

SNÄTTRINGE HUSBLAD

NR 79 – ÅRGÅNG 31 – JANUARI 2010

MEDLEMSINFORMATION



**Välkommen på årsmöte i Snättringeskolans matsal
Torsdagen den 18 februari klockan 19.00**

www.snattringe.com

Snättringes lokala mäklare ger dig en trygg och professionell mäklartjänst.



Här arbetar Martin Nölvand, Carina Stenbäck, Markus Helin, Maria Stenermark, Krister Florin, Lars Dawrin, Monica Ryberg, Björn Nygren & Marina Jaldefors

Du når ditt lokala mäklarkontor på:

08-774 30 10

Kontorets adress: Häradsvägen 69, Huddinge
E-post: huddinge@fastighetsbyran.se

Innehåll i detta nummer

| | |
|--------------------------------------|----|
| Ledare..... | 3 |
| Styrelse, medlemsrabatter.... | 4 |
| Kallelse till årsmöte..... | 5 |
| Julgransplundring..... | 6 |
| Du är värd att se fin ut..... | 10 |
| Verksamhetsberättelse..... | 12 |
| En dyrkad skalbagge..... | 16 |
| Karta och matrikel..... | 19 |
| Snygga trygga Snättringe.... | 24 |
| Inspirationskväll | 25 |
| Internetcafé för gamers..... | 28 |
| Finns det någon Aloha-spirit...32 | |
| Snättringe-Långsjö efterlysning...36 | |
| Föredrag på biblioteket..... | 36 |
| Pimpelfiske i Långsjön..... | 38 |



Snättringe Husblad ges ut av Snättringe Fastighetsägareförening

Medlemsinformation utkommer 4 gånger per år varav Husbladet 3 gånger per år.

Upplaga 3200 ex.

Ansvarig utgivare:

Lars Lehman, 08-711 66 77

Redaktion:

Anna Enström, 08-779 84 36

Bengt Höglund, 08-774 97 47

Lars Tiberg, 08-711 94 07

Karin Östmark, 08-689 73 72

Webmaster:

Staffan Kihl, 08-711 02 96

Annonsansvarig:

Bengt Höglund

Tryckeri: Kjellis Offset

Postgiro: 7 52 73 - 3

Adress:

Snättringe fastighetsägareförening

c/o Gråbergsvägen 17

141 43 Huddinge

E-post: info@snattringe.com

Hemsida: www.snattringe.com

Grannsämjans lov

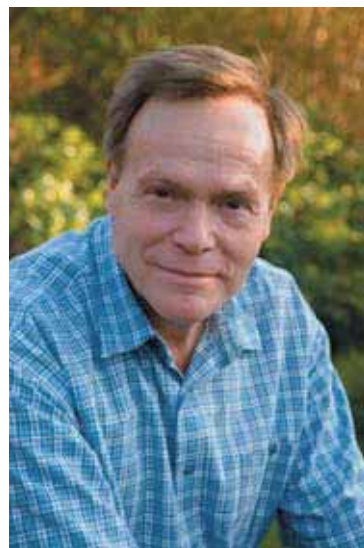
Vilken vacker vinter! Underbart att få en vit och ljus Julafton i den vackra varma gatubelysningens sken med gnistrande kristaller i snön på backen och på trädens grenar. I den mörkaste tiden gör snön gott för själen.

Det är nu vi grannar verkligen kan ha nytta och glädje av varandra. En god grannsämja gör att det blir mycket lättare att tämja snön vid grinden eller garagegången. Det spelar ingen roll om grannen är sjuk eller bortrest. Vi bör hjälpa varandra. Det går lättare om vi i grunden har en god kommunikation mellan oss.

I förra numret av Husbladet skrev jag om några exempel på vad som kan göras för att öka tryggheten, trivseln och samverkansviljan på en gata. Nu har vi för första gången provat på midvinterblotet på vår gata. Vi blev 28 vuxna och tre barn som samlades för trevlig samvaro i en period då vi annars är mycket osäkra på om någon överhuvudtaget är hemma på gatan.

Börje och Birgitta tog emot oss på sin fina inbyggda altan och jag kan inte låta bli att beskriva vad de råkade höra dagen före vår träff. Deras son var hemma med sin nya flickvän för första gången och de berättade att de skulle ha en träff hemma med "folk från gatan" följande dag. Flickvännen som för första gången var i området såg lite undrande ut och sa sedan: "Det var ju fint att bjuda in de hemlösa här". Börje och Birgitta insåg genast hur lätt det kan bli missförstånd i kommunikationen. Vi har ju troligen inte så många hemlösa som rör sig i Snättringe.

Men tanken på våra hemlösa kan ändå finnas där i dessa kyliga tider. Jag tror mig veta att vem som helst av oss kan bli hemlös för en tid om olika förhållanden går mot oss. Låt oss därför vårda och ta vara på de goda krafterna, bland annat god grannsämja, som stöd när påfrestningar tär på oss. Låt oss glädjas över våra hem och se styrkan i de människor vi har omkring oss!



Lars Lehman

Lars Lehman, Ordförande

Snättringe Fastighetsägareföreningens styrelse och kommittéer 2009

Styrelse

Ordförande

Lars Lehman 711 66 77

Vice ordförande

Bo Antonsson 774 28 35

Kassör

Annsöfi Ericsson 711 66 77

Sekreterare

Anna Enström 779 84 36

Ledamöter

Bengt Höglund 774 97 47

Halina Öhman 774 39 35

Gert Östergaard 711 99 14

Suppleanter

Lars Tiberg 711 94 07

Staffan Kihl 711 02 96

Kommittéer

Miljö och stadsplaner

Lars Lehman 711 66 77

Information

Lars Tiberg 711 94 07

Lars Lehman 711 66 77

Bengt Höglund 774 97 47

Staffan Kihl 711 02 96

Anna Enström 779 84 36

Karin Östmark 689 73 72

Inköp

Ulla Markhester 711 35 77

Gert Östergaard 711 99 14

Fest

Bo Antonsson 774 28 35

Marianne Lindqvist 711 97 12

Halina Öhman 774 39 35

Granssamverkan

Lars Lehman 711 66 77

Bo Antonsson 774 28 35

Halina Öhman 774 39 35

Historia

Gunnel Jacobsen 711 35 48

Placeringar

Kennet Bergh 608 12 94

Annsöfi Ericsson 711 66 77

Hugo Holmer

Studiecirklar

Halina Öhman 774 39 35

Tält

Lars Lehman 711 66 77

Mikael Jonsson 779 32 92

Gert Östergaard 711 99 14

Medlemsregister

Ann-Britt Nyberg

Östergaard 711 99 14

Gert Östergaard 711 99 14

Revisorer

Svante Axelsson

Sven Eklund 070 - 241 96 95

Revisorssuppleanter

Ingvar Gustafsson 744 42 43

vakant

Valberedning

Per-Axel Lindqvist 711 97 12

Bernt Söderlund 711 57 10

Fax till föreningen: 711 13 38

E-post: info@snattringe.com

Hemsida: www.snattringe.com

Medlemsrabatter

Visa upp årets medlemskort i Snättringe Fastighetsägareförening för att erhålla din rabatt.

Dala Trä

Lillerudsvägen 39 Tel 774 74 70

10 % på ordinarie pris.

IG:s VVS Fastighetservice

Tel 774 42 43 Mobil 070-607 94 91

15 % på ordinarie timpris.

LTH EI

Tel 774 41 63 Mobil 070-491 39 00

5 % på elinstallationer och materiel.

Malms Fastighetsbyrå

Tel 774 82 88

20 % på mäklararvodet.

OKQ8

Huddingevägen 376 Tel 711 10 82

10 % på tillbehör, oljor, maskintvätt och däck.

10 % på hyra av släp.

Stuvsta Glasmästeri

Myrängsvägen 65, fd Myrängens Låv

Tel 711 17 40

10 % på reparationer av fönster i hemmet.

10 % på inramningar.

Stuvsta Lås

Stationsvägen 27 info@stuvstalas.se

Tel 774 12 00, Mobil 0733-844 544

10% på läsprodukter

10% på installationer

20% på nyckelkopiering

Gäller på ordinarie priser,

ej kampanjpriser.

Stuvsta Rör

Djupåsvägen 19 Tel 556 405 90

10 % på lagerförda varor

(ej extrapriser eller kampanjer).

Thomas Glaad AB

Solbemsvägen 25A

Tel 779 80 50 Mobil 070-779 57 00

5 % på allt inom grävning och markarbeten.

Annonsera i Husbladet!

Du når cirka 3 200 hushåll i Snättringe, tre gånger om året. Våra läsare är en köpstark grupp som gärna gynnar sina lokala leverantörer!

