



DECEMBER 2021



*Stambyte*



*Nya innergårdar*



*Gestaltningförslag gårdar*



*Möteslokalen flyttar*



*Rörprojektet*



*Vad säger mäklaren*



*Tyresö Väntjänst*



*Enkät-inför stambytet*



## Styrelsen 2021–2022

**Björn Bergström**  
ordförande  
073-654 38 04 (dagtid)  
avtal, förvaltning, ekonomi  
ordforande@sjotungan.se

**Lukas Sveman**  
vice ordförande  
070-7899058 (dagtid)  
ekonomi, fastighetsförvaltning  
viceordforande@sjotungan.se

**Bertil Neij**  
sekreterare  
073-654 38 01 (dagtid)  
fastighetsförsäkringar, avtal  
sekreterare@sjotungan.se

**Ledamöter**  
**Jessica Bolonassos**  
juridiska frågor, avtal  
jessica.bolonassos@sjotungan.se

**Hans Håkansson**  
fastighetsstatus–besiktning, avtal,  
ekonomi, inköp  
hans.hakansson@sjotungan.se

**Leila Isaksson**  
gästlägenheten, ungdomslägenheter  
städning, lokaler, gym  
leila.isaksson@sjotungan.se

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

Brf Sjötungan  
Myggdalsvägen 102  
135 43 Tyresö

## Ordförandes anförande



Tack för mig

På årsstämman i vår blir det dags att välja en ny ordförande till föreningen. Efter sex intressanta och trevliga år i Sjötungans styrelse tackar jag för mig. Jag flyttar efter 20 år i lägenheten till ett radhus och blir äntligen sambo med min underbara flickvän. Jag tar tacksamt med mig de erfarenheter jag har fått i fastighetsförvaltning.

Det tre första uppdragen jag fick när jag gick med i styrelsen var att få fontänen att fungera, och att fortsätta med den påbörjade garagerenoveringen, samt kontrollera kallvattenrören i marken som påvisat förslitningsskador. Fontänen (som kändes som ett relativt enkelt uppdrag) visade sig vara helt felkonstruerad med påföljden att vattnet försvann snabbare än någon hann fylla på. Efter att byggt om den från grunden blev det istället problem med pumpen. Sen har vi haft problem med både reningen av vattnet och problem med att hitta ett passande munstycke som sprider vattnet rogovande. Vi har vid det här laget haft fyra entreprenörer inkopplade som inte lyckats leverera våra önskemål.

Men jag hoppas vi får se den i sin fulla prakt innan årsstämman i vår. Garagerenoveringen har gått bra och de problem vi hade i början har vi fått ersättning för. Att det fortfarande upplevs som lite fuktig miljö på sina ställen kan bero på att konstruktionen är som den är och det krävs större investeringar än vad det är värt att få en helt torr miljö i en nedgrävd betongkonstruktion.

Det lilla projektet ”kontroll av markliggande kallvattenrör” har vid det här laget vuxit sig till ett stambyte, vilket är det största projektet man har i en fastighet av det slag vi bor i. Det är också en investering som förbättrar kvalitén och förlänger livslängden på husen.

Samtidigt som det känns tråkigt att lämna mitt i detta stora projekt så är det naturligtvis skönt att känna att det sitter kvar en styrelse med kunskap och lärdom om detta projekt som jag var med att dra igång. Jag kommer att vara kvar som styrelseordförande till årsstämman och leda styrelsearbetet som tidigare. Jag kommer dock att avstå att rösta i frågor som rör framtida projekt.

Björn Bergström  
Ordförande i brf Sjötungan





# LIPPCARIN

CARIN SÖDERGREN

070-768 71 92  
Myggdalsvägen 32

Öppet enligt överenskommelse

[klippcarin@hotmail.com](mailto:klippcarin@hotmail.com)

## 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)





## Laddbox för elbil

I B-garaget finns 8 stycken laddboxar för elbil. Du anmäler till HSB Stockolm om du är intresserad av en av dessa platser.



## Du slänger väl rätt på rätt ställe

Inga grovsopor bland hushållssoporna! Ljust och färgat glas för sig. OBS inga plastpåsar bland glasen! Metall för sig. Hård plast för sig. Frigolit slängs bland grovsopor. Bara tidningar bland tidningarna. Grovsopor är öppet 7.00–18.00. Hushållssopor är öppet dygnet runt. Föreningen får betala en avgift om du sorterar fel – så släng på rätt ställe!



