

Medlemstidning

2021

Snäckan



**Hörselskadades förening
i Kristianstad**

Föreningens styrelse



Ordförande
Mikael Larsson
0708-12 36 06
mikaellarsson6560@gmail.com



Vice Ordförande
Arne Petersson
0705-93 55 39
Arne47.petersson@telia.com



Sekreterare
Gunnel Niklasson
0708-61 43 01
Gunnel.post@hotmail.com



Kassör
Sven-Erik Andersson
0730-22 32 75
Sveneric.andersson@telia.com



Christer Lowsky
0722-34 44 02
christer65lowsky@gmail.com



Vice Sekreterare
Lisbeth Petersson
0706-27 70 79
Lisbeth-lippe@outlook.com



Vice Kassör
Bengt-Göran Andersson
0708-34 99 09
Benke.andersson@hotmail.com



Gert-Inge Svensson
0703-55 94 28
gert-
ingsvensson@hotmail.com

*Välkommen att höra av dig till oss om du har frågor
eller förslag*

Ordförande har ordet

Välkommen till Hörselskadades lokalförening i Kristianstad, föreningen är ansluten till HRF Distrikt Skåne och till Riksförbundet (HRF)

Detta år fyller HRF 100 år

HRF startades av Gerda Meyerson 1921. Gerdas dröm var stark och är stark och levande i HRF, än idag.

Därför firar vi 100 år av hörselsmart kraft, med en uppmaning:

Hitta din inre Gerda – och var med och förändra världen.

Det har gått ca 1 år sedan Coronapandemin började spridas i vårt samhälle. Det har gjort att man isolerar sig och inte träffas i samma utsträckning som tidigare. Man får försöka hitta vägar för att umgås. Min födelsedag i februari firades utomhus med nära och kära. Det var -10 °C den dagen och Coca-Colan i glaset frös på ytan. 14 dagar senare firade vi mitt barnbarn i 10 plusgrader. Rena vårvädret. Vilken skillnad men allt går bra bara man är rätt klädd.

Föreningens målsättning är att vi skall träffas fysiskt. Vi får kanske hitta uteaktiviteter som vi kan göra tillsammans. Vi har insett att den digitala kommunikationen är framtiden. Man kan kombinera detta på ett bra sätt. Tyvärr har vi en del medlemmar som inte kan denna teknik men vi får lösa det på bästa sätt. Enligt förbundet får föreningarna dispens att flytta fram årsmötet till den 31 augusti 2021 i förhoppning att man skall kunna genomföra det fysiskt. Vi har tänkt genomföra vårt Årsmöte söndagen den 29 augusti på Bokvägen 7, kl.13.00.

Föreningen har köpt in en laserskrivare som vi kommer att använda när vi nu ska trycka föreningstidningen ”Snäckan” i egen regi. Vi kommer även erbjuda andra lokalföreningar hjälp med tryck, detta till ett överkomligt pris.

Vid pennan
Ordförande
Mikael Larsson

Kontaktpersoner

Yrkesverksamma Mikael Larsson
E-post: mikaellarsson6560@gmail.com
Christer Lowsky
E-post: christer65lowsky@gmail.com

Tinnitus Lisbeth Petersson
E-post: lisbeth-lippe@outlook.com

Menière Expedition/kanslist
E-post: hrf.kristianstad@telia.com

**Studie-
Organisatör** Expedition/Kanslist
E-post: hrf.kristianstad@telia.com

Kanslist Carina Olsson
E-post: hrf.kristianstad@telia.com

Snäckanredaktionen:

Redaktionschef och ansvarig utgivare: Lena Andersson

Redaktör: Carina Olsson

Övriga i programkommittén: Gunnel Niklasson och Lisbeth Petersson.

Ser Snäckan annorlunda ut?

Vi trycker den nu i egen regi

Eftersom det är svårt att planera in några aktiviteter nu i Coronatider planeras det bara in några få före tryck, men glöm inte höra av dig innan aktiviteten för att få reda på om den genomförs eller ej.

Skicka ett mejl till: hrf.kristianstad@telia.com om du vill vara med i vår mejllista så får du reda på när vi planerat in något nytt!

HRF:s Förening i Kristianstad
Arvs- och Gåvofond

Fondens huvudsakliga ändamål:

- ♦ Att främja hörselhandikappades vård, fostran eller utbildning.
- ♦ Att främja vård av behövande hörselhandikappade.
- ♦ Att främja vetenskaplig undervisning eller forskning inom hörselhandikappområdet.

Bidrag till fonden kan bestå av gåvor till avlidnas minne, testamentgåvor, donationer eller kontanta bidrag.

Välkommen med Ditt bidrag!