Vänd dig till Bengt Höglund på telefon 08- 774 97 47. Priserna nedan är exklusive moms och gäller per nummer vid annonsering med samma material i tre nummer. Dimensionerna anges i cm, bredd x höjd.

Husbladets redaktion kan vid behov hjälpa till att utforma annonsen.

Annonsprislista

| Storlek | Sv/v | Färg |
|----------------------|----------|----------|
| Helsida 21 x 30 | 1 500 kr | 3 000 kr |
| Halvsida 16,5 x 12,5 | 800 kr | 1 500 kr |
| Kvartssida | | |
| liggande 16,5 x 6 | 500 kr | 1 000 kr |
| stående 8 x 12,5 | 500 kr | 1 000 kr |

Årsmöte



Snättringe Fastighetsägareförening kallar till årsmöte

När: Torsdagen den 18 februari 2010
Klockan 19.00 – 21.00
Var: Snättringeskolans matsal

Program

Årsmötesförhandlingar med verksamhetsberättelse, ekonomi och verksamhetsplan.

Efter mötet kommer representanter från SRV Återvinning att berätta om planerna på 4-fackskärl i sopherteringen.

Närvarolotteri!

OBS! Motioner eller förslag till årsmötet måste vara någon av styrelsens funktionärer tillhanda senast den 6 februari 2010. Du kan också skicka din motion till föreningens adress, fax eller e-post.

Föreningen bjuder på kaffe, läsk och tilltugg.

Alla hälsas hjärtligt välkomna!

Medlemshushåll som ännu inte hämtat sitt exemplar av boken *Snättringe och Långsjö* av Gunnel Jacobsen kan göra detta i samband med årsmötet.

Snättringe Fastighetsägareförening
Gråbergsvägen 17, 141 43 Huddinge
fax: 08 - 711 13 38
e-post: info@snattringe.com



*Julgransplundring 2010.
Dans med Slagsta Gille, skratt,
lotterier, clown, chokladhjul mm
roade som vanligt många.
Nästa är det 40:e gången
som Snättringe och Fullersta
Fastighetsägareföreningar
anordnar julgransplundring.
Varmt Välkommen
även nästa år !*





Lilla Barnboden i Huddinge



"Din Second-hand butik i kvarteret"

Lilla Barnboden har ett brett sortiment och erbjuder kvalitativa Second-hand artiklar så som kläder, skor, leksaker, sportartiklar, övriga barnartiklar och mycket mer.

Jag uppdaterar butiken hela tiden för att anpassa sortimentet mot säsongerna. Välkommen att fynda allt för ditt/dina barn!

För mer information, ring Yvonne, 073-054 73 19 eller gå in på www.lillabarnboden.net

Ångsvägen 10, Stuvsta/Snättringe

Öppettider

Mån: Stängt, Tis: 12-18, Ons: 12-16, Tors: 15-19

Fre: 12-16, Lör: 10-14, Sön: Stängt



Vårvisning på Bensin Hårstudio och Blomstrande Ting

Kom och låt Dig inspireras av fina frisyrrer och vackra blommor till vardag och fest. Kostnadsfritt!

Tid: Torsdagen den 25 mars kl. 19.00

Plats: Blomstrande Ting / Bensin Hårstudio, Häradsvägen 121 Segeltorp

Kvällen till ära har TIGI och RUSK lovat fina produkt erbjudande, och självklart kommer Blomstrande Ting erbjuda vackra påsk- och vårrangemang.

Anmälan sker via E-post: bensin121@live.se, märk mailet med "frisyrvisning"!

Maximalt antal deltagare: 50 personer



Riktig Massage Göran Berg

Klassisk massage, rygg-, nack- och ledbehandling.

Under 25 år i yrket har jag utvecklat en egen massagemetod, en kombination av avslappningsmassage, muskelknådning, töjningar och mobilisering av hela kroppen.

Metoden har blivit mycket uppskattad.

Jag tar emot i min villa på **Lönnvägen 31**

Dagtid, kvällar och helger.

Tidsbeställning **08-7742878**



DALA TRÄ

Tel: 08 - 774 74 70

Fax: 08 - 774 74 50

*Välkommen till en
traditionell brädgård
med kunnig personal*

Lillerudsvägen 39
141 32 HUDDINGE

10% rabatt på ord. pris

till föreningens medlemmar

dala@dala-trae.se
www.dala-trae.se

PETROLEUM SERVICE

PRODUKTSORTIMENT

Eldningsolja – Diesel

Tankrengöring – Brännarservice

Automatiska oljeleveranser

Jourleveranser

Välkommen med din beställning!

08-55682020, 55682030

Thomas Glad AB

Gräv & Markarbeten

Specialitet: Grundisoleringar/Dräneringar mot fukt i husgrunder, samt stenspräckning

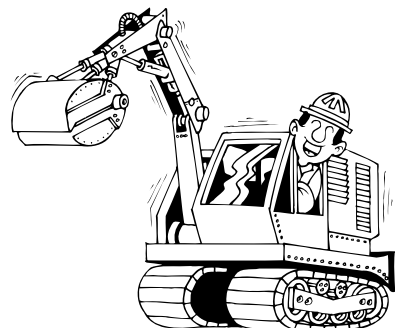
Problem med berg och sten?

Vi spräcker berg, sten och betong!

Thomas Glad AB är ett trädgårds- och markanläggningsföretag med specialisering på villor och villaträdgårdar.

Vi utför följande:

- Fuktisoleringar/dräneringar mot fukt i husgrunder, alla typer av gräv- och schaktarbeten samt grundläggningar.
- Byte av vatten och avlopp
- Tomtplaneringar, trädgårdsanläggningar, trädfällning, färdiga gräsmattor, nyanläggningar, plattsättning, stödmurar, stenläggning m.m.
- Mark-, trädgårds-, hus- och gräsunderhåll
- Snöröjning - maskinellt samt handskottning, sandsopning, sandning m.m.
- Spräcker sten, berg och betong
- In- och utvändig målning



Ring för gratis kostnadsförslag: 070-779 57 00

Medlemmar i Snättringe fastighetsägareförening erhåller 5 % rabatt på utförda arbeten

Solhemsvägen 25 A
141 31 Huddinge
Hemsida: www.fuktisolera.com

Innehar F-skatt och
Ansvarsförsäkring

Tel/Fax 08-711 90 10
Mobil 070-779 57 00
E-mail info@fuktisolera.com



Mashdid Motazed i sin Boutique La Bonita.

Foto: Bengt Höglund

Du är värd att se fin ut!

Boutique La Bonita har funnits över 30 år i Stuvsta. En butik för den moderna och välklädda kvinnan som vill ha både bra kvalitet och ett överkomligt pris. En trogen kundkrets kommer alltid tillbaka och uppskattar den service som Mahshid Motazed i alltid ger.

Mahshid Motazed tog över La Bonita för fyra år sedan. Affärsidén är att erbjuda ett alternativ till både modebutikerna på den fina gatan och de kedjor som finns i varje köpcentrum. Genom att vara lyhörd för kundernas önskemål försöker Mahshid

att löpa in plagg från etablerade tillverkare som bland andra Peppercorn, Ted Nicol och MacScott. Målet är att hitta kläder som framhäver skönheten hos varje kvinna oavsett storlek och ålder. Varje kollektion ska innehålla många olika kombinationsmöjligheter. Det ska finnas kläder som passar både under dagen och för fritiden. Tanken är också att man ska kunna ha glädje av sitt plagg i mer än en säsong.

Om det inte finns något som passar i butiken finns det alltid möjlighet att beställa hem. Kunderna uppskattar särskilt möjligheten att få hjälp att välja – att någon

tar sig tid för att se vad som passar bäst. Kläderna finns också i storlekar som inte bara är anpassade till tonåringar eller modeller. Därför är de flesta kunder stamkunder som kommer tillbaka för att hitta något nytt för varje säsong.

Modevisningar i Stuvsta

Tunikor och jeanstights samt leopardmönstrat är inne just nu. Snart är det dags att göra plats för en ny kollektion. Mahshid anordnar även modevisningar i Stuvsta kyrkans lokaler som är mycket uppskattade. Förutom att se de nya kläderna på catwalken bjuds även på en lättare förtäring.

Till våren kommer säkert en ny visning där alla får en möjlighet att låta sig inspireras av en kollektion där trend och personlighet vävs samman.

Från teknik till boutique

Mahshid Motazedi kommer ursprungligen från Iran men har bott 23 år i Sverige. Mahshid är utbildad civilingenjör inom maskinteknik och har i Sverige arbetat som laboratorieingenjör inom läkemedelsindustrin men har alltid haft ett stort intresse för mode och textilier.

