



Länsföreningen Stockholm

**HjärtLung**

MEDLEMSINFORMATION • NR 1 • 2016

# Äntligen vår!



**Hjärtat i centrum -  
Paneldebatt**  
(sid 3-4)

[hjärt-lung.se/stockholmslan](http://hjärt-lung.se/stockholmslan)

# Ordförandeord

Våren är här, men just nu när jag sitter och skriver är den mycket kall. I veckan som gick fick vi ändå en föraning om vad som komma skall. Nu är tidningens vårnummer klart med flera inslag från våra lokalföreningar och från den paneldebatt som länsföreningen anordnade den 17 februari med landstingspolitiker och hjärtspecialister. Det var en givande och avslöjande debatt och länsföreningens styrelse stärks i sin uppfattning att vi är på rätt väg att vässa våra redskap med opinionsbildning. Det gäller att påverka landstingspolitikerna att fatta beslut som går vår väg i fråga om de grupper, som vi arbetar för.

Ett annat vårtecken är att länsföreningens årsmöte har ägt rum, precis som alla länets lokalföreningar har haft sina årsmöten. Detta betyder att en hel del nya styrelseledamöter har intagit sina platser i såväl länsföreningens styrelse såväl som i lokalföreningarnas. Välkomna till ett givande, men kanske också ibland slitsamt men ack så nödvändigt värv!

Som framgår av detta nummer bedriver våra lokalföreningar ett mycket värdefullt arbete

för medlemmarna. Det är verkligen roligt att ni också delger oss andra, som inte varit med, era upplevelser.

Idag på morgonen när jag lyssnade på nyheterna framgick hur nyttigt det är att vara ute i solen (fast med måtta). Om vi undviker solen kan vi dö i förtid i hjärt- kärlsjukdomar. Detta fastslås i en omfattande undersökning vid Karolinska Huddinge.

*Därför önskar jag er alla en glad och solig vår!*



*Maud Molander, ordförande i styrelsen*

## **E-post till länsföreningens kansli**

info@stockholmslan.hjart-lung.se

**Hemsida:** www.hjart-lung.se/stockholmslan

**Telefon:** 08-651 28 10 **Mobil:** 073-626 57 16

**Adress:** Hjärt- och Lungsjukas länsförening  
i Stockholms län

Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm

**Bankgiro:** 5884-5884

## **HjärtLungNytt**

Ansvarig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: 15 maj för HjärtLungNytt nr 2/2016

Original & Tryck:

Affärstryckeriet i Norrtälje AB

# HJÄRTAT I CENTRUM –

## Landstingspolitiker mötte mötte Hjärtspecialisterna

Februari 2016 var Hjärtmånaden. Och onsdagen den 17 februari ordnade Länsföreningen en paneldebatt på World Trade Center under rubriken Hjärtat i Centrum. Det var ett öppet möte dit allmänheten hade inbjudits genom annons i tidningen Metro.

Syftet med debatten var att belysa bristerna i hjärtsjukvården inom landstinget och att på sikt få till en bättre hjärtsjukvård för alla.