Bankgiro 5805 - 0949

Vill du skicka brev till fonden så är adressen:

Hörselskadades Förening i Kristianstad
Arvs- och Gåvofond
Bokvägen 7, 291 34 Kristianstad

Du som är medlem i HRF och är hörselskadad kan söka stipendium ur fonden för utbildning



Batterier till din Hörapparat



Priser

(inom parentes är priset för icke medlem)

1 karta 35 kr (40)

5 kartor 125 kr (175)

10 kartor 230 kr (330)

Har du svårt att komma kan vi skicka med posten.

Portokostnad tillkommer. f.n. 22 kr / 10 kartor

(så länge exp är stängd pga corona skickar vi fraktfritt)

Ring och beställ 044-12 87 20, 0723-65 45 69

eller mejla!

hrf.kristianstad@telia.com

Bor du i Östra Göinge
kan du köpa batterier hos
Lena Andersson
i Emmislöv
Telefon: 0734-34 09 22

Bor du i Bromölla
kan du köpa batterier hos
Camillas fotvård
Bruksgatan 11
Telefon: 0768-84 82 12

TELESLINGOR



Har du problem att höra när du vistas i en offentlig lokal?
Är du beroende av teleslinga?

Det ligger på **ditt eget ansvar** att kontrollera så att slingan fungerar. Om inte ta kontakt med berörd personal.

Om du upplever att ljudnivån är för låg eller för hög eller att slingan inte fungerar vid ditt besök meddela då HRF:s expedition så undersöker vi varför slingan inte fungerar.

Om det inte finns någon slinga i den lokal du besöker, anmäl detta till HRF:s expedition på tel: 044-128720

Tillgänglighetsansvarig: Mikael Larsson, Mobil: 0708-12 36 06
E-post: mikaellarsson6560@gmail.com

Behöver Du Tolk ?
Ring då Telefon: 044-19 47 30 (tal)
Texttelefon: 040-674 82 82
Fax: 044-19 47 50
Sms: 0730-12 01 64

Som privatperson boende i Skåne har du möjlighet att boka skrivtolk, TSS (Tecken som stöd), teckenspråk och dövblind tolkning helt kostnadsfritt vid egna aktiviteter, läkarbesök, släktmiddagar mm.

NÅGRA TIPS

Larma 112 via SMS

Den som pga hörselskada har svårt att höra i telefon kan i nödsituation larma nödnumret 112 via SMS. För att få använda tjänsten måste man vara registrerad hos SOS Alarm.

Gå in på www.sosalarm.se eller ring 020-364656 för att registrera dig!

