Livsgnistan

Lokaltidning

Hjärt- och lungsjukas Förening i Botkyrka/Salem

Nummer 2 2012

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Vi är i dag ca 215 medlemmar.

Golvgymnastiken är välbesökt. Vi brukar vara mellan 20-25 personer. Jag har under hösten hållit i gympan då vår ordinarie ledare Jenny har varit upptagen av sina små pojkar. Dom vill ha mat vid den tid då vi har gymnastiken.

Eva och Bo Jonny jobbar med hjärt- lungräddning. De har nu fått hjälp av Ulla Pettersson och Björg Halvarsson som under våren utbildats som HLR-instruktörer.

Vi har också fått en ny cirkelledare, Laila Ahl. Under hösten har hon genomfört en cirkel som heter ***"Bli Vän med ditt Hjärta"***. Cirkeln hade fyra deltagare. Hon kommer att starta en ny cirkel till våren och då kommer det att bli en något större grupp.

Vi har under året genomfört tre medlemsmöten med olika teman. Ett som har handlat om: ***KOL***, ett om våra ***Patientförsäkringar*** och ett om ***Hjärtat.*** Alla dessa evenemang har varit välbesökta.

Det är och har varit problem inom Länsföreningen. Flera medlemmar i styrelsen har avgått. Det är tråkigt för jag sitter själv i valberedningen. Det innebär en del extraarbete. Vi hoppas kunna lösa det så fort som möjligt.

Vi har nu köpt en hjärtstarter till föreningen. Den kommer att förvaras på fiket i Storvreten.

Jag vill önska er en God Jul och ett Gott Nytt år till Er alla. Var rädda om Er.

Lasse 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. 9.30
Vinprovarkurs	en gång per månad	
Bli vän med ditt hjärta	4 ggr under våren 2013	

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 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

Hjärtlungutbildning för alla!

Riksförbundet för Hjärt- Lungsjuka har sammanställt ett utbildningsprogram för hur man lär ut och utför HLR (hjärtlung-räddning).

Alla vid psykisk/fysisk hälsa bör utbildas!
Även dina anhöriga, inklusive barnen som kommit upp i tonåren, kan och bör lära sig detta.

Anmäl dig därför redan idag till en kurs.
Det ger dig möjlighet att rädda liv. Vi ser fram emot ett stort kursdeltagande. Föreningens medlemmar betalar **100:-,** övriga deltagare **200:-.**

Inplanerade kurstillfällen:

Grundkurs:	Klockan:	**Repetitionskurs:**	Klockan:
Ons 16 jan, 2013	16.00-18.00	Ons 14 nov, 2012	16.00-17.30
Mån 21 jan, 2013	16.00-18.00	Ons 28 nov, 2012	16.00-17.30
		Tors 24 jan, 2013	16.30-18.00
		Ons 30 jan, 2013	16.00-17.30

Utbildningslokal: Storvretsvägen 17, Tumba

Anmälan 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

Anmälningslistor finns också i vår föreningslokal Storvretsvägen 17, Tumba och på vår hemsida samt hos utbildarna.

Du kan också lämna önskemål om annan tid som skulle passa dig bättre.

Välkomna!

Bo-Jonny och Eva

Medlemsmöte den 21 oktober

Den 21 oktober var det temamöte i vår lokal Storvreten. Denna gång hade vi besök av **Hjärtläkare Lars Gunnar Hjerne** från Storvretens vårdcentral. Han höll ett uppskattat föredrag om hjärtats funktion och beskrev hjärtsvikt samt hur våra kroppar påverkas av detta.

Hjärtläkare Lars Gunnar Hjerne

Lars Gunnar hade en tydlig röst som på ett enkelt och humoristiskt sätt informerade om kroppens komplikationer när hjärtat inte fungerar som det skall.

Han svarade också på frågor från mötesdeltagarna. Även det gjorde han på ett mycket uppskattat sätt.

Sedan fick vi alla god rostbiff med potatissallad samt kaffe med äppelkaka som Maj-Britt bakat. Stora rejäla bitar som smakade toppen.

Denna gång var det trångt i lokalen vilket tydde på att det var ett uppskattat tema för detta möte.