Efter att ha gått flera utbildningar inom textil, färgkännedom, stil och trender vågade hon sig på att driva en egen klädboutique. Lite ytterligare kunskaper om att driva eget och hur man bemöter kunder på bästa sätt gör att Boutique La Bonita på Stationsvägen ser ljusst på framtiden och kommer att kunna erbjuda kvinnorna i Snättringe eleganta kläder till priser som passar.

Lars Tiberg

Till höger:

Kläder och accessoarer ska kunna komplettera varandra för att framhäva skönheten hos kvinnor i alla åldrar.

Foto: Bengt Höglund



Snättringe Fastighetsägareförenings verksamhetsberättelse för år 2009

Möten och medlemsantal

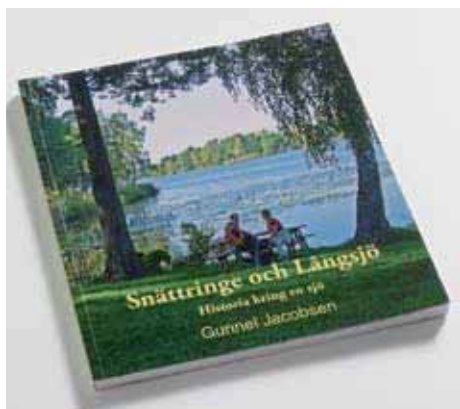
Styrelsen har haft 11 *protokollförda* möten under sitt 90:e verksamhetsår. Dessutom har föreningsfunktionärer haft många interna och externa möten. Styrelsemötet i september besöktes av vår kommundirektör Vesna Jovic. Vid utgången av 2009 var vi 1411 medlemskushåll, en ökning med 12. Det största antalet medlemmar hittills!! Alla medlemmar i år har fått vår bok "Snättringe och Långsjö, historia kring en sjö". Med ett stort antal medlemmar känner styrelsen bredd och kraft för vårt egentliga arbete. Vår tyngd i kommunen ökar. Under året har vi fortsatt att skicka ut välkomstinformation till nyinflyttade.

Mötena i Stuvsta-Snättringe Demokratiforum har bevakats och besökts av Eva Antonsson.

Årsmötet

Årsmötet hölls i Snättringeskolan den 18 februari. Årsmötet godkände de stadgeändringar som extra föreningsstämman 2008-05-29 godtagit. Föreningen har av skattemyndigheterna tidigare felaktigt blivit klassad som ekonomisk förening. Med de nya justerade stadgarna kunde skattemyndigheterna tillskrivas så att vi fortsättningsvis också juridiskt är en ideell förening.

Föreningens 90-års jubileum firades med tårta. Gunnel Jacobsen höll ett mycket intressant och uppskattat föredrag med bilder och kartor om sin bok "Snättringe och Långsjö, historia kring en sjö". Alla närvarande medlemmar fick ett ex av boken med dedikation från Gunnel.



Julfesten

Årets julfest den 10 januari var nummer 38 i ordningen och blev som vanligt mycket lyckad. Totalt kom drygt 263 betalande barn och 227 betalande vuxna. En härlig stämning infann sig och vi såg många dansvilliga barn och vuxna. Slagsta Gille spelade och ledde dansen kring granen på sitt fina sätt. Clownen Filoche fick många att skratta. Vi genomförde festen i samarbete med Fullersta fastighetsägareförening liksom tidigare år.

Trädgård

Föreningen har enligt stadgarna förmedlat trädgårdsvaror vår och höst.

Våren innebar 77 beställningar för 61 605 kronor, och hösten 55 beställningar för 30 771 kronor. En ökning med 19 beställningar mot föregående år och i värde 31 200 kronor. Detta trots en del leveransproblem från vår leverantör vilket vi arbetar på få bukt med till våren 2010. Vi vet att det finns ett stort trädgårdsintresse och hoppas att vår förmedling kan vara till hjälp.

Husbladet

Vår medlemstidning har utkommit med 4 nummer, varav 3 var mer innehållrika. Vi har fortsatt att försöka utveckla tidningen med utseende och innehåll. Färgsidorna har kunnat hållas tack vare stödjande annonsörer. Den utökade kommittén har fortsatt att bidra till en bättre information till medlemmarna. Husbladet är vår viktigaste kontakt med våra medlemmar.

Hemsidan

Vår hemsida har fortsatt utvecklingen under 2009 med Staffan Kihl som webmaster. Vi hoppas att våra medlemmar finner och ska finna nyttig info på denna sida: www.snattringe.com.

Miljö- och stadsplanefrågor

I början på året tog vi initiativ att tillsammans med Fullersta och Stuvsta fastighetsföreningar kalla alla fastighetsföreningar i Huddinge till en

gemensam träff angående systemet för återvinning av sopor. Vi var då alla helt överens om kritik på det nuvarande systemet och beslutade att presentera vår kritik för ansvariga politiker och tjänstemän, vilket gjordes under våren. Vi bedömer att genväret har blivit mycket gott och att såväl politiker som tjänstemän har tagit inriktning för ett ändrat system som liknar den s.k. Helsingborgsmodellen.

Vi hade för avsikt att denna viktiga miljöfråga annars skulle ha blivit en valfråga. Vi bedömer under 2009 att en god lösning finns i sikte.

Föreningen har fortsatt varit delaktig i en fråga om förtätning av tomter inom området. Vi har varit mot förtätning, särskilt som det var aktuellt i ett område som var särskilt kulturklassat och där förtätning skulle undvikas enligt detaljplan. Vår principiella inställning är att vi motsätter oss förtätningar som tydligt skadar grannar eller tar parkmark i anspråk. Vi har även aktiverat oss i ett annat bygglovärende. Båda dessa ärenden pekade på stora brister bland tjänstemän vid bygglovsavdelningen vilket påpekats för ansvariga politiker och cheftjänstemän.

I slutet av året fick vi på ett möte genom Stuvsta-Snättringe demokratiforum information av kommunstyrelsens ordförande Daniel Dronjak Nordqvist om kommande regeringsfinansierade vägprojekt i regionen. Föreningen har sagt sig vara mot Åleden, för Haningeleden och för förbifart Stockholm, väster om Stockholm. Under byggtid av Haningeleden kan Häradsvägen tillfälligt få en viss ökad belastning för att sedan få en mer bestående minskning av trafiken. Även Huddingevägen hade fått bidrag av regeringen. Där förordar vi rondeller för att minska hastighet och trafik.

Under året aktualiserade vi fråga till kommunen om förbättrad framkomlighet för gående runt Långsjön.



Grannsamverkan mot brott

Föreningen har fortsatt arbetet med grannsamverkan mot brott enligt mandat vi har med närrpolis i Huddinge.

Kontaktpersonerna för grannsamverkan har gjort ett viktigt arbete för allas vår trygghet och vi har mycket att tacka dem för. Trots en mycket klar ökning av inbrott i bostad i Stockholms län minskade våra till det minsta som vi känner till, 8 st, varav 2 försök under 2009. Liksom 2008 hade vi en olycklig början på året. Januari, februari, juni, juli och september var drabbade månader. Tisdagar, onsdagar och helger var vanliga brottsdagar. Tack alla ni som aktivt deltar i grannsamverkan mot brott i Snättringe och därmed medverkar till ett tryggare boende för oss alla.

Under året gjorde föreningen en förnyad uppvaktning av Vattenfall med begäran om sanering av klottret på transformatorstationer. De gav ett intryck av att ingen bryr sig om området. I slutet av året sanerade Vattenfall transformatorstationerna i Snättringe. Föreningen har erbjudit samverkan för att hålla stationerna rena.

Studiecirklar

Under året har tre mycket uppskattade kurser i yoga genomförts. Närheten till lokalen och vår inspirerande ledare Lise-Lotte Hammar är bidragande orsaker. Vi fortsätter nästa år.

Den 5 februari anordnade vi tillsammans med vinimportören Johan Schutberg vinprovning. Viner från Italien och Sydafrika provades. 20 vinsmakare trotsade vinterkylan och blev guidade genom provning, druvor, hur vinet odlas och slutligen blir de spännande smaker och dofter.

Den 22 september hade vi en härligt stimulerande blomsterkväll med Torsten Wallin, trädgårdsarkitekt vars rabatt valts till "mästarrabatt 2009".

Den 2 december förfärdigades inspirerande blomster- och festarrangemang på nyöppnade Blomstrande Ting i Lövdalen. Erica Engström öppnade sin butik för samverkan i en mycket trevlig oas för oss boende att kunna botanisera våra blomsterinköp.

Kulturkommittén

Den 2 september besökte vi genom kommittén Litografiska Museet Grudes Ateljé och Stentryckeri. Vi fick följa arbetet från tanke till färdigt alster, från slipning av sten och att teckna på kalksten, till att trycka i gamla handdrivna rivarpressar.