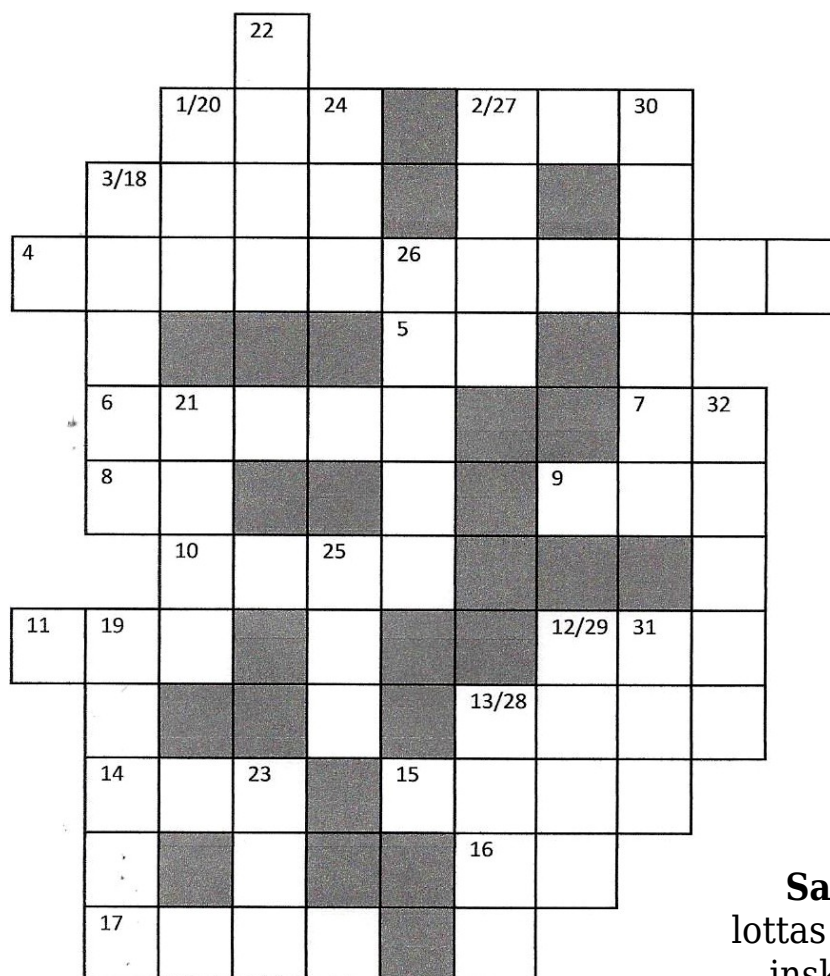
Fråga Hörsellinjen

Har du frågor om hörselnedsättning, tinnitus, hjälpmedel, ljudmiljö och andra hörselfrågor? Vänd dig till Hörsellinjen Tel. 077-888 000

Registrera dig och få information som kommunen vill delge föreningslivet

<https://www.kristianstad.se/sv/uppleva-och-gora/foreningar-foreningsliv/nyhetsbrev>

Korsord tävling



Vinst från
Salong Lock-In
lottas ut bland de rätta
inskickade svaren

Vågrät

1. Överfart
2. Kvintett
3. Gör den som illa fäktar
4. **”GISSA ORDET” (skicka in)**
5. Träd
6. På cykeln
7. Inte in
8. Finns i lösvikt
9. Kan saker gå
10. Gör morgonen
11. Bör den sig som bråttom har
12. Där kan man fara
13. Ett måste i bilen
14. Inte får
15. Är pedanten
16. Det får gå
17. Kan man hålla

Lodrat

18. Blir det under noll
19. 5 på varje hand
20. Utfalla
21. Gillar många barn
22. Stopp
23. Satt till häst
24. Gruvgång
25. Kan mången varg
26. Lyssnar barn på
27. Instrument
28. Har många komiker
29. Trillan är en sån
30. Utdöd sedan länge
31. Bör man varje dag
32. Kan man sucka

**Skicka in ditt svar på vykort
eller mejl senast 30/4**

Glöm inte skriva ditt namn och telefonnummer!

Om du letar efter

**Fotvård eller
Massage**

Då har du kommit
rätt

Välkommen!



***Birgitta Isakssons
Fotvård***

Tele: 044-10 07 40

***RickIs Massage
0708-48 24 22***

***Ingång genom
porten slå 7003***

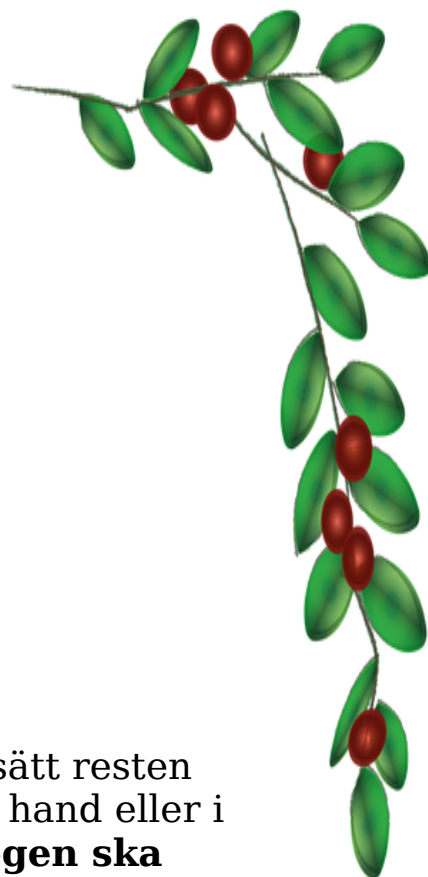
Välkommen till oss!

Lingonbullar

ca 24st 225°C

50 g jäst
2,5 dl vatten
2,5 dl mjölk
0,5 dl honung
2 dl lingon (färska el upptinade)
2 tsk salt
11 dl vetemjöl special
3 dl rågsikt
100 g rumsvarmt smör

Lös upp jästen i vätskan. Tillsätt resten av ingredienserna. Knåda för hand eller i maskin i ca 10 min. **Obs! Degen ska vara klibbig.** Låt jäsa 30 min. Forma till bullar. Strö mjöl på dom och låt jäsa ytterligare 30 min under bakduk. Baka mitt i ugnen ca 8-10 minuter.



Visste du det här om Lingonet:

Lingon innehåller nyttiga mineraler och vitaminer. De är rika på vitaminer A, B, C och E-vitamin. Nyttigheter är det gott om, såsom fosfor, järn, kalium och kalcium.

Hemma hos Micke ska vi grilla



Söndagen 8 augusti kl. 13.00

Vi är alla i stort behov av livskvalitet så med försiktighet träffas vi hemma hos

Mikael Larsson
på Fredskogsvägen 24 i Åsum

för att umgås i hans trädgård.