## Hundrastgården

Du vet väl att vi har en fin hundrastgård. Den finns till vänster om fotbollsplanen. Den är inhägnad och låst. Du låser upp med samma nyckel som till bomen. Hit är alla hundar, stora som små, välkomna. Självklart plockar du upp efter din hund även här.



## Felanmälan - så här gör man

Alla fel, stora som små, ska anmälas till felanmälan. Du ska inte ringa eller maila någon i styrelsen. Styrelsen får rapporter om alla felanmälningar, så vi vet. Felanmälan fastighetsskötsel: Måndag till torsdag 07.00–17.00 och fredag 07.00–16.00. Tel 08–617 76 00. Akuta fel, efter kontorstid och helger 08–657 64 50. Eller använd formuläret på hemsidan. Formuläret finns under Förvaltning/Felanmälan



## Har du Permobilgarage / rullstolsgarage

Vi behöver komma i kontakt med dig som har ett permobilgarage / rullstolsgarage. Anledningen är att kommunens uppgifter har havererat så vi kan inte längre få några uppgifter från kommunen. Vi har nyligen numrerat garagen. Så vi behöver dina uppgifter. Enklast är om du skickar ett mail till [ordforande@sjotungan.se](mailto:ordforande@sjotungan.se) och uppger ditt namn och numret på ditt garage. Vi tackar för din medverkan /Styrelsen





# 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 säger mäklaren?

Vad händer med priset på våra bostäder efter en stamreovering.  
Vi frågade en mäklare.

### Stambytetts effekt på bostadspriset.

Svensk Fastighetsförmedling i Tyresö har undersökt stambytetts effekter på prisutvecklingen för föreningar som genomfört ett stambyte under det senaste decenniet. Bostadspriset och resultaten indikerar på att ett kommande stambyte inte har en negativ inverkan på bostadspriset åren innan reovering.

Att köpa en bostadsrätt där stambyte kommer genomföras de närmsta åren ses ofta som en bra investering, förutsatt att föreningens ekonomi är i god balans. Därav håller bostadspriserna höga och stabila nivåer trots kommande reovering. Brf Sjtöngan har under lång tid haft en stabil ekonomi med låg belåningsgrad. Detta medför också ett högre attraktionsvärde för bostadsköpare.

Intressant är att efter stambytet genomförts stiger i regel bostadspriset. Såväl föreningen anseende liksom de enskilda bostadsrätterna har efter reoveringen fått en rejäl ansiktslyftning och ett högre attraktionsvärde i köparens ögon.

För att närmare studera effekterna specifikt för Tyresö och Brf Sjtöngan har vi valt att titta på bostadsrättsföreningar som finns i närheten av Brf Sjtöngans närhet och som har liknande fördelen med ett centrurnära läge.



SVENSK  
FASTIGHETS  
FÖRMEDLING



De föreningar vi har undersökt är följande:

Brf Björkbacken, stambyte år 2014–2015

Brf Gäddan, stambyte år 2011–2013

Brf Solhöjden, stambyte år 2015

Alla dessa tre föreningar har genomfört stambyten under åren 2011–2015. Vi har jämfört prisutvecklingen åren innan stambytet med prisutvecklingen efter stambytet mot andra grannföreningar som inte utfört stambyte under dessa år.

Slutsatsen vi kan dra från denna jämförelse är att prisutvecklingen för föreningar som genomfört reovering av stammar med nya badrum har haft en högre prisutveckling under motsvarande period. Prisuppgången för dessa bostadsrätter har varit cirka 10% högre än grannföreningarna året efter stambytet.

Källor:

Svensk Mäklarstatistik

Värderingsdata

## En rolig historia!

Jag hittade en rolig historia om rör. Passar bra nu när vi vi bytt en hel del rör i föreningen. Så håll till godo.

Definition av ett rör - nio enkla regler.

(utdrag ur Norges Tekniska Högskolas konstruktionshandbok)

1. Hela röret skall tillverkas av ett långt hål omgivet av stål, plast eller cement och centrerat omkring kärnan av hålet.
2. Hela röret måste bestå av hål i hela dess längd. Hålet skall dessutom vara lika långt som röret.
3. Inre diametern av röret får inte vara större än yttre diametern eftersom hålet då blir liggande på utsidan.
4. Hela röret skall innehålla enbart hål, så att vatten eller annat media kan flyta fritt.
5. Långa rör skall märkas "Långa rör" i var ände så man lätt kan se om det är ett långt rör eller kort rör.