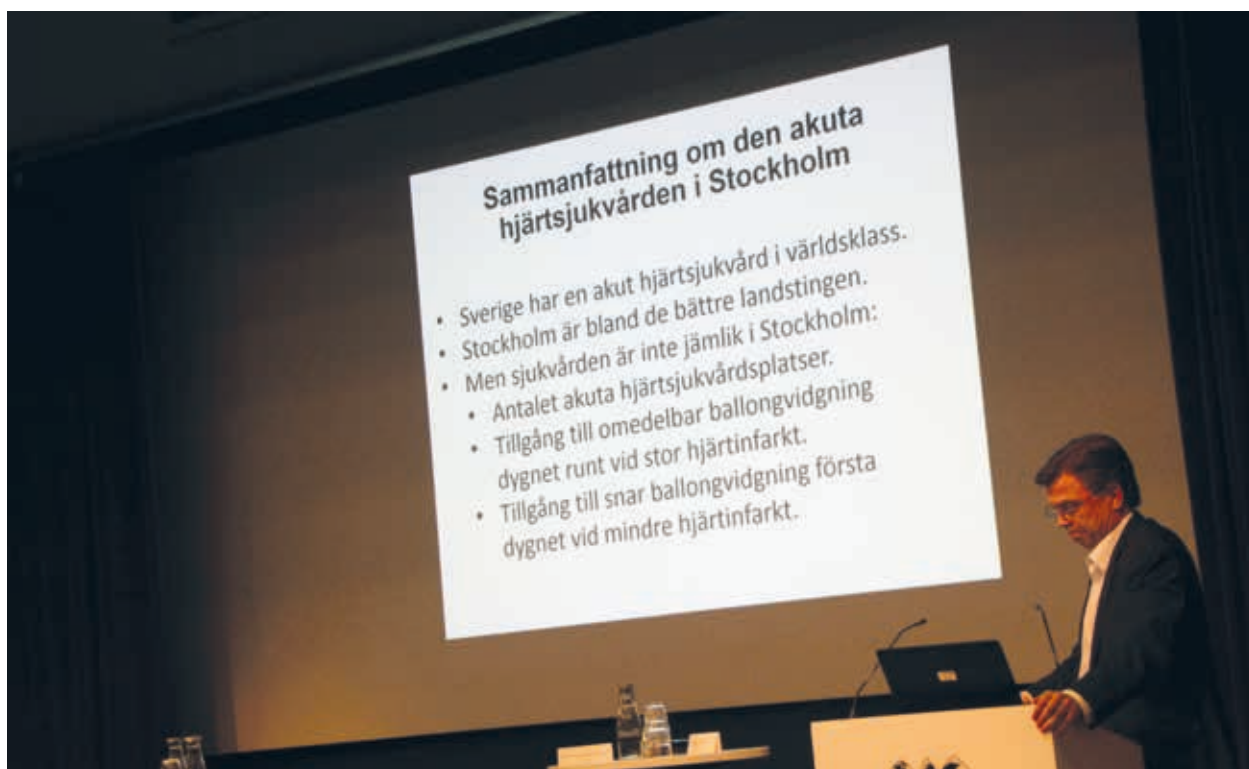
En av utgångspunkterna var en artikel i Svenska Dagbladet 2015-12-18 av bl.a. ordföranden i Länsföreningen Maud Molander och doktor Tomas Jernberg, överläkare vid hjärtkliniken på Karolinska, om ojämlikheter i vården mellan patienter i norra och sydvästra delarna av Stor-Stockholm.

Mötet var upplagt på ett mycket intressant sätt. Några framstående hjärtspecialister inledde med att redovisa fakta och vetenskap inom vårt geografiska område. Efter detta fick vi höra hur landstingspolitiker från de olika partierna planerar att gå vidare mot en bättre framtid.

Även publiken fick tillfälle att delta med synpunkter och frågor.

Vi fick lyssna till Tomas Jernbergs resonemang om att Sverige har kanske världens bästa akuta hjärtsjukvård och att Stockholm är bäst i landet, men att det alltså finns stora brister i jämlikheten i behandlingen till nackdel för innevånare i sydvästra delen av landstinget.

Doktor Inger Hagerman, också hon överläkare på Karolinska, talade om patienter med hjärtsvikt. Det är 30.000 personer per år i Sverige som insjuknar i hjärtsvikt, och det är den vanligaste orsaken till att personer över 65 år tas in på sjukhus. Den vanligaste orsaken till hjärtsvikt är högt blodtryck men även diabetes spelar in. Ett problem är att man inte identifierar sjukdomen i tid, vilket resulterar i ➤



Tomas Jernberg.



- att många patienter kommer in akut. Det s.k. 4 D-projektet är ett steg i rätt riktning för att flera ska överleva sjukdomen och få en bättre livskvalitet.

Doktor Lars Eurenus talade särskilt om patienter med hjärtinfart.

Därefter blev det politikernas tur att ta till orda under ledning av Stig Nyman som moderator (ordförande i HSO). De som framträdde var Pia Helleday (m), Karin Fälldin (c), Susanne Nordling (mp), Dag Larsson (s), Ella Bohlin (kd) och Jessica Ericsson (l).