Hrf bjuder på korv, kaffe & kaka

Anmäl dig direkt till **Mikael 0708-12 36 06**

Tala om ifall du behöver skjuts dit redan när du anmäler dig!

(Samåkning sker i så fall från Bokvägen)

Anmäl dig senast torsdagen 5 augusti.

Om vädret eller folkhälsomyndigheten inte tillåter ställs aktiviteten in.

Packning-Flyttning-Uppackning-Städning-Magasiner

+ Vi är ett familjeföretag med lång erfarenhet och personlig service.

+ Vi flyttar allt från små bohag till stora företag.

+ Vi är specialiserade på det mesta inom flytt & transporter.

+ Vi köper även in dödsbon och annat bohag, stort som litet.

Möbelmagasinet

I vår butik "Möbelmagasinet" har vi 1000kvm fullt med diverse begagnade möbler, mattor, tavlor porslin mm

Välkomna!

S-E Carlssons Flyttningar o Transport AB

Fabriksgatan 6, 289 50 Hanaskog

Tel. 044-630 83 el. 0708-79 94 51

Fax 044-630 30

www.svensflytt.se, E-post info@svensflytt.se

Hjälper dig med mat till olika tillställningar:
bröllop,
student, dop, fest, födelsedag osv.

Hembakt bröd eller kakor till kafferepet.
Jag erbjuder även servering och kökshjälp.

Vid frågor, sms eller e-post
Lena Andersson

Jag finns nu också på Reko-ring
i Broby



Tel: 0734 - 34 09 22 Mejl: emmislov64@gmail.com

H
Ö
R

S
E
N



*En dikt av
Ingrid Petersson*

Varför lyssnar du inte när jag pratar med dig?
Du gör ju inget annat än tjarar på mig.
Men jag sa ju bara att kökskranen läcker,
jag står inte ut, nu tycker jag det räcker.

Nu måste du ju gå på ett hörseltest.
Vad sa du nu, ska vi gå på fest?
Jag sa ju bara att det är på tiden,
att vi räddar husfriden.

Nu går jag in på hemsidan på HRF,
sen får vi båda gå dit på en träff.
Där kan dom nog ta ett hörseltest på oss,
och så kan vi träffa några nya vänner förstås.

HRF har ju många års erfarenhet,
fyller visst hundra i år, vad jag vet
Sen när du har fått din hörapparat,
slipper du kanske mitt eviga tjar.



PÅ VÅNGABERGETS SLUTTNING

vid Ivösjöns strand ligger Vånga 77.1
med boende, restaurang, café
och butik i härlig miljö.

På menyn dukas fram
Vångabergets Vilda smaker av äpple,
vatten skog och sten.

Gårdshotell som erbjuder konferens,
aktiviteter, pubkvällar, fest och kalas.

Bokas på 0768-64 67 36,
0733-58 08 29 eller info@vanga771.se



www.vanga771.se
Furustadsvägen 488, 290 38 Villands Vånga



MASSAGE

mitt i city



Vi kan...

Klassisk Massage
Taktill Massage • Zonterapi
Med. Laser • Osteopati

Välkommen att boka tid

044-590 04 20



www.massagemitticity.se



AUDITUS

- Din specialist på hörsel

Legitimerade audionomer med lång erfarenhet och bred kompetens inom hörsel och hörselrehabilitering.

Vi är en oberoende leverantör som arbetar på uppdrag av **Region Skåne**.

Vi hjälper dig med:

- Hörselbedömningar
- Hörapparater och tillbehör
- Hörselskydd för industri, fritid och jakt
- Arbetshjälpmedel



Fri frakt när du handlar i vår e-butik!

www.auditus.se/butik

Våra mottagningar

ÅHUS

Vallgatan 30
296 31 Åhus
(Vid ICA Kvantum Åhus)

KRISTIANSTAD

C4 Foundationsvägen 17
291 50 Kristianstad
(Tryggakliniken C4 handelsområde)

Ring **010-33 33 880** eller skicka ett e-mail till info@auditus.se för att boka din tid.

www.auditus.se

Ett konstigt år med många tomma rader i vår aktivitetskalender som vi hoppas kunna fylla med nya intressanta aktiviteter nästa år

| <i>Månad</i> | <i>Dag</i> | <i>Kl</i> | <i>Aktivitet</i> | <i>Sid</i> |
|----------------|------------------|--------------|-----------------------------|------------|
| <i>April</i> | <i>Fredag 30</i> | | <i>Korsord tävling</i> | <i>8</i> |
| <i>Juli</i> | | | Kanslistens semester | |
| <i>Augusti</i> | <i>Söndag 1</i> | | <i>Rebus tävling</i> | <i>24</i> |
| | <i>Söndag 8</i> | <i>13.00</i> | <i>Grillning</i> | <i>11</i> |
| | <i>Söndag 29</i> | <i>13.00</i> | <i>Årsmöte</i> | <i>28</i> |
| <i>Oktober</i> | <i>Söndag 31</i> | | <i>Sudoku tävling</i> | <i>27</i> |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Vi är så tacksamma för alla våra annonsörer, nya som gamla.