6. Extra långa rör skall märkas "Extra långa rör" och även märkas i mitten så inspektör ej behöver gå till ändarna för att se om det är ett kort, långt eller extra långt rör om denne skulle ankomma till mitten av röret.
7. När rörböjar i 30, 45 eller 90 grader beställes måste det anges om det skall vara vänster- eller högersvängda böjar. Rörgatan riskerar annars svänga fel vid installation.
8. På lodräta rör måste flödesriktning anges. Annars riskerar mediet i röret att krocka eller rinna fel väg.
9. Eventuellt gängade rörkopplingar måste vara av vänster- ELLER högergängad typ. ALDRIG blandad! Om man blandar skruvas ju den ena av när den andra skrivs på.





## **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: +46 739 26 10 89 Vardagar 09.00 – 18.00



## Aktivitetsgruppen

Hej, välkommen till Sjtungan boule.

Just nu har vi vinteruppehåll men vi kommer igång till våren igen.

Vi har spelat boule hela sommaren. Vi spelar på fotbollsplanen måndagar klockan 10.00 och torsdagar klockan 17.00 om vädret tillåter. Kom med du också! Klot finns att låna.

Vi har inte bara spelat boule. Vi har även hunnit med lite festligheter. Vi har haft midsommarfest, kräftsiva och surströmmingsfest. Mycket trevligt, kan vi lova.

Vill du veta mer, kontakta Aune Nordlund på mobil 073-903 30 46 eller följ oss på Facebook så ser du när vi kör igång till våren – sommaren igen.

Sök på Sjtungan Boule i Facebook.



Några bilder på nöjda boulespelare!

## Stambyte

Arbetet med att utreda stammarna har fortgått under året.

Bland annat har vi gjort detta:

- En komplett inventering av våra fastigheter, inklusive framtagande av nya, digitala ritningar av alla utrymmen som påverkas av stambytet.
- En omfattande teknisk utredning av byggnadens stomme, schaktplaceringar, ventilation, system och dylikt.
- Filmningar, besiktningar och genomgångar av rörens nuvarande skick och upprättande av en prioriteringsordning därefter.
- En juridisk utredning, inklusive hur föreningen ska behandla de nyligen renoverade badrummen.
- Analyser av tillgänglighet, brand och akustik.
- Renderingar av möjliga badrumsväl och layouter.
- Genomgång av och styrelseutbildning inom entreprenadformer, upphandlingsformer och genomförandeprocessen.

I detta nu pågår en upphandling av konsultfirma inför stambytet. Följande konsultfirmor har visat intresse och lämnar anbud: AFRY (fd ÅF), Fastighetsägarna Service, Frakka och Wahlros Byggprojektledning.



I början av 2022 kommer informationsmöten att hållas. Dessa aviseras i god tid innan mötena. Det kommer även att delas ut skriftlig information till alla medlemmar. Vår ambition är att hålla en extra föreningsstämma kring stambytet under våren 2022, och att själva entreprenaden förhoppningsvis kan påbörjas under slutet av 2022 eller under 2023.

Mer information kommer så snart det är möjligt.







## Nya innergårdar

Föreningen tog, med hjälp av HSB Utemiljökonsult och 5D-Konsulterna, fram ett övergripande gestaltungsförslag, som vi sedan gick igenom i detalj med syfte att pressa kostnaderna med bibehållen funktion och kvalitet.

Det justerade gestaltungsförslaget och mängdförteckningen skickades ut för anbud till fem entreprenörer samt en kalkylfirma (för att få fram ett referenspris att jämföra med).

Anbudet utvärderades utifrån pris och kvalitet av föreningens styrelse, och det vinnande anbudet kom från MTB Mark- och Trädgårdsbyggarna.

Man hade därefter åtskilliga arbetsmöten med MTB och andra entreprenörer för att tillsammans göra ytterligare kostnadsbesparingar, vilket ligger till grund för det avtal som nu tecknats mellan föreningen och MTB.

Som vi alla märkt har nu arbetet med innergårdarna kommit igång, och man börjar i den delen av området som först fick nya rör. Detta för att marken ska kunna sätta sig innan man gör finplanering och asfaltering. Arbetet med de nya innergårdarna är tänkt att vara färdigt kring september 2022, givetvis beroende på hur hård den kommande vintern varit.

