles riktig certifierad jultomte som delade ut julklappar.

Birger o Solveig

Bra tips?

Det var snöstorm och blonda Bettan körde vilse. Hon fick inte panik för hon kom ihåg sin fars ord *”Råkar du ut för en snöstorm så vänta tills det kommer en plogbil o följ efter den.”*

Ganska snart kom plogbilen och hon följde efter den i ca 1 timme. Till slut stannade den, och föraren undrade vad hon gjorde.

Hon berättade då vad far sagt. Föraren nickade och sa….

”Men jag är klar med IKEAs parkering nu, ska du med till Maxi också ????”

Berndt O

Jannes Matsida

Fisk med paprika (4 portioner)

Ingredienser:

150 gr Fiskfilé
1 tsk flytande margarin
1 dl matlagningsgrädde
2 msk ajvar relish
Sockerärtor
2 msk riven ost
1 msk persilja, hackad
1½ dl kokt ris
½ röd paprika

1. Smörj en ugnssäker form med margarin.
2. Krydda fisken med salt och peppar, lägg den i formen.
3. Vispa samman grädde och ajvar relish, häll det över fisken.
4. Strö över ost och gratinera i ugn 225 gr ca 20 minuter.
5. Skiva tomater, hacka löken och blanda dessa till en fin sallad som smaksätts med salt, peppar och vinäger.
6. Strö över persilja, servera med ris blandad med finhackad paprika och sockerärtor.

Lunchmacka med kyckling (1 port.)

Ingredienser:

1 skiva, rågbröd med hela korn
Ruccolasallad
4 msk cottage cheese
½-1 msk sweet chilisås
1 kycklingfilé á 90 gr, grillad
1 bit mango
Groddar

1. Lägg sallad på brödet.
2. Blanda chilisås med cottage cheese och klicka på salladen
3. Hacka lök och tärna äpplet, fräs det några minuter.
4. Skiva kycklingfilèn och lägg den ovanpå.
5. Fyll på med skivad mango, paprika och groddar.

Smaklig måltid!!
Janne H

Ibland blir man genomskådad

Det var en kille som fredag eftermiddag jobbat klart för veckan.
Han slutade jobbet åtta på kvällen, så han var bra hungrig.
Han gick på restaurang och tog en middag och ett par öl.

Efter middagen tog han ett par drinkar och ett par whisky.
Det hade varit en tuff vecka, så han tog en kaffe och cognac också.
Och ett par gin & tonics och lite till.

Sen skulle han gå hem till sin fru. Men benen bar honom inte.
Han föll som en fura. Han försökte ta sig upp, men det gick inte.
- "Fan också, jag får väl krypa ut då, och försöka ta mig upp där ute. Att jag kunde bli så full", tänkte killen.
Han ålade sig ut, men utanför gick det inte bättre. Benen bar honom inte. Det var lögn i helvete att kunna ställa sig upp.
-"Jag får väl krypa hem då", tänkte killen.
-"Trots allt är det ju inte så långt".

Drygt två timmar senare var killen äntligen hemma. Han drog sig upp i handtaget till ytterdörren och låste upp. Han ramlade in. Frun sov, tack och lov, och killen ålade sig in i badrummet, fixade till sig så gott han kunde och kröp in i sovrummet, upp i sängen och somnade som en stock.

Morgonen efter väckte frun honom: ***- "God morgon. Var du ute och söp i går?"***

- "Nej! nej! nej! Jag åt mat och tog några pilsner bara. Varför tror du det?" frågade killen.

- "Nja, de ringde från restaurangen och sa att du glömt kvar din rullstol..."

Berndt O

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

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING I BOTKYRKA-SALEM