

Nr 1 2016

# Karman kärar



Kårstämman beslut  
Lottakårens uppdrag  
Vill du utbilda i HLR?



# Ett roligt år igen!

Nu har det gått nästan ett år sedan vi åter klev på som kårchefer för Sollentuna lot-takår. Vi vet att vi är lite galna och vi fick en del ifrågasättande när vi skulle dela på rollen. Vi tyckte dock att det skulle bli en utmärkt lösning. Vi har varit vänner länge och kompletterar varandra bra. Vi kan va-randras svagheter och vad vi är bra på. Det känns som att vi fick rätt. Men det är egentligen något som ni som medlemmar avgör bäst. Tack för det här året, nu kör vi ett år till.

## Aktivt år igen

Året kommer bli ett speciellt år. Kåren fyller ju 75 år i mitten av mars och det ska vi fira med ett kalas den 2 april. Mer om detta på nästa sida.

Vi genomför även i år kursen Lottakårens Uppdrag i mitten av april, även det finns det information om senare i bladet.

Förra året genomförde vi för första gången en Gladhelg ute på Klockaruddsholmen i Stockholms skärgård. Det var många som, när de meddelade att de inte kunde delta, önskade att det skulle komma igen. Och det gör det. Vi gör en ny Gladhelg och ska tillbaka till ön igen den 20-21 augusti. Boka in det i kalendern så återkommer vi med mer information under våren. Har du något önskemål om innehåll, hör av dig till oss.

Mer om vad som är planerat för våren finns på sista sidan. All fakta och övriga aktiviteter finns på vår hemsida under flik-en kalendarium. Där ska du också göra din anmälan till respektive kåraktivitet.

## Nytt från riks

I mitten av januari deltog vi båda två i Riksförbundets planeringskonferens för kårchefer ute på Barkarby Gård. Där in-formerades och planerades för organisa-tionens arbete och mål. Vi behöver till ex-empel öka medlemsantalet med minst 500 lottor över hela landet. För vår kår innebär det cirka tio nya medlemmar och behålla dem vi har. Vi kommer bland annat att utse en info- och rekryteringsgrupp. Vill du vara med i det arbetet, hör av dig.

Ett annat mål är att varje kår ska teckna minst ett nytt militärt respektive civilt avtal under året.

Riksförbundet har också meddelat att det är lite kärt med ekonomin och kommer att lägga ner tidningen Lottanytt.

I november i höst äger riksstämman rum i Mora. Är du intresserad av att hänga med? Hör av dig till oss. Mer information kommer.

*Monika och Madeleine*

# 75-årsjubileum

Lördagen den 2 april firar kåren sin födelsedag med en fartyllad eftermiddag och kväll i Sollentuna centrum. En arbetsgrupp har skapat ett firande som både innehåller synlighet och rekrytering i kommunen, en högtidlig vesper med lottaeinran och lottalöfte och slutligen ett trevligt kalas.



Alla medlemmar, liksom även andrakårs-medlemmar och medlemmar i SLKV är välkomna att fira. Den som önskar kan även ta med sin respektive eller en vän till festligheterna. Dessutom hoppas vi få besök av våra grannkårer och vänner i våra frivilliga försvarsföreningar i kommunen. Från Sollentuna kommun bjuder vi så klart deras finaste dignitärer och vårt stora stöd - säkerhetschefen! Från Riksförbundet Sveriges lottakårer bjuder vi rikskottacheffen, och vi har redan fått löfte av Barbro Isaksson att hon kommer!

Gästerna väljer själva var i firandet de vill ansluta. Man kan vara med på hela dagens program eller bara på delar av dagen:

**Jubileumskampanj** ordnas i Sollentuna centrum mellan klockan 13:00-15:00 tillsammans med de andra frivilliga försvarsorganisationerna i kommunen. Klädsel lottakläder eller uniform.

**Vesper** i Turebergskyrkan inleds med fika och rundvisning klockan 15:00. Kyrkoherden själv, Lasse Svensson, tar hand om vespren klockan 16:00. Det blir så klart fanborg och lottalöften, allt som ska vara på en vesper. Klädsel: kavaj eller uniform.

Och från klockan 17:00 kan man ansluta till **fördrink** inför **middag** i Turebergshusets restaurang på våning 12, med milsvid utsikt och god ekologisk mat. Klädsel kavaj eller uniform. Den som vill byta om inför middagen har möjlighet att göra det från klockan 16:30 på samma plats.