Styrelsen vill också passa på att be alla medlemmar om ursäkt för den försening som uppstått med innergårdarna, som ursprungligen var tänkta att börja återställas redan i somras.

Förseningen uppstod, som vi tidigare kommunicerat, på grund av förra årets vinterväder och att vi tvingades göra om den första fasen av rörentreprenaden.

På näste uppslag visas ett gestaltungsförslag



Gården vid M114 – M122



Utanför M110



Vid M76



Utanför M110



# Gestaltningförslag nya innergårdar







## Möteslokalen flyttar till M56, 4 december

Från den 4 december flyttar möteslokalen till M56, ingång från gaveln. Lokalen är nyrenoverad och rymmer ett tjugotal personer.

För möten och enklare festligheter. Tänk på grannarna, inga högljudda sammankomster.

Lokalen disponeras 10.00 – 21.00.

Bokas som tidigare på Måndagsträffen.

Här finns tallrikar, fat, bestick, muggar, kaffebryggare, vattenkokare mm. för ca. 20 personer. Kyl/frys, mikro 2 kokplattor, diskmaskin och damsugare.



## Måndagsträffen

Sista Måndagsträffen för i år är den 20 december. Måndagsträffen har sedan juledigt och öppnar åter den 10 januari 2022, öppettider klockan 18.30–19.30

DECEMBER 2021						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Julklasspapper

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



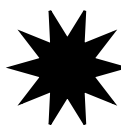
## Julgranar efter jul

Den itusågade granen lägger du i en sopsäck som du kastar i grovsoprummet.





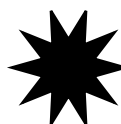
## Välkomna alla boende i Sjötungan till oss på Speedy-Tyresö



Alla nya medlemmar får 50% rabatt på en utvändig handtvätt vid teckning av vårt Speedy-medlemskort.



Dessutom ytterligare 3% i återbäring på bilservice, bilreparationer och bilvård när du registrerar köpet på medlemskortet.



Befintliga kunder får 50 kr rabatt på en utvändig handtvätt. Gäller tillsvidare



### Välkommen till oss på Speedy-Tyresö.

En verkstad för dig och din bil, oavsett bilmärke.

Speedy Bilservice har fått ett fantastiskt snittbetyg på 4,7 av 5 av sina kunder. Vi tror att det höga snittbetyget beror på att våra kunder känner sig trygga med att vi lämnar 3 års garanti på både reservdelar och arbete, samt att vi är annorlunda i vårt bemötande än övriga verkstadskedjor.

Välkomna till oss

Robert Markay med personal

# speedy

bilservice

## TYRESÖ

Oljeservice



AC



Avgassystem



Däck

Stötdämpare



Broms



Koppling



Motorrengöring

Myggdalsvägen 2 | 08 – 742 08 09

Öppettider Måndag–Torsdag 08.00–17.00 Fredag 08.00–16.00 ( Vardagar lunch 12.00–13.00)

Öppettider helger: (OBS: Endast under däcksäsong! mellan 1 oktober-30 november Lördag – Söndag 10.00–15.00)

Röda dagar samt andra helgdagar stängt.



## Jessica ny i styrelsen

Jessica Bolonassos heter jag. Jag är 41 år gammal och i M 80 med mina två barn, 15 och snart 9 år gamla.

Jag arbetar som jurist sedan 15 år tillbaka och är just nu hos Polismyndigheten. Jag gjorde min notarietjänstgöring på Förvaltningsrätten i Stockholm där jag sedan stannade några år som föredragande. Jag har även hunnit med att arbeta några år som ombud på en humanjuridisk byrå (familjerätt).

Det är andra omgången jag bor i denna förening och jag trivs jättebra. Jag har en önskan om att genom mitt engagemang i styrelsen kunna bidra till åtgärder och beslut som gynnar medlemmarna och gör föreningen och ännu bättre.



## Valberedningen söker

**Valberedningen söker nya ledamöter till styrelsen och valberedningen!**

Vill du vara med och påverka din och dina grannars boendemiljö? Vill du lära dig mer om företagande och styrelsearbete? Har du nya idéer på hur Brf Sjötungan kan utvecklas i framtiden?

Då ska du söka till styrelsen!