Det allmänna intrycket för oss som lyssnade var nog att flera av politikerna blivit lite ”tagna

på sängen” genom de sakkunnigas budskap. Det fanns politiker som inte kände sig riktigt bekanta med problemen och en del av dem medgav öppet att de fått nya, värdefulla kunskaper under kvällen.

Den samlade bilden blev ändå till slut att alla slöt upp bakom tanken att det nu gäller att nå fram till en gemensam nivå för alla medborgarna inom landstinget, oavsett i vilken del man är bosatt. En viktig uppgift för Länsföreningen blir nog att följa utvecklingen och bevaka att politikernas målsättning verkligen blir uppfylld!

*Stefan Molander*

Panelen.



## Styrelsen 2016



Ordförande  
Vice ordförande  
Kassör  
Sekreterare  
Ord. Ledamot  
Ord. Ledamot  
Ord. Ledamot  
Ers ledamot  
Ers ledamot

Maud Molander  
Conny Eklund  
Anita Andersson  
Sven Alván  
Olle Bohlers  
Britt Bergh  
Kjell Nordlund  
Bo-Jonny Stockhause  
May-Britt Larsson

# Uppskattad konferens om förmaksflimmer

På konferensen för EVO och SO den 25 februari som länsföreningen arrangerade var temat **Förmaksflimmer, orsak, symtom behandling och livskvalitet**. Arrangemanget var en fortsättning på vår satsning "Ljuset på våra dolda folksjukdomar, Hjärtsvikt, KOL och Förmaksflimmer." Föreläsning om KOL och Hjärtsvikt har vi haft på höstens konferenser.

Ca 20 studieorganisatörer och eftervårdsombud för hjärta och lungor deltog. Föreläsare var Carina Carnlöf, leg sjuksköterska och doktorand Hjärtkliniken Karolinska Universitetssjukhuset.

*Nedan följer en sammanfattning från Carinas föreläsning.*

Vi fick se intressanta bilder på hjärtats anatomi och det elektriska systemet i hjärtat. Med rörliga bilder såg vi hur ett normalt hjärta pumpade och ett hjärta som hade förmaksflimmer, som stod och darrade utan någon riktig pumpförmåga. Förmaksflimmer börjar ofta genom snabb elektrisk aktivitet i vänster förmak. De elektriska impulserna leds genom retledningssystemet till hjärtats kammare på ett oregelbundet sätt och man får en snabb puls.

Om man känner på sin egen puls och finner att den är oregelbunden och snabb ska man misstänka förmaksflimmer och uppsöka vården. Förmaksflimmer är den vanligaste rytm-rubbningen och ökar med stigande ålder. 2-3% av svenska folket har förmaksflimmer och 10% över 80 år. Sverige är det ca 200 000-300 000 som har förmaksflimmer något vanligare hos män.

**Vid förmaksflimmer är risken för stroke 5 gånger större** och blodförtunnande läkemedel måste tas, Waran eller de Nya Orala Antikoagulations mediciner (NOAK). Carina poängterade att **Trombyl förhindrar inte stroke**. Det är en felaktig behandling vid förmaksflimmer, och kan ställa till mer skada.

Andra vanliga symtom vid förmaksflimmer är förutom snabb och oregelbunden puls, andfåddhet, sämre ork, yrsel, svimning och bröstsmärtor. Men många har förmaksflimmer utan att veta om det.

Det finns tre olika typer av förmaksflimmer  
**Paroxysmalt flimmer:** Attacker som går över spontant.  
**Persisterande flimmer:** Attacker som kräver åtgärd för att återgå till normal rytm. Detta görs med elkonvertering eller vissa läkemedel.  
**Permanent flimmer:** konstant flimmer som trots behandling inte går tillbaka. Orsaker till

förmaksflimmer kan vara: högt blodtryck, sköldkörtelsjukdom, snarkning (sömnapné), övervikt och klaffsjukdom, men ofta hittar man inte någon orsak.

Faktorer som kan förvärra förmaksflimmer är stress, kaffe, alkohol och sömnbrist. Olika behandlingar vid förmaksflimmer är läkemedel, elkonvertering, flimmerablation, pacemaker och His-ablation.

