



# Riksförbundet HjärtLung

Botkyrka-Salem



## *Livsgnistan*

Nummer 2 2024



# Några ord från vår ordförande...

Hej alla medlemmar och speciellt välkomna till er 25 nya medlemmar i år. **Nu är vi 315 st!**



Oktober är snart slut och för oss i styrelsen är det dags att fundera på program till nästa år. Det har kommit önskemål att förlägga några Torsdags-träffar till kvällstid. Vi tar till oss det. Låt oss också höra vad ni vill att vi tar upp och som ni tycker är viktigt. Det är bara att skicka ett mail eller ringa till någon i styrelsen.

Vi fortsätter att hålla oss uppdaterade om utvärderingar av vårdcentralerna, förbättringar av hjärtsviktsvården i deras processer på olika sjukhus samt nyheter inom hjärt-kärl- och lungsjukvården i stort söder om Stockholm. Vi har också deltagit i HLR kongressen 2024 " När det oväntade händer".

Våra motionsaktiviteter går bra. Vi får börja vattengympan i Salem tidigt nästa år så vi hinner med våra pass. De stänger för renovering i april 2025.

Ny generalsekreterare för Riksförbundet HjärtLung den 2 december 2024, **Ulrica Sundholm.**

***Vill också påminna om att alla som vill bli medlemmar i Riksförbundet HjärtLung betalar nu endast 200 kr för resten av 2024 och hela 2025. Sprid det till vänner och bekanta.***

Vi är kända för att alltid ställa upp för Botkyrka-Salem kommuners aktiviteter. Om du känner att du vill hjälpa oss vid något tillfälle tex köra grejer till och från en aktivitet så hör av dig!



Vi ser fram emot ett nytt år med nya möjligheter och nya insatser. I höstens Livsgnista kommer det inte att finnas ett fullständigt vårprogram utan vi vill planera utefter önskemål och möjligheter. Därför kommer vi att maila ut det senare. Kom ihåg att läsa i kalendern på den nya fina hemsidan!

***God Jul och Ett Gott Nytt År!***

***Styrelsen / Yvonne Haglöf ordförande***

# Styrelsen 2024!

Från vänster:



## Styrelsen 2024 i bild.

Se även i menyn: Om oss / Styrelsen och andra förtroendevalda

Ovan, från vänster  
Britt Bergh, Britta Berglund, Yvonne Haglöf, Barbro Agnhage,  
Kerstin Arvestad, Lena Fogelberg, Ulla Kihlås, Laila Ahl.  
Till höger:  
Håkan Brantskog, Håkan Esterling



## Vi fortsätter att fylla på "hjälp-poolen" för olika enstaka aktiviteter!

Det kan handla om att hämta material, förbereda en lokal, bära sånt som ska demonstreras m.m. Det är alltså inte fråga om ett "fast engagemang" utan vid enstaka tillfällen. Kan vi få ihop flera personer som kan bilda denna "pool" och ställa upp på detta sätt så blir det inte betungande alls.



Om du kan tänka dig att vi kan ringa när vi behöver få litet hjälp med något skicka gärna in ditt namn och telefonnummer via mail till:

[info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se) eller ring: 08-53060751

**Styrelsen**

# Lite allmän information:

## ***E-post eller SMS!***

Byter du E-postadress eller telefon-nr så vill vi att du meddelar det via ett telefonsamtal eller mail till vår E-postadress.

**E-postadress:** [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se)

**Telefon:** 08-53060751

**OBS:** Du kan också själv uppdatera i medlemsregistret. Glöm inte att kryssa i dina specifika diagnoser: t.ex. **Hjärt / lung / kärl -sjukdom mm.**

Direktlänk till "Min Sida" på Riksförbundets hemsida:

<http://www.hjartlung.se/min-sida-bankid/>

## ***Bingo och Sverige-lotter***

Sverige-lotter säljs i samband med våra möten och aktiviteter. **Betalning endast via Swish!**

Du kan också fixa en prenumeration eller att köpa Bingolotter DIGITALT.