Det är de som gör att vi kan trycka vår medlemstidning och skicka ut den till alla våra medlemmar. Har ni möjlighet att visa er uppskattning gentemot dem får ni gärna berätta att ni sett deras annons i tidningen.



Bärodling i vacker natur vid Sibbarpsdalen i nordöstra Skåne

Sibbesson AB är ett familjeföretag som idag drivs av tredje och fjärde generationen Sibbesson.

Vi odlar jordgubbar, hallon och grönsaker. I vår gårdsbutik hittar ni våra egna produkter, såsom våra färska och frysta bär, våra förädlade safter och sylter m m och våra stora fina blomsteramplor.

Vi finns även i utvalda livsmedelsbutiker och Reko-ringar.

Välkommen önskar familjen Sibbesson!

Vill du veta mer om öppettider, våra evenemang m.m så kommer här våra kontaktuppgifter:



*Amy Sibbesson
Lade 1932 grunden
till familjeföretaget
i Näsrum, Skåne.
Idag odlar tredje
generationen
Sibbesson fortfarande
bär på samma vis
- med omsorg
om naturen.*



Sibbesson  Since 1932

hemsida: www.sibbesson.se
facebook: Sibbesson AB
instagram: [brodernasibbesson](https://www.instagram.com/brodernasibbesson)
mail: info@sibbesson.se
tele: 0456-24893
adress: Lillesjövägen 51, 295 94 Näsrum



Våra slogans säger allt!

HANDYMAN ALLFIX SKÅNE

Fixar det mesta - åt de flesta!

Jag hjälper Dig med:

byggservice - renovering - reparationer
- underhåll av hus och hem,
handräckning, chaufför, transporter,
reklam på bilar, skyltar och fönster,
hushållsnära tjänster, Fixar-Malte
mm mm



ROT/RUT-avdrag direkt på fakturan

byggservice
och
renovering

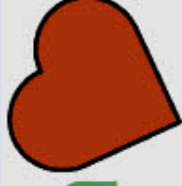
reparationer
& underhåll
av hus & hem

reklam på bil,
fönster eller
skyltar

Nordöstra
Skånes egen
Fixar-Malte

Hasse i Nilsson 070 - 592 52 97
handymanallfix@hotmail.com

Monika medmänniska



Social kontakt i vardagen



- omsorg
- ledsagnig

behjälplig vid: köp av mat &
kläder, inneväxter, gardiner
& heminredning mm,

besök hos: läkare, apotek, fotvård,
frisör, optiker, tandläkare & bibliotek mm
socialt stöd: vid promenader, utevistelser,
kyrkogårdsbesök, högläsning, råd/bollplank
övrigt: tvätt/strykning, sömnadsarbeten,
utfärder, matlagning mm mm

Monika medmänniska Skåne

Monika Nilsson 070 - 889 16 46
monikamedmänniska@outlook.com

www.handymanallfix.se

Saffransnittar

ca 40st 225°C

1 g saffran
0,5 citron el. lime
200 g smör
2 dl strösocker
0,5 dl ljus sirap
2 tsk bakpulver
2 msk vaniljsocker
5 dl vetemjöl
1,5 dl russin
pärlsocker till garnering

Gör så här:

Pressa saften ur citron/lime och lägg i saffranspulvret, rör om. Vispa smör, saffran, socker och sirap till en fluffig smet.

Sikta ner de torra ingredienserna och lägg i russin. Arbeta ihop till en deg.

Dela och rulla till längder, platta till och garnera med pärlsocker.

Grädda ca 12 minuter. Skär till snittar.



Visste du det här om Saffran:

Varje år produceras ca 300 ton saffran av blomman krokus och Iran är största producenten. Saffran kallas "Det röda guldet" egentligen är ju inte det så konstigt eftersom det går åt en väldig massa blommor till 1 kg, närmare bestämt 200 000 stycken! Detta innebär att det i den där lilla 0,5 grams påsen vi köper i affären finns ca 100 blommor. Saffran är ingen billig krydda. Skulle man vilja köpa 1kg får man betala ca 15.000kr.

Roliga historier

Tv-reparatören kommer hem till gamla fru Selma och hennes man Fridolf. Han möts i dörren av frun som glatt säger:

- Nu fungerar TV:n som den ska.
- Jaså, gör den det?
- Ja, vi kom på att vi bara råkat byta glasögon med varandra.



