

## Vikingträffar på gång!

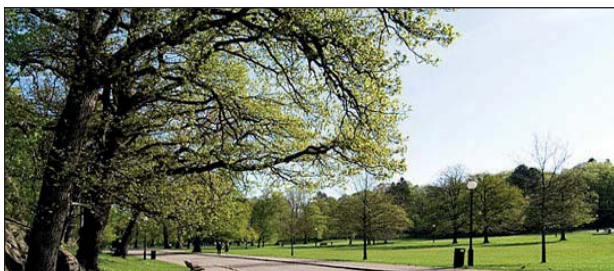
### GÖTEBORG

Grillkväll 4 juni i Slottskogen, Göteborg för alla som vill hänga på.

Vi tänkte vi skulle ha en grillkväll/ grill eftermiddag i slottskogen för den som vill, kan och känner för det.

Var och en ha med sig vad man vill grilla/ äta och dricka. Vi har med grillar.

Runt 17 tiden brukar magen kurra så vi möts vi ungefär då.



Men för att vi ska ha lite koll på hur många vi blir behöver du/ni anmäla er senast den 31:a maj till Jenny Björk på tel 08-668 32 25 alt jebmaja@hotmail.se.

Bättre vägbeskrivning får ni vid anmälan.

Varmt välkomna alla Vikingar och Vänner!

### ÖSTERGÖTLAND/SÖDERKÖPING

Boule och stadsvandring med lunch i Söderköping 5 Juni

Vi samlas i Söderköping kl 11 vid slussen nära gästhamnen.

Vi går till lämplig park och spelar boule så länge vi tycker detta är kul. Därefter stadsvandring med efterföljande lunch på Österns Stjärna kl 13.



Anmälan senast 2:a juni till David Lindström på tel 0702-344 634 alt folkmusikdavid@gmail.com eller Petra Karlsson tel 070-401 47 58.

Varmt välkomna alla Vikingar och Vänner!

#### Innehåll

#### Sid

|  |     |
|--|-----|
| ♥ Vikingträffar i Göteborg/Östergötland-Söderköping                      | 1   |
| ♥ Jennys ledare  | 2   |
| ♥ Vikings styrelse 2016  | 2   |
| ♥ Nya i styrelsen  | 3   |
| ♥ Styrelsen informerar   | 3   |
| ♥ <b>Från årsmöteshelgen 19-20 mars 2016</b>                             |     |
| ♥ • Rapport  | 4-5 |
| ♥ • Friskvårdsföreläsning  | 5   |
| ♥ • Bland Traskar och Trölar på KS/Huddinge                              | 6   |
| ♥ Mitt Liv-Min Hälsa. Projekt för att underlätta transplanterades vardag | 7   |
| ♥ En annorlunda present - en liten berättelse om organdonation           | 8   |
| ♥ Bra att veta   | 8   |



Kansli:  
Viking - Riksföreningen för Hjärt- Lungtransplanterade  
c/o Länsföreningen HjärtLung Stockholm  
Mejerivägen 4, 2 tr • 117 43 Stockholm  
Telefon: 08-668 32 25 • Bankgiro: 420-6017  
Org.nr: 828000-7777  
E-post: info@viking.hjart-lung.se  
Internet: www.hjart-lung.se/viking

Redaktion:  
Ansvarig utgivare: Jenny Björk  
Redaktör: David Lindström • Tel 070-234 46 34  
E-post: folkmusikdavid@gmail.com  
Redigerare: Stewe Roos  
Tryck: Etiprint AB, Kungsbacka

## Ömsom varmt ömsom svalt



Ja sådan är våren, ömsom varm och ömsom sval.

Med våren lite halvt bakom oss så innebär det att årsmötet har passerat. Moderator för helgen var Magnus och vi hade flera intressanta föreläsningar och diskussioner. Mer om årsmöteshelgen finner ni inne i bladet.

Nu har anmälningen för EHLTC i sommar gått ut och anmälningarna är skickade. Hela 36 deltagare varav 19 tävlande. Wow, vilken härlig trupp vi blir även i år.

Vikingträffar runt om på olika platser i vårt avlånga land försöker vi få till men vi behöver er hjälp också. Styrelsen är fördelad på olika platser men långt ifrån överallt och då behövs ni.