Vi söker nu dig som är driven, ansvarstagande och bra på att samarbeta. Det är starkt meriterande om du har kunskap och erfarenhet från ett eller flera av följande områden:

- Juridik
- Upphandlingar och Avtal
- Fastighetsunderhåll
- Projektledning

Styrelseuppdraget löper på ett eller två år och innebär vanligen två möten i månaden samt några timmars arbete mellan varje möte.



**I år söker vi dessutom nya medlemmar till valberedningen!**

Valberedningen är medlemmarnas viktigaste instrument för att skapa och bibehålla en fungerande styrelse som på ett kvalificerat och tryggt sätt kan hantera föreningens verksamhet framöver.

Låter det intressant? Kontakta valberedningen så kan vi berätta mer!

Du når oss enklast via kontaktuppgifterna nedan.

Med vänliga hälsningar,

Victor Aronsson

Valberedningen

Email: [v.aronsson@gmail.com](mailto:v.aronsson@gmail.com)

Telefon: 0763 40 07 15

## [www.sjotungan.se](http://www.sjotungan.se)

På vår hemsida hittar du det mesta som rör Brf Sjötungan.

Allt från A till Ö. Alltid med aktuell information, om allt.

Här finns telefonnummer till styrelse, felanmälan, förvaltningsfrågor och mycket mer.

Vår hemsida är anpassad för både dator, mobil och surfplatta.

Välkommen!





## Rörprojektet – Tack för förtroendet

Hej Alla!

Jag heter Michael Andersson och är BRF Sjtöungans projektledare för den pågående, yttre stamreningen. Till att börja med, tack för förtroendet att få vara er representant i ”Rörprojektet”. Det har varit ett nöje att få arbeta i er förening det senaste året. Jag har förstått att det varit stökigt på era fina innergårdar även innan jag blev delaktig och att det ibland varit ganska tålamodsprövande. Nu har första delen av projektet färdigställts och vi ger oss in i nästa skede som är återställning.

Jag har höga förhoppningar på att vi skall kunna återskapa den fina utomhusatmosfär ni haft i er förening. Vår ambition, från första början, var att återställningen skulle utföras parallellt med rörprojektet men det visade sig att en sådan process skulle bli betydligt mycket mer komplicerad och kostsam för föreningen. Nu siktar vi in oss på att färdigställa återställningen under året som kommer.

Till största delen tycker jag att genomförandet av rörprojektet, med den nuvarande entreprenören, varit lyckat. Självklart har det inte varit obemärkt för er som bor BRF Sjtöungan och många samtal har det blivit med frågor som behöver besvaras.



Michael Andersson – en av våra konsulter

Det kan ha rört sig om vattenavstängningar, förrådsflyttar, varmvatten, vägblockeringar och även en hel del goda råd från er boende.

Jag vill lyfta fram den fina förståelse som jag i samtliga samtal upplevt att ni har för denna stökiga process. Tack för det. Mitt arbete blir roligt och lätt med den sortens samtal.

Nu önskar jag er en god jul och gott nytt år. Vi kommer att arbeta några veckor till i december för att sedan under jul, mellandagar och nyårshelgen låta er få lite helgfrid.

Mvh

Michael Andersson

Projektledare

Wahlros byggprojektledning AB

## Rörutbytet

Nu är då äntligen alla markliggande rör bytta i hela området. Denna fas har gått betydligt bättre än den förra, och kvaliteten ser – baserat på de besiktningar som hittills utförts – ut att vara mycket hög. Arbetet utfördes på budget och i tid, sånär som på den

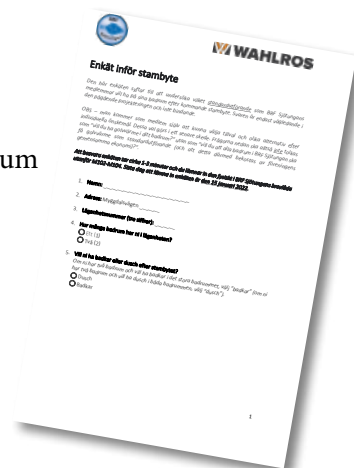
förseningen som uppstod av att man tvingades göra om arbetet från den förra fasan, som HSB ledde och en annan entreprenör utförde (som föreningen fick ett skadestånd för).

## Enkät

Med denna jultidning får du en enkät ”Enkät inför stambyte”. Enkäten syftar till att undersöka vilket standardutförande som BRF Sjtöungans medlemmar vill ha på sina badrum efter kommande stambyte.