Tre män är strandade på en öde ö. De finner en magisk lampa som de gnider på och fram träder en ande. Anden ge männen en önskning var. Den förste mannen önskar att han var hemma hos sin familj igen. Den andre mannen önskar samma sak.

När den tredje mannen ska få sin önskning säger han.

- Jag saknar mina kompisar och önskar att de var här hos mig.

Erik sa till sin pappa:

- När jag blir stor ska jag gifta mig med farmor.
- Jamen det går ju inte. Hon är ju min mamma.
- Jo, det går visst det. Du har ju gift dig med min.

7 anledningarna till att vi fick ställa in julen i fjol

1. Josef och Maria hade reseförbud
2. De tre vise männen jobbade hemifrån
3. Herdarna var ute och jagade mink
4. Änglarnas budskap var obegripliga pga munskydd
5. Tomtenissarna fick vara max 8 i verkstan.
6. Tomten var i en riskgrupp och fick inte träffa barnen
7. Rudolf med sin röda näsa satt i karantän

Man tager vad man haver soppa

Soppnan lagas i bakvänd ordning. Först kokas en bas på sopprötter. Sen delar man upp den i lagom portioner och lägger till exempelvis fisk eller kött. På det här viset behöver man inte äta samma soppa flera dagar i sträck.

2 portioner



4dl kallt vatten

$\frac{1}{2}$ -1dl djupfrost purjolök + $\frac{1}{2}$ påse djupfrost potatis i tärningar eller färskt i lagom mängd

1 morot, 1 palsternacka, $\frac{1}{4}$ rotselleri eller en kryddpåse (10g) torkade sopprötter

6 kryddpepparkorn

1 lagerblad

Salt

Lägg alla ingredienserna i en kastrull och låt koka tills grönsakerna är mjuka.

För en portion:

Häll hälften av soppan i en annan kastrull och ställ i kylan då den svalnat.

Ställ tillbaka den del som ska ätas på spisen och tillsätt ett av följande alternativ:

100 g fisk+ hackad dill. Fiskbitarna ska inte koka, låt dem sjuda 2-3 min och låt soppan sedan stå ytterligare 2-3 minuter under lock.

Det går utmärkt att använda resterna från en tidigare fiskmåltid fast då ska inte fisken sjuda, endast värmas i soppan.

100 g strimlat kycklingkött. Låt koka 3-4 minuter. Krydda med curry och paprika.

100 g stekt malet kött eller bitar av stek + hackad persilja tillsätts i den heta soppan och låt stå under lock 2-3 minuter. **Smaklig spis!**



STÖD DIN FÖRENING

Visste du att allt överskott från BingoLotto går oavkortat till svenskt föreningsliv. Som prenumerant kan du välja vart överskottet från just dina bingolotter ska gå.

Kanske är det **Hörselskadades förening** i Kristianstad som du vill ge ditt stöd. Du styr själv vart pengarna från just dina lotter ska hamna genom att logga in på "mina sidor".

MINA SIDOR

På "mina sidor" finner du allt som rör din prenumeration, antal lotter, föreningsstöd och så vidare.

Du som har ett konto sedan tidigare kan logga in med mobilt Bank ID

Om du inte redan har ett konto sedan tidigare skapar du lätt ett konto med mobilt Bank ID på Bingolottos hemsida.

<https://www.bingolotto.se/prenumeration/>

Rebus tävling

Vi letar efter 3 ord

1.



- M

2.



3.



Vilka 3 ord söker vi? Skicka in ditt svar på vykort eller mejl senast 1/8

Glöm inte skriva ditt namn och telefonnummer!

Vinst tillverkad och skänkt av
Sven-Erik Andersson
lottas ut bland de rätta inskickade
svaren



Viola Design

Ewa Bäckström
Blomsterdekoratör



Österlånggatan 12 • 291 33 Kristianstad

Telefon 044-21 12 51

violablomsterdesign@tele2.se

SALONG Lock-IN

Kyrkvägen 1 B - Näsrum

Tel 0456-249 44

0733615344

Auk. Hårolog Anita



Presentation av Hedersmedlemmen Lenah

Lenah Nilsson kom till Kristianstad 1949 tillsammans med sina föräldrar och sin bror. Hon utbildade sig till barnsköterska och första jobbet var på ett spädbarnshem i Kristianstad. Efter ett antal år bytte hon arbete och började som barnflicka/hushållerska.

Sista familjen hon jobbade hos hade en treårig pojke och en flicka som var ett halvår när hon började där. Den flickan som nu är i 50-års åldern har Lenah än idag en fin kontakt med. De sista 20 åren i arbetslivet jobbade hon inom hemtjänsten.