*För att köpa en lott digitalt, behöver du bara klicka på länken här nedan och följa anvisningarna. Vår förening får då bidrag från Bingolotto för varje köpt lott.*

***Folkspel har problem med sitt datasystem så länken och QR-koden här nedan som skall ge pengar per köpt lott till vår förening fungerar INTE just nu!  
Det går dock att köpa bingolotter digitalt!***

***OBS: Samma länk eller QR-kod kan användas varje vecka.  
Datumet ändras automatiskt.***

<https://www.bingolotto.se/bingolotter/?customerId=6011168>



## ***VIKTIGT ATT NOTERA!***

Vi kommer i fortsättningen att i första hand ge all information om våra möten och aktiviteter på vår hemsida:

[www.hjart-lung.se/botkyrka-salem/](http://www.hjart-lung.se/botkyrka-salem/)

***När det krävs anmälan till aktiviteter/möten skall det i fortsättningen alltid göras via FORMS. Vi skickar ett inbjudnings-mail med FORMS som du klickar på och gör din anmälan.***

***Betalning skall ske till:***

- Plusgiro 438 54 08-2 eller Swish 123 1255 777
- Glöm inte ange till vad du betalar och för vem/vilka

***Styrelsen***

# Vattengymnastiken i Salem

**Tid:** Måndagar kl. 11.00 – 12.00

**Plats:** Säby sim- och sporthall, Säby Torg 1,  
144 31 Rönninge dvs i Salems Centrum

**Ledare:** Liselott

**Kontaktperson:** Ulla Kihlås tel. **073- 368 69 34**

**Avgift:** JA, Ca 800 kr för 12 gånger

**Beskrivning:** Vi håller på ca 1 timme i varmt vatten.

Dusch/omklädning till badkläder görs i god tid ca 10.40

Så att vi kan börja Kl. 11.00 och lämna bassängen

senast Kl. 12.00. Därefter gäller inte vår försäkring.

Receptionen är bemannad på förmiddagen.

Se mer i inbjudan under **veckoaktiviteter** på vår hemsida:

Här nedan finns pigga vattengymnaster i Säby badhus:



***Välkomna att höra av er till mig!***

***Ulla***

---

***Tissel och tassel är halv lögn!***

***Jäktet hinner inte långt! Finskt ordspråk***

***Alla är modiga när fienden flyr!***

# HjärtLung i Gym- och Padelhallen



Deltagare som sedan flera år tillbaka varit flitiga i gymmet på **(Tumba Tennis&Padel)** vittnar om stora förbättringar i styrka. Vilket gjorde samvaron med barnbarnen mycket roligare.

Konditionsträningen görs bäst utomhus med fördel att promenera på "Hälsan Stig". Läs mera om **Hälsans stig** på hemsidan under rubriken Veckoaktiviteter och via länken:

*"Information om Hälsans stigar i & nära Botkyrka 2023."*



Klockan 10 varje måndag startar vi "Sittgympan" med Kjell som ledare.

Sittgympan är gratis och portkod får du av Marina på Tennis&Padel.

***Kom och prova på!***

***Ulla-Britt o Kjell***

***OBS!***

Kom ihåg att anmäla er till Marina på Tumba Tennis&Padel (TTP) före den 15 dec. Du får då fortsätta träningen första halvåret 2025 och så missar du inte koden under jullovet.

Hon skickar inbetalningskort på **600 kr** för **1/1 - 30/6 2025** och du kan träna då så mycket du vill. Du som är ny kom ner till TTP och fyll i dina uppgifter och lämna det sedan till Marina.

***Styrelsen***

# Botkyrkas eldsjäl 2024

Botkyrka kommun utser varje år en eldsjäl efter nomineringar från allmänheten.

