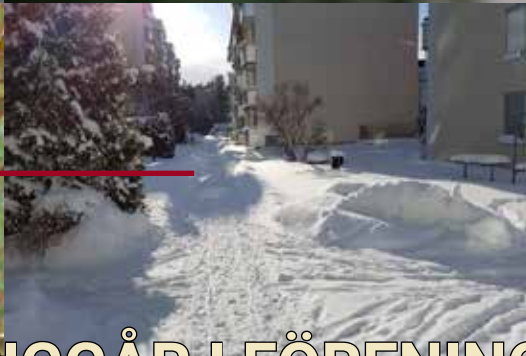




# VII SJÖTUNGAN



**DECEMBER 2018**



**GDPR**



**VAD FÖRSIGGÅR I FÖRENINGEN?**



**TOMTEN**



## STYRELSEN 2018-2019

Björn Bergström  
ordförande  
073-654 38 04 (dagtid)  
ordforande@sjotungan.se

Bo Gustafsson  
vice ordförande  
070-5914235  
upphandling, bygg  
bo.gustafsson@sjotungan.se

Bertil Neij  
sekreterare  
073-654 38 01 (dagtid)  
sekreterare@sjotungan.se

### Ledamöter

Hans-Göran Vistrand  
hissar, däckförvaring, gym  
h-g.vistrand@sjotungan.se

Leila Isaksson  
bastu, städning, ungdomslägenheter, gästlägenheten  
leila.isaksson@sjotungan.se

Lena Wiklund  
mark, gästlägenheten  
lena.wiklund@sjotungan.se

Jaime Martinez  
upphandling  
jaime.martinez@sjotungan.se

Stefan Bengtsson  
IT (TV, bredband och hemsida)  
stefan@sjotungan.se

### Suppleant

Lukas Sveman  
ekonomi, ventilation, upphandling, ungdomslägenheter,  
lukas.sveman@sjotungan.se

Vi i styrelsen ber er respektera vårt privatliv. Använd Felanmälan, Störningsjouren och Måndagsträffen för kontakt med styrelsen, och i andra hand de nummer som angetts under dagtid till ordf, vice ordf och sekreterare för akuta ärenden som berör styrelsen.

På [www.sjotungan.se](http://www.sjotungan.se) kan du hitta svar på de flesta frågor som rör föreningen. I alla portar finns en infoskylt med telefonnummer.



## ORDFÖRANDES ANFÖRANDE

### Du bor faktiskt i min lägenhet!

Efter mitt första år som styrelseordförande kan jag konstatera att ni verkar trivas och är nöjda med ert boende och hur det sköts. Under det gångna året så har vi satsat stort på flera större projekt som renovering av de två sista garagen och byte av kallvattenrör och stammar. Förutsättningarna för att bli ett ännu mer attraktivt område finns naturligtvis om vi alla hjälps åt. När det gäller vårt boende så har HSB låtit genomföra en enkät som 5000 HSB-medlemmar har svarat på.



En av frågorna som ställdes gällde vem som äger lägenheten vi bor i. De allra flesta svarade felaktigt att var och en äger sin egen lägenhet. Därför tänkte jag passa på att förklara lite enkelt vad man får för de dryga två miljoner kronorna man tror att man köpt sin lägenhet för.

I Sverige så är bostadsrätt en upplåtelseform där medlemmar av en bostadsrättsförening äger varsin rättighet att nyttja en bostad mot en årsavgift som vanligen betalas per månad. Rättigheten gäller för obegränsad tid under förutsättning att de förpliktelser medlemmen har mot föreningen uppfylls. Bostadsrättshavaren äger inte bostaden utan förvärvar ett ekonomiskt andelstal i fastigheten tillsammans med en bostadsrätt i den.

Det innebär för vår del att lägenheterna ägs gemensamt av alla oss som bor i brf Sjötingan. Du köper alltså 1/604:e del av hela området kan man säga. Både husen och marken i området ägs av föreningen. Det som ingår i köpet är naturligtvis rätten att bo i just den lägenheten du betalar för. Samtidigt så ingår en skyldighet att hålla lägenheten i bra skick. Stämman, där alla lägenheter har varsin röst, beslutar vilka personer som ska sköta driften, underhållet och värna om medlemmarnas intressen. Det är alltså vi i styrelsen som fått det förtroendeuppdraget av övriga medlemmar.