En träff som vi redan nu har bokat är 10 september. Vi kommer vara på minst 5 ställen eventuellt fler. Liksom förra året ska vi ha någon typ av gemensam kontakt så vi alla känner varandras samvaro. Därefter kommer det vara lite olika aktiviteter beroende på var man är. Mer information kommer på hemsidan, FB och nästa medlemsblad men redan nu kan ni boka in lördagen den 10 september.

Bruno har under flera år varit ansvarig för layouten för Medlemsbladet. Vi vill passa på och tacka honom för den tiden för nu har han tagit ett steg tillbaka och Stewe Roos är den som tagit över. Föreningen vill ge dig Bruno ett stort tack och önskar dig lycka till med dina nya utmaningar.

**”Vikingträffar runt om på olika platser i vårt avlånga land försöker vi få till men vi behöver er hjälp också. Styrelsen är fördelad på olika platser men långt ifrån överallt och då behövs ni.”**

På årsmöteshelgen hade vi ett frågeformulär som flera av deltagarna fyllde i. Det var frågor som har med föreningen och vår verksamhet att göra. Ett stort tack till er som tog er tid att svara. Lite sammanfattning på frågor/svar är följande; Vi kommer fortsättningsvis att ha en ruta i medlemsbladet som heter ”Styrelsen informerar”. Där skriver vi lite vad som hänt sedan förra bladet och vad vi i styrelsen gjort. På hemsidan kommer en sådan ruta finnas varje månad så ni ser lite vad vi gör. Vi kom-



Foto: Viking, arkivbild

mer dessutom ta fram något med Vikingloggan på som alla kan köpa för en billig peng. Info kommer så snart allt är klart och givetvis kommer allt läggas ut på hemsidan.

Midsommar närmar sig med stormsteg och vi vill passa på att önska alla en riktigt fin sommar med sol och värme. Tänk på att hemsidan uppdateras regelbundet så glöm inte att gå in där och titta med jämna mellanrum. Det händer ju saker emellan medlemsbladen också.



**Trevlig midsommar till Er alla.**

*Jenny Björk*

**Vikings ordförande**

## Vikings styrelse för verksamhetsåret 2016

På årsmötet valdes en ny styrelse för Viking verksamhetsåret 2016. Jenny Björk blev vald som Ordförande på ett år. Per Wallner, Jan Weinheimer och Lisbeth Roos har ett år kvar på sina förordnande som ordinarie styrelseledamöter. Nirlep Singh, David Braxell och David Lindström valdes som styrelseledamöter för en period av två år.

Nya i styrelsen är Per-Olof Frisk och Jerry Selmquist som båda valdes in som nya styrelsesuppleanter för en period av ett år. På nästa sida kan ni läsa en kort presentation av Jerry och Per-Olof.

## Nya i Vikings styrelse

**Jerry Selmqvist ersättare:** Jag var fullt frisk fram till 2009 då jag drabbades av dilaterad kardiomyopati. Efter ett hjärtstopp 2010 och ett annat 2012 så blev jag slutligen hjärttransplanterad våren 2014.

För mig har bordtennisen alltid betytt mycket. Är förbundsdomare och spelar själv i seriespel. Har alltid varit intresserad av föreningslivet och i Viking har jag hittat en samhörighet med andra transplanterade som jag verkligen gillar. Vill gärna verka för att fler skall hitta till oss och vår gemenskap. Detta i form av medlemskap och nätverksträffar etc.

Min familj består av mig själv, min fru Marita och mina två söner. Mina fritidsintressen är camping, bordtennis och chiliodling. **Vi ses väl på nästa träff?**



Jerry

**Per-Olof Frisk ersättare:** Jag är hjärt-och lungtransplanterad våren 1987 på Harefield sjukhuset i London, p.g.a. jag hade sjukdomen PAH (pulmonell arteriell hypertension).

Jag har varit med i Viking sedan dess och har varit ersättare i styrelsen en gång tidigare för många år sedan.

Jag är 58 år och bor i Södra Sunderbyn (som ligger mellan Luleå och Boden). Arbetar som röntgensjuksköterska på Sunderby sjukhus.

En del av min fritid går till ideellt arbete inom IOGT-NTO rörelsen, är bl.a. kassör i JUNIS (IOGT-NTO:s juniorförbund) Norrbotten.