Under fördrink och mingel kan eventuella presenter överlämnas, om man inte vill göra det under middagen med ett litet tal. Självklart behöver man inte lämna någon present alls, det viktiga är ju att fira, men om man vill kan kårchefen Madeleine tillfrågas för idéer.

Vi sätter oss till bords klockan 18:00. Det serveras en buffé med många olika maträtter och slutligen blir det kaffe/te och födelsedagstårta! Slut ca klockan 21:00.

Före och under middagen ordnar vi med några överraskningar och trevligheter för gästerna, och den gäst som vill får gärna tala med toastmastern om man vill bidra till att förhöja stämningen.

Kostnaden för middagsarrangemanget är kraftigt subventionerat av kåren, du betalar bara 350 kronor per kuvert. Tar man med en respektive eller vän betalar hen samma pris. Fördrink samt ett glas vin/dryck till maten ingår, sedan kan man köpa till ytterligare.

Anmälan senast **den 18 mars** på kårens hemsida [sollentunalottorna.se/jubileum2016](http://sollentunalottorna.se/jubileum2016) eller för den som inte har tillgång till internet till kårchefen Madeleine Hult på telefon 070-752 49 56. Betalar gör man senast den 21 mars på kårens plusgiro 26 11 42-4.

Varmt välkommen att fira vår fina lottakår!

*Jubileumsgruppen*

# Vill du lära andra att rädda liv?

Bli kårens nya instruktör i hjärt- & lungräddning (HLR).

Sollentuna lottakår satsar på HLR och vill utbilda två medlemmar som i sin tur kan dela med sig av sin kunskap till såväl kårens medlemmar som allmänheten genom att hålla egna kurser. Som instruktör i Vuxen-HLR med hjärtstartare kommer du att lära ut grundläggande kunskaper för att kunna rädda liv vid ett hjärtstopp, det vill säga bröstkompressioner och inblåsningar, men även hur en hjärtstartare används, samt de åtgärder som krävs vid ett luftvägsstopp.

Vi ser gärna att du inom det senaste året har genomgått en kurs i hjärt- och lungräddning så att dina egna kunskaper är uppdaterade.

Tidsåtgång för kursen är cirka tre timmar.

Skicka en kort presentation och en motivering till varför just du passar som HLR-instruktör till [HLR@lottorna.net](mailto:HLR@lottorna.net) senast den 4 april 2016. Berätta gärna om du har egna idéer på hur HLR-utbildning kan användas till att rekrytera nya medlemmar till kåren, och/eller komma invånarna i Sollentuna till godo. De utvalda får instruktörsutbildningen kostnadsfritt, men förpliktar sig till att hålla minst fem kurser i kårens regi under en femårsperiod (även om vi gärna ser att kurser hålls för kårens medlemmar längre).

Välkommen att anmäla ditt intresse!





# Lottakårens grundläggande medlemsutbildning lördag

16 april - söndag 17 april 2016

**Plats:** Försvarsgården, Norrvikenleden 10, Sollentuna

**Tid:** Båda dagarna kl. 09:00-16:15 Frukost från kl. 08:30

**Anmälan:** [www.sollentunalottakar.se/LottakarensUppdrag](http://www.sollentunalottakar.se/LottakarensUppdrag)

Oavsett vilken framtid du tänker dig inom Svenska Lottakåren är kunskap om organisationen och våra uppdrag början på ditt liv som lotta.

Under dessa dagar går vi igenom allt om Svenska Lottakåren: dess historia, organisation, medlemmar och ekonomi. Om lottans roll i totalförsvaret samt om ditt ansvar som lotta.

Vi fokuserar mycket på kursutbud, såväl militära som civila medlemsutbildningar, men vi pratar också mycket om kåren och den verksamhet som sker lokalt.

Vi är flera handledare under helgen och som deltagare har du själv möjlighet att se till att du får lära dig vad du behöver. Ställ krav på oss vad du vill att vi ska ta upp. För att få lite luft promenerar vi till lunchen, eventuellt under marsch.

Utbildningen ger dig som är medlem i Lottakåren behörighet till Grundläggande soldatutbildning för frivilligpersonal (GU-F) samt till Svenska lottakårens medlemsutbildningar.