Ett av styrelsens viktigaste uppdrag är att behandla alla medlemmar lika. Det kan vara nog så svårt i en stor förening med många viljor och intressen. Även om styrelsen står på medlemmarnas sida så kan med andra ord inte alla få precis som de vill. Det är också därför det är viktigt att medlemmarna följer de stadgar och regler som finns så att alla ska trivas i samma omfattning i vår förening. Via Måndagsträffen, brev, epost, telefon och hemsida försöker vi hela tiden ha dialog med er för att alla ska kunna känna sig delaktiga i vårt boende.

Vi är en HSB-förening vilket innebär att vi köper förvaltningstjänster av HSB. HSB sköter den ekonomiska förvaltningen, samt till viss del även fastighetsförvaltning. Med HSB i ryggen har vi även tillgång till konsulter vid större projekt, juridisk expertis, medlingshjälp i tvister mellan medlemmar samt ett digert utbildningsprogram.

Till sist vill jag tacka mina styrelsekollegor för det arbete de lägger ner. Det är trevligt och inspirerande att leda styrelsearbetet. Valberedningen har lyckats få ihop ett gäng med olika erfarenheter och utbildningar som tillsammans täcker in de kunskaper som uppdragen kräver i en bostadsrättsförening.

/ Björn Bergström



## Erbjuder hembesök med RUT-avdrag

Jag heter Jörgen Nilsson, ägare till BJ Sweden som är ett lokalt företag här i BRF Sjötungan. BJ Sweden erbjuder IT-tjänster i hemmet som är en relativ ny RUT-tjänst.

Nu kan ni få professionell hjälp med all er elektronik i hemmet, service och installationer för endast halva priset.

**Hemnätverk – Dator – Skrivare – Tv – Mobil – Läsplatta  
Streama film och musik trådlöst  
Snygga installationer av nätverkskablar i kabellister**

---

***Alla medlemmar hos BRF Sjötungan har 10% rabatt***

Läs mer på vår hemsida: [www.bjsweden.se](http://www.bjsweden.se)

Kontakta oss för bokning eller frågor

E-post: [info@bjsweden.se](mailto:info@bjsweden.se)

Tel: 08-10 43 08 Vardagar 09.00 – 18.00



## HUR VI HANTERAR DINA PERSONUPPGIFTER



Nu när GDPR trätt i kraft (sedan den 25 maj 2018) gäller nya bestämmelser kring dina personuppgifter. Brf Sjötungan hanterar naturligtvis också personuppgifter och vi har gjort vårt allra yttersta för att värna om din integritet. Nu inför julen tänkte vi passa på att påminna om vad som gäller.

Föreningen har genomfört en komplett kartläggning av samtliga personuppgifter som hanteras, dels hos oss och dels hos våra leverantörer, och tagit hjälp av HSB:s jurister för att upprätta en komplett personuppgiftspolicy. Policyn finns på hemsidan och att hämta på måndagsträffen eller via felanmälan.

Kortfattat så hanterar föreningen, för egen räkning, relativt lite personuppgifter. Det är främst personuppgifter som kommer in i samband med felanmälningar, motioner och övriga ärenden som lämnas in till styrelsen eller valberedningen via mail, brev eller på t.ex. måndagsträffen. Därutöver hanterar vi personuppgifter i kölistan till ungdomsbostäderna, i bokningen av gästlägenheten, och i avtal med våra leverantörer.

Uppgifterna sparas i så begränsad omfattning som möjligt och raderas när de inte längre behövs. Digitalt material är bara tillgängligt för de i styrelsen som behöver ha tillgång till det. Utskriven information är inlåst i föreningens lokaler där så få personer som möjligt har tillgång till materialet. Man bör dock vara medveten om att man

lämnar ut personuppgifter varje gång man kontaktar styrelsen och att dessa behöver behandlas i någon omfattning för att vi ska kunna hjälpa till med ditt ärende. Om man önskar vara anonym är det enklast att lämna in en anonym lapp i brevlådan vid M102A.