Tält, stolar och bord

Uthyrningen av tältet har fortsatt vara populär. Uthyrningen av bord och stolar har dock gått om i efterfrågan, inte minst beroende på möjligheten för medlemmar att hyra bord och stolar året runt.

Snättringes historia

Gunnel Jacobsens fina dokumentation om Snättringe – Långsjö historia delades ut gratis till medlemmar under jubileumsåret. Vi delade tryckkostnad och utgivning med Huddinge hembygdsförening. Övriga har kunnat köpa boken för 100 kr.

Snättringedagen

Vi medverkade som vanligt vid Snättringedagen den 9 maj vid den välbesökta Snättringe skola. Vi passade på att informera om vår förening och hade en aktivitet för barnen. Inkomsten från vår aktivitet, 1 192 kr gick oavkortat till föräldraföreningen i skolan.

Långsjörundan

Vårt initiativ med Långsjörundan lever vidare. Vår gemensamma aktivitet med 11 andra föreningar i Huddinge och Stockholm runt Långsjön för sjunde gången skedde i år den 7 september. Mellan 600 och 800 personer vandrade tipsrundan runt Långsjön. Nära 80 av dem startade vid vårt tält.

I år försökte vi ordna en scen för talangtävling. Då ingen anmälde sig var Slagsta Gille välvilliga att ställa upp och spelade för oss.

Erica Engströms företag delade ut en ros var till många deltagande kvinnor. Hon ramade även in scenen med blommor.



Samverkan

Vi har haft fortsatta kontakter med våra vänföreningar, Stuvsta Villa- och Trädgårdsförening och Fullersta fastighetsägareförening. Vi har mycket glädje av kontakterna med föreningarna som samverkar i Långsjörundan. Kontakterna och samverkan med kommunen har fungerat allt bättre under året. Vi har goda kontakter med politiker och cheftjänstemän, men det har ibland brustit på tjänstemannanivån.

Vid årsmötet 2009 beslutades att vi ej heller under detta år skulle ge bidrag till Villaägarna i avvaktan på om de fientliga handlingarna från 2006 fortsätter.

Styrelsen vill tacka alla medarbetare och engagerade medlemmar för insatserna för de boendes bästa under året.

Snättringe i januari 2010

*Styrelsen för
Snättringe fastighetsägareförening*



Välkommen till
OKQ8

Bensinstationen "vid gymnasiet"
Bröderna Hultin
Huddingevägen 367
Telefon 711 10 82

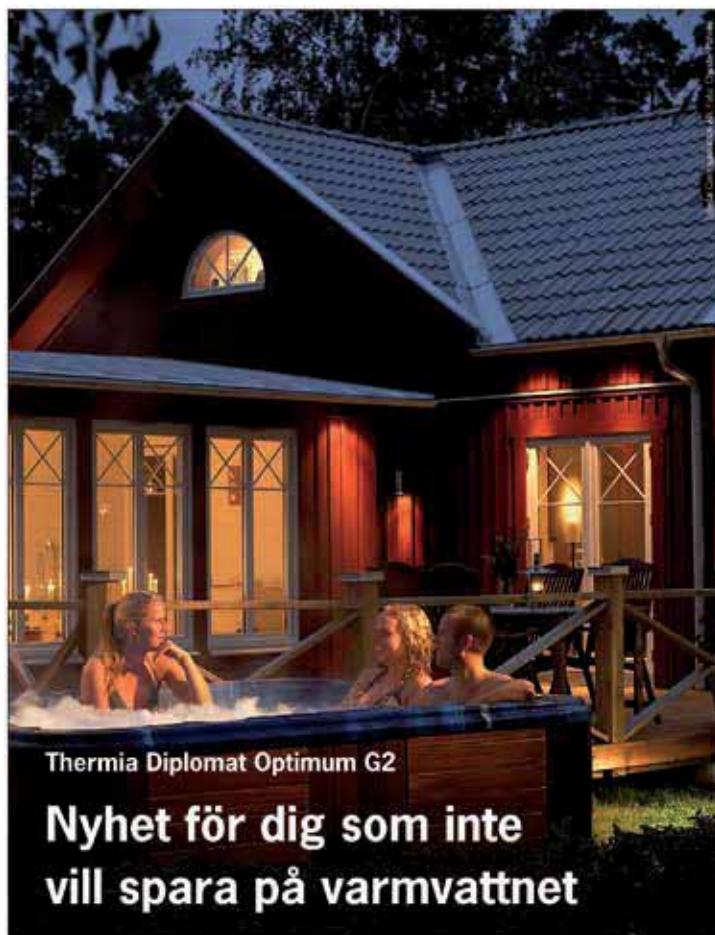
Öppet:
vardagar 06.00 - 21.00
lördagar 08.00 - 20.00
söndagar 09.00 - 20.00

Medlemsrabatt 10%
på oljor, däck, maskintvätt och tillbehör
samt uthyrning av släpkärror

Stuvsta trädfällning

Fri offert
Försäkring
F-skattsedel

070-369 05 45



Thermia Diplomat Optimum G2

**Nyhet för dig som inte
vill spara på varmvattnet**



Den förra generationen Thermia Diplomat Optimum fick bäst betyg i kategorin mest och varmast vatten i Konsumentverkets test av bergvärmepumpar. Nu kommer nästa generation med samma goda egenskaper i kombination med en helt ny patentsökt teknik som ger ytterligare tio procent högre verkningsgrad.

Under den del av året huset värms upp, producerar Thermia Diplomat Optimum G2 mycket mer och varmare varmvatten än någon annan värmepump på marknaden. Men energiåtgången är mindre.

Mer information för dig som vill spara energi och pengar – men inte på varmvattnet, finns på www.thermia.se



VÄRMEPUMPAR
Berg • Mark • Luft

www.thermia.se



HÄLLEGÅRDH ENERGI&VÄRME AB
08- 7749040 0731-54 51 60
WWW.HEVAB.SE

ÖVER 15 ÅRS ERFRENHET!
TOTALENTREPRENAD-FAST PRIS!

(FÖRSÄLJNING INSTALLATION SERVICE)
VÄRMEPUMPINSTALLATION GER ROTBIDRAG!

En dyrkad skalbagge

Jungfru Marie Nyckelpiga med sina sju prickar är säkert den skalbagge som flest människor känner till, både till namn och utseende. Många förknippar den också med ramsor som är knutna till nyckelpigan.

En vanlig variant handlar om att önska vackert väder för morgondagen:

*Gullhöna, gullhöna, flyg, flyg!
Flyg öster, flyg söder, så vi får vackert väder!*

Gullhöna var det vanligaste namnet i början av 1900-talet. Många andra motiv förekommer också i ramsorna. I ett sådant uppmanas nyckelpigan av en giftasvuxen flicka att flyga iväg och leta upp hennes tillkommande:

*Jungfru Maria,
flyg öster, flyg väster,
flyg söder, flyg norr,
flyg bort där min käresta bor!*

En ramsa från Norfolk i England på samma tema:

*Bishie, Bishie, Barnabee
Tell me when my wedding be
If it be tomorrow day
Take your wings and fly away!
Fly to east, fly to west,
Fly to him that I love best!*



Den sjuprickiga nyckelpigan har nyligen förekommit på ett frimärke.

Bladlusens fiende

Vår sjuprickiga nyckelpiga, *Coccinella septempunctata*, hör till skalbaggsfamiljen *Coccinellidae* (namnet betyder scharlakansröd). I familjen ingår totalt ca 4500 arter, varav 64 har påträffats i Sverige. De flesta arterna är vackert tecknade i rött och svart eller gult och svart med varierande antal prickar.



Sjuprickig nyckelpiga, *Coccinella septempunctata*.

Både vuxna nyckelpigor och deras larver är storkonsumenter av bladlöss. Inte så konstigt att de är populära hos både bönder och trädgårdsägare. På senare tid har de också börjat användas för biologisk kontroll av skadeinsekter i växtodlingar.

För det här ändamålet har en storvuxen släkting till vår sjuprickiga, harlekinnyckelpigan, importerats till Europa från Asien – den har ännu större aptit på bladlöss än våra inhemska arter.

Som så ofta när människan griper in riskerar man att den ekologiska balansen rubbas, nykomlingen konsumerar tyvärr även andra nyckelpigor. I Danmark och Norge har man därför gått ut med uppmaningar att döda alla harlekinnyckelpigor som man ser. I Sverige har den än så länge inte etablerat sig, man kan bara hoppas att den inte lyckas.



Tvåprickig nyckelpiga, Adalia bipunctata.
Antalet prickar varierar och den före-
kommer också med röd grundfärg.

Ögonfläckig nyckelpiga,
Anatis ocellata.