*Grattis Eva Lorenz Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem till den fina utmärkelsen!*

Den har du fått för ditt brinnande intresse under många år att säkra din ort, genom att sprida kunskap om att rädda liv genom HLR - kurser och alltid hålla koll på hjärtstartarna i hela Tumba.



Utöver det är du en trogen, viktig och intresserad person som fortfarande sitter med i Handikapporganisationernas Funktionsrättsråd i Botkyrka och Salem där bl a tillgängligheten är ett mycket viktigt ämne och med många andra frågor på agendan.

**Yvonne Haglöf**

## Kallelse till årsmöte!

**Söndagen den 16 februari 2025, Kl. 14.00 -17.00**

**Plats: Café Garbo, Utbildningsvägen 2A, 147 40 Tumba**

Verksamhetsberättelsen samt övriga handlingar finns tillgängliga vid årsmötet och 14 dagar före, kontakta i så fall ordföranden.

Föreningen bjuder på enklare förtäring, kaffe, kaka.



Anmälan sker via FORMS (ett mail kommer om detta i början av nästa år). För vår planering vill vi ha er anmälan senast den 10 februari.

**Motioner** lämnas via mail till styrelsen före 31 december 2024.

E-post: [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se)

Det finns också en mall/blankett för motioner på vår hemsida. Har du frågor ang. detta så kontakta någon i styrelsen.

**Välkomna!**

OBS! Tänk på att inte använda parfym/rakvatten.

**Styrelsen**



# Beredskap vid kris!

En mycket trevlig kväll på mötet i padelhallen den 3 oktober där vi presenterade vad du bör ha hemma när tex strömvabrottet knackar på.

Du förväntas klara dig minst en vecka och behöver ha det viktigaste hemma så att du kan ta hand om dig/familjen och inte att förglömma din bästa vän husdjuret utifrån de omständigheter som råder.

Många intresserade gick runt bordet där ett urval av saker du bör ha i din krislåda presenterades och många frågor ställdes, den **portabla duschens** handhavande diskuterades grundligt.

**Vevradions** centrala roll för den viktiga informationen om innevarande läge är A o O. **Mössan med lampa** gör dig varm om knoppen och gör händerna fria och är en bra gåva till de flesta.

Broschyrer med tydlig Info med det som togs upp och visades hade en strykande åtgång.

**Lena Tikkanen**

**OBS:** En ny broschyr kommer i brevlådan till alla hushåll i slutet av november men du kan läsa den digitalt redan nu via denna länk:

[Broschyren Om krisen eller kriget kommer \(msb.se\)](https://msb.se)



# Golvgympa i Tumba Idrottshall

Gympagänget fortsätter på tisdagar kl. 18 – 19. Som vanligt med Lisel Humla som ledare. Vi är 10-15 deltagare men det finns plats för flera.

Kom med du också! Rörelseglädje, prat, skratt och vi gympar med stora mellanrum! Ingen anmälan behövs. Avgift 200kr per termin.

Vi är igång sedan den 3/9 och avslutning sker med macka den 3/12 i Tumba Idrottshus

***Alla är Välkomna!***

***Kerstin Arvestad***



## Egenvårdsombud (EVO)

EVO:s viktigaste roll är att bygga relationer till vården och genom dessa sprida kunskap om föreningens verksamhet samt få möjlighet att träffa och värva nya medlemmar.

### **EVO Lunga**

- Informerat om Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem vid olika aktiviteter
- Berättat om lungsjukdomar senaste nytt och vad man kan/ska göra trots sjukdomen
- Mött upp när samhället haft evenemang samt på kommunernas Funktionsrådsråd där jag givit adekvat information
- Samt när det varit möjligt även givit vårdcentralerna denna info. De har dåligt med tid trots att vi underlättar för dem!



Vi har också en Lunggrupp där vi mötts några torsdagar och har diskuterat KOL ( med hjälp av KOL-duken ) samt planerat höstens Temadag med ämnet Lunginflammation.