Per-Olof

Foto: Jerry • Nils Quick, Per-Olof • Jenny Björk

## Styrelsen informerar

- Årsmöteshelgen var den 19-20 mars och fram tills dess har mycket fokus varit att få allt att stämma och fungera på årsmöteshelgen.
- Konstitueringsmöte för nya styrelsen och första mötet bokades. Lite andhämtning och den 9 mars hade vi styrelsemöte på eftermiddagen samt den 10 mars på söndagsförmiddagen.
- Många frågor gick vi igenom och ansvarsuppgifter samt vad vi ska jobba med under kommande verksamhetsår. På lördagskvällen hade vi en myskväll på kansliet dit några andra vikingar anslöt. Många diskussioner och många goda skratt hade vi.
- Alla i styrelsen har fått olika ansvarsområden och redan nu tittar vi på både föreläsare och hotell inför nästa årsmöte som blir i Malmö våren 2017.
- Extra möte med HjärtLung angående medlemsregistret och hemsidan är inbokade så vi får det att fungera så som vi vill.
- Nätverksträff 10 september bokades in och där är Stockholm, Göteborg, Piteå/Umeå, Linköping/Norrköping och Malmö/Lund platserna i nuläget men det kan eventuellt bli fler. Vi kommer precis som sist att ha någon typ av sammankoppling så att alla känner allas närvaro.
- Lagom till midsommar hoppas vi att vi ska kunna ha några saker med Vikingloggan på till försäljning, framför allt via hemsidan men givetvis även via mail/telefon.

## Rapport från Vikings årsmöteshelg 19-20 mars 2016.



Mötesåhörare • Foto Nils Quick

Vid 11-tiden på lördagen 19/3 kom maken och jag fram till hotell Foresta Lidingö. Efter incheckning och snabb upppackning gick vi ner till lobbyn där styrelsen hälsade oss välkomna. Detta är andra gången jag är med på en helg som denna och det känns alltid lika trevligt att möta andra vikingar.

Jenny B startade helgen med en minnesstund för de som inte längre finns med oss genom att tända ett ljus och läsa en kort dikt av Jacques Werup "Jag har varit med om dig. Jag kommer aldrig förlora dig", vi höll en tyst minut efter det och mycket passande spelades Ted Gärdestad's "Himlen är oskyldigt blå". Det blev en fin stund och jag tror vi var många som hade någon i tankarna under den stunden.

Magnus H var moderator under hela helgen, och det gjorde han med den äran, vi höll t o m tiden efter pauserna, bra gjort! Han visade också på utrymningsvägar och hade en allmän genomgång av hotellet.

Efter invigningen av möteshelgen så bjöds vi på en lunchbuffé och till den hade vi Värtahamnen som utsikt, Stockholm är vackert!

Under lunchen blev det mycket prat om EM som går i Helsingfors i sommar.

När vi samlades igen efter lunchen så ställde vi oss i en stor ring och presenterade oss för varandra, i ringen kunde vi alla se varandra, återigen bra tänkt!

**"Det var tufft gjort att berätta och jag är säker på att det var fler med mig som kände igen stora delar från sin egen historia i hans berättelse."**

Vi hade en del föreläsare under helgen som ni kan läsa om i bladet, den som jag personligen fick använda näsduk till för att torka tårarna var Nils' berättelse om hur det är som anhörig att stå bredvid. Det var tufft gjort att berätta och jag är säker på att det var fler med mig som kände igen stora delar från sin egen historia i hans berättelse.

När vi hade haft vårt goda eftermiddagskaffe med massor av smågott delade vi upp oss i två grupper, anhöriga för sig och vi transplanterade för oss. Hos oss blev det en hel del prat om medi-

cinering, det gäller att inte jämföra sig med någon annan då vi alla är unika men visst kan man fundera varför det är olika, och det är ett av önskemålen till nästa träff att någon från sjukvården kan komma och förklara helt allmänt vad det är som avgör varför det är så olika med läkemedel och doseringar. Vi var med om en filmpremiär: "Bli en hjälte". Stefan och Mathias Öqvist hade huvudrollerna och det handlade om organdonation där vi fick en glimt av deras resa före, under och efter Mathias hjärttransplantation. Där kom näsduken fram igen.



Kvällssamvaro • Foto Jenny Björk

På kvällen åt vi en tre-rätters middag, så gott, tack styrelsen för bra val. Mycket prat, många goda skratt under middagen.

Söndagen startade vi med en liten tillbakablick på gårdagen och därefter gick Sanna, Kerstin och Jenny (delar av matgruppen som bildades förra året) fram och berättade om deras arbete fram till idag, om deras kontakter med dietisterna i bl a Lund, Sahlgrenska, Linköping.