En karaktäristisk art, lägg
märke till de ljusa ringarna
runt fläckarna.



Tjugotvåprickig nyckelpiga,
Psyllobora vigintiduopunctata.

En av våra prickigaste nyckel-
pigor. Den med flest prickar
har 24.



Fjortonprickig nyckelpiga,
Propylea quatuordecimpunctata.

Nyckelpigornas parning kan pågå i upp till
två timmar och de är då lätta att studera
och fotografera.



Endomychus coccineus är inte
en nyckelpiga men visst finns
det likheter? Artnamnet cocc-
ineus antyder också det.
Den här skalbaggen är slankare
och har längre antenner än
nyckelpigorna.

Vad är en nyckelpiga?

Men varför heter skalbaggen Jungfru Marie Nyckelpiga? Snarlika namn har den för övrigt på många andra språk.

På större gårdar fanns det förr en nyckelpiga som hade det ansvarsfulla uppdraget att i husfruns ställe förvalta hennes nycklar. Som den högsta husfrun ansvarade Jungfru Maria för nycklarna till himmelriket och även hon behövde naturligtvis en nyckelpiga.

Uppdraget föll på en liten skalbagge på grund av dess sju prickar, som skulle symbolisera Marias sju dygder, och den röda färgen, som var Marias egen.

Förmodligen är dock nyckelpigekulten betydligt äldre än kristendomen. I en del ramsor lever äldre namn kvar som tyder på det.

Ett par exempel är Frejhöna och Gullfrigga som syftar på asagudinnorna Freja och Frigga, båda förknippade med fruktbarhet. Det var ju inte ovanligt att kristendomen tog över gamla, etablerade kulter och myter och integrerade dem i den nya religionen. Man kan misstänka att så har skett även i det här fallet.

Text och foto: Staffan Kihl

Bor du inom kartans område? (till höger)

Då bör du vara med i Snättringe Fastighetsägareförening som i första hand kan hjälpa dig med dina tomt- och villaproblem.

Är du inte medlem så hälsar vi dig välkommen.

Kontakta föreningen via e-post info@snattringe.com eller via fax 08 – 711 13 38.

Hyr föreningens bord och stolar!

Tältet hyrs endast ut under sommarhalvåret, men möblerna kan hyras även om vintern av medlemmar boende inom området.

Vi har 90 st fäll- och stapelbara stolar av god kvalitet, och 22 bord.

Bokning sker genom:

Gert Östergaard, telefon 08-711 99 14 eller bokning@snattringe.com

Prislista

Priserna gäller för ett uthyrningstillfälle.

| | |
|--------------------|--------|
| 1 bord | 20 kr |
| 1 stol | 8 kr |
| 2 bord + 10 stolar | 110 kr |
| 4 bord + 20 stolar | 220 kr |
| 6 bord + 30 stolar | 330 kr |
| 8 bord + 40 stolar | 440 kr |

Utförlig beskrivning av bord och stolar finns på hemsidan www.snattringe.com.

Välj **Uthyrning** i menyn.



Transformatorstationsklotter

Bit för bit, sakta, sakta förändras vår nära vardagsmiljö. Den allmänna marken eftersätts.

Buskage brer ut sig. Sly blir till träd. Det höga gräset vid vägkanten döljer papper, glas, plast, cigarettfimpar tills det gröna vissnar ner och så småningom döljs av snö i avvaktan på tö. Det blir äckligt och fult. Vem bryr sig?

Växligheten är något naturligt att leva harmoniskt med. Klotter och allt skräp vi slänger förfular.

I vår närmiljö finns detaljer som vi till slut inte ser men som bildar ett helhetsintryck och som påverkar oss. Vi vet idag att risiga buskage ofta blir skräpplatser. Klotter ökar misstrivseln i det området och det drar till sig än mer nerskräpning, klotter och osäkerhet. "Det är ju redan klottrat eller nerskräpat."

Detta har uppmärksammats i världsmetropoler som exempel London och Paris och nu senast i Stockholms innerstad.

I vårt område har vi ett antal transformatorstationer som ägs av Vattenfall. Transformatorstationerna är tyvärr populära klotterobjekt. År 2008 på hösten gjorde Snättringe Fastighetsägareförening en inventering av alla transformatorstationer och statusen för nedklottring. Vi kontaktade Vattenfall. Fick ett åtgärdsnummer för var och en av stationerna. På det följde en väntan med omorganisation från Vattenfalls sida.

Stig Bergqvist, boende i vårt område, har också skrivit till Vattenfall om en av transformatorstationerna efter Häradsvägen.

I slutet av oktober fick vi besked från Vattenfall att de ej kunde sanera transformatorstationerna eftersom de enbart sanerade stationer med rasistiskt, sexistiskt eller personangrepp i klotret. Något som stationerna i vårt område saknade.

Frestelsen var mycket stor att förse våra transformatorstationer med ett dylikt budskap.

Via en annan kanal in i Vattenfall lyckades vi! Vi blev uppringda av Åke Nyberg på Vattenfall som meddelade att alla transformatorstationer i vårt område skulle saneras innan jul om vädret så tillät. Vilket det gjorde. Vi diskuterade också med Åke Nyberg att vi i Snättringe Fastighetsägareförening ska vara behjälpliga med klottersaneringen. Vi kommer att tillfråga grannsamverkansområdena om de kan stå fadder för de stationer som eventuellt finns i området. Utbildning och material för saneringen kommer Vattenfall att hålla under våren.

Med vår slogan "Snygga Trygga Snättringe" värnar vi om den miljö vi befinner oss i och är glada att Vattenfall till slut hörsammade vårt önskemål att få bort klotret. Vi ser fram emot ett samarbete för en trivsammare miljö. Även Snättringes gröna delar ska vara rena delar. Sluta slänga skräp i busken! Skräpet ska bort! Vi bryr oss!

Annsofi Ericsson



En kylig och mörk kväll i början av december samlades en spänd skara damer på Blomstrande ting. Ett hållbart ”jularrangemang” stod på programmet.

Allt var väl förberett. Förutom alla blommor, som redan när vi kom stod uppställda i vaser på arbetsstationerna, stod även fikavagnen med frukt, julgodis, julmust och pepparkakor framställd. Erica vet hur man håller energin vid liv under en hel kväll.

Vår guide genom arrangemangens mysterium hette Michaela Nyberg, väldigt duktig och utrustad med ett stort tålamod när det gällde att svara på alla våra frågor.

Valet stod mellan att göra ett rött eller vitt arrangemang och det är alltid lika svårt att välja!



Intensivt arbetande ”blomsterarrangörer”.

Inspirationskväll på ”Blomstrande ting”



Michaela Nyberg med sitt eget arrangemang.

En vid glasskål bottnades med oasis, mossa, kryptomeria och salal.

I det röda arrangemanget arbetade vi med två varianter av nejlika, Hypericum med sina röda bär och germini, en minivariant av gerbera.

Det vita arrangemanget fick förutom nejlikor och germini även den vackra brudslöjan att arbeta med..

Skålarna toppades sedan med kottar, kulor i guld och blad i silver och dekorationstrådar – helt fantastiskt snyggt!

Det var en jättetrevlig kväll och alla gick vi hem med varsin kreation, stolta över vad vi åstadkommit.

Tänk va... inte visste jag att jag var så duktig!

Text och foto: Irma Jansson



DANNES DÄCK AB

&

Reparationer



Stambanavägen 117 141 39 HUDDINGE

Tel: 08-711 33 75

www.dannesdack.se



Öppet tider: Mån-Ons 8.00-17.00 Tors 8.00-19.00 Fre 8.00-16.00

nokian
DÄCK

YOKOHAMA



GRATIS LÅNEBIL
FÖR HEMTRANSPORT

Woody
BYGGHANDEL

www.woodyhuddinge.se

Det är vi som är...

Woody
BYGGHANDEL

BYGG
JÄRN
FÄRG

Huddinge Djupåsv. 8
TEL 08-608 93 00
Öppettider: Vard 7-19
lör 9-15. Sön stängt



Comfort-butiken är specialiserad på badrum och andra våtutrymmen. Det är här du hittar fackkunskanden i form av utställningar, kvalitetsprodukter och duktiga VVS-installatörer.

Vad du än planerar att göra i badrum, tvättstuga eller pannrum är det klokt att börja hos oss. Välkommen in!

VI KAN ERBJUDA DIG:

- Service och installation till ett fast pris
- Auktoriserade rörmokare (VVS-I)
- Butik med stor utställning
- Rördisk med personlig service och kunskap
- Spolbar där du kan prova handduschar och blandare
- Värmeanläggningar som hjälper dig att spara pengar

Comfort – från inspiration till installation

VÄLKOMMEN TILL COMFORT I HUDDINGE

Stuvsta Rör Djupåsvägen 19

Tel 08-556 405 90

www.stuvstaror.se

epost: vaxeln@stuvstaror.se

Öppet vard 8–18, lö 10–14 (midsommar – augusti har vi stängt på lördagar)

Installation/service öppet vard 7–16



Nordea Bank AB (publ)



Med rätt pensionsval kan du leva det liv du lever idag – hela livet!