Ablation är en behandling vid förmaksflimmer om läkemedel och elkonvertering inte fungerar. En kateter förs då in via ljumsken till hjärtat och med värme eller kyla behandlas områdena kring lungvenerna i vänster förmak där flimret oftast startar. His-ablation är ytterligare en behandlingsform. Man bryter då kontakten permanent mellan förmak och kammare. Hjärtrytmen måste då styras av en pacemaker. Pulsen blir jämnare men risken för stroke finns kvar så blodförtunnande läkemedel måste man fortsätta med. Ibland måste man göra om behandlingen för att få effekt.

Mot slutet av föreläsningen presenterade Carina några delar från sin studie om livskvalitet vid förmaksflimmer och skillnaden mellan män och kvinnor. Studien som Riksförbundet gett forskningsstipendium till är inte alls färdig men något som hon redovisade var att kvinnor skattar sina symtom vid förmaksflimmer som svårare än män. Kvinnor får svårare stroke vid förmaksflimmer, dvs mer uttalade symtom. Kvinnor är fortfarande underbehandlade med blodförtunnande medicin. Det visade sig också att kvinnor fick mindre ofta elkonvertering och ablationsbehandling än män. Varför det är så vet vi inte riktigt.

Carina avslutade föreläsningen med en frågestund. Den mycket intresserade publiken hade många frågor som de fick svar på. Utvärderingen av konferensen visade att föreläsningen var mycket uppskattad.

*Britt Bergh, Eftervårdsombud- Hjärta  
Länsföreningen Stockholm HjärtLung*

# Sambandet mellan stress och hjärtsjukdom

Stress är en svårdefinierad faktor och någon enhetlig definition finns inte. Begreppet stress kan i biologisk mening definieras som ett tillstånd då organismens/ kroppens dynamiska jämvikt hotas av yttre eller inre påverkan.

Mats Halldin, leg läkare, medicine doktor vid Livsstilmottagningen, hjärtkliniken på Karolinska sjukhuset i Solna besökte den 25 januari Föreningen HjärtLung Stockholm för att sprida lite kunskap och tips till föreningens medlemmar. Intresset var stort och många deltog vid mötet.

Reaktionsmönstren vid stress varierar mellan olika individer, och ofta hamnar man i en ond cirkel där det ena ger det andra. Mönstret känns igen! Mats pekade på vikten av hur tankarna styr och påverkar kroppens beteende och känslor. Man kan faktiskt träna sig till ett avspänt beteende och hitta strategier för att hantera stressiga situationer.

Det sympatiska nervsystemet och kortisolaktivering som ett svar på stress kan dämpas med fysisk aktivitet. Det du redan vet är att en halvtimmes snabb promenad – som kan delas upp – räcker långt om man vill uppnå hälsoeffekter och ”skydd” mot stress.

Vet man med sig att man har lätt att brusa upp, så kan man fundera över om reaktionen är rimlig eller om jag bör försöka förändra beteendet, det vill säga skaffa sig ett perspektiv.

För att träna avspänt beteende finns många knep, exempelvis att sitta kvar vid matbordet en stund efter maten, stå i längst kön, säga något uppmuntrande till någon i närheten och inte lägga energi på småsaker. Det var några råd från Mats som får betydelse för välbefinnandet.

Att reagera med stress är ett sätt för kroppen och hjärnan att försöka återställa balansen mellan de krav som ställs på oss och de resurser vi har att möta dem. Alltså är stress en naturlig reaktion, som vid rimliga nivåer, ger oss kraft och energi att hantera svåra situationer. Så länge kroppen får en chans att återhämta sig kan stress vara positivt.



Vid stress fungerar våra kroppar på samma sätt i dag som de gjorde hos våra förfäder. När fara hotar reagerar kroppen intuitivt. Hjärnan sänder signaler som får hjärtat att slå fortare. Musklerna spänns. Stresshormoner utsöndras i blodet för att frigöra nödvändig energi. Smärttröskeln höjs. Blodet blir mer trögflytande för att vi inte ska förblöda om vi skadas. När kroppen går på högvarv koncentreras all energi på att vi ska prestera vårt allra bästa. Organ för matsmältning och fortplantning går på sparlåga eftersom de inte behövs i en kamp om liv och död. När hotbilden är borta går kroppen tillbaka i normalläge, slappnar av och återhämtar sig inför nästa uppladdning.

