



Vikingträff den 10:e september i Norrköping, Luleå, Stockholm, Skåne och Göteborg.

Gemensamt för alla platserna är att kl. 12.00 har vi telefonkontakt allihop så vi känner samhörigheten med alla de andra i vårt avlånga land. Vi pratar lite grann under c:a 20 min för att sedan återgå eller börja aktiviteter på de olika platserna. Nuvarande medlemmar får subventionerat pris/gratis beroende på kostnaderna på respektive ort. Icke medlemmar betalar fullpris.

NORRKÖPING – Kl. 11.30

- är det samling utanför entrén till visualiseringscentrum i Norrköping, Kungsgatan 54. Efter mötet besöker vi visualiseringscentrum och dess utställningar. Vi avslutar med lunch/fika på en restaurang i närheten.

Pris för medlemmar; c:a 20 kr + fika/lunch till självkostnadspris.

Pris för icke medlemmar; c:a 170 kr + fika/lunch till självkostnadspris.

Anmälan görs senast onsdagen den 7:e september till David Lindström, folkmusikdavid@gmail.com alt 0702-34 46 34.

LULEÅ – Kl. 11.00

- samlas vi för en fika och samtal i Föreningens hus, Storgatan 11 i Luleå och är sedan med på mötet. Efter mötet och efter det går vi och ser på något kulturarrangemang på stan med middag som avslutning. Pris för medlemmar; Gratis.

Pris för icke medlemmar; c:a 150 kr
Anmälan görs senast onsdagen den

7:e september till Per-Olof Frisk, per-olof.frisk@iogt.se alt 070-688 34 08.

STOCKHOLM – Kl. 11.30

- samlas vi utanför entrén till Olearys, Gullmarsplan, under Tele2 arena. Vi pratar ihop oss och efter mötet bowlar vi mellan 12.30-13.30. Därefter äter vi en gemensam middag.

Pris för medlemmar; Gratis och mat till självkostnadspris.

Pris för icke medlemmar; c:a 250-300 kr.

Anmälan görs senast onsdagen den 7:e september till David Braxell, david.braxell@gmail.com alt 073-344 55 52.

SKÅNE – Redan Kl. 10.00

- samlas vi på Ringsjöstrands Hotell Konferens Restaurang och Camping. Där har vi 5-kamp med tillhörande tipspromenad. Efter mötet blir det middag på restaurangen som avslut på dagen.

Pris för medlemmar; Gratis (mid-dagen ingår).

Pris för icke medlemmar; c:a 130 kr
Anmälan görs senast onsdagen den 7:e september till Jerry Selmquist, jerryselmquist@gmail.com alt 0704-38 45 52.

GÖTEBORG – Kl. 10.00

- möts vi utanför entrén till Göteborgs stadsmuseum där vi besöker bl.a. utställningen ”Musiklivet i Göteborg 1955-2018”, adress Norra Hamngatan 12, Göteborg.

Kl. 12.00 är vi med på mötet därefter bestämmer vi oss om vi vill gå lite till i utställningen. Vi avslutar dagen med gemensam fika/lunch. Pris för medlemmar; Gratis (fika/lunch ingår).

Pris för icke medlemmar; c:a 150 kr.

Anmälan görs senast onsdagen den 7:e september till Jenny Björk, jebmaja@hotmail.se alt 0730-34 59 21.

Innehåll

Sid



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

- ♥ Inbjudan till Vikingträff den 10:e september 2016 i Norrköping, Luleå, Stockholm, Skåne och Göteborg 1
- ♥ Jennys ledare 2
- ♥ Från årsmötet: Karl-Henrik Grinnemo föreläser om hjärtsvikt 3
- ♥ Styrelsen informerar 3
- ♥ Rapport från European Heart and Lung Transplant Games 4-6
- ♥ - Jenny Karsbergs berättelse 4
- ♥ - Östen Bergkvists berättelse 5
- ♥ Rapport från Vikingträffar i Söderköping och Ängelholm 7
- ♥ Vikings webbshop 8
- ♥ Bra att veta 8

Höstens vackra färger kommer snart

 Nu är vi i andra hälften av augusti månad och vissa dagar liknar höst medans andra är som en förlängd sommardag. Idag är en sådan där härlig varm dag med blå himmel och sol.