Jag har varit EVO sedan jag kom in i föreningen 2004 och värvat många nya medlemmar.

***Eva Lorenz***

## **EVO Hjärta, kär!**

Här några rader om ett par intressanta uppdrag som jag **Britt Bergh** särskilt engagerat mig i under året och vill lyfta fram:



**”Meet the Expert”** ett roligt uppdrag från Karolinska Institutets läkarprogram med studenter.

- *Patienten är den expert* som ställer frågor till studenten om hur de ”studenterna” ser på patientrollen och sin kommande läkarroll.
- *Studenten* ställer i sin tur frågor till experten/patienten om t.ex hur ska en bra läkare vara?

Jag fick en grupp om sju studenter. Frågor som diskuterades var

- Vad utmärker ett bra patient-läkarmöte?
- Hur mycket känslor kan en läkare som är professionell visa?
- Får läkaren börja gråta, bli arg?
- Tänk om patienten är arg, generad eller ledsen?
- Hur veta om fysisk kontakt/närhet är lämplig eller inte?

### **Andra EVO uppdrag.**

- Ger information om vår förening på Hjärtskolan, Huddinge sjukhus. Där deltar patienter som haft hjärtinfarkt. Skolan arrangeras vid 4 tillfällen och vi får många blivande medlemmar därifrån till vår förening. Sjukhusen är måna om att samarbeta med oss.
- Vårdcentralernas organisation är det svårare att få grepp om. Jag anser att vi med vårt arbete för en bra livsstil är en outnyttjad resurs i vårdcentralernas rehab arbete med hjärtpatienter, deras största patientgrupp.
- Vi planerar nu att informera verksamhetscheferna på vårdcentralerna via mail om det stöd vi kan ge deras Hjärt- och KOL-patienter genom våra aktiviteter för en positiv livsstil.

**Britt Bergh**

---

***Kunskapens rötter är bittra men dess frukter är söta! Aristoteles***

# ”När det oväntade händer”

**1–2 oktober 2024 håller HLR-rådet kongress i Stockholm**

Varje år överlever cirka 1500 personer ett hjärtstopp i Sverige. Varje överlevare har haft en egen kedja som räddat ett liv, för majoriteten av de som ingick i kedjan kom hjärtstoppet oväntat.

**Vad gör vi när det oväntade händer?**



Engagerade föreläsare gav oss det senaste vetenskapliga rönen kring hur vi kan och bör hantera hjärtstopp i samhället samt som utbildad sjukvårdspersonal prehospitalt och hospitalt. Föreläsare från England, Canada, Danmark och Sverige gjorde att vi fick en bra bild av vad som händer utanför Sverige.

Kongressen som gick på djupet och som samtidigt belyste allas perspektiv från den anhörige, de omhändertagande och den överlevande på hur det oväntade hanteras strukturerat.

Det nationella nätverket för dig som överlevt hjärtstopp och dina närstående startades 2020 av ett antal engagerade personer som själva drabbats tillsammans med Riksförbundet HjärtLung och Svenska rådet för HLR. Tanken med nätverket är framför allt att skapa möjligheter att träffa andra som drabbats, dela berättelser och få tips, råd och stöd.

Elisabeth och Kenneth från vår förening har varit med och startat upp nätverket och deltog i nätverksträffen under måndagen och under hela kongressen

Annika Wennman tilldelades priset Årets hjärt-lungräddare 2024. Pärs hjärta stannade mitt i natten – hustrun Annika räddade med hjälp av barnen, larmoperatören och blåljuspersonalens hans liv.

Robin Slätt och Lotten Karlung presenterade vårt projekt HLR på teckenspråk.

***Elisabeth Säfström, Kenneth Bingström, Eva Lorenz, Fia Lindberg och Yvonne Haglöf***

## **Salemsdagen 31/8 2024**

Vi visade, gav information och många spankulerande personer kom fram och kunde titta på bra saker som behövs hemma vid eventuella händelser t ex elavbrott. Många frågor ställdes:

- Vad är bra att tänka på när telefonen inte går att ladda?
- Vad går att ha för alternativa lösningar så det går att laga sin mat eller göra sitt kaffe eller the?
- Hur länge håller sig vattnet i dunken?