Mats gjorde framställningen mycket intressant, inte minst genom att peka på studier. Föreläsningen ledde till många frågor från deltagarna. Nu kan vi lite mer...

*Sammanställt av  
Birgitta Nilsson, ordförande*



# Andningen är livsviktig!

Anders Olsson.

Hos Stockholmsföreningen höll Anders Olsson en föreläsning om medveten andning som var informativ och mycket uppskattad. Lokalen var fullsatt och en aktiv skara ställde många frågor och alla besvarades ingående av Anders.

Andningen är ju början på vårt liv men tyvärr så åsidosatt inom vården. En försämrad andning som pågår länge stressar hjärtat. Mellan lungorna sitter hjärtat och vi kan medvetet påverka vår andning som i sin tur påverkar hjärtats rytm. Ett stressat hjärta är tecken på en obalans i kroppen. För de med lungsjukdomar astma, KOL eller andra problem är en rytmisk lugn andning genom näsan mycket välgörande.

För oss hjärt- och lungsjuka gäller att ta ansvar för vår egen hälsa. Att stärka våra andningsorgan är första steget till att förbättra vår livskvalitet.

Nu har Stockholmsföreningen en kurs i medveten andning och jag hoppas att fler



lokalföreningar vill ordna kurser och att fler vill utbilda sig till andningsinstruktörer eftersom allt fler påverkas av luftföroreningar, avgaser, stress och rökning.

Förbättra din hälsa genom att andas medvetet.

Anita Haller  
anitahaller@gmail.com 0760 20 70 91

---

## Lidingö

**Sonja Caris** var med och bildade Lidingöföreningen 1992, och har allt sedan dess varit en mycket viktig person i HjärtLungföreningen på Lidingö. Hon har i mer än 20 år tillhört styrelsen, varit Leading Layd för flickorna som kokat kaffe och ordnat med smörgåsar på våra medlemsmöten, bokat och anordnat alla våra resor, bokat och hämtat biljetter till våra teaterföreställningar samt tagit emot alla anmälningar till föreningens medlemsmöten. Nu har Sonja med ålderns rätt lämnat över alla sina sysselsättningar. För att ersätta Sonja behövs 5 personer. *På bilden syns främre raden t.v. Sickan Nymahn, kassör i föreningen och kaffetjej, t.h. Mona Gusafsson, ledamot i styrelsen och som tar emot anmälningar till medlemsmöten. I bakre raden står t.v. Ulla Lindgren teaterombud, i mitten Sven Alván sekreterare och t.h. Anders Gustafson ordförande som anordnar föreningens resor.*



# Nacka-Värmdö

## Är det livsfarligt att snarka?

Den rubriken i annonsen lockade ett tjugofemtal personer till Nacka –Värmdöföreningens föreläsning om snarkning och dess eventuella konsekvenser för välbefinnandet som ordföranden Leif Öberg Hälsade välkommen till.

En föreläsning som drog ut på tiden då de som deltog visade ett mycket stort intresse och ställde många frågor som fick mycket bra svar av föreläsaren.

Föreläsare var Gert Grundström, ordförande för Stockholms Apnéförening med ca 1 000 medlemmar. Gert inledde med att informera om Apnéföreningen och dess verksamhet. Därefter talade han om vilka problem som kan drabba den som snarkar, bl.a sömnapné som fått en diagnos som innebär att det är en folksjukdom, omfattande fem procent dem som snarkar. Det är lika stor del som de som drabbas av hjärt – eller kärlsjukdom. Apné är ett andningsuppehåll mellan snarkningarna som om det blir för långt innebär livsfara och hjärtat kan sluta att slå.

Därför är apnépatienter beroende av hjälpmedel av olika slag för att de skall få en fullgod sömn, men alla som snarkar sover/vilar

sämre än ickesnarkare och kan behöva hjälpmedel för sin egen, eller för att om man delar sovrum, ge levnadspartnern möjlighet att sova bra. Fullgod sömn är ett måste om vi skall kunna vara alerta i vår dagliga gärning.