Vardagen är tillbaka för det flesta och styrelsen har haft sitt första möte sedan midsommar. EHLTC har varit och nu riktar vi in oss på höstträffen 10 september. Inbjudan till höstträffen finns på omslaget. Det är en kombinerad ungdoms- och vuxenträff så aktiviteterna som är ska locka alla. Vi hoppas på bra uppslutning för det är här ni kan ventilera funderingar och frågor med andra samt bara ha trevligt och umgås.

Inne i tidningen på sidan 4-6 kan ni läsa om EHLTC-spelen. I samband med spelen var det reportage i olika tidningar och även i radio. Det betyder mycket för donatorers familjer och anhöriga men även för andra transplanterade att höra om allas olika historier. Vi efterlyser artiklar och era berättelser för varje persons berättelse är unik. Strax innan midsommar fick vi ett handskrivet brev med just en personlig berättelse. Sådana initiativ tycker vi om och hoppas att fler följer James exempel. Hans berättelse finns nu på hemsidan men kommer också att publiceras i nästa nr av medlemsbladet.

Efter årsmötet har vi arbetat aktivt med att ta fram lite olika saker som kan gynna föreningen i olika sammanhang. Dels sprida budskapet om organdonationsfrågan men även att se till att Vikings finns och syns i olika sammanhang. För detta har vi tagit fram en t-shirt och ryggsäck med Vikings logga på och på t-shirten en fin text på ryggen. Dessa går att beställa via mail till föreningen info@viking.hjart-lung.se alt 08-668 32 25. Liten annons hur de ser ut finns i bladet och mer info på Vikings hemsida Web shop. För er som deltar på träffarna den 10 september kan ni se hur de ser ut då styrelsen har sina t-shirts på sig.

”På tidningens framsida kan ni läsa om Vikings höstträff som ska vara på 5 platser runt om i Sverige. Det är en kombinerad ungdoms- och vuxenträff med aktiviteter som ska locka alla.”

Redan nu kan vi berätta att Vikings årsmöte kommer vara den 17-19:e mars 2017 på Scandic St: Jörgen i Malmö. Programmet arbetar vi med och det kommer vara klart redan i november finnas med i nästa medlemsblad. Från mitten



Foto: Viking, arkivbild.

av november finns den även på hemsidan.

För att nå ut till er alla enkelt med inbjudan till Vikingträffar och liknande så skulle vi vilja ha uppdaterade mailadresser till er samt mobilnummer men självklart är detta valfritt och vill ni inte ha info på något av följande sätt så är det helt ok. Vi vill ju bara inte att ni ser info försent och missar något som ni kanske hade önskat delta på. Hör av er till oss om ni önskar vara med på listorna.

Nu önskar jag er en fin höst och hoppas att flera av er har både viljan och möjligheten att delta på Vikingträffen den 10 september.

Väl mött!



Jenny Björk

Vikings ordförande

skåne montage AB
akustik och ljudmiljö

Vi stödjer Viking

Hjärttransplantationer/ Hjärtsviktsbehandling- idag och hur ser framtiden ut?

Detta var rubriken till Karl-Henrik Grinnemo's föreläsning på årsmötet i våras. Nedan följer ett kort referat om vad Karl-Henrik talade om.