HjärtLungRäddning intresserade många och de gavs möjlighet till att prova på. Ungdomarna kom och försökte sig på och gick därifrån styrkta. Fyra personer anmälde sig till en HLR - kurs

92 st Sverige lotter såldes, lycka till säger vi.

Det var en blåsig dag mestadels utan värmande sol.

Vi som var där från vår förening, *Maj-Britt, Lena, Eva, Laila och Babsan*, jobbade dock på med skrattet klingande allt som oftast.

***Hälsningar!***

***Lena och Eva***

---

***Artighet är att dölja sina naturliga impulser!***

***När folk är överens med mig har jag ofta en känsla att jag måste ha fel!***  
***Oscar Wilde***

# Restart a Heart Day!

Det är den **internationella hjärtstoppdagen** som firas över hela världen den 16:e oktober för att uppmärksamma vikten av att kunna hjärt-lungräddning (HLR) och att kunna använda en hjärtstartare. Varje dag drabbas omkring 20 personer av hjärtstopp i Sverige.

Vi visade HLR i Tumba C och som vanligt var det stort intresse från centrumkunderna att stanna till och träna HLR.



För alla på bilden betyder den här dagen mycket och tillsammans ville vi fokusera på att:

**ALLA KAN LÄRA SIG HLR!**

Se informationen här nedan om hur du kan börja.

**LIVET GÅR UPP OCH NER TILLS DET INTE GÖR DET**

Nu lanserar Svenska Rådet för Hjärt-lungräddning:

***“Alla kan HLR” – en ny webbutbildning i vuxen-HLR.***

Den är helt gratis och tar bara 15 minuter att genomföra. Tillsammans räddar vi liv! Scanna QR-koden här nedan och träna HLR:

**ALLA  
KAN | HLR**



Riksförbundet HjärtLungs egna URL

Denna webbutbildning ersätter inte praktisk Vuxen-HLR utbildning på övningsdocka men är en bra start till att vilja lära sig mer!

Tips till medlemmar och alla ni möter att göra webb-utbildningen Alla-kan-HLR via vår QR-kod alt via vår länk.

***Yvonne Haglöf***

## Inbjudan till Julfesten:



Lördag 14 december kl. 16 – 20

Plats: Rönningeborg, Emanuel Birkes Väg 2, Salem C



Mat: Julbord med kallt och varmt  
Kaffe med kaka  
Underhållning och Lotteri



Pris: 350 kr, icke medlem 550 kr  
Dryck: vin, öl, nubbe till självkostnadspris

**Anmälan är bindande och görs via forms**  
Inbetalning till

Plusgiro: 438 54 08-2 eller ~~Swish~~ 123 1255 777  
senast 30 november. Glöm ej ange från vem/vilka

**VÄLKOMNA**  
*Styrelsen*



Tänk på våra allergiker, ingen parfym/rakvatten



# Hjärnruset i Nykvarn!

7 september 2024 kl. 12-17 var det åter dags för Hjärnruset

Som alltid är det Kenneth Bringström och Elisabet Säfström, medlemmar hos oss, som ordnar det här med underbara sponsorer som står för fina priser till lotteriet. De som vill springa 1 mil eller bara går en bit i sin takt.



Vår förening var där och visade HLR. Men om det står på bilen att det finns hjärtstartare måste vi ju kolla att han som kör kan HjärtLungRäddning och hjärtstartaren. Och det kunde han!