Sedan informerades om och visades många olika hjälpmedel för den som har apné och/ eller snarkar vilket gav oss som deltog en större inblick i de möjligheter som erbjuds inför de timmar vi behöver för en bra nattvila med god sömn. Gert lämnade också förslag om man vart vi skall vända oss om vi har problem inom det område som gäller sömnen, med eller utan snarkning.

Gert avtackades av Leif Öberg och med en varm applåd från åhörarna.

JOE

## Nacka – Värmdöföreningen har haft årsmöte.

Mötet Leddes av Peter Osbeck och föregicks med underhållning av Mats Strandberg som imiterade kändisar från politik och underhållningsvärlden. Inger Bergström, Anne-Marie Forssman och Jan Olof Edin lämnade styrelsen och avtackades för den tid som de haft uppdrag inom styrelsen.

Styrelsen konstituerade sig enl följande: *Ordförande Leif Öberg Beatelund, vice ordf. och EVO hjärta Anette Ahston Älta, kassör Monica Lang Aspudden, sekreterare Mimmi Öberg Beatelund, ledamot och EVO lungor Kerstin Olsson Saltsjöbaden, ledamot och SO Håkan Österberg Saltsjö-Boo, ledamot Pia Boman Saltsjö-Boo. Ersättare Bengt Olov Tångring Saltsjö-Boo och Madeleine Mathisen Ingarö. Revisorer Barbro Eriksson Gustavsberg och Jan Kjellberg Nacka och revisorsersättare Clas-Erik Erikson Saltsjö-Boo.*



# Botkyrka-Salem

## Alla hjärtans dag 2016

På Alla hjärtans dag 2016 samlades ett hundratal personer i Tumba för att träna HLR (hjärt-lungräddning) och "Lär känna din puls" med läshuvudinstruktörerna Bo- Jonny Stockhaus och Eva Lorenz.

Britt Bergh inledde eftermiddagen med att berätta om sitt hjärtstopp, sitt stöd och arbete i HjärtLung föreningen Botkyrka – Salem, och förklarade för många intresserade om hur en ICD fungerar.



*Yvonne räknar ut sin biologiska ålder.*



*Dr Per Insulander.*



Vi lyssnade på dr Per Insulander, överläkare från Karolinska universitetssjukhuset, som på ett mycket trevligt sätt presenterade föreläsningen "Förmaksflimmer – vad är det?"



Ännu en uppskattad och givande dag med strålkastarna på de dolda folksjukdomarna!

*Yvonne Haglöf, ordförande  
Foto Leif Haglöf*

## MOTIONSAKTIVITETER

Anpassat för personer med hjärt- och/eller lungsjukdom.

För mer information kontakta arrangerande förening.



Vårterminen startar vecka 3/höstterminen vecka 37. (Detta om inte motionsledaren meddelat annan tidpunkt).

Med reservation för eventuella ändringar!

TID	AKTIVITET	PLATS	ARRANGÖR	TELEFON
<b>Måndagar</b>				
10:00	Promenad/Vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	08-650 96 73
10:00	Promenad/Vandring	Stora Torget	Södertälje	08-550 863 70
11:00	Line Dance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12:00	Line Dance, forts.	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
11:00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsvägen 49-51	Lidingö	08-766 13 08
13:00	Boule	Carl Malmstens skolan	Lidingö	08-767 43 23
15:00	Lättgymnastik	Kopparvägen 17, Järfälla/Kalhäll	Järfälla/Upplands Bro	08-583 510 84
16:00	Gymnastik	Vinstaskolan Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
16:45; 17:30	Lättgymnastik	Danderyds Sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medelgymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	St:Görans sjukhus, sjukgymnastiken	Länsföreningen	08-651 28 10

<b>Tisdagar</b>				
10:00	Stavgång	Nya Föreningsgården	Lidingö	08-766 13 08
10:00	Medelgymnastik	Danscompaniet	Solna/Sundbyberg	08-628 03 54
11:00	KOL promenad	Solna/sundbyberg	Solna/Sundbyberg	070-7705893
11:30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
11:30	Qi-Gong	ABF, Optimusvägen 34	Upplands-Väsby	08-612 59 63
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
13:00	Bowling	Enskedehakken, Gullmarsplan	Nacka/Värmdö	08-717 63 42
13:00	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 164 29
14:00	Bowling	Tibblehallen	Täby	08-510 126 63
14:00	Medicinsk yoga	Västerorts yogacenter, Siktgatan 1	Stockholm	08-88 71 00
15:00	Bowling	Bowlinghallen, Norrtälje	Norrtälje	072-704 1544
16:00	Medelgymnastik	Norrvikensskola	Sollentuna	08-754 37 19
16:30	Cirkelträning	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
16:45	Medelgymnastik	ROS, Hamnvägen 12	Norrtälje	072-704 15 44
17:00	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