Hjärtsvikt är ett ökande problem i samhället och den vanligaste dödsorsaken upp till 80 år. Man räknar med i USA att andelen hjärtsviktspatienter kommer att fördubblas fram tom år 2037 jämfört med år 2000. Hjärtsviktsmedicinering fungerar på symptom men progredierar trots behandling över tid. I slutändan riskerar patienterna att behöva komma ifråga för en hjärttransplantation. Det stora problemet är att antalet genomförda hjärttransplantationer i världen ligger tämligen stabilt runt 4000-4500 st/år i ett läge där patienterna ökar. Ett alternativ till hjärttransplantationer är mekaniska hjärtpumpar sk vänsterkamarassister LVAD. Idag får nästan 40% av patienterna som står i kö för en hjärttransplantation en LVAD inopererad som assist under väntetiden. Pumparna

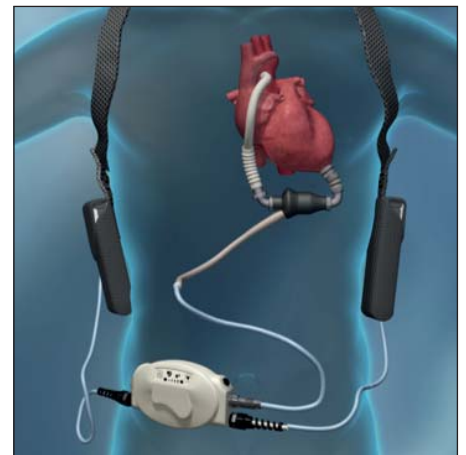


Karl-Henrik Grinnemo föreläser.

har utvecklats under årens lopp och 3:e generationers LVAS är mycket små, är lätta att implantera, ger kontinuerligt flöde – ingen puls samt färre komplikationer. Idag är hjärtpumpar inte accepterat för sk destinationsterapi dvs som alternativ till ex hjärttransplantation i Sverige då det är förenat med

vissa komplikationer. Det pågår lovande studier där stamcellsterapi i framtiden kan komma att "läka" hjärtsvikt där en hjärtpump går in för att avlasta hjärtat under behandling. Sammanfattningsvis är det konstaterat att LVAD förlänger livet hos hjärtsviktspatienter och ökar livskvaliteten signifikant. Vidare kan kombinationen LVAD med Stamcellsterapi utgöra en framtida behandlingsmöjlighet. LVAD kan eventuellt bli ett alternativ till hjärttransplantation.

Referat: David Lindström.



HeartMate II, en typ av LVAD.

Styrelsen informerar

- Viking representerades av Jenny och Per vid Hjärt-Lungs kongress i början av juni. Det var tre fullpackade dagar, som förutom omfattande kongressförhandlingar även innehöll många intressanta föreläsningar samt möjlighet att underhålla och bygga vidare på Vikings nätverk inom rörelsen.
- Sedan i somras finns Vikings web-shop tillgänglig via hemsidan. Där kan ni köpa böcker om transplantation och olika bra-att-ha-saker med Vikings logga, som T-shirts och ryggsäckar.

- I juli reste en tapper delegation om 19 transplanterade och 17 supporters till Vanda i Finland för att försvara de blå-gula färgerna vid European Heart- and Lung Transplant Championships. Gänget återvände hem efter många fina gemensamma upplevelser och med 32 medaljer (17 guld, 9 silver och 6 brons) i bagaget och ändå ställdes större delen av friidrotten – vanligen en medaljgenerator för Sverige - in pga regn.
- Höstens nätverksträffar infaller den 10 september på orterna Luleå, Stockholm, Norrköping, Göteborg

och Hörby.

- Som förra gången kommer ett gemensamt telefonmöte att hållas mellan orterna för att bygga känslan av gemenskap. Detaljerad information finns på hemsidan och i detta nummer av medlemsbladet.
- Styrelsen har haft höstens första styrelsemöte och kunnat sammanfatta verksamheten så långt. Nu ligger fokus på höstens och vårens aktiviteter, bland annat frågor om sponsring av föreningen.
- Även nästa års årsmöte står på tapeten; boka redan nu in helgen 18-19 mars, då vi träffas i Malmö!