Alla andra personuppgifter hanteras genom våra utvalda leverantörer. Dessa är HSB (samt deras underbiträden HSB Ekonomi, HSB Konsult och Allektum), Säkra Fastigheter, FSS Fastighetservice, HA Ventilation, Bevakningsassistans, ManKan Hiss och Payson. Föreningen har signerat personuppgiftsbiträdesavtal eller motsvarande med samtliga leverantörer för att säkerställa att det är tydligt vad som gäller och att bestämmelserna i den nya lagen följs. Leverantörerna har endast de uppgifter som krävs och det är osannolikt att just dina personuppgifter finns hos samtliga leverantörer.

Dina personuppgifter kan även komma att hanteras av så kallade "Andra mottagare" - tredje parter som vid behov behandlar dina personuppgifter för egen räkning när det krävs. Dessa är primärt Skatteverket, Kronofogden, Tyresö kommun, Hyresnämnden, försäkringsbolag och vår bank, Handelsbanken.

/Lukas Sveman



### Om dataskyddsförordningen

Dataskyddsförordningen (GDPR, The General Data Protection Regulation) är till för att skydda enskildas grundläggande rättigheter och friheter, särskilt deras rätt till skydd av personuppgifter. Dataskyddsförordningen gäller i hela EU och har också till syfte att skapa en enhetlig och likvärdig nivå för skyddet av personuppgifter så att det fria flödet av uppgifter inom Europa inte hindras. Samma regler gäller inom hela EU.

Dataskyddsförordningen, eller GDPR som den också kallas efter det engelska namnet The General Data Protection Regulation, innehåller regler om hur man får behandla personuppgifter. Förordningen ersatte personuppgiftslagen (PuL) den 25 maj 2018.

Källa: Datainspektionen





# TYRESÖ

## *Fötter i Form*



### **Välkommen till min fotvårdssalong på Myggdalsvägen 30**

Jag hjälper dig med liktornar, hälsprickor, klonaglar, nageltrång och andra problem eller vill du kanske bara få lina fötter och skön fotmassage.

Jag ger råd om egenvård, fotgymnastik och inlägg.

Försäljning av:

Sköna strumpor med lös resår i olika material som bomull, bambu och kashmirull, samt stödstrumpor.

Fotkrämer, fotbad m.m.

Välkommen att boka via [www.tyresofotteriform.se](http://www.tyresofotteriform.se) /bokadirekt

Eller ring 070-511 9610

Kerstin Andersson Dipl. Medicinsk Fotterapeut



## VAD ÄR DET SOM FÖRSIGGÅR I FÖRENINGEN?

Vad är det som försiggår i föreningen? Det grävs djupa hål och vattnet stängs av med jämna mellanrum. Förklaringen är att kallvattenrören är i mycket dåligt skick och behöver bytas ut. Tyvärr har det visat sig att de ligger ovanligt djupt och är svåråtkomliga, vilket gör att arbetet är komplicerat och tidskrävande. Det kommer att ta tid innan alla rör har bytts ut och det kommer också att innebära en del olägenheter, men arbetet är nödvändigt och kommer att garantera tillgång till vatten för lång tid framöver utan risk för akuta åtgärder. Efter avslutat arbete så kommer alla ytor att återställas och vi får tillbaka vårt fina lummiga Sjötungan.



## GARAGE RENOVERINGEN

Under juli påbörjades en välbehövlig renovering av de båda mellangaragen samt parkeringsdäcket. Garagen kommer att renoveras från grunden och bland annat så kommer ny el att installeras vilket kommer att göra det möjligt att förse ett antal platser med laddutrustning för elbilar. Renoveringen beräknas bli klar efter sommaren nästa år.



## FASTIGHETSSYN

Under oktober så gjorde styrelsen en komplett fastighetssyn tillsammans med representanter från HSB och FSS. Fastighetssynen ligger till grund för vår underhållsplan som i sin tur styr de åtgärder vi behöver vidtaga under de kommande åren för att hålla vårt fastighetsbestånd och våra miljöhus i gott skick.



# Massageterapeut Malin Lund

Utbildad på Axelsons Gymnastiska Institut

Massageterapeutiskbehandling,  
Massage, Meditation, Healing mm.

För tidsbokning & information [www.ira.se](http://www.ira.se)

**M**assageterapeut  
*Malin Lund*

Myggdalsvägen 32, Tyresö  
070-493 72 25  
mail: [malin@ira.se](mailto:malin@ira.se)



CARIN SÖDERGREN  
070-768 71 92





## SJÖTUNGAN BOULE

Nu har Boule-gänget vinteruppehåll. Men på somrarna spelar vi på fotbollsplanen, måndagar startar vi 10.00 och torsdagar 16.00 om vädret tillåter.