Även du som varit med ett tag är välkommen på kursen, till exempel om du vill göra en omstart på ditt engagemang.

Du får kursintyg efter genomförd kurs.

Anmälan senast den 5 april 2016 i formuläret på hemsidan.

Anmälningsavgift 250,-, insättes senast 5 april på kårens plusgiro 26 11 42-4, ange "Lottakårens Uppdrag" eller "LU" och namn. Avgiften innefattar bland annat kursmateriel, två luncher, två frukostar och fyra fika. Du får tillbaka anmälningsavgiften efter genomförd utbildning.

Välkommen!



# Life



Använd ett sugrör för att ta bort stjälken på jordgubbar



Häll pannkakssmeten i en ketchupflaska så slipper du kladdet



Använd parfymfri tandtråd för att skära kakor, ost mm

Montera hållare för tidningar för smart förvaring av locken



Lätt att ta klyftor från mandarinerna!



Om du måste köra två skålar samtidigt i micron

# hacks

Om du vill äta mindre?

Ät på små tallrikar så ser det mer ut

Använd muffinsplåt om du behöver många små skålar till BBQ, dip eller taco. Blir mindre disk också...



Använd mynt för att öppna envisa förpackningar.



Slipp kladdiga fingrar.  
Ät snacks med pinnar eller pincett



När du saknar korkskruv



Stoppa sugröret genom fliken så hindras det från att resa sig



När man saknar skål, eller vill slippa disk

När du poppat micro popcorn, öppna påsen lite och skaka ut alla öppnade kärnor





# Stämmans beslut

Den 25 februari genomfördes kårens viktigaste möte - kårstämman.

Här kommer en sammanfattning av besluten som togs denna kväll.

## Bakåt

Styrelsen presenterade en diger verksamhetsberättelse och årsredovisning på 20 sidor. Hela berättelsen finns att tillgå via hemsidan under fliken Om oss.

Revisorerna föreslog ansvarsfrihet vilket också beslutades.

## Framåt

Stämman beslutade vidare att fastställa medlemsavgifter för 2018. Dessa blir samma som i år 2016 och nästa år 2017, det vill säga 400 kronor för förstakårsmedlemmar och 200 kronor för andrakårsmedlemmar och medlemmar i SLKV. Budget för i år och nästa år fastställdes.

## Nya styrelsen

Båda kårcheferna blev omvalda. De två ledamöterna Karin M Isaksson och Heléne Svensson valdes om. Maria Avellan och Agneta Löwenhielm klev upp från ersättarpost till ledamöter. Birgitta Westman klev ner till ersättarpost och vi valde som nya ersättare in Anna Grönvall och Jennifer Möllerström.

## Andra val

Stämman valde Eva Holmquist till vår krigskårchef, som ska leda kåren om det nästan otänkbara skulle hända.

Till revisorer valde Christer Rydén och Caroline Fahlman.

Det utsågs också en rad olika ombud och ersättare som representanter för kåren på andra organisationers årsmöten.

Slutligen valdes den sittande valkommittén bestående av Ingrid George, Anki Bäckgren och Christina Axmark om.

## Hedersledamöter i kåren

Till årets stämma hade det inkommit en motion om att vår mångåriga medlem tillika hedersledamot Gunilla Persson skulle utses till ständigt medlem och inte behöva betala medlemsavgift. Tyvärr går det inte stadgemässigt eller tekniskt/praktiskt i medlemssystemet att göra detta. Så det stämman beslutade var att kåren från och med nu ska betala hennes medlemsavgift.

Styrelsen lyckades dessutom att överraska två lottor med att i en proposition föreslå stämman att utse dem till hedersledamöter. Stämman beslutade enhälligt att utse både Ingrid George och Eva Holmquist till hedersledamöter i kåren.

*Monika*



# Vad har hänt?

Året har fortsatt med lite olika aktiviteter. På hemsidan under fliken TILLBAKABLICK finns korta rapporter.

På vår facebookside, hittar du också foton från en del av våra aktiviteter och massor av tips på aktiviteter.

## Kårstämma



Vad hände på stämman? Monika berättar.

## Flyktingmottagandet



Kiki om denna intressanta kväll när Charlotta och Sonja berättade om sina erfarenheter.

## Julfest i januari



Madeleine summerar vår julfest med 40-talstema.