Rapport från European Heart and Lung Transplant Games

Isomras gick den 16e upplagan av European Heart and Lung Transplant Games (EHLTG) av stapeln i Vantaa, Finland. Från Viking deltog 19 hjärt- och lungtransplanterade samt ett stort gäng supportere. Parallellt med EHLTG pågick European Transplant and Dialysis Sports Championships. Sverige som representerades av Viking hade deltagare i alla grenar förutom i tennis. Ett stort antal medaljer blev resultatet, varav många guld. Nedan följer berättelser från en aktiv och en supporters upplevelser från spelen.



Jenny Karsbergs berättelse

Jag heter Jenny och jag är hjärttransplanterad sedan 2 år, min dotter Saga 12 år och jag skulle åka på tävlingen, European heart and lung transplant games. För att komma till Finland skulle vi åka färja, vi hade bokat middagsbiljett med trevliga familjen Braxell. Oj vilken middag och vilket dessertbord! Efter en natt med något orolig sömn störd av den bullrande motorn på färjan var vi framme i Helsingfors. Saga var kartläsare och skötte Google maps på ett vant sätt, vi hittade rätt hotell och kunde checka in på vårt rum.

På eftermiddagen hade vi vår första teammöte. Vi fick våra påsar med startnummer, buff, regnponcho och Svenska lagtröjan. Vi åkte bussar till en fotbollsplan, samlades runt den svenska flaggan för att tillsammans med medlemmar från många

av Europas länder gå i trupp till en invigning. De transplanterade som hade varit med förr fick återse många av sina vänner och det var en jättefin stämning trots regnet.

Middagen första kvällen var urusel, laxpastasås med klubbig pasta och torr potatis. Som tur vad var salladen krispig och god senapsvinigrett som var i perfekt balans med syra, sötma och salta. Det fanns också bröd och smör att tillgå.

Jag och Saga bestämde oss för att följa med till pingisen första tävlingsdagen. Vi ville titta på Jerry, som jag hade läst om i tidningen om hans satsning och bakgrund som pingisspelare. Jerry utklassade de andra i sin klass, han spelade gentlemannamässigt och lät ändå motståndaren få några poäng! Det var även roligt att titta på Lennie och hans långa pingisrunda med holländaren som han till slut förlorade, men vilken kämpaglöd och tävlingsinstinkt! Det blev silver för Lennie och det blev många fler medaljer från den första dagen! På andra ställen pågick det samtidigt andra tävlingar såsom Cross-Country 4 km och volleyboll. Jenny Björk vår teamledare vann cross-Country på en fantastisk tid! Lunchen dök upp, något sent och vi var alla väldigt hungriga, det var ett vitt eller mörkt fiberrikt bröd, skinka med sallad och saltgurka, en liten fruktdryck, en frukt och en bars med äpple och havre/kannelsmak.

Andra tävlingsdagen skulle jag och Saga vara med på Boule, en sällskaps tävling där även supportrarna fick vara med. Vi var många lag ifrån Sverige. Dagen började med lång väntan, sedan blev det ytterligare väntan när de upptäckte att det saknades Bouleklot!

De fick åka till närmaste sportaffär och köpa en massa bouleklot, men det fanns fortfarande inte tillräckligt! Varannan tävling fick vi istället titta på vilket betydde också att vi umgicks och pratade mycket i ett strålande solsken denna dag! Det var första gången som jag spelade boule, ett riktigt mysigt och roligt spel, även om man var osäker så fick man ibland in fullträffar. Saga lyckades riktigt bra i sista tävlingen, hon gjorde att vi fick in 4 extra poäng och vi vann över Irländarna.