Det har varit en bra uppslutning under säsongen men vi kan alltid vara fler. Vi är alla glada amatörer och ingen är proffs. Vi spelar, fikar och bara umgås.

Kom med du också. Klot finns att låna

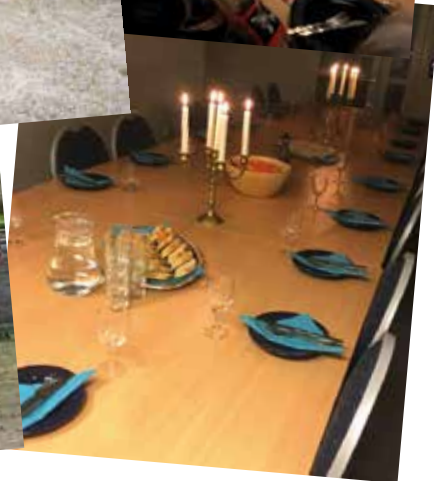
Vi avslutade säsongen med en hejdundrande avslutningsfest, nåja, en mycket lugnt och mycket trevligt tillställning var det.

Vill du veta mer kontakta

Aune Nordlund 07390333046

Eller följ oss på Facebook så ser du när vi kör igång till våren – sommaren igen.

Sök Sjötungan Boule i Facebook



/ text och foto Leila Isaksson



## VALBEREDNINGEN SÖKER

Valberedningen söker hela tiden personer som är intresserade av att sitta i styrelsen. Är Du intresserad av styrelsearbete eller vet Du någon som är det? Lämna ditt förslag till någon av oss i valberedningen:

Gunilla Lovén 070 767 12 96, ghellgren@gmail.com

Aune Nordlund 073 903 30 46, anne\_n@bredband.net

Du är alltid välkommen med förslag till valberedningen

Gunilla / Aune / Viktor







## DU VET VÄL ATT VI I FÖRENINGEN HAR:



### EN GÄSTLÄGENHET

Vi har en gästlägenhet som medlemmar / boende i föreningen har möjlighet att korttidshyra till sina gäster. Lägenheten finns på Myggdalsvägen 28 och är endast avsedd för övernattnig och korttidsuthyrning. Lägenheten ligger i markplan och består av 2 rum med sovplats och matplats för sex (6) personer. Bokar och betalar gästlägenheten gör du via hemsidan



### ÅTTA UNGDOMSLÄGENHETER

Vi har finns åtta ungdomslägenheter i Sjötungan som fördelas till ungdomar i åldern 18-27 år efter kötid och kategori. De köande delas upp i två kategorier: A Ungdomar boende i brf Sjötungan, eller med föräldrar/ vårdnadshavare boende i föreningen. B Ungdomar boende i HSB-förening i Tyresö, eller med föräldrar/ vårdnadshavare boende i HSB-förening i Tyresö. Först när kategori A saknar intresserade sökande kan kategori B komma i fråga. Föreningen tar ut en administrativ av gift på 100 kr/år. Blankett för Ansökan finns på hemsidan



### EN BASTU

Vi har en bastu med tillhörande duschrum finns i M 90. Bastun är endast tillåten för Sjötungans boende som är medlem! För att få tillgång till bastun krävs att du fyller i anmälningsblankett som du får på Måndagsträffen eller under "blanketter" på hemsidan. Avgiften är låg, 50 kr per hushåll per månad, avgiften dras på din avgifts-avi. Bastun går på och av via timer.

I avslutning till bastun finns relaxrummet (invigt februari 2018). Här kan du sitta och koppla av efter bastubadet. Du kommer in i relaxrummet från bastun med din nyckelbricka. Men du kan inte komma tillbaka till bastun så glöm inte att ta med dina tillhörigheter.