**Alla pengar från dagen går till hjärnforskningen!**

**Linda Borg, Johan Hägglöf Skoda och Yvonne Haglöf**

## Plötsligt händer det, du är först på plats...

Uppmuntra därför dina anhöriga, barnen som kommit upp i tonåren, dina arbetskamrater att gå en kurs. Läs mera och se HLR-filmen via länken, HLR rådet: [www.hlr.nu](http://www.hlr.nu)



**Att gå en kurs ger dig möjlighet att rädda liv!**

Vi planerar en **GRATIS UTBILDNING** för medlemmar i februari 2025!

Kontakt: Mobil 070 713 98 81 eller E-post: [eva.lorenz39@gmail.com](mailto:eva.lorenz39@gmail.com)

**Eva Lorenz, Huvudinstruktör i vuxen-HLR**



# Sömnapné

Den 12 september 2024 kom **Gert Grundström** för att reda ut om det är farligt att snarka.

Sömnapné innebär att det blir andningsuppehåll i kortare eller längre perioder medan man snarkar. Anledningen är att musklerna i svalg och strupe slappnar av (tungan faller bakåt). Det kan ske flera hundra gånger under sömnen. När syrehalten i blodet blir för låg sker en kraftig inandning med öppen mun. **Partnern flyttar till eget rum!**

- Man blir trött och kan få tia-attacker när man ska vara vaken.
- Enmansolyckor i trafiken kan ske. Yrkeschaufförer testas gärna för att få veta om de lider av sömnapné och ca 12-13% av lastbilschaufförer lider av sömnapné!
- Det finns risk att hjärta och lungor, skadas och man kan somna kort på stående fot. Även Stroke och diabetes är vanligt förekommande.

Apnéskolan ger Vården utbildning så de inte ska missa sjukdomen som drabbar 5-6% av befolkningen, utan bara inrikta sig på symtomen.

- 70% är överviktiga,
- 83% har högt blodtryck
- 62% har flimmer mfl hjärtsjukdomar
- 2% har diabetes

Tre stadier finns av apné:

- 1 **Lättare** = en bred halskrage kan hjälpa till att stänga munnen samtidigt som stöd att hindra ryggläge.
- 2 **Medelsvår** = Bettskena, väl utprovad, och att sova i sidoläge.
- 3 **Svårare** = CPap (typ pump) som ger syre

Sömnapné är vanligast bland män 20-25% och för kvinnor 10-15% men efter klimakteriet är det lika



**Obehandlad sjukdom kan alltså vara farlig!**

**Eva Lorenz**

# Hemlig resa!

Vi startade i Tumba 11.30 och bussen körde söder ut på smala och krokiga småvägar. Till slut stannade vi Idala och där bjöds vi på lunchbuffé.



Efter maten fick vi gå vidare till scenen och vänta på uppträdandet. Vi satt alla skönt i gröngräset!

Och så kom han,

**Eddie Oliva!**



Han och hans musikanter genomförde en bejublad föreställning med massor av skönsång och roliga anekdoter!

Han bjöd in vänner ur publiken som förgyllde det hela ytterligare!

Flera av våra HjärtLung-medlemmar stämde in i sången och deltog också med en spontandans!

Föreställningen fick en fantastisk avslutning när Eddie bjöd upp ännu en vän.

Mannen i ljus kavaj är 94 år och deltog på ett underbart sätt i sången. Han dansade och var rörlig som om han helt glömt sin ålder!



***En mycket lyckad resa som vi sent glömmer!***

***Birger o Solveig***

# Tips från Datacirkeln

Nu för tiden talas det mycket om AI (**Artificiell Intelligens**).



Ett exempel på AI är appen ChatGPT som använder AI för att svara på frågor. Här får du tips om hur du kommer igång och kan prova:

1. Ladda ner appen: **chatgpt** (chat.openai.com) från **PlayButik** eller **AppStore** till din **Surfplatta** eller **Mobiltelefon**. Var uppmärksam att det blir rätt app det finns många med snarligt namn. Det skall stå OpenAI under namnet.
2. Starta appen och du får en ruta som heter **Meddelande**
3. Ovanför rutan Meddelande finns förslag på vad man kan skriva i rutan. Skriv i meddelande rutan texten: *Var ligger Laxå?*
4. Klicka på pilen till höger om rutan.
5. Det finns inte någon garanti att svaret är korrekt. Med hjälp av AI förbättras svaren hela tiden. Troligen får du detta eller liknande svar.