Nu kom torsdagen, Cykling 20 km, grenen som jag hade anmält mig till. Jag hade med mig min egen racercykel, min man hade köpt den på nätet i vintras, liten cykel som skulle passa mig. Jag hade bara hunnit träna 5 gånger före och då bara 15 km åt gången. Skulle jag orka att cykla 20 km? Rinaldo, Lars och jag skulle cykla idag. Vi hade med oss ett gäng supportrar, Östen, Jenny och Lars och gänget från det svenska ETDSC som skulle cykla direkt efter oss. Jag träffade mina medtävlare, 2 st engelskor, en i min klass och en i klassen över, sedan var det ytterligare 2 st tjejer, men de såg jag först efter loppet. Jag höll mig längst bak i startfältet så att jag inte skulle krocka i början, loppet började lite utför och jag la in en hög växel och trampade på. Då upptäckte jag att det var lätt att cykla ifrån Engleskorna. När jag inte ens hade cyklat halvvägs mötte jag ledar-truppen, vilket tempo de hade! Efter att jag hade vänt mötte jag de tre tjejerna som låg långt efter mig.

Jag trampade på, det var lite motvind på hemvägen, det blev segt, men jag stannade inte. Jag kunde cykla i mål på 1 h och 8 min, det

Rapport från EHLTG, fortsättning



Hela gänget samlat.

var många som stod i målgången och mötte upp. Jag kände mig så stolt, jag hade klarat det och tiden var snabbare än jag hade gjort på träning, jag hade tagit guld! Mina ben var som gele', hela kroppen darrade. Efter en bars, vatten och stretch kändes det bättre! Rinaldo tog guld i sin klass, han cyklade loppet på ca 36 min.

På kvällen gick nästan hela gänget ut och åt pizza, gänget som man vid första mötet kände sig lite

blyg inför, några kända ansikten, men många nya. Nu hade man lärt känna varandra, suttit och pratat, tävlat ihop, peppat varandra, vilken gemenskap!

Sista dagen var det fröidrott, Saga och jag tog sovmorgon och åkte till fröidrottsarenan runt 11-tiden, det regnade jättemycket! Vi hade laddat med regnjacka och regnponcho, men det hjälpte inte, vi blev ändå blöta in på bara kroppen.

Efter "Circle of life" -Cermoin, bestämde sig tävlingsledningen för att avbryta tävlingen pga allt regn, det var sjöar av regn på banan. Jag tycker att det var ett mycket förnuftigt beslut, vi vill ju inte att någon skall bli skadad och sjuk.

Nu fick vi chans att vila och torka inför den stora galamiddagen. Det var en stämningsfull middag med tal och mycket god mat. Musik och dans fick avsluta kvällen, fira och umgås med gänget en sista kväll.

Nästa European heart and lung transplant games skall gå av stapel i Italien på en badort nära Kroatien. Nu skall jag träna på min cykel så att jag kan förbättra tiden med 10 min till EHLTC 2018.

Text : Jenny Karsberg



Östen Bergkvists berättelse

Hej på er.

Vid ett av kvällsmötena under EM för hjärt och lung transplanterade fick jag frågan om jag kunde skriva några rader utifrån min roll som supporter. Svaret var enkelt och här



Ovan: Löpargänget samlat tillsammans med den officiella maskoten. Till höger: Claes i golftagen. Högra spalten: Alexandra spurtar, cykelgänget samt Lenny och Thomas efter bordtennisframgångar.



Rapport från EHLTG, fortsättning

kommer några rader om en trevlig vecka i Vantaa Finland.

Om vi ska ta det här från början så hade jag ingen aning om vad det innebär att leva med nya organ, men under den här härliga veckan med dessa fantastiska människor fick jag ytterligare kunskap att lägga på hårddisken.

Anledningen till att jag över huvud taget hamnade på denna resa var att jag dels för några år sedan läste på Facebook att en av mina kamrater från uppväxten i Långshyttan (Per Wallner) vunnit guld i simning. Något år senare fick jag via min vännerdragare (Lars Larsson) kontakt med Lars Holm som skulle vara med och tävla i Vantaa.

Jag fick frågan om jag kunde tänka mig att följa med på resan, efter någon dags funderande sa jag ja.