Tyvärr kom det medlemmar som inte var föranmälda vilket gjorde att det saknades sittplatser. Glöm därför inte att anmäla dig till alla möten, se Gula Bladet eller speciella utskick.

Men det löste sig: *Finns det hjärterum så finns det stjärterum*.

Birger

Bli vän med ditt hjärta

Under hösten har Laila Ahl varit ledare för en cirkel som hjälper oss hjärtsjuka att ta hand om våra svaga hjärtan.

Kursdeltagarna har med hjälp av ett kursmaterial från **Riksförbundet** diskuterat olika erfarenheter och de problem som de upplever i samband med sina hjärtbesvär.

Kursen var mycket givande och det var intressant att utbyta tankar och upplevelser med andra i samma situation.

Jag tycker absolut att föreningen skall fortsätta med detta och erbjuda medlemmarna fler kurstillfällen.

Solveig Höglund *(en av deltagarna på första kursen)*

Kanske något att fundera på?

En kommer hit för att fly från nöden,
En kommer hit för att undgå döden,
En kommer hit, av terror tvungen,
En kom hit för att gifta sig med kungen.
De är tyskar, iranier, greker och turkar.
Mest är de snälla, andra skurkar.
En del är ärliga, andra skumma.
En del är genier, andra är dumma.
Mest är de fredliga, andra vill slåss.
Med andra ord: de är som oss...

(Bosse Parnevik)

VÄRLDENS BARN

Som alla känner till har det under hösten varit en stor insamling för **Världens Barn**. Onsdagen den 10 oktober stod jag i Tumba Centrum och sålde bingolotter. Då kom **Radio Stockholms** reporter Lasse Persson fram och hälsade på mig.

Bilden visar Birgit och Lasse Persson på Hågelby

Vi pratade en stund om lite av varje och han bjöd sedan in mig på kaffe och kaka i Hågelby samma eftermiddag. Lasse och jag åkte dit och välkomnades med en jätte kram. Där fanns även reportern Anders Hildemar Olsson som direktsände för Radio Stockholm. Eddie Oliva spelade och sjöng för de som var närvarande där på Cafèet. ”Våran egen jultomte” kom också på besök.

Det var en riktigt trevlig eftermiddag. Vi fick också möjlighet att skänka en slant i Lasse Perssons insamlingsbössa. Bössan hade en pojke egenhändigt tillverkat åt Lasse. Han hade den bössan med sig i TV på fredagskvällen då han tillsammans med Lotta Bromé avslutade och redovisade insamlingen.

Insänt av Birgit Johansson

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 Matsidor

Minivästerbottenspaj med sikrom (8 portioner)

Ingredienser:

3 ark filodeg
3 dl västerbottenost
3 st ägg
2,5 dl kesella
10 % fett
olivolja
samt till garnering: Sikrom och gräslök

Tillagning:

1. Finriv osten och blanda den med ägg och kesella till en slät smet
2. Värm ugnen till 175 grader
3. Lägg försiktigt ut ett filodegsark, och pensla det med olja
4. Lägg på ytterligare ett ark och upprepa med ett tredje.
5. Nu har du en tjokare filodegsplatta. Ta nu ut rundlar med en diameter på 12 centimeter.
6. Pensla åtta gropar i en muffinsform, alternativt åtta muffinsformar i metall med olja.
7. Klä formarna med filodeg och fördela ostfyllningen i formarna
8. Grädda mitt i ugnen i ca 25 minuter (eller om du hellre vill göra en stor paj så grädda pajen i 35 minuter).

Låt pajen svalna och garnera med sikrom och gräslök.

Fläskfilé i panna (4 portioner)

Ingredienser:

400 gr fläskfilé
2 dl créme fraiche
1,5 msk Touch of Taste kantarellfond
1 msk timjan grovt hackad
50 gr kantareller
(konserverade eller frysta färska)
10 st körsbärstomater

Tillagning:

1. Skär fläskfilén i centimeter tjocka skivor.
2. Krydda med salt o peppar, stek i en panna tillsammans med kantarellerna tills de är gyllen-bruna.
3. Slå över créme fraiche, kantarellfond och tomater rör om och låt småkoka i några minuter.
4. Strö över med timjan

Servera med ris eller potatis samt broccoli.