Det beslutades att dokument som de arbetar med kommer att läggas ut på hemsidan och FB-gruppen, det kommer vara ett levande dokument och uppdateras varefter nytt kommer till.

*Fortsättning på nästa sida.*

Det som kan sägas rent allmänt är att "Ät som en gravid" men som så klokt påpekades är ju att alla har ju inte varit gravida och kommer ju heller aldrig att kunna bli det, männen alltså ☺.

När helgens sista föreläsning på söndag förmiddag var gjord var det dags för årsmötet, se anteckningar från det.

Magnus H avtackades med blom-bukett och silverpaket för sitt arbete detta år inom styrelsen, Magnus har allt för många åtaganden och har beslutat att lämna sin plats inom styrelsen.

Efter det gick Jenny B igenom program och en del praktiskt inför EM och sedan provades det EM-kläder.

Kul och väldigt inspirerande, det blev verkligt för en nybörjare. Där efter många kramar och -Hejdå, vi hörs/ses igen!

Jag och maken åkte hem till Västerås med en god känsla i magen, vi har haft en trevlig helg, träffat och pratat med andra som varit i samma situation och som även vet vad alla varit med om i stort.

Något som ofta slår mig är hur kunniga vi är och jag vet att vi är

många som föreläser även för vården, vilket så väl behövs.

Jag arbetar själv inom vården och möts ofta av stora ögon och många frågor när jag berättar att jag är lungtransplanterad, så även inom vården är vi unika ☺

Jag kommer att delta på 2017 års årsmöteshelg och jag hoppas jag får träffa fler vikingar då.

Tack styrelsen för en väl genomförd helg

**Text: Inga-Britt Nilsson Good, Västerås**

## Spänn inte bågen för högt – var realistisk.

**D**et var budskapet som Jörgen Hedin, Diplomerad friskvårdskonsult gav vid Vikings årsmöte 2016. Det är bättre att börja i ett tempo som du klarar av med din nuvarande fysiska status som utgångspunkt, än att sikta på världsrekord och stupa innan målnöret. **Dina uppsatta mål skall vara möjliga att nå!**

Gör det så enkelt som möjligt, helst med närhet till motionen och gärna med utgångspunkt från hemmet. Och motionen skall kännas lustfylld. Tycker du det är roligare att vara flera så motionera tillsammans. Gym, till simhallen, ut i naturen eller en promenad varje dag är tillräckligt. Och att det sker regelbundet är viktigt.

Utrustningen behöver inte vara dyr utan köp enkla hållbara redskap. Ett grundläggande tips är dock att ha bra skor. För att röra sig är detta ett måste. Bra skor är dyrt när de anskaffas men de håller länge och skapar sällan problem. Och om



**Jörgen Hedin visar träningsredskap**  
Foto Nils Quick

det blir ruskväder så är detta inget som hindrar dig om du har varit framsynt nog att tidigare utöka din garderob med "ruskvädersplagg". Då bortfaller detta argument som förklaring till att hoppa över motionen när vädret inte visar sig från sin bästa sida.

Kosten är naturligtvis också viktig. Det går inte att äta sig till en bättre kondition men du kan äta dig till

en lägre eller högre vikt, vilket du än behöver. En allsidig kost med både protein, kolhydrater och fett är att föredra.

Viking tackar för den intressanta föreläsningen som kan sammanfattas på följande vis:

- Var nöjd med vad du åstadkommit hittills. Var inte missnöjd med att du har en bit kvar. **Ingen lärde sig cykla på första försöket.**
- Ett missat motionspass är ett bra tillfälle att lära sig behovet av regelbundenhet.
- Prestationsstress är en vanlig orsak till att motionen inte blir av.
- Sätt upp realistiska mål. Ett litet steg i taget.
- **Du har inte misslyckats förrän du slutar försöka!**

**Text: Stewe Roos**

## Bland TRASKar och TRÖLar på KS/Huddinge



Erica Ottenblad föreläser  
Foto Jenny Björk

**E**rica Ottenblad berättade om verksamheten vid Hjärttransplantationsmottagningen vid Karolinska Huddinge under årsmöteshelgen.

Erica är patientkoordinator, en av fyra transplantationssköterskor (TRASK) som tillsammans med fyra transplantationsöverläkare (TRÖL) har hand om en stor del av arbetet med hjärtsvikt, transplantationsutredningar, väntelistan och eftervård i Mälardalen. De ingår i ett team som även består av sjukgymnaster och kuratorer. Genom täta teammöten upprätthåller man ett gott helhetsgrepp, men man saknar understundom psykologer i teamet. I stort sett hanterar man allt i transplantationsprocessen utom organ.