Du tjänar på att göra dina pensionsval redan idag. Du kan själv påverka storleken av din framtida pension genom dina pensionsval, så det är värt att bry sig!

Kontakta oss så hittar vi tillsammans rätt placering för dig. Välkommen in på kontoret!

Gör det möjligt

Forelltorget 8
Huddinge
0771-22 44 88
nordea.se





Foto: Bengt Höglund

Internetcafé för gamers

Tvåhundra meter från Stuvsta station finns en "spelhåla" med kraftfulla datorer, snabb uppkoppling och tillgång till de senaste spelen online. Spelsugna gamers i alla åldrar slipper åka in till city, och vill man köra ett nattgibb från 23.00 till 09.00 så finns det möjlighet under helgerna.

Memet och hans fru Susanna startade verksamheten i slutet av november 2009 i de lokaler där man tidigare plockade ihop fruktkorgar till företag. Nu finns där 35 kraftfulla datorer som Memet byggt ihop själv för att hålla kostnaderna nere. Det krävs helt annan kapacitet än i en enkel hemdator för

att de senaste spelen ska komma till sin rätt. Grafiken blir hela tiden mer utvecklad och kräver snabba processorer och grafikkort med hög kapacitet.

Alla datorerna är sammankopplade i ett lokalt nätverk (LAN) med möjlighet till 2 x 100 Mbit fiber ut till Internet. Det gör att det finns möjlighet att spela både online och via PC Hallens nätverk – allt för att erbjuda en så komplett spelupplevelse som möjligt.

Slappna av eller släppa loss

Memet välkomnar alla som vill slappna av eller släppa loss bland datorerna. Det finns

gott om plats så hela kompisgäng kan spela tillsammans. På fredagar och lördagar är spelhallen öppen ända till 01.00 och vissa helger kommer man även att ha nattöppet. För att ingen ska hungra ihjäl finns det tillgång till mackor, lättare tilltugg, dricka och kaffe/the. Vill man bara hänga i caféet eller chatta online så är det också ok.

Det finns alltid minst en vuxen personal i lokalen för att det ska kännas som ett tryggt ställe att vara på. PC Hallen tolererar inget bråk och avvisar stökiga personer direkt. Memet som tidigare har varit i restaurangbranschen spelar inte själv men en av hans söner är en flitig gamer.

Spel mest för killar

Spelen uppdateras regelbundet och det finns många olika spel att tillgå förutom World of Warcraft och Counter-Strike. De flesta spelen är olika former av överlevnadsspel men det finns även strategi- och äventyrs spel. Det är flest killar mellan 15 och 18 år som spelar regelbundet men Sverige är internationellt kända för framgångsrika tjejlag som till exempel Les Seules och PinkZink inom Counter-Strike. De har även fått en egen TV-serie på MTV.

Tjejer borde annars vara den nya målgruppen för att utveckla dataspelandet, men då krävs det fler äventyrsspel och spel med pedagogiskt innehåll och inte bara våld och action.

Datorspelandet kan göra dig smart

Forskning har visat att man tränas i att tänka kreativt kring problemlösning genom att spela dataspel. Spelaren måste vara aktiv, ta ställning och fatta beslut. Dessutom lär man sig att samarbeta med andra och kommunicera över Internet på engelska.

Spelandet är också jämlikt. Klass, kön och nationalitet kan döljas och man kan testa på att vara olika karaktärer. Det finns däremot ingen forskning som stöder teorin om att datorspel skulle leda till ökad aggressivitet. Däremot kan för mycket spelande leda till att man isolerar sig och tappar kontakten med både vänner och familj.



Susanna Ångström och hennes man Memet har förvandlat en lokal vid Stuvsta centrum till PC Hallen – ett internetcafé för datorspelare.

Foto: Bengt Höglund

För att undvika tjat och bråk inom familjen är det en fördel om även föräldrarna sätter sig in i vad som gäller om man till exempel spelar World of Warcraft. Man kan inte bara lämna datorn om man är mitt uppe i spelet. Då tappar man kanske allt man kämpat för eller sätter de övriga i laget på pottan.

Ingen skulle kräva att man lämnar en fotbollsmatch innan den är slut även om maten står på bordet.

DreamHack – datorspelarnas Mecka

DreamHack i Jönköping har sedan starten i en källare 1995 hjälpt till att sätta Jönköping på världskartan och varit målet för alla

gamers. Där samlas 12 000 deltagare för att spela dödliga spel med knivar och skjutvapen och dricka stora mängder Jolt till tonerna av dånande rockmusik.

2010 kommer DreamHack att flytta till Göteborg och det är säkert många av spelarna i PC Hallen som siktar på att få åka till världens största LAN- och datorfestival.

Dataspel är här för att stanna

Spel är ett roligt tidsfördriv, precis som att läsa en bok eller titta på en film. Vill vi påverka innehållet i spelen måste vi bli kritiska konsumenter som ställer krav på både tillverkare och spelutvecklare. Ett av de största problemen är tidsåtgången, eftersom många spel inte är pausbara. Det krävs att man sitter många timmar i sträck utan att kunna göra några andra aktiviteter. Det borde gå att ändra på.

För att kunna kommunicera med dataspelarna måste vi också lära oss nya termer som *guild*, *levla* och *raida*. Det är bara att acceptera – dataspel är här för att stanna.

Lars Tiberg



Det är mest killar som spelar.

Foto: Bengt Höglund

Liten ordlista

Guild: Gemenskap eller klan av spelare. Guilder har en Guild Master som har den yttersta makten att ta in eller kasta ut spelare.

Level/levla: Spelkaraktären avancerar och utvecklas under spelets gång. För att kunna avancera måste spelaren levla, dvs utföra olika uppdrag.

Raid/raida: En större grupp av spelare som tar sig an en svårare insats. Raidande kräver att spelaren uppnått högsta level samt skaffat sig utrustning och förmåga att hantera sin spelkaraktär.

Glöm inte bort att surfa in
på
www.snattringe.com





Second – Hand....i mer än 30 år!

Välkommen till Annorlunda Ting!

1975 öppnade vi vår affär och har under åren som gått mött åtskilliga barnföräldrar som uttryckt stor tacksamhet för vårt breda utbud av prisvärda andrahandskläder och skor, stövlar, pjäxor, skridskor, hockeyprylar, hjälmar, babyartiklar, leksaker, spel etc.

....Kom in och fynda, och håll utgifterna nere!!

Annorlunda Ting, Lönnvägen 14, Tel. 08-711 67 52

Öppettider

Onsdagar 11-19

Torsdagar 11-16

Fredagar 11-16



....en butik, som också är en idé!
Etabl. 1975.

*Eleganta kläder till
priser som passar !*

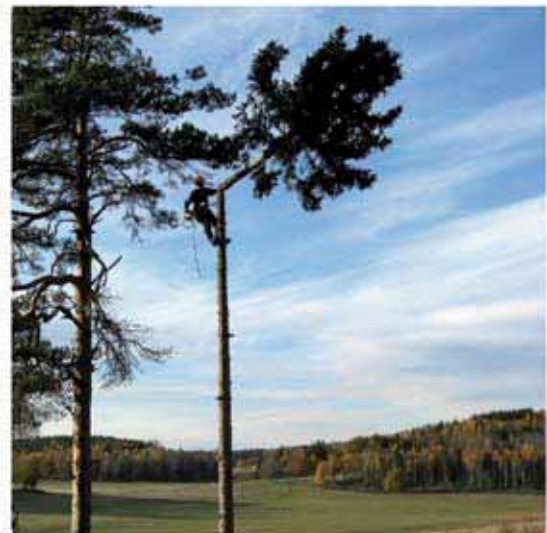


*Stuvsta Centrum
Stationsvägen 27*

tis-fre 11-18

lör 11-14

tel: 746 74 93



DANNES
Trädfällning

- Trädfällning
- Stubbfräsning
- Sektionsfällning
- Beskärn. av fruktträd
- Tomtröjning
- Bortforsling av ris
- Mindre avverkningar

Dannes Trädfällning
Skördevägen 4
147 92 Grödinge

Mobil

070-734 76 79

Finns det någon Aloha-spirit i Snättringe?

