Livsgnistan

Lokaltidning

Hjärt- och lungsjukas Förening i Botkyrka/Salem

35 -års jubileum

Nummer 2 2011

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Nu är det snart jul igen och vi ser nu fram emot årets julfest. Inbjudan med anmälan finns med i detta utskick.

Vi är i dag ca 230 medlemmar i föreningen och jag tycker att det gångna året har varit ett bra år. Den hemliga resan har vi bara fått positiva reaktioner från och vi hade en mycket trevlig fest i Salem när vi firade föreningens 35-årsdag.

Birger och jag har tittat tillbaka under de gångna åren och lagt in lite bilder och texter som vi plockat fram.

Själv har jag råkat få en infarkt här i oktober och fick ligga på sjukhus några dagar. Jag är därför inte så jättepigg just nu men krafterna kommer säkert tillbaka inom kort.

Nästa år startar med julgransplundring den 7 januari kl. 18-22. Inget speciellt utskick till den men anmälan skall ske till mig. Vi måste veta antalet deltagare för vår lokal i Storvreten är begränsad.

Jag vill önska Er alla en God Jul och ett Gott nytt År.

Lars Johansson

Några välförtjänta tack:

Ett stort tack till **Maj-Britt** för att hon är så duktig med att sälja Bingolotter i Tumba Centrum och för alla Sverigelotter hon hjälpt mig med att sälja.

Tack alla ni som tänkte på Lasse och mig när han fick sin hjärt-infarkt.

Så vill jag tacka **Styrelsen, Gympa-gruppen, Cafégänget och alla ni andra** för all uppvaktningen på min 70 årsdag som jag firade på Häckeberga Slott nere i Skåne tillsammans med släkt, barn och barnbarn.

Birgit Johansson

Föreningens utveckling under 35 år

Åren 1976-2001:

De lungsjukas föreningsliv är snart hundra år. Vi vet att de första sanatorierna, som inte var privata, startade åren 1900 och 1901. Vi vet väl inte riktigt när den första patientföreningen startade, men det bör ha varit någon gång mellan 1901 och 1904.

Först år 1939 blev det ett riksförbund av alla de föreningar, som då fanns för de lungsjuka. I våra kommuner hade vi Söderby sjukhus i Salems kommun, det till antalet patienter största Sanatoriet i Sverige, invigt år 1910 och med en patientförení̇ng bildad våren 1911, och Uttrans sanatorium i Botkyrka kommun, invigt först på 1920 talet.
Båda är nu sedan många år nedlagda eller förvandlade till något annat.

1961 kom de hjärtsjuka med i Lungsjukas Riksförbund och det blev Riksförbundet för Hjärt- och Lungsjuka (RHL). Det dröjde innan det bildades lokalavdelningar av det slag, som vi nu har, inom vårt **Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund**.

Vår förening startade 1976 och var då en av de första lokalföreningar i vårt län. Den 31 maj 1976 tillsattes en interimsstyrelse med Rolf Englund som ordförande. Det första styrelsesammanträdet hölls den 9 juni 1976 och det första medlemsmötet den 21 september samma år. Strax därefter fick vi en plats i det kommunala handikapprådet **(KHR).**
Botkyrka och Salem var vid den tiden en enda kommun.

Vid årsmötet den 25 november 1976 valdes Sven Andersson till ordförande. l maj 1977 blev lokalsektionen medlem i ABF. I februari 1978 avled Sven Andersson. Därefter blev Ann-Maria Rusk ordförande den 1 maj 1979 och vi fick kontor på Grödinge-vägen 7. Under ordförandens sjukdomar skötte Axel Karlsson ordförandearbetet i ett par perioder.

Vid årsmötet 1980 valdes Per Ekman till ordförande. Per Ekman var annars mest känd som revisor i Riksförbundet. Per Ekman dog också hastigt och på årsmötet l982 valdes Janina Nilsson till ordförande. Efter Janina Nilsson blev Gunborg Flagert ordförande.