Teamet kommer i kontakt med svåra hjärtsviktsfall som är potentiella kandidater för en transplantationsutredning. Utredningarna sker genom samordning med andra sjukhus, företräddesvis Akademiska i Uppsala.

Många hjärtsviktpatienter får en hjärtpump inopererad för att klara väntan på en transplantation, i detta samarbetar man med Karolinska i Solna. Men får man tillräckligt bra effekt av hjärtpumpen kan man råka ut för att nedprioriteras på väntelistan.

Transplantation och intensivvård sker i Lund. Eftervården efter transplantationen och uppföljning av transplanterade patienter hanteras helt av Huddinge. Man har runt 150 patienter omfattande svikt, utredning, väntelista och transplanterade.

Vid Hjärttransplantationsmottagningen utförs såväl månadskontroller med blodprover som samordning av och bokning av tider för

årskontroller. Man tar även emot akuta besök och ger telefonrådgivning, samt upprätthåller kontakter med andra instanser såsom koordinatorer i Lund, Uppsala och Sahlgrenska.

**”Teamet kommer i kontakt med svåra hjärtsviktsfall som är potentiella kandidater för en transplantationsutredning. Utredningarna sker genom samordning med andra sjukhus, företräddesvis Akademiska i Uppsala”.**

En gång i månaden genomförs en hjärtsviktsrond där kardiologer, thoraxkirurger, anestesiologer, koordinatorer m.fl. deltar. Upptagningsområdet är Stockholmsregionen och hela Mälardalen genom remitteringar via Uppsala. Vid rondens diskuterar man specifika fall och har rådslag om utredningar. Rondens erbjuder även kandidater under utbildning en möjlighet att fördjupa sig inom området.

Beslut om att en patient ska upp på väntelistan sker genom en beslutsrond tillsammans med Lund, varefter patient och anhöriga kallas för samtal där hela processen beskrivs. Under tiden på väntelistan besöker patienten regelbundet mottagningen och läkare.

**Text: Per Wallner**



**DJURGÅRDSLINJEN**  
www.djurgardslinjen.se

**Ömhet LINJEN Omsorg**  
**Ring och Pling**



Lördagar och söndagar rullar Djurgårdslinjens populära cafévagn med fönsterbord åt alla och stans mest omväxlande utsikt.

Normalmstorg–Skansen/Waldemarsudde. Linjetrafik linje 7N 11–17/18/19, lördag- och söndagar 3 april–20 dec, alla dagar under sommaren. SL-taxa gäller utom på cafévagnen.

**SS**  
Stockholms Spårvägar  
Vision och Tradition

## Mitt Liv – Min Hälsa

**A**r en E-hälsolösning för väntande, redan transplanterade, anhöriga eller vårdpersonal inom denna profession.

Projektet som presenterades av bland annat projektledare Ann Tronde vid en workshop i Lund den 29 februari är i initieringsfasen finansierat av Vinnova och EU samt med medel från sjukvården.

**Syftet är att utforma en digital plattform som erbjuder individanpassad och evidensbaserad utbildning och stöd till organmottagare, närstående och vårdpersonal** och kommer att finnas för Pc, läsplatta och mobil. Projektets första fas beräknas vara klart i augusti 2016. En hel rad aktörer från sjukvården inklusive sjukvårdspersonal är engagerade samtidigt som patientföreningarna Viking och Njurförbundet samt Mod används som referensgrupper.

**En av de viktigaste uppgifterna detta århundrade för att stärka folkhälsan är enligt WHO 2006 att överbrygga "the know-do gap" dvs. att behandlingen utförs enligt aktuellvetenskaplig kunskap.**

Läget idag är att alla patienter inte får vård i enlighet med aktuellvetenskaplig kunskap samt att en del av vården är onödig eller potentiellt skadlig.

**Livet efter en organtransplantation**, med livslång medicinsk uppföljning, multipla riskfaktorer, deltagande i den egna medicinska behandlingen, upprätthållande av livsrollen och kunna bemästra emotionella upplevelser, kort sagt att få vardagslivet att fungera är bara några av de problem som en transplanterad ställs inför. Vi skall

inte heller glömma alla de frågor som en som väntar på ett nytt organ behöver ha svar på.