Jag hade ingen aning om vad jag skulle få vara med om och kände om man inte bryter ny mark får man inget veta.

Jag, Lars Holm och Lars Larsson drog iväg till Stockholm (9/7) och åntrade Silja-Lines färja (Serenad) mot Helsingfors.

Väl på hotellet i Vantaa träffade vi flera deltagare från både Sverige och övriga Europa. Det blev någon kall pilsner i hotellbaren och gemytet började infinna sig.

På måndag eftermiddag var det dags för invigning som tyvärr mer eller mindre regnade bort. Sedan avlöste tävlingarna varandra från tidig morgon till sena kväll.

På tisdagen var det bland annat terränglöpning och där blev det 2 guld till Rinaldo Moreillon och Jenny Björk om jag inte minns alldeles fel.

Onsdag skulle det vara boule om det funnits klot. Nu löste det sig

halvskapligt efter att arrangören fick plundra några sportaffärer.

Tyvärr missade jag simtävlingarna där Per Wallner och David Lindström tog 6 resp. 2 medaljer.

Dagen avslutades med innebandy. Sverige, Finland och ett sammanlagt lag med Britter och Tyskar. Första matchen mellan Finland och Sverige slutade 6-1 till Finland, men deras lag bestod av testosteronstina yngre förmågor, Lars Holm fick äran att göra det Svenska målet. I silvermatchen glänste det svenska laget och vann över kombinationsslaget med 5-2. Lars Holm var den som styrde och ställde på planen.



Torsdagens cykeltävling i strålende sol gav ytterligare 2 guldmedaljer till Jenny Karsberg och Rinaldo Moreillon

På fredagen skulle det vara friidrott men det sket sig. Tävlingarna började i ett ihållande regn som bara tilltog, så efter lunch avblåstes tävlingarna och det var bara att packa ihop alla dyblöta persedlar och kasta sig på en buss och fort komma hem till hotellet.

En ny bekantskap för mig blev Rinaldo Moreillon som var min rumskamrat under tävlingen. En oerhört fokuserad och duktig idrottsman, om jag inte mins fel vann han 2 guld. Även min gamla klasskompis Per Wallner fick släpa hem ett gäng medaljer.

Det var många i det Svenska laget som tog medaljer och jag såg heller inte alla tävlingar och kan inte räkna upp alla men ett starkt minne fick jag när Lennart Ekdal tog sitt guld på 100m (löpning).



Jag stod precis vid mållinjen och såg en ångande Ekdal titta åt sidan och såg att han var i linje med en konkurrent därefter slog han på en spurt och vann. Efter målgången lyste det i hans tårögda ögon. Det fick även mig att känna stor glädje och även mitt öga blev fuktigt. En stor prestation i mina ögon.

I min lilla inskränkta värld blev den här veckan över förväntan, dels för att det var en helt ny upplevelse och att träffa alla dom här fantastiska människorna. Jag fick höra olika berättelser om hur det var att vänta på en donation och hur livet kommer tillbaka när allt fallit på plats.

Tävlingsorganisationen fick väl lite på pålsen ibland och maten på hotellet var ju ingen höjdarkäcka, men det kunde inte knäcka deltagarna från att prestera när det gäller.

Om jag nu ska summera vecka kan jag utan omsvep säga att det var en fantastiskt trevlig och lärorik vecka. Det är inte omöjligt att vi ses igen i Italien om 2 år fast i en ny skepnad.

Till sist vill jag tacka Jenny Björk och Nils Qvick samt alla andra som gjort detta möjligt.

Text: Östen Bergkvist



Jenny och Nisse, våra teamleders.



Vikingträff i Söderköping 5:e juni

Söndagen den 5 juni hade vi VIKING-träff i Östergötland. Den här gången möttes vi i det vackra Söderköping. Solen sken från en blå himmel och staden visade upp sig från sin bästa sida, när vi samlades vid en av Göta kanals slussar. Det var fantastiskt roligt att träffa alla och nästa gång hoppas vi att vi blir fler.