Smaklig måltid!

Janne H

Vem är en verklig vän?

Det finns en enkel test som kan visa det och om du inte tror det så prova på följande sätt:

Stoppa in hunden och frun i bagagerummet på bilen en timma.

När du öppnar bagagerummet, vem tror du verkligen är glad för att se dig?

Hemlig resa den 19 augusti 2012.

Samling denna söndag vid Orren i Tumba C kl. 9.00. 71 personer i föreningen hade anmält sig och ville åka med på denna resa. Än så länge mot ett hemligt resmål.

Vi åkte med Botkyrkabuss och med samma chaufför som året innan. Han tog E4 mot Stockholm genom Söderledstunneln, via Hammarby och sedan förbi stadshuset därefter norr ut förbi Arlanda till rastplats Mora Stenar. Där blev det paus i naturen med dubbelmacka och hembryggt kaffe. Det var gråa moln på himlen, men inget regn.

Resan fortsatte sedan till Gamla Uppsala museum. Där blev vi guidade runt i två grupper. En grupp med guiden Linda och en med guiden Gunilla. De berättade och visade modeller och föremål från en av Skandinaviens mest värdefulla kulturmiljöer. De tre monumentala kungshögarna. Vi hade panoramautsikt från sittplatser över **Västhögen**, **Mitthögen** och **Östhögen** som alla härstammar från 500-600 talet. Kungshögarna i Uppsala tillhör Nordens största gravmonument. De är ca 18 meter höga och gravarna ligger på 9 meters djup. Museet har funnits sedan år 2000.

Bilden visar en modell av ett vikingaskepp

Därefter blev det dags att få lite mat i magen på Restaurangen Odensborg, som grundades år 1900. Tidigare förekom det mjöd-servering i trädgårdshuset (Mjödstugan). Maten smakade bra. Vi åt Hjortbiffar med potatis, sallad och lingonsylt.

Sedan åter till bussen för att åka till Uppsala Domkyrka. Där fick var och en på egen hand gå runt och titta på Norden största kyrka. Kyrkan har en tornhöjd på 118,7 meter. Inne i kyrkan fanns souvenirer att köpa i en Katedralbutik.

Innan besöket i kyrkan fick vi vänta en stund p g a ett pågående bröllop. Då blev det kaffepaus i Katedralkafeét, som ligger alldeles intill kyrkan.

När klockan blev 16.15 var det dags att sätta sig i bussen igen för att åka hemåt, denna gång över Essingeleden E4 raka spåret hem mot Tumba. Resan blev omtyckt och tur med vädret hade vi också.

Tack till alla som har ordnat med resan och all annan planering.

Vid pennan
Barbro W

Gym´ lime´rik

Se upp, kom med till gymmet i Tumba
Annars vore du dum ba
Jo, den som ej gymnastiserar
riskerar att hjärtat krackelerar
Och det vill du väl ej, va?

Bertil Ericson

Räkafton den 28 september

Vi var drygt 30 medlemmar som samlades i vår föreningslokal i Storvreten för att njuta och frossa i räkor. Räkorna smakade förträffligt. De fanns i överflöd så att alla blev mätta och nöjda. Dessutom fick vi sedan smaka goda ostar, vindruvor och kex.

Kvällen avslutades med kaffe och hembakade bullar. Det var Maj-Britt som bakat dessa goda bullar. Själv var hon inte med på festen utan hade rest utomlands för att sola och bada. Vi tycke att det var strongt att tänka på oss och uppskattade därför bullarna lite extra mycket.

Vi fick också chansen att köpa lotter, sjunga ett par visor samt lyssna till några roliga historier.

En trevlig kväll med god stämning vid alla bord!

Birger o Solveig

Ett litet debattinlägg:

Birger

80-åringens aftonbön

Jag har lyckats uppnå 80 år, men mycket jag ej sett
så Gud låt mig få leva kvar tills jag blir **81**.

Det finns en massa saker jag går och tänker på
och därför vill jag jobba tills jag blir **82**.

Ännu finns många platser jag gärna vill bese
så låt mig därför stanna kvar tills jag blir **83**.

Det finns en hel del saker jag själv måste bestyra
därför ber jag på mina bara knän få fylla **84**.