### ETT GYM

Vi har ett gym i M 110 finns en lokal med olika redskap för motion och styrketräning. Åldersgränsen för att få använda motionslokalen är 16 år. Medlemsavgift är 50kr månad/person. Anmälningsblankett som du får på Måndagsträffen eller under "blanketter" på hemsidan

Öppettider\* Måndag - Fredag 7.00 - 21.00, Lördag - Söndag 10.00 - 19.00

\*) Observera att dörren låses en halvtimme tidigare



### MÅNDAGSTRÄFFEN

Vi har Måndagsträffen. Enklaste sättet att få svar på frågor om föreningen. Öppet helgfria måndagar 18:30 till 19:30, om inte annat meddelas. Plats: Föreningslokalen Myggdalsvägen 102A, ingång mellan portarna 102 och 104



### EN HEMSIDA

Vi har en hemsida [www.sjotungan.se](http://www.sjotungan.se) På hemsidan hittar du i stort sett allt som rör Sjötungan. Klicka runt så ser du hur mycket kunskap som finns där.



## MUMSIGA RECEPT PÅ MAT TILL JUL



### REVBENSSPJÄLL

Revbensspjäll på västindiskt sätt  
Varför inte pröva en annan stil på julbordets rätter.  
Med det västindiska stuket får du en ny spännande smakvariant på fläskköttet.

Ca 4 personer

Ca 1,5 kg tjocka revbensspjäll

Marinad:

1 dl matolja

3 msk soya

1-2 pressade vitlöksklyftor

Det rivna skalet och saften från 1-2 limefrukter

Till pensling:

Marinaden

1-2 msk honung

1-2 msk mango chutney

1-2 tsk sambal oelak

2 msk vatten

1. Skär upp köttet mellan revbenen. Lägg dem på ett fat.
2. Rör ihop ingredienserna till marinaden. Häll över spjällen. Ställ kallt över natten.
3. Sätt ugnen på 200°. Häll överflödigt marinad från fatet i en skål. Bryn spjällen runt om i en torr stekpanna. Salta och peppra. Lägg dem på ett ugnsfast fat och ställ in dem i ugnen.
4. Blanda marinaden med ingredienserna till penslingen. Pensla spjällen 3-4 gånger under stekningen. Stek i ca 25 minuter.



### FISKGRYTA

Fiskgryta med saffran, vitt vin och tomat  
Efter lussebaket har du kanske en påse saffran över.  
Laga då en mustig fisksoppa.

Ingredienser

4 portioner

- 4 vitlöksklyftor, skivade
- 1 gul lök, delad och skivad
- 1 fänkål, skuren i mindre bitar
- 4 msk olivolja
- 2 dl vitt vin
- 3 dl vatten
- 1 burk krossade tomater(å 400 g)
- 1 tärning fiskbuljong
- 1 paket (0,5 g) saffran
- salt och peppar
- 100 g pasta (ex. penne)
- 400 g fisk i bitar, t.ex. lax och torsk
- några kvistar timjan

Så här gör du

Fräs vitlök, lök och fänkål i olivolja i en gryta några minuter utan att det tar färg. Häll i vitt vin, vatten, tomatkross, buljongtärning och saffran. Låt småputtra ca 25 minuter.

Smaka av med salt och peppar. Koka pastan enligt anvisning på paketet.

Lägg i fisk, timjan och kokt pasta i soppan och koka 1 minut. Dra kastrullen åt sidan och låt stå ca 5 minuter. Servera med ett gott bröd.

- Tillagningstid: 30 minuter
- Svårighetsgrad: Lätt





## MÅNDAGSTRÄFFEN 2019

Sista måndagsträffen innan juledigheten är den 17 december.  
Måndagsträffen öppnar åter den 7 januari. 18.30–19.30



## JULKLAPPSPAPPER

Julklappspapper slänger du i kärlet för kartong/wellpapp. Inte bland tidningarna.



## GLÖM INTE SLÄCKA LJUSEN

Visst är det mysigt att tända levande ljus, men inte helt ofarligt – man ska vara medveten om att kvarglömda ljus är en vanlig orsak till bostadsbränder. Tänd gärna levande ljus - men kom ihåg att släcka dem!



## JULGRANAR EFTER JUL

”Granen står så grön och grann i stugan” men inte efter jul. Då ligger alla barr på golvet eller så sitter de fast i strumporna. Den avbarrade granen sågar du isär och lägger i en sopsäck. Sopsäcken kastar du i grovso-prummet.



## FYRVERKERIER

När det nya året ska skjutas in samlas raketskjutande Sjötungor på fotbollsplanen. Detta för att undvika olyckor och störningar inne i området. Det är många som blir glada om detta respekteras!