1987 blev Elkey Juhnell ordförande men flyttade 1988 till Öland, varefter Agne Ahlkvist blev ordförande. Han var ordförande fram till 1/9 1994, då Erik Ransemar tillträdde som ordförande i lokalföreningen, ett uppdrag som han hade fram till årsmötet 1997. Då valdes Lars Johansson till ordförande.

I övrigt kan nämnas att föreningen fick egna lokaler på Övergårdsvägen 1 i Tumba 1987 och att man 1989 flyttade till de nuvarande lokalerna i Orren, i Tumba centrum.
Ingrid Leimenkühler har på deltid arbetat inom föreningen som Expeditionsansvarig från 1988 till pensioneringen 1999. Hon blev redan 1984 ledamot av KHR (Kommunala Handikapprådet) i Botkyrka. Föreningen har i dag (2001) 138 medlemmar och det visar, om inte annat, att föreningen väl fyller sin uppgift som en samlande organisation för kommunernas hjärt- och lungsjuka.

TUMBA i februari 2001 (Text hämtad från gamla dokument)

Åren 1997-2011

En sammanfattning från de år jag varit ordförande. Det har varit en intressant och spännande tid som jag varit med om.
Stavgången blev aktuell 1997-1998 och vi var bland de första föreningarna som erbjöd denna motion uti skogen. Vi var då en grupp på ca 20 personer. I bland blev vi tråkade med:
"Har ni har glömt skidorna". Men det brydde vi oss ej om.

Golvgymnastiken är populär och ökande, just nu är vi ca 40 st. Vattengympan i Södertälje har också varit välbesökt. Sista gången under terminen avslutades alltid vid korvkiosken.
Kafeét i Storvreten är en fin avkoppling under torsdagarna.
Kurser i **Hjärt och Lungräddning** ökar stadigt både för medlemmar och bland allmänheten.

Medlemsantalet ökade i början på 2000-talet men ligger nu runt 230 medlemmar. Våra **medlemsmöten** och **fester** är alltid välbesökta. Jag trodde väl aldrig att vi skulle få **Little Gerhard och Trio med Bumba** att komma och underhålla oss. Det var verkligen en dröm. De **hemliga resorna** har också blivit uppskattade under åren. Vi har ett fint samarbete med ABF och Botkyrkabyggen.

En liten återblick av Lars Johansson i november 2011

Bilder från vår föreningsverksamhet

1989
Hågelbydagen.

Bitte Ahlkvist och Ingrid Leimenkühler ger information om vår förening.

1993
Panterloppet på Skansen.

Även här är Bitte och Ingrid i farten och just nu leder de loppet (3 km).

2003
Hemlig resa

Varje år anordnas en bussresa till hemlig ort. Här är vi framför bussen.

1991
Golvgymnastik

Deltagarna i Tumba Idrottshus för 20 år sedan.

2009
Viksberg

Avslutningsfest på Lasses lantställe för styrelse och medlemmar som varit aktiva i föreningensarbetet.

2010
Granmora
På kristihimmelfärdsdag är det gökotta med skogsvandring och fika vid ”stocken”.

2011
Vinprovarkurs

En gång per månad samlas några medlemmar i lokalen ”Orren” för att sig mera om på viner.

2005
”Duttan”

Varje tisdag träffas ett gäng för att måla och handarbeta.
Siwi Andersson leder dessa träffar.

2010
Söndagsbingo

Två gånger per år samlas ett 20 tal medlemmar och spelar BINGO.
Lasse Johansson sköter nummerdragningen.

Lite information

Pågående aktiviteter:

Golvgymnastik	Tisdagar	Kl. 18.00
Stavgång	Fredagar	Kl. 09.00

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

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 Lasse Johansson, tel.53036195.
Du får dem 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

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

Hemliga resan 2011

Söndag 21/8 9.00 samlas vi för avfärd från Orren i Tumba C och bussen med 64 personer samt chauffören åker söderut mot rastplatsen vid Stavsjö krog & kafé. Där serveras vi morgonkaffe samt en dubbelmacka, som alltid smakar bra. Färden går vidare söderut mot Norrköping och Vikbolandet.