Svaren är endast vägledande i den pågående projekteringen och inte bindande.

Fyll i enkäten och lämna den i brevlådan utanför M102–M104, senast den 15 januari 2022





## Vad har vi i styrelsen på julbordet

### Inlagd sill

En otroligt god inlagd sill.

2 paket urvattnad inläggningssill

1 dl ättikssprit 13%

3 dl vatten

2½ – 3 dl socker

4 – 4½ msk hela kryddpepparkorn

4 st lagerblad

10 – 15 kryddnejlikor

2 st rödlök

1 påse senapsfrön

1 – 2 morötter

•Koka upp ättika, socker och vatten. Låt allt svalna

•Blanda sedan allt utom sill, lök och morötter

•Skär rödlök och morötter i tumma skivor.

Skär sillen i lämpliga bitar

•Varva sedan sill, lök och morötter.

•Häll på lagen

•Låt sedan stå i kylan 5 – 6 dagar innan servering



### Revbensspjäll på västindiskt sätt

Varför inte pröva en annan stil på julbordets rätter.

Med det västindiska stuket får du en ny spännande smakvariant på fläskkötet.

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

Gör så här

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.

4. Salta och peppra. Lägg dem på ett ugnsfast fat och ställ in dem i ugnen.

Blanda marinaden med ingredienserna till penslingen.

Pensla spjällen 3 - 4 gånger under stekningen.



### Finsk kålrotslåda

Finsk kålrotslåda är mättande och god.

Det här behöver du.

1 kg kålrötter

2 dl ströbröd

4 dl grädde

1 dl sirap

1 1/2 tsk mald ingefära

1/2 tsk vitpeppar

ca 1 - 2 tsk salt

1 ägg

3 msk ströbröd

25 g smör



Sätt ugnen på 175°C.

Skala och skär kålrötter i stora bitar och koka dem i lättsaltat vatten under lock tills de är mjuka.

Låt ströbröd svälla i grädde.

Häll av kålrotsspudet, men spara det. Mosa kålrotsbitarna eller mixa dem.

Blanda ströbröd, mixad kålrot, sirap samt mald ingefära, vitpeppar och smaka av med salt. Vispa upp ägg lätt och tillsätt det. Späd med spudet till lös konsistens. Häll massan i en ugnssäker form, ca 20 x 30 cm (för 10 port).

Strö över ströbröd och mönstra ytan med en gaffel. Lägg smörklickar ovanpå och grädda lådan i 1 1/2-2 timmar. Lådan kan frysas.







## Tyresö Vântjänst

*En boende kom med ett tips. Kan ni inte skriva om Tyresö Vântjänst.  
-Jag hjälper själv till där ibland och det är helt gratis för äldre.  
Det låter toppen. Här presenterar sig Tyresö Vântjänst själv.*

### Tyresö Vântjänst

Tyresö Vântjänst är en ideell förening, politiskt och religiöst obunden, vars syfte är att förhindra utanförskap och isolering och erbjuder ett medmänskligt stöd som komplement till samhällets stödsatser.

#### Vad vi gör

Tyresö Vântjänst förmedlar kontakt mellan människor, mellan dem som vill göra en ideell hjälpsats för andra och för dem som är i behov av hjälp.

Våra områden är

**Äldreverksamhet**–Föreningen anordnar flertalet gemensamhetsträffar för äldre att knyta fina vänskapsnätverk, som bl.a. rullstolspromenader, utflykter, allsång, bingo, bokcirklar, seniorträffar, dans, gymnastik etc.

**Fixarservice**–För att minska antalet fallskador kan äldre, utan kostnad, få hjälp med riskfyllda sysslor i hemmet.

**Trygghetsringning**–En möjlighet för personer att dagligen tala in ett meddelande på en telefonsvarare som avlyssnas av våra volontärer.

### Om du behöver hjälp

Tveka inte att kontakta oss om du vill ha hjälp med något. Det kan handla om allt från att byta en glödlampa till att byta gardiner eller gå med på promenader. Alla våra hjälpsatser är kostnadsfria.

### Bli volontär

Din insats gör skillnad i en annan människas liv. Som volontär Tyresö Vântjänst bidrar du till ökad trygghet i människors vardag genom respekt, engagemang och medmänsklighet.