Svaret är ja. Hos Johnny Holm kan du få äkta Hawaiiansk massage som ger avspänning och balans i kroppen med hjälp av kärleksfull beröring mellan hjärta, hand och själ. Behandlingen är en helkroppsmassage där man använder olja och masserar från hjässa till tårna. Massagen kallas också lomilomi och Johnny har fått sin utbildning av äkta hawaiianska läromästare.

Kahunas visar vägen

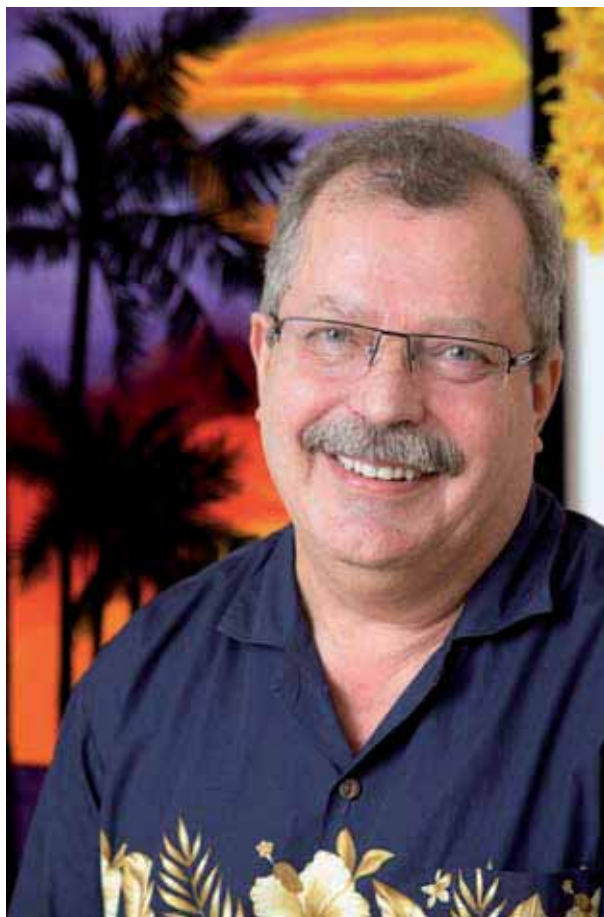
Hawaiiansk massage är en flertusenårig metod att underlätta livsenergin väg i både kropp och själ. De många öarna utvecklade olika tekniker och kunskaper beroende på "arvet". Lomilomi var ett vidare begrepp som innefattade förutom massage även kunskap om läkande örter, växtsafter och bark samt speciella dieter. Terapeuterna kallades "kahunas" och gav även råd om tarmrening med hjälp av havsvattenkurer som komplement till massagen.

I Sverige läggs tonvikten på massage och metoden bygger på teknik och lärdomar som förmedlats av en av de mest kända kahunas på Big Island, Hawaii - Margaret Kalehuamakanoelulu'uonapali Machado. Av förklariga skäl kallades hon allmänt Auntie Margaret och Johnny har träffat henne ett flertal gånger. Hon avled nyligen vid 94 års ålder.

Sin utbildning har Johnny fått av Beatrice Freitas som är en av Auntie:s lärjungar som även besökt Sverige för att föra sina kunskaper vidare.

Mjukare än klassisk massage

Kännetecknet för hawaiiansk lomilomi är den rytmiska pulsen i helkroppsmassagen som under fast men skonsamt handlag ger



Johnny Holm ger massage enligt en gammal hawaiiansk metod, lomilomi.

Foto: Bengt Höglund

klienten en fridfull känsla av rensning och rening.

Massörens handflator och fingertoppar är de varma redskap som tillsammans med mycket olja används som redskap.

Massagen följer kroppens meridian-system och påverkar både det fysiska, psykiska och själsliga tillståndet. Kroppens cirkulation sätts igång och slaggprodukter frigörs och kan avlägsnas från kroppen. Det medför att det är nödvändigt att dricka mycket vatten – både efter behandlingen och ett dygn framåt – för att skölja ut det som frigjorts under massagen.



På bänken ligger Lars-Göran Sander, en granne som nyligen upptäckt Johnnys magiska händer. När han kände att det gjorde ont att motionera tog han mod till sig och fick en behandling av Johnny som resulterat i att Lars-Göran med glädje är ute i spåret igen!

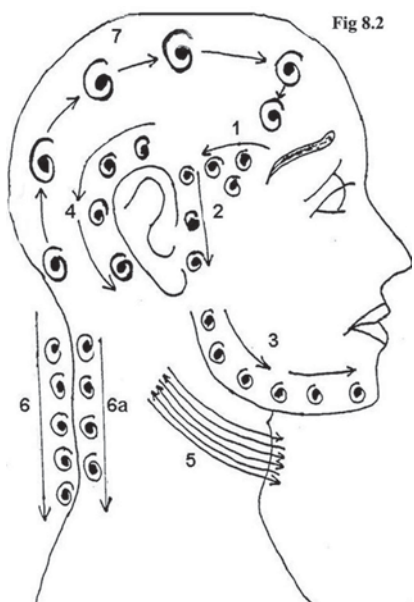
Foto: Bengt Höglund

Balans och harmoni för både kropp och själ

Den andliga dimensionen av massagen understryks av att varje behandling inleds med en "pule" som betyder bön. Syftet är att både massör och klient ska frigöra sig från allt negativt som kan överföras via massagen. Det är ett stort förtroende att både få och ta emot massage. Massören har även ett samtal med klienten innan behandlingen börjar som sedan är en tyst massage under drygt 1,5 timme.

Massören läser av kroppen med sina händer som kan lämna viktig information. Kroppen kan liksom hjärnan komma ihåg upplevelser vi haft på både gott och ont. Behandlingen avslutas med en kort vila på bänken och klienten ska efter behandlingen känna att djupt liggande spänningar i muskler släpper vilket ger en känsla av balans, välbefinnande och avslappning.

Även efter massagen sker en reningsprocedur för både massör och klient i form av meditation så ingen behöver bära med sig onödigt skräp efter behandlingen.



Det finns en mängd massagepunkter bara kring huvudet och halsen. Diagrammet till vänster kommer ur en bok om hawaiiansk massage som Johnny Holm skrivit tillsammans med en kollega.

Foto: Bengt Höglund

Det gäller att ha på sig oömma kläder som tål lite olja och inte vara så rädd om frisyren. En extra tröja kan också vara bra att ha ifall man har lätt att bli frusen.

Rekommendationen är att man efter en behandling tar det lugnt och inte kastar sig in i viktiga sysslor.

Sköt om din kropp – du har bara en!

Enligt hawaiiansk kultur tog man inte betalt för lomilomi-behandling men det var fritt fram att ge gåvor, till exempel en liten gris eller annan kompensation. Johnny, som tidigare jobbat med personalfrågor på Telia, startade den egna praktiken 1995 som en hobbyverksamhet men nu har han ett eget företag hemma i villan på Hökbovägen där han erbjuder både massage och kinopraktik. Mot viss ersättning!

Johnny understryker vikten av att unna sig massage i förebyggande syfte. Det är lättare att nå ett bra resultat om man får behandling innan smärtorna har satt in. Bilen lämnar vi på regelbunden service men det är sämre med våra egna kroppar trots att det är vårt hem under hela livet. Det känns

bra när man genom en behandling lyckats få en trött gubbe att känna sig som en pigg yngling, säger Johnny, som också konstaterar att kvinnor är mer benägna till massage än män.

Eftersom varje behandling är unik gäller det att inte avverka klienter på löpande band. Jag ger hellre kvalitet och längre behandlingar än "kvickfix" för stunden, säger Johnny Holm.

Bättre än årets julklapp

Årets julklapp – spikmattan – tycker inte Johnny kan ge samma effekt som mänsklig beröring. Det gäller att hitta alla individuella spänningar och hitta även småmusklerna. Både spikmattor och massagefåtöljer blir för maskinellt. Där saknas också helt "the loving touch" som ger så mycket mer än bara knådning och att ligga på 42 plastpiggar!

Vill du veta mer om Johnny Holm och hawaiiansk massage kan du besöka www.lomilomi.se. Aloha!

Lars Tiberg

Hjälp med Beskärning av fruktträd?

Våra erfarna trädgårdsmästare hjälper gärna till!

kontakta oss senast den 1:a februari via mejl eller telefon

Pris:

900kr/träd (Inga extra kostnader) 750kr/träd om 5 träd eller fler.

Bortforsling av mtrl erbjuds om så önskas med Big Bag – se priser på www.bigbag.nu

Tel: 08-30 99 65

E-post: info@byggomiljo.se

www.byggomiljo.se

(Vi har F-skatt och Ansvarsförsäkring)

Bygg & Miljö AB
Box 7010
120 02 Årsta
Tämnarvägen 28



Tänk nytt i trädgården!