## Utbildningskväll

En kväll fullspäckad med information om militära avtal.

## Årets lotta: Sonja Sun Johnsen

Med sitt driv, sitt ansvarstagande och sin omedelbara att-göra-attityd. Med sitt glödande engagemang, sin lojalitet och sin pålitlighet att hålla det hon lovar. Med sin kunskap och lust att göra lottakåren synlig i media och sociala medier. Med sin organisatoriska förmåga att skapa såväl stora välbesökta möten som veckolånga utbildningsresor med hög kvalitet. Med sin förtjusning att lära sig saker och dela med sig av sin kunskap till andra.



## Nya medlemmar

Jennifer Möllerström

Ann Hallqvist

Nils Friborg, SLKV

Dilip Lagevik, SLKV

*Välkomna!*

## Grattis!

Till de som snart fyller lite "jämna" vill vi skicka våra varma gratulationer från kåren.

Charlotta Andersson 40 år 30/3

Åsa-Johanna Axelson 55 år 16/4

Jan Herremo 50 år 27/4

Ditte Sparre 50 år 8/5

Ann Vinberg 55 år 9/5

Agneta Löwenhielm 50 år 20/5

Sabina Carlsson 30 år 20/5

Brita Augustinson 55 år 14/6



# Medlemsinformation

## Ditt enda ansvar – att betala medlemsavgift !

Närmare halva avgiften vi tar in måste kåren skicka vidare till riksförbundet. Där används den till kursverksamhet, tidning, hemsida och inte minst försäkring för alla medlemmar. Du är när du har betalat medlemsavgiften försäkrad när du kliver ut från ditt hem eller jobb på väg till verksamhet i Svenska Lottakåren. Därför är det särskilt viktigt att du betalar så snart du får ett inbetalningskort.

I vår kår är medlemsavgiften 400 kr för vanliga medlemmar. Om du är med i vår kår som andrakår eller medlem i SLKV är avgiften 200 kr, och då har du bara tillgång till vårt lokala utbud. Om du har frågor om avgiften – kontakta AGENTAL, vår kassör.

## Hur ska du få all info från din kära lottakår?

Vi vet bara vad du meddelat oss, så vill du få vår tidning, grattiskort och annan post och mail rätt behöver vi få info om ny adress och e-post. Enklast meddelar du detta på vår hemsida (KONTAKTFLIKEN) eller maila till REGISTER. Har du frågor om detta tar du kontakt med MADDEH.

## Social på sociala medier?

Kåren har en egen sändlista, PRATA, som vi använder för att bjuda in till möten, event och annat intressant. Och du har som medlem med uppgiven e-post-adress en egen adress på @lottorna.net. Då blir det lättare att komma ihåg varandras epost, t ex MADDEH och så @lottorna.net, vilken går till hennes privata epost som hon kan ändra och ändå alltid få sina lottamail rätt utan att meddela hela världen.

Vi har även en sändlista för "roliga" mail, den heter PLADDER och en för KUL-TUR-TIPS. Och så har vi förstås vår hemsida ([www.sollentunalottorna.se](http://www.sollentunalottorna.se)) och facebook ([www.facebook.com/SollentunaLottakar](http://www.facebook.com/SollentunaLottakar)). Häng med och gilla så du inte missar något roligt! Hör av dig till MADDEH så hjälper hon dig att få information på alla våra kanaler.

# Kårens kontakter

Nedan listas i bokstavsordning kårens samtliga styrelsemedlemmar och funktionärer, valda av kårstämma respektive utsedda av kårstyrelse.