### Din hjälp behövs

Välkommen att höra av dig

Rosalie Myrdal

Samordnare, Tyresö Vântjänstförening

072 858 67 70



## MARIOS SALONG

*Hos oss finns hög kompetens, kreativitet och en suverän service.*

*Våra öppettider för bokade tider är  
måndag – fredag 10.00 – 18.00.*

*Drop in i mån av tid.*

*Ring för tidsbokning*

*Välkomna till oss på Marios Salong.*

*Paulina och Lena*



# MARIOS SALONG

Myggdalsvägen 10 | 08-742 06 08

Måndag – fredag 10.00 – 18.00





## Matavfalls insamling

Styrelsen ser över möjligheten att anlägga behållare för matavfalls insamling. Anledningen är att det inom en inte alltför avlägsen framtid kommer det att komma som ett krav från kommunen.

*”Regeringen beslutar att kommunernas system för insamling av matavfall ska vara på plats den 31 december 2023, så att detta kan samordnas med genomförandet av EU:s krav på separat insamling av allt biologiskt avfall.”*

Vad innebär det för oss boende? I stället för att slänga matavfall (restavfall) i sophuset kommer du att slänga det i särskilda behållare för matavfall. Man använder särskilda papperspåsar som man får från kommunen och som även finns att hämta på flera ställen i Tyresö de kommer också att finnas att hämta i föreningen.

Restavfall (tidigare kallat hushållsavfall) är det avfall som du lägger i soppåsen hemma eller i personalrummet på din arbetsplats. Restavfallet är det som blir kvar när du har sorterat ut förpackningar, tidningar, farligt avfall samt el- och grovavfall. Restavfallet (matavfallet) samlas in och transporteras till en biogasläggning och blir till biogas.

Våra insamlade matrester är en viktig resurs då biogasen används som fordonsbränsle för bland annat bussar och bilar.

Vi gör miljön en tjänst när vi sorterar ut vårt matavfall, eftersom användandet av fossila bränslen och konstgödsel minskar.

–Föreningens kostnader för sophantering kommer att minska och det är bara positivt.



## Paketbox från PostNord

På gaveln vid M64 finns nu en paketbox från PostNord, praktiskt man slipper gå till centrum I PostNords paketboxar kan du hämta ditt paket när det passar dig dygnet runt och utan fysisk kontakt. Du väljer paketbox som leveransalternativ i e-handelsföretagets checkout och får sedan avisering precis som vanligt. Hämta sedan ditt paket genom att använda PostNord App och legitimera dig via Mobilt BankID.

För att hämta dina paket gör följande:

1. Aktivera mobilens Bluetooth
2. Ladda ner och öppna PostNord App
  - a. Registrera dig i appen
  - b. Markera paketet du vill hämta ut
  - c. Identifiera dig med Mobilt BankID
3. Ta ditt paket och stäng luckan

Har du frågor?

Läs mer på [postnord.se/paketbox](https://postnord.se/paketbox) eller ring kundservice 0771-333310





## Vilken plats i Tyresö är viktig för dig?

*Fyll i din önskan i Livsarkivet, hämta det hos oss!*

Vi är en liten och personlig begravningsbyrå som funnits i Tyresö i många år. Vi känner både platsen och människorna här, vilket kan innebära en stor trygghet i en svår stund. Tillsammans kan vi skapa ett personligt och minnesvärt avsked.

*Varmt välkommen!*



Clarisa Staforelli  
Begravningsrådgivare

### KLARAHILL TYRESÖ BEGRAVNINGSBYRÅ

Myggdalsvägen 8, 135 43 Tyresö

08-712 80 23

[www.klarahill.se/tyreso](http://www.klarahill.se/tyreso)



**Klarahill**

TYRESÖ BEGRAVNINGSBYRÅ





# TOMTEN

av Viktor Rydberg Ursprungligen publicerad i Ny Illustrerad Tidning 1881 .

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 vinnrar 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 tøm  
Pälle 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,  
kom 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 Sjtötungan utges av styrelsen. Ansvarig utgivare Ordförande

Styrelsen i Bfr Sjtötungan: Björn Bergström, ordförande 073-654 38 04 (dagtid), Lukas Sveman, vice ordförande 070-7899058 (dagtid), Bertil Neij, sekreterare 073-654 38 01 (dagtid), Ledamöter Hans Håkansson, Jessica Bolonassos, Leila Isaksson, Stefan Bengtsson.

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