## Svar från ChatGPT:

*Laxå är en tätort som ligger i södra Närke i Sverige. Det är centralorten i Laxå kommun, som ligger i Örebro län. Laxå ligger strategiskt nära riksväg E20 och järnvägen mellan Göteborg och Stockholm, ungefär 60 km sydväst om Örebro och cirka 80 km nordost om Mariestad.*

***Ta chansen att prova och lycka till!***

***Sten Halvarsson***

## Lite om beslutade möten och aktiviteter

Vi fortsätter med torsdagsträffar i lokalen vid **Tumba Tennis&Padel**. För att komma in i lokalen behövs en **KOD=6624#**, gäller endast dessa dagar 30 min innan. Föreningen bjuder på kaffe och vetelängd/bulle. Ingen anmälan behövs det är bara att komma när det passar dig!



***Mer detaljerad information finns eller kommer att finnas på hemsidan när vi tagit slutgiltigt beslut om genomförande!***

***Styrelsen***

# Janne och Christinas Matsida

## Högrevs gryta med kantareller.



### Ingredienser:

**1 kg** högrev  
**Olja**, till stekning  
**Smör**, till stekning  
**2 klyftor** vitlök, hackad  
**1 gul lök**, hackad  
**2 morötter**, skivade i slantar  
**4 dl** rött vin  
**4 dl** vatten  
**3 msk** kalvfond  
**3 kvistar** färsk timjan  
**2 st** lagerblad  
**2 msk** majsstärkelse  
**200 g** bacon  
**300 g** kantareller  
**1 klyfta** vitlök.

### Gör så här

1. Ansa högreven från senor och skär i grytbitar. Hetta upp en gryta med smör och olja i. Stek högrevsbitarna i omgångar. salta och peppra och tillsätt timjankvistarna. Ställ köttet åt sidan.
2. Stek löken mjuk i lite olja i samma gryta tillsätt vitlöken och stek ytterligare 1 till 2 minuter. Tillsätt morötterna och högreven. Häll över vinet och låt puttra i ett par minuter. Tillsätt sedan vatten så det täcker köttet, kalvfond och lagerblad.
3. Låt grytan puttra i 1 till 2 timmar tills köttet är riktigt mörkt. Späd med majsenamjöl om det är för tunt eller tunna ut med utspädd buljong.
4. Strimla bacon och lägg i en kall stekpanna. Stek bacon på hög värme knaprigt tillsätt kantarellerna och vitlöken strax innan baconen blivit knaperstekta låt koka ihop.
5. Garnera med persilja servera grytan med potatis och nybakat bröd.

## **En lättbakad mjuk kaka**

Garnerad med grädde och färska bär blir en perfekt och lagom söt dessert att avsluta en god middag med. Dessutom glutenfri.

### **Ingredienser:**

4 ägg  
200 g smör  
2,75 dl strösocker (250gr)  
1 tsk vaniljsocker  
4,5 dl mandelmjöl (200 g)  
1 tsk bakpulver  
2 krm flingsalt

### **Tillbehör**

Vispgrädde, vispad  
Färska hallon  
Färska blåbär  
Garnering citronmeliss



### **Gör så här:**

1. Sätt ugnen på 150 grader varmluft.
2. Bryn smöret tills det blir gyllene och doftar nötigt. dra bort från värmen och låt bli ljummet.
3. Blanda samman mandelmjöl, bakpulver och vaniljsocker väl i en bunke.
4. Vispa ägg och socker vitt och fluffigt med elvisp.
5. Vänd ner mandelmjölblandningen och tillsätt det brynta smöret successivt.
6. Ta två rejäla nypor flingsalt och smula det i smeten. Vänd runt.
7. Lägg ett bakplåtspapper i en pajform (ca 30 cm i diameter) och håll i smeten. det går också bra med en rektangulär pajform.
8. Sätt in i ugnen och grädda ca 45 till 50 minuter eller tills kakans innetemperatur är 100 grader.
9. Servera kakan med en klick grädde, gärna spritsad, färska bär och citronmeliss.