Lenahs mamma som tidigt blev hörselskadad var den i familjen som först kom i kontakt med Hrf. Hon deltog i Hrf:s syförening och hjälpte bland annat till med att sälja lotter på Lilla torg och vid Domus. Pappan blev också aktiv i föreningen efter ett tag och satt dessutom med i styrelsen. Lenah blev medlem 1967 och har varit aktiv på många olika sätt inom föreningen ända sedan dess. Hon har varit värdinna på många möten, hjälpt till med det mesta. Hon har varit aktiv i styrelsen också under ett antal år. Nu är Lenah en del av valberedningen. Hon har också varit den som under många år tagit hand om vår fina föreningslokal, sett till så den varit ren och presentabel.

Under årens lopp har Lenah varit närvarande på nästan alla aktiviteter som föreningen arrangerat och Hrf är fortfarande hennes stora hobby.

Vid pennan: Carina Olsson

***Välkommen
till Din specialbutik***



Jaffa

BLOMMOR

- En personlig Blomsterbutik!

Tel: 044 - 21 21 41

Sudoku tävling

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8 | 2 | | | 9 | | 3 |
| 3 | 4 | 2 | | 9 | 5 | | | 7 |
| 1 | 9 | 7 | | | | | | 4 |
| | | 5 | 3 | 1 | 2 | 4 | 7 | 9 |
| | | | | | | | | |
| 2 | | | | 7 | 4 | 5 | | |
| | 2 | | | | 1 | | | 5 |
| | 7 | | | | 6 | 8 | 9 | 1 |
| 8 | | | 4 | 3 | | 7 | | 6 |

Här är förklaringen till hur man löser ett Sudoku

Varje vågrät rad ska innehålla siffran 1-9, 1 ggr

Varje lodrät rad ska innehålla siffran 1-9, 1 ggr

Varje ruta som innehåller 9 små rutor ska innehålla siffran 1-9, 1 ggr

Skicka in den tresiffriga koden du får i markeringen i mitten på

Vykort eller mejl senast 31/10

Vinst från

Viola Design

lottas ut bland de rätta inskickade svaren

Glöm inte skriva ditt namn och telefonnummer!

ÅRSMÖTE

Söndagen 29 Augusti

Tid: Kl 13.00

Plats: Bokvägen 7

**Det bjuds på
Mat
Kaffe och kaka**

Lotterier



Välkommen!

Läs Ordförande har ordet på sidan 3, där finns mer information om årsmötet.

För att vara säker på att vi träffas på Bokvägen 7
Ring exp. 044-12 87 20 veckan innan.



Välkommen till en riktig mataffär!

Vardag eller fest? Vi har det du behöver.
I butiken hittar du alltid ett brett utbud av
basvaror, fräscha grönsaker, goda frukter och
andra fina färskvaror som förgyller såväl tisdagen
som lördagen. I vår charkavdelning hittar du ostar,
salami och skinkor för picknick, mys eller fest.
Titta in i och upplev matglädje! Vi ses i butiken!

Glöm inte att kolla in vår onlinebutik. Som ny
kund får du hela 10 %rabatt på första köpet!
Ange rabattkod **nykund10**

ICA.se/kvantumkristianstad

*Christian med personal
ICA Kvantum Kristianstad*



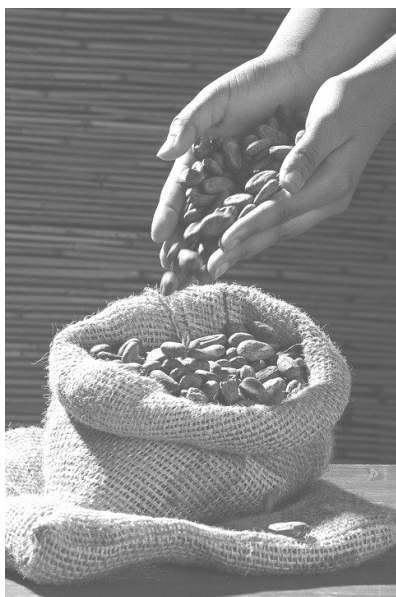
ICA
KVANTUM
Kristianstad

Mjölchokladsnittar

150 g smör
1,5 dl strösocker
1,5 dl brunt farinsocker
1 ägg
3 tsk bikarbonat
2 nypor salt
1,5 tsk vaniljsocker
Ca 4 dl vetemjöl
50 g grovt hackad mjölkchoklad
50 g grovt hackad mörk bakchoklad



Sätt ugnen på 175 °C



Blanda smör, socker, farinsocker, ägg, vaniljsocker, bikarbonat och salt, tillsätt mjölet.