Vi är nu framme vid Vånga Gård i Häradshammar där familjen Nordqvist har en strutsfarm och ett 50-tal nötkreatur.
Innan maten serverades fick vi en guidad tur bland strutsar i olika åldrar och storlekar. Många frågor ställdes, så nu vet vi allt om strutsar. Maten serverades på logen med grillat strutskött och potatisgratäng, kaffe och kaka bakad på strutsägg. Efter maten fanns möjlighet att handla i Gårdsbutiken. Där fanns hantverk av strutsens fjädrar, skinn och ägg samt strutskött, nötkött och olika charkprodukter av struts.

Bilden: Niclas Nordqvist berättar om hur det fungerar på en strutsfarm

Därefter åkte vi vidare till Häradshammars Bygdegård, med Zarah Leanders museum. Största delen av samlingarna i museet, skivor, foton affischer, tidningsklipp och personliga saker, är skänkta av Zarahs sekreterare och gode vän Birgitte Pettersson.

Hon berättade för oss att hon som fjortonåring fick kontakt med Zarah via en fanclub i Berlin och ett tillträde till logen. Zarah frågade henne om hon kunde skriva och stenografera. Hon svarade ja. Efter ett halvår ringde Zarah och erbjöd henne att få följa med på turné i Tyskland.

Hon arbetade och följde med på Zarahs turnéer i åtta år. Senare erbjöds hon att flytta med till Sverige och bo hos Zarah på Lönö vid Bråviken, utanför Norrköping. I år fyller denna dam 75 år och vi har hennes stora intresse för Zarah som artist att tacka för att museet finns.

Efter dessa besök åkte vi hemåt igen. Stannade åter vid Stavsjö. Denna gång blev vi serverade kaffe och wienerbröd på caféet. Resan fortsatte hemåt och klockan blev ca 19:30 när vi steg av bussen i Tumba .

Tack till alla ni som ordnat med att resan blev så bra, och tur med vädret hade vi också.

Vid pennan Barbro W

Varje ålder har sina fördelar, man upptäcker dem bara för sent!

Joseph Joubert

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.

Guns Kräftstjärtssoppa (6 port.)

2	Stora morötter	1 ask	Kavli kräftost (400gr)
1 msk	Smör	2 DL	Créme Fraiche
1 L	Vatten	1-2	Burkar kräftstjärtar i lag
3 msk	Vetemjöl		
½ DL	Koncentrerad hummerfond		Salt och peppar samt dill till dekoration

1. Riv morötterna ganska fint
2. Hetta upp smöret i en kastrull och fräs morötterna snabbt
3. Pudra över mjölet och rör om
4. Tillsätt vatten och hummerfond och koka upp under omrörning
5. Tillsätt kräftost samt Créme Fraiche och vispa slätt
6. Låt puttra några minuter. Smaka av med salt och peppar
7. Låt kräftstjärtarna rinna av och blanda i soppan samt klipp över dill

En varm macka är gott till!

Inger Steen

Lotto och roliga vitsar på Kaféet

Vi vill ge **Barbro Walther** en stor eloge för att hon sköter LOTTO så bra att vi fick en fin vinst. Vi tackar också för alla roliga vitsar som hon delar ut varje torsdag.

Inger S och Helge E

Längre brinntid

Om du lägger stearinljus i frysen några timmar så de blir kalla så kommer de att brinna längre när du tänder dem.

Birgit J

Så kan det gå...

Lille Oskar skrev ett brev till Gud och bad om 1000 kr.
Brevet var adresserat till "Gud, Stockholm", så Posten skickade det till regeringen.
De hade roligt åt brevet och bestämde sig för att skicka pengar.
De tyckte 1000 kr var för mycket, så de skickade 100 kr.

Lille Oskar jublade, och skrev tackbrev:
- *"Kära Gud, tusen tack för pengarna men jag ser att du skickade dem via regeringen och de idioterna tog 90 procent i skatt"*

Möte på stan...