Bygg och Miljö är ett trädgårdsföretag med välutbildad personal inom både trädgårdsdesign, anläggning och skötsel. Vi är experter på vårt område och hjälper dig gärna med din trädgård.



Beskärning - Grävarbeten - Växtförslag - Snickerier - Stenarbeten - Gräsläggning - Trädgårdsritningar - Konsultationsmöten - Dammar

Tel: 08-30 99 65

E-post: info@byggomiljo.se

www.byggomiljo.se

(Vi har F-skatt och Ansvarsförsäkring)

Bygg & Miljö AB
Box 7010
120 02 Årsta



Snättringe-Långsjö, Historia kring en sjö – Efterlysning

I boken har jag bett gamla snättringebor höra av sig för att berätta mer.

I förra numret av Husbladet berättade Gunnar Lundin om sitt Solbacken.

Nu kommer Folke Lewin med sitt fynd: ”Min fru Marianne och jag var nyinflyttade i Snättringe och gick i backen mellan Snättringevägen och Bergakungsvägen och hittade två bokföringsböcker. Det fanns inga rester kvar av någon byggnad och då hade vi aldrig hört talas om varken festplats, samlingslokal eller municipalsamhälle, men på insidan i en av böckerna har någon klistrat in en dansbiljett....”



Bokföringsboken har tydliga brandskador.

Min kommentar:

Biljetten gällde till en dans på den dansbana som omtalas på sid 67 i boken och som fanns kvar och fortfarande användes i varje fall till slutet av 1950-talet. Oftast fick man lämna en biljett per dans.

Den skadade bokföringsboken är ett bevis på branden. LV Larsson var den som haft flest arbetstimmar på bygget och hade tydligen fortfarande en fordran. Han nämns också i boken.

Gunnel Jacobsen

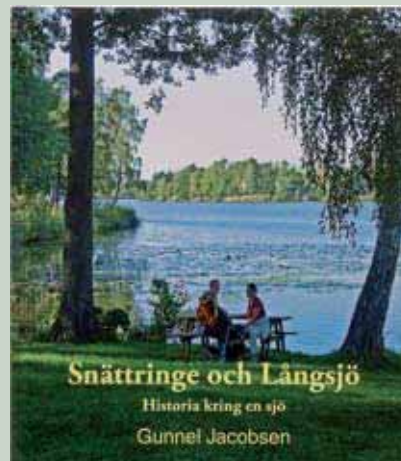


Gunnel Jacobsen håller föredrag om sin bok om Snättringe-Långsjö på Huddinge Huvudbibliotek tisdagen den 2 februari 2010 kl 18.30

Gratis inträde, men biljett behövs ändå.

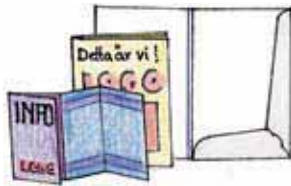
Biljetter delas ut på huvudbiblioteket en vecka innan föredraget och från samma tidpunkt kan biljetter även läggas undan per telefon. De ska då hämtas senast en timme innan programmet börjar. Högst två biljetter kan bokas per person.

Mer info på www.huvudbiblioteket.huddinge.se



Trycksaker för alla tillfällen!

- Kuvert
- Fakturor
- Visitkort
- Meddelandekort



- Blanketter
- Block
- Följesedlar



- Vykort
- Julkort
- Flyttkort

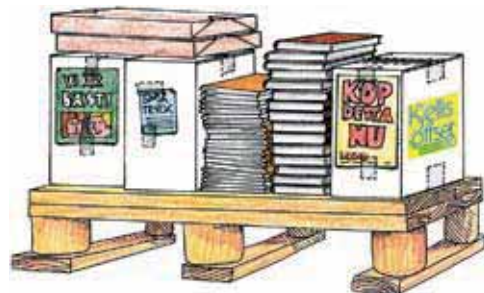


- Broschyrer
- Foldrar
- Mappar

- Reklam
- Kataloger
- Böcker
- Häften
- Tidskrifter
- Klubb-tidningar
- Årsredovisningar



- Flyers
- Affischer
- Storformat-print
- Brickunderlägg
- Hyllvippor



Kjellis Offset AB • Svängvägen 30 • 141 41 Huddinge • Tel 08-774 24 15 • Fax 08-774 24 94
info@kjellisoffset.se • www.kjellisoffset.se • Miljöcertifierade enligt ISO 14001

ELBUTIKEN



Vi hjälper dig med

- Golvvärme
- Oljeradiatorer
- Utomhusbelysning
- Led och diodbelysningar
- Markbelysning för trädgård
- Halogenspotlights
- 100-tals olika glödlampor

Välkommen till ELBUTIKEN i Stuvsta - hos oss får du råd!
Stuvstavägen 1, 141 40 Huddinge
Tel 08-711 80 18 Fax 08-711 12 27

Pimpelfiske i Långsjön



Niklas Ehrenström fick bara upp några små abborrar den dag vi hittade honom på Långsjöns is. De åkte tillbaka i vattnet. En stor bamse-abborre hade han på kroken, men den slet sig...

Pimpelfiske kräver inte särskilt mycket utrustning. Du behöver isborr, pimpel-spö med tunn lina, pirk, något varmt att sitta på och varma kläder.

Tänk på säkerheten – använd dobbar och var inte ensam på isen!

Varför inte testa något nytt i vinter - pimpelfiske! Du kan köpa fiskekort i Snättringekiosken på Häradsvägen eller genom Huddinge Kommun. Sportfiskekortet gäller också i Långsjön.

I Långsjön finns abborre, gädda, gös, sutare, ruda, karp och vitfisk men fångad karp måste återutsättas i sjön.

När vattentemperaturen sjunker blir de flesta fiskarter slöa, att jaga mat tar mycket energi. Med andra ord – sitt inte för länge vid samma borrhål, sitt 5-10 minuter, flytta dig några meter åt sidan, prova att fånga fisken på olika djup.

Niklas Ehrenström som vi hittar på isen berättar att pimpelfisket inte är lika populärt nu som tidigare. På tävlingarna kommer det ca 150 deltagare mot det dubbla för ett antal år sedan. När du tävlar i pimpelfiske så är

det den som fångat mest fisk i vikt före antal som vinner, vid lika vikt vinner den som fångat flest. Tävlingarna brukar pågå i 4 timmar. Det är mest män som pimpelfiskar och det är populärare i Norrland berättar Niklas.

Den största abborren som Niklas tagit upp med pimpelfiske vägde 1,8 kg och var 49 cm lång, men det var inte i Långsjön.

Text och foto: Bengt Höglund



FUNDERAR DU PÅ ATT SÄLJA DIN BOSTAD? KONTAKTA OSS FÖR EN KOSTNADSFRI VÄRDERING.



Johan Holmgren
Fastighetsmäklare



Madeleine Torevall
Fastighetsmäklare



Kristian Wahlberg
Fastighetsmäklare



Eleonor Berntsson
Fastighetsmäklare



Jakob Johansson
Fastighetsmäklare



Maria Wetterflod
Fastighetsmäklare



Per Wahlberg
Ekonomi/administration



Carina Wahlberg
Kundvårdsansvarig



SkandiaMäklarna

HUDDINGE
FAGERÄNGSVÄGEN 1, 141 37 HUDINGE
TEL 08-774 58 00
WWW.SKANDIAMAKLARNASE



Övre raden: Malin Brännström, Ulrika Högberg, Agneta Engstam
Nedre raden: Göran Knutas, Peder Brännström, Malin Eklund

När du väl hittar en ny bostad och ska sälja din gamla så vill du naturligtvis göra en lysande affär.

Då ska du välja en engagerad fastighetsmäklare.

En riktigt bra visning känns i hela kroppen. Därför låter vi alltid köparna uppleva ditt hem från den bästa sidan. Det är en av hemligheterna till varför vi har nöjdare kunder.

Vi hjälper dig gärna med förberedelserna för din egen strålande försäljning medan du letar efter ditt nya drömboende.

Du kanske inte ska sälja idag men kan tänka dig att byta boende om rätt alternativ dyker upp? Då rekommenderar vi att du förbereder en kommande försäljning genom att ta del av vårt unika och kostnadsfria erbjudande som innefattar:

- Genomgång av ditt hus med certifierad besiktningsman.
- Skriftlig värdering
- Lönar det sig att renovera innan försäljning och i så fall i vilken omfattning?
- Hur ska din bostad iordningsställas inför visning?
- Vad kommer du att få för reavinstskatt och hur fungerar uppskovet med ev. reavinst?

Kontakta oss så berättar vi mer

Välkommen till HusmanHagberg

Telefon
08-779 46 00

Besöksadress
Stuvstatorget 10
Stuvsta Centrum

Mejl
huddinge@husmanhagberg.se