**Smaklig spis!**

**Janne o Christina Hydén**

# Ansvariga för veckoaktiviteter 2024/25

## Måndagar kl. 9.00 – 12.00

Aktivitet: **HjärtLung gym. och styrketräning**, Se mer om detta på sida 7.

Plats: **Tumba Tennis&Padel**

Ledare: **Kjell Hellberg, Tfn 070 796 49 23**

## Måndagar kl. 11 - 12

Aktivitet: **Vattengymnastik**, Se mer om detta på sida 6.

Plats: Säby sim- och sporthall, Säby Torg 1, 144 31 Rönninge

Ledare: **Ulla Kihlås, Tfn 073 368 69 34**

## Tisdagar kl.18.00 - 19.00

Aktivitet: **Golvgymnastik** Vi känner hjärtanpassad rörelseglädje  
Se mer om detta på sida 10.

Plats: **Idrottshuset Tumba**

Ledare: **Kerstin Arvestad, Tfn 076 184 08 42**

## Varannan onsdag kl. 09.30 - 12.00

Aktivitet: **Datacirkel hösten 2024** Startdatum i höst 3 september.

Plats: **Tumba Tennis&Padel**

Ledare: **Birger Höglund, Tfn 073 60 06 043**

**Sten Halvarsson, Tfn 072 52 06 052**

## Fredagar kl. 09.00 - 12.00

Aktivitet: **Stavgång**, (*vilande pga för få deltagare hösten 2024*)

Fler deltagare behövs. Hör av er till mig om intresse finns.

Vi kan också diskutera förslag på andra dagar, tider, startplats eller vandringsleder.

Plats: **Tumba Bruksmuseums grusparkering**,

Ledare: **Birger Höglund, Tfn 073 60 06 043**

# 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.

Yvonne Haglöf tel. 076 29 59 105, [yvonnehaglof48@gmail.com](mailto:yvonnehaglof48@gmail.com)  
Birger Höglund tel. 073 60 06 043, [birgerhoglund@gmail.com](mailto:birgerhoglund@gmail.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.

**OBS:** Du kan också läsa Livsgnistan på vår hemsida. Den finns som en PDF-fil under rubriken: **Dokument2024**.

# Hemsidan:

**Adress:** [www.hjart-lung.se/botkyrka-salem](http://www.hjart-lung.se/botkyrka-salem)

Ni är alla välkomna med synpunkter eller bidrag till hemsidans innehåll. Hör gärna av er till **Arne Morell** om ni vill ha hjälp med att söka eller läsa hemsidans information.

Tel. 070 56 68 486, E-post: [arne.morell@gmail.com](mailto:arne.morell@gmail.com)

## Uppgifter som kan vara bra att spara!

### Postadress och kontor (obemannat):

Adress: Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem  
Bryggarvägen 9, 14730 TUMBA

Telefon: 08-53060751  
E.post: [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se)  
Hemsida: [www.hjart-lung.se/botkyrka-salem](http://www.hjart-lung.se/botkyrka-salem)  
Plusgiro: 438 54 08 – 2  
Bankgiro: 5679-3581  
Swish: 1231255777

### QR-koder:

Swish      Hemsidan



### Betalning sker på Plusgiro 438 54 08-2 eller Swich 123 1255 777

Använd helst plusgiro 438 54 08-2 och glöm inte att skriva avsändare och ändamål med betalningen.

För ni som **Swishar** finns det en rad som heter Meddelande där du kan skriva in avsändare och vad betalningen avser.