# TOMTEN

av Viktor Rydberg Ursprungligen publicerad i Ny Illustrerad Tidning nr 18 .

Midvinternattens köld är hård,  
stjärnorna gnistra och glimma.  
Alla sova i enslig gård  
djupt under midnattstimma.  
Månen vandrar sin tysta ban,  
snön lyser vit på fur och gran,  
snön lyser vit på taken.  
Endast tomten är vaken.

Står där så grå vid ladgårdsdörr,  
grå mot den vita driva,  
tittar, som många vintrar förr,  
upp emot månens skiva,  
tittar mot skogen, där gran och fur  
drar kring gården sin dunkla mur,  
grubblar, fast ej det lär båta,  
över en underlig gåta.

För sin hand genom skägg och hår,  
skakar huvud och hätta ---  
»nej, den gåtan är alltför svår,  
nej, jag gissar ej detta» ---  
slår, som han plägar, inom kort  
slika spörjande tankar bort,  
går att ordna och pyssla,  
går att sköta sin syssla.

Går till visthus och redskapshus,  
känner på alla låsen ---  
korna drömma vid månens ljus  
sommardrömmar i båsen;  
glömsk av sele och pisk och töm  
Pålle i stallet har ock en dröm:  
krubban han lutar över  
fylls av doftande klöver; ---

Går till stängslet för lamm och får,  
ser, hur de sova där inne;  
går till hönsen, där tuppen står  
stolt på sin högsta pinne;  
Karo i hundbots halm mår gott,  
vaknar och viftar svansen smått,  
Karo sin tomte känner,  
de äro gode vänner.

Tomten smyger sig sist att se  
husbondfolket det kära,  
länge och väl han märkt, att de  
hålla hans flit i ära;  
barnens kammar han sen på tå  
nalkas att se de söta små,  
ingen må det förtycka:  
det är hans största lycka.



Så har han sett dem, far och son,  
ren genom många leder  
slumra som barn; men varifrån  
kommo de väl hit neder?  
Släkte följde på släkte snart,  
blomstrade, åldrades, gick --- men  
vart?  
Gåtan, som icke låter gissa sig, om  
så åter!  
Tomten vandrar till ladans loft:  
där har han bo och fäste  
högt på skullen i höets doft,  
nära vid svalans näste;  
nu är väl svalans boning tom,  
men till våren med blad och blom  
kommer hon nog tillbaka,  
följd av sin näpna maka.  
Då har hon alltid att kvittra om  
månget ett färdeminne,  
intet likväl om gåtan, som  
rör sig i tomtens sinne.  
Genom en springa i ladans vägg  
lyser månen på gubbens skägg,  
strimman på skägget blänker,  
tomten grubblar och tänker.

Tyst är skogen och nejden all,  
livet där ute är fruset,  
blott från fjärran av forsens fall  
höres helt sakta bruset.  
Tomten lyssnar och, halvt i dröm,  
tycker sig höra tidens ström,  
undrar, varthän den skall fara,  
undrar, var källan må vara.

Midvinternattens köld är hård,  
stjärnorna gnistra och glimma.  
Alla sova i enslig gård  
gott intill morgontimma.  
Månen sänker sin tysta ban,  
snön lyser vit på fur och gran,  
snön lyser vit på taken.  
Endast tomten är vaken.

Vi i Sjötungan utges av styrelsen. Ansvarig utgivare Ordförande

Styrelsen i Bfr Sjötungan: Björn Bergström, ordförande 073-654 38 04 (dagtid), Bo Gustafsson, vice ordförande,

Bertil Neij, sekreterare 073-654 38 01 (dagtid), Ledamöter Hans-Göran Vistrand, Leila Isaksson,

Lena Wiklund, Jaime Martinez, Stefan Bengtsson, Suppleant Lukas Sveman

Vi i styrelsen ber er respektera vårt privatliv och i första hand använda Felanmälan, Måndagsträffen och Störningsjouren för kontakt med styrelsen, och i andra hand de nummer som angetts under dagtid till ordförande och sekreterare för akuta ärenden som berör styrelsen.

På [www.sjotungan.se](http://www.sjotungan.se) kan du hitta svar på de flesta frågor som rör föreningen. I alla portar finns en infoskylt med telefonnummer.