Knåda snabbt in chokladen i degen.
Dela i 8 delar och rulla till längder.
Det funkar att lägga tre längder på varje plåt eller ta bara två om det känns bättre.
Tryck till varje längd med en gaffel.

Grädda ca 12-14 minuter i mitten av ugnen.
Skär på snedden.
Låt kallna och stelna på plåten.

Visste du det här om choklad:

Redan på 600-talet odlade Mayafolket kakaoträd. Christofer Columbus tog chokladen till Europa första gången 1502. Choklad drack man på den tiden. Året 1828 upptäcktes det att man kunde framställa pulver av kakaobönorna, vilket ledde till att den första chokladkakan tillverkades 1847.

HRF I KRISTIANSTAD

Besöksadress

Bokvägen 7

291 34 Kristianstad

Telefon: 044-12 87 20

Expeditionens Ordinarie öppettider

Tisd – Onsd kl 10-12 och 13-16

Samt vid aktiviteter

Lunchstängt 12-13

E-post: hrf.kristianstad@telia.com

Hemsida: www.hrf.se/kristianstad

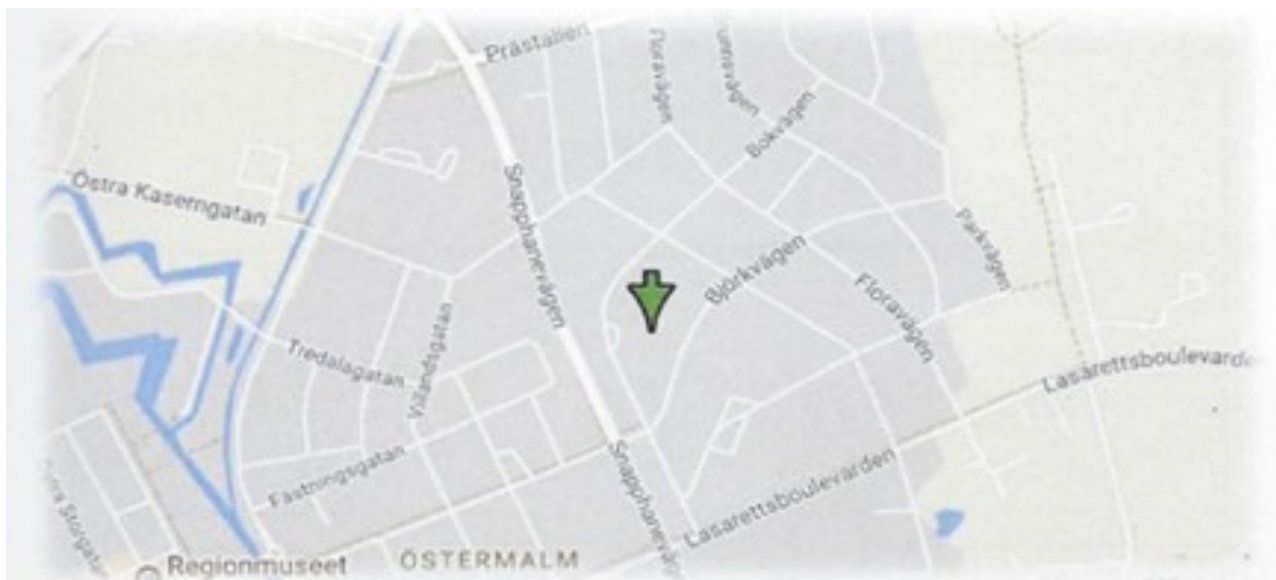
Facebook: www.facebook.com/hrfkristianstad

Bankgiro: 917-1653

Swish: 123 520 04 07

Vår expedition tar inte emot besök under Coronapandemin annat än överenskommet. Kontakta expeditionen och boka en tid om du vill besöka oss.

Föreningslokalen ligger i
källarlokalen i huset som
ligger en bit in bakom
parkeringen



Hör av dig om det är nåt du
undrar eller vill göra oss
uppmärksamma på

2för1?



Yes!

När du köper både
från 795 kr

Specsavers

Kristianstad
Östra Storgatan 33, 044-10 23 20.

Enkelslipade glas
ingår alltid

När du köper både från 795 kr får du ett andra par, till samma eller lägre värde, på köpet. Du betalar för paret med den dyraste kombinationen av glas och tillval. Om bågens värde i det kostnadsfria paret är högre än bågens värde i det par du betalar för, behöver du betala mellanskillnaden. 2för1 är personligt och kan inte delas med någon annan. Enkelslipade standardglas (index 1,5) ingår i priset. Kan inte kombineras med andra erbjudanden. ©2020 Specsavers.