Jag har en trogen maka, vi har ett vackert hem
och därför vill jag verka tills jag blir **85.**

Jag har så mycket ogjort att jag nästan förskräcks
och därför vill jag leva tills jag blir **86**.

En del av mina vänner är i din himmel nu
men själv jag väntar gärna tills jag blir **87**.

Jag tycker allt är roligt och kan i näven spotta
så därför jag vill hänga med tills jag blir **88**.

Jag alltid drömt att få vara med på Karneval i Rio
så låt mig få en sportlig chans att fylla **89**.

Men när en gång jag **90** fyllt så börjar jag nog undra
kan möjligen en chans jag få att också fylla **100?**

Okänd författare i Värmland

Stavgång den 5 oktober

Här sitter det några tappra stavgångare vid stocken i Granmora. De ser ut att må gott i solen och jag var med så jag kan intyga att det stämmer med verkligheten.

Dessutom kan jag konstatera att det finns gott om plats i skogen.

Alla ni som läser detta är välkomna att delta. Det är inte speciell jobbigt och farten bestämmer man ju själv.

Slå en signal till **Lars H Jonsson** (tel. 08-53033330) så berättar han mera om stavgången.

Birger

KONTAKT SÖKES

Jag skulle gärna vilja ha kontakt med någon kvinna 70+ då jag känner mig mycket ensam. Vi skulle kunna träffas och äta lunch, gå på bio, promenader eller uppleva något annat kul tillsammans.

Jag är en lugn och just person på 75, som utan krav söker lite vänskap och god kamratskap. Jag är medlem i föreningen sedan några år.

Vore jättekul om du ville höra av dig så att vi kan talas vid och utbyta lite tankar och erfarenheter.

Är du intresserad så ring Lasse Johansson på tel 530 36195.
Han ger dig mitt mobilnummer.

Ensam som söker en vän

Mormors bröllopstal

Så här sa mormor när en av hennes söner gifte sig:

Jag har många gånger funderat över den förunderliga kärleken. Men egentligen är kärleken något mycket enkelt. Att ha någon att tala med, att bråka med och att somna bredvid.

Tyvärr har vi fått för oss att bråk alltid betyder problem, alltså kärlekens motsats, men så är det inte alls.

En av äktenskapets finesser är att man kan slänga ur sig lite aggressioner, utan att varje ord måste redas ut efteråt. Och att man kan få en smekning över kinden, utan att direkt förtjäna det...

Man måste också tänka på att man inte blir bortavacker och hemmale – trevlig när man är borta, och otrevlig hemmavid.

Nu på gamla dar brukar jag säga, när jag tycker att morfar är lite besvärlig ibland, att man får ta sin gubbe som han är.

Han är dock ett litet sällskap!

Källa: *Hemmets Journal nr 34 2012*

Tips till musikälskare:

Radio Viking
www.radioviking.se
101.4 Mhz ...för oss med vuxen smak!

Birgit Johansson

Släktproblem!

- ***Stackars dig****, sa psykiatern.*
Kan du berätta för mig varför du dricker så mycket?

Jag ska försöka och förklara det hela, sa patienten

Jag blev förälskad i en änka som hade en vuxen dotter.
Jag gifte mig med änkan och strax där efter gifte sig min far med min styvdotter. Då blev min fru och jag svärföräldrar till min far.

Efter en tid fick min styvmor, alltså min frus dotter, en son. Den pojken blev naturligtvis min bror, eftersom han är min fars son.

Men han är också son till min frus dotter och därför blir min fru pojkens mormor och jag blir morfar till min bror.

Så fick min fru och jag en son, som blir min fars svåger. Min sons storasyster är ju även hans farmor - eftersom min far är hans farfar.

Min far är alltså mitt barns svåger eftersom hans syster är min fars fru.

Jag är alltså bror till min egen son. Min son är min farmors brorson och jag är farfar till mig själv.

Jag är bror till min far och samtidigt både son och far till honom. Min fru är min styvmor, mor, svägerska och styvdotter. Jag är far och son till mig själv!

- Tack*, sa psykiatern.*
Jag förstår att du dricker. Fortsätt med det.

Birger *(som släktforskar men **inte** har dessa problem)*

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