En läcker brud vinkar till en man som han tycker sig känna igen.
- Känner jag dig? frågar han.
- Om inte jag tar fel så är du far till ett av mina barn? svarar hon.

Han funderar på den enda gång han har varit otrogen och säger:
- Shit! Du den där strippan som jag var med på min svensexa?
- Nej, jag är din sons klassföreståndare!

På apoteket....

En kvinna kom in på apoteket och ville köpa arsenik. Apotekaren undrade vad hon skulle ha det till... *- Jo, hon skulle ta livet av sin man...*
- Men jag kan ju inte sälja arsenik till dig när du ska ta livet av din man!

Då tog kvinnan upp ett foto ur väskan och visade det för apotekaren. Fotot visade hennes man, naken och i sängen med apotekarens fru.
- Åh, sa apotekaren, ***inte visste jag att du hade recept.***

Jannes Matsida

Kyckling- och jordärtskocksgratäng (4 portioner)

Ingredienser:

500 gr Kycklingfilé	2 vitlöksklyftor
300 gr Jordärtskockor	1 msk olja
6 potatisar	2 päron
½ kruka timjan	200 gr blandad svamp

1. Skala jordärtskockor och potatis samt lägg dem i en ugnsform tillsammans med kyckling, timjan och vitlök.
2. Krydda med salt och peppar.
3. Ringla över olja och sätt in det i ugnen 225 grader ca 10 min.
4. Skölj och tärna päronen, dela svampen i bitar.
5. Ta ut formen och lägg i päron och svamp samt skeda över sky. Sänk värmen till 175 grader och stek tills kycklingen är klar. Ca 20-25 min.

Lax med örtsås (4 portioner)

Ingredienser:

800 gr potatis	2 dl créme fraiche
500 gr lax	1 vitlöksklyfta, pressad
1 påse ca. 100 gr bladspenat	2 tsk senap osötad
1 knippe dill	1 krm socker
1 msk färsk dragon	1 knippe sparris
½ dl lättmajonnäs	

1. Koka potatisen.
2. Mixa spenaten, dill och dragon samt blanda med majonnäs, créme fraiche, vitlök, senap och socker. Smaka av med salt och peppar. Låt stå kallt till servering.
3. Skär lax i portionsbitar
   Krydda med salt och peppar. Laga i ugn 175 gr ca 15 min.
4. Servera med pressad potatis, sås och sparris.

Smaklig måltid!!

Janne H

Medlemsmöte den 23 oktober

Inger Ros, ordförande i Hjärt- Lungsjukas Riksförbund berättade om hur hon har det på sitt arbete samt vad hon avser att genomföra under de närmste åren.

Hon tillträdde förra året och har nu besökt nästan samtliga länsföreningar där även representanter för länets lokalföreningar varit närvarande. Hon har där diskuterat sin, förbundets och föreningarnas roll. Det har gett henne massor av synpunkter, förslag och önskemål om vad Riksförbundet skall hjälpa till med att förändra så att vi alla får ett bättre centralt stöd för vår lokala verksamhet.

Hon deltar också i ett antal projekt och andra sammanslutningar där hon försöker att påverka och förbättra utvecklingen för både våra egna medlemmar och för hjärt- Lungsjuka i hela landet. Det gäller möten med andra Hjärt- lungorganisationer, med berörda ministrar, med landsting, möten för samordning inom EU och att ge synpunkter på apotekens verksamhet mm.

Hon fick och besvarade också ett antal frågor från de medlemmar som deltog på detta möte och hon lovade att föra våra önskemål vidare till förbundet.

Mötet avslutades med att föreningen bjöd på rostbiff och potatissallad samt kaffe och en god bulle bakad av Maj-Britt.

Det var över 30 medlemmar som deltog i mötet. Alla verkade mycket nöjda både med informationen och maten!

Birger H

Det viktigaste en far kan göra för sina barn är att älska deras mor!

Theodore Hesburgh

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