Lägg till @lottorna.net efter de versala namnen = e-postadressen

**Cecilia Agri** | 070-683 99 14 | CECILIA  
#utbildningslotta

**Björn Bergqvist** | BUB #revisorsersättare

**Maria Avellán** | 073-618 67 43 | MARIAA  
#styrelseledamot

**Christina Axmark** | 073-751 21 22 |  
CAXMARK #valberedning

**Anki Bäckgren** | 070-355 17 27 | ANKI  
#valberedning

**Caroline Fahlman** | 073-803 05 90 |  
CAROLINE #revisor

**Ingrid George** | 070-686 19 23 | INGRID  
#valberedning #medaljkommité

**Anna Grönvall** | 072-250 20 33 | ANNAG  
#styrelseersättare

**Monika Hallstenson** | 08-580 353 79 |  
073-682 81 04 | MONIKAH #kårchef  
#web #produktion

**Ulrika Hjelmsell** | 070-225 52 19 | ULRIKA  
#cirkelansvarig #kåraftonsansvarig

**Eva Holmquist** | 08-27 94 44 | #krigsårchef  
#slkvordförande

**Madeleine Hult** | 08-35 44 28 |  
070-752 49 56 | MADDEH #kårchef  
#kontakt slkv #e-post

**Karin M Isaksson** | 0736-16 72 55 |  
KARINMI #styrelseledamot

**Jennifer Möllerström** | 073-644 45 35 |  
JENNIFER #styrelseersättare

**Christoffer Jonsson** | 070-899 00 99 |  
CHRISTOFFER #vice slkvordförande

**Agneta Löwenhielm** | 070-587 49 05 |  
AGNETAL #styrelseledamot #kassör

**Christer Rydén** | 070-825 79 87 |  
CHRISTER #revisor

**Heléne Svensson** | 070-779 64 32 |  
HELENE #styrelseledamot #grattis

**Birgitta Westman** | 073-991 59 43 |  
BIRGITTA #styrelseersättare

**Olof Ågren** | 08-35 74 20 | OLLE #slkvleda-  
mot

Vår officiella adress:

c/o Madeleine Hult, Anhaltsv 39 A ½ tr

191 40 SOLLENTUNA

lottakarensollentuna@lottorna.net

www.sollentunalottorna.se

www.facebook.com/SollentunaLottakar

plusgiro 26 11 42-4

Försvargården

Uthyrning - 070-048 62 05

Christer Rydén, förvaltare - 070-825 79 87

Lisa Ek, ordförande -

ordforande@forsvarsgarden.se

www.forsvarsgarden.se

**Svenska Lottakårens kansli**

08-666 10 80 | www.svenskalottakaren.se



# Kalendariet

Detta kalendarium är **preliminärt** och innehåller förutom kårens egna program ett urval av de externa inbjudningar vi har fått. Senaste informationen finns alltid på [www.sollentunalottorna.se/kalendarium](http://www.sollentunalottorna.se/kalendarium) eller genom att ringa kåraftsansvariga Ulrika, 070-225 52 19.

Kårens egna aktiviteter är om inget annat anges kvällsaktiviteter kl 19:00 på Försvarsgården, Norrvikenleden 10, Häggvik (snett emot brandstationen). Se karta på vår hemsida. På hemsidan ska du även anmäla dig till kårens aktiviteter via särskilt formulär. Vid möten som startar kl 19:00 serveras fika och smörgås från kl 18:30. Vill du ha detta meddelar du det i din anmälan. Allt till självkostnadspris. Information om inställd aktivitet, ändrad lokal eller dylikt meddelas bara till de som anmält sig. Många fler aktiviteter tillkommer, men med kort varsel, och sprids då endast via hemsidan och i vissa fall via vår sändlista PRATA.

Kårens program sker i samverkan med Sensus studieförbund, [www.sensus.se](http://www.sensus.se).

I kalendariet på hemsidan finns all information och detaljer om respektive aktivitet, både våra egna och externa.

## Mars 2016

- |        |  |
|--------|--|
| 12 lö  | Teambuilding styrelse och funktionärer |
| 17     | Roomescape                             |
| 18 fre | 08-lottorna: Kårpub                    |

## April 2016

- |            |                            |
|------------|----------------------------|
| 2 lö       | Jubileumsfest              |
| 14         | Feminism i lottaperspektiv |
| 18 må      | 08-lottorna: Kårpub        |
| 16-17 helg | Lottakårens Uppdrag        |

## Maj 2016

- |       |                     |
|-------|---------------------|
| 12    | Kvinnor i försvaret |
| 18 on | 08-lottorna: Kårpub |
| 26    | Styrelsemöte        |

## Juni 2016

- |       |                      |
|-------|----------------------|
| 11    | Våruffykt/avslutning |
| 18 lö | 08-lottorna: Kårpub  |

Med reservation för ändringar.



## Varma kårar?

Om du vill titta tillbaka på gamla nummer av vår medlemstidning hittar du dem på vår hemsida: [www.sollentunalottorna.se/VK](http://www.sollentunalottorna.se/VK). Lösen är VARMAKÅRAR.