**"Det är 8760 timmar på ett år. Jag tillbringar fem timmar av dessa inom hälso- och sjukvården. Resterande 8755 timmar är mitt ansvar".**

*Per-Åke Zillén*



Projektet är finansierat av EU, Vinnova samt sjukvården.



**Vårdens fokus** ligger på symtom och biverkningar, riskfaktorer, säkerhet och förebyggande åtgärder, lidande och olika strategier för att handskas med dessa besvär, patientens eget lärande och hur denne enklast förvärvar, förstår och använder informationen. Och sist men inte minst hur den självförstå till återhämtning som behövs upplevs. Utan vilja kommer vi inte långt.

**Målet är** att få en personcentrerad, högkvalitativ och jämlik transplantationsvård, förbättrade behandlingsresultat, resurseffektiv vård, tillgång till individgenererad

hälsoinformation för forskning samt utveckling och utvärdering av medicinska behandlingar och vårdprocesser.

**Önskat resultat** är att organmottagaren lär sig något mer om sig själv och vad det innebär att vara transplanterad, att organmottagaren kan hantera sig själv och sin livslånga behandling (self-management) och att vårdpersonalen kan följa upp det som är viktigt att observera.

**Per-Åke Zillén**, en njurtransplanterad person har sagt:

"Det är 8760 timmar på ett år. Jag tillbringar fem timmar av dessa inom hälso- och sjukvården. Resterande 8755 timmar är mitt ansvar".

Tänkvärt sagt och här kommer den digitala plattformen in som ett hjälpmedel för både sjukvården, de väntande och redan transplanterade så att fokus kommer på rätt saker genom att dela information i alla de frågor som uppstår vid en transplantation, samt forskning och utveckling inom områden som rör detta.

Det ligger naturligtvis massor av jobb bakom detta och detta är bara en sammanfattning av vad som är på gång men jobbet är påbörjat och det kommer att bli ett oerhört viktigt hjälpmedel för alla som berörs. En stor och viktig fråga är naturligtvis vem som blir huvudman med tillhörande ekonomi för plattformen så att detta inte bara blir en dagslända, men detta återkommer vi till.

**Mitt Liv – Min Hälsa är lika viktigt för alla inom vården, transplanterade, väntande eller anhöriga.**

**Text: Stewe Roos**

## VIKING

Riksföreningen för  
Hjärt- Lungtransplanterade  
c/o Länsföreningen  
HjärtLung Stockholm  
Mejerivägen 4, 2 tr.  
117 43 Stockholm

# B



VIKING

Medlemsbladet 2 ♥ 2016

## En annorlunda present – en liten berättelse om organdonation och transplantation

**N**är det handlar om organtransplantation talar vi om "donation" - det är någon som ger något till en annan människa. Men, hur går det till? Varför ger någon bort något av sin kropp till en annan? Hur kan det fungera att göra så?

En av våra Vikingmedlemmar Magnus Hedqvist har skrivit berättelsen "En annorlunda present" utifrån den egna erfarenheten att det saknades en enkel skildring i text och bild som både vände sig till barn och vuxna, av hur förloppet kan se ut när någon får ta emot ett organ från någon annan.

I häftad utgåva finns den att få tag i genom Viking: info@viking.hjartlung.se för 64:- inkl porto och lite kraftigare utgåva med spiralrygg från författaren själv: magnus.l.hedqvist@gmail.com för 100:- inkl porto.



## BRA ATT VETA



### Vikings Stödfond / Minnesfond

Vill du ge en gåva till Vikings  
Stödfond / Minnesfond?

Bankgiro till fonden är  
5082-8268

**Ett transplanterat  
organ har en gång  
tillhört en annan  
människa.**

**Visa donatorfamiljen  
respekt och hänsyn -  
offentliggör inte  
transplantations-  
datum**

**Gör din röst hörd!  
För att göra Vikingbladet  
till en läsvärd medlems-  
tidning är vi beroende av  
ditt bidrag.**

**Skicka in din artikel, notis  
eller berättelse till oss.  
- Alla bidrag, stora som  
små, tas emot med stor  
tacksamhet.**

Medlemsbladets planerade  
utgivningsdatum 2016

| Nr | Manusstopp | Utskick<br>vecka |
|----|------------|------------------|
| 3  | 14 augusti | 36               |
| 4  | 6 november | 48               |

Gör din röst hörd i medlemsbladet!

**skåne montage** AB  
akustik och ljudmiljö

## Vi stödjer Viking