Vi hade massor att prata om, både sådant som rör våran situation som transplanterade och allt möjligt annat. Först tog vi en promenad och tittade lite på staden. Vi gick längs gatorna, kikade i skyltfönstren och tittade på de pittoreska gamla husen. Det blev många glada skratt längs vägen, men också en del tyngre funderingar.

Målet för våran vandring var bouleanorna. Några av oss hade spelat förut och för några var det nytt. David och Nancy hade tagit med sig bouleklot och vi delade in oss i två lag. Det blev riktigt spännande och vi hade väldigt roligt! Ett par gånger tog vi tom fram ett måttband, fast allt ju egentligen bara var på lek. När vi fått fram ett vinnande lag var det dags att gå till Österns Stjärna, där vi bokat bord. Eftersom det var så varmt satt vi i skuggan på deras uteservering och njöt av god mat, fantastisk dessert och trevligt umgänge. Det blev en riktigt lyckad dag som vi alla kommer att minnas. Nu ser vi fram emot nästa träff!

Text och bild: Petra Karlsson.

Vikingträff i Ängelholm 7:e maj

Lördagen 7:e maj träffades 24 Vikingar på Ängelholms Flygmuseum för en nätverksträff. För den flygintresserade var detta ett eldorado. Vi fick ta del av vår svenska flyghistoria med flertalet utställningar och riktiga flygplan som funnits i vårt svenska flygvapen bla J35 Draken och J37 Viggen. Det fanns även utställningar för sjukvården i flygvapnet (tänk om sköterskorna hade haft dessa vackra dressar än idag), och även sambandscentraler och olika kläder för piloter genom tiderna ställdes ut. För undertecknad var detta ett kärt återseende då jag gjorde min värnplikt som drivmedelsförare på just F10 Ängelholm. Många minnen som kom tillbaka igen. Även övriga tyckte trivas bra på museet, då man också hade möjlighet att prova på att flyga i en flygsimula-

tor. Denna möjlighet togs tillvara av en del modiga.

Vi kan väl säga att resultaten var blandade men ingen kom till skada som tur var. Eftersom det var en strålande sommardag var det många av oss som passade på att ta en fika utomhus och avnjuta det vackra skånska vädret. Som alltid när vi träffas så blir det många diskussioner och just nu blev det en hel del om äventyret i Finland, men även andra intressanta samtalsämnen.

Efter att alla var nöjda med besöket på flygmuseet så fortsatte vi allihop in till Ängelholm för att avnjuta en måltid på restaurant Mirando. Det blev en mycket välsmakande middag och jag tror att vi alla lämnade med fulla magar och glada sinnen efter en dag i goda vänners lag.



Text och bild: Jerry Selmquist.

VIKING

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

B



VIKING

Medlemsbladet 3 ♥ 2016

Vikings web-shop

Du har väl inte missat att viking har en web-shop på vår hemsida www.hjart-lung.se/riksforbundet/riksforening/viking/webb-shop/. Där kan du köpa Magnus Hedkvists bok, En annorlunda present, som vi skrev om i förra numret av medlemsbladet. Dessutom finns Gert Höglunds bok, Dödens väntrum tur och retur att beställa.

Nu har vi utökat varorna i web-shopen med T-shirt och Ryggsäck med Vikings logotype. T-shirten är vit och finns i storlek S tom XXL och kan köpas för 99 kr exkl porto. Ryggsäcken finns i tre färger och kostar 149 kr exkl. porto. Beställning görs till info@viking.hjart-lung.se alt ring 08-6683225.



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 vecka
4	6 november	48

Gör din röst hörd i medlemsbladet!

DJURGÅRDSLINJEN
www.djurgardslinjen.se

Ömbet LINJEN Omsorg
Ring och Pling

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

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

Stockholms Spårvägar
Visan och Tradition