<b>Onsdagar</b>				
10:00	KOL-gymnastik	Ansgarskyrkan, Lidingö centrum	Lidingö	070-415 55 30
10:00	KOL-gymnastik	Värmdö sjukgymnastik	Nacka/värmdö	08-716 85 50
10:00	Medicinsk yoga	Föreningslokalen, Fullersta torg 4	Huddinge	08-774 39 76
11:00	Medicinsk yoga	Turebergsallé 16, Väntjänstens lokal	Sollentuna	08-754 37 19
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	072-704 1544
17:30	Medicinsk yoga	Föreningslokalen Järla Skolväg 23	Nacka/Värmdö	070-4148539
13:00	Boule	Boulebanan, Carl Malmstens skolan	Lidingö	08-767 43 23
12:00 – 13:30	Yoga för kvinnor	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13:30 – 15:00	Yoga för män	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00

15:00	Yoga	Tellus, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
16:00	KOL gymnastik	Thoraxkliniken, Karolinska Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
19:00	Medelgymnastik	Vilundahallen, Upplands Väsby	Upplands Väsby	08-612 59 63

Torsdagar				
09:00	Medicinsk yoga	NaturligtVis Hälsocenter	Lidingö	070-650 54 60
09:30	Medelgymnastik	Svinderviks skola Nacka	Nacka/Värmdö	070-2242949
10:30	Medicinsk Yoga	NaturligtVis Hälsocenter	Lidingö	070-650 54 60
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	KOL gymnastik	Thoraxkliniken, Karolinska Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	Medicinsk Yoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R 41	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Medelgymnastik	Ansgarskyrkan	Lidingö	08-767 46 57
18:00	Medicinsk yoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00

Fredagar				
08:30	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
09:00	Stavgång	Lilltumbavägens grusparkering	Botkyrka/Salem	08-531 779 43
10:30	Line Dance för nybörjare	Anskarskyrkan Lidingö	Lidingö	08-766 13 08
11:00	KOL-gymnastik	FYSSforum, Ringvägen 101, Stockholm	Länsföreningen	08-651 28 10
12:45	Line Dance fortsättningskurs	Anskarskyrkan Lidingö	Lidingö	08-766 13 08

## Vattengymnastik

Tid	Plats	Arrangör	Telefon
<b>Måndagar</b>			
10:00	ROS	Norrtälje	0176-27 01 48
11:00, 14:00	Gångsätra simhall	Lidingö	08-765 48 90
<b>Tisdagar</b>			
15:15	Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
17:30; 18:30	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
<b>Onsdagar</b>			
14:15	Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00; 16:00	Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00
<b>Torsdag</b>			
14:45	Gångsätra Simhall	Lidingö	08-766 13 08
17:30; 18:15	Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19:30	Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00

**OBS!** Respektera att olika dofter som rökluft, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Stockholms arrangemang.

Senast uppdaterad 2015-06-11 // EH



# Kalendarium

Plats för möten och konferenser sker på Mejerivägen 4, Stockholm om ingen annan adress anges. Anmäl deltagande till länsföreningens kansli tfn 08-651 28 10 eller mail till [info@stockholmslan.hjart-lung.se](mailto:info@stockholmslan.hjart-lung.se)

## APRIL

**Tisdag 26**                      **ICD möte 17.30 St. Göransgatan 82 A**

## MAJ

**Onsdag 11**                      **Grundutbildning HLR 17.00 -19.00**

***OBS! Respektera att olika dofter som röklukt, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid länsföreningen HjärtLung i Stockholms arrangemang.***

## HEJ OCH TACK!

Jag vill meddela er att jag slutar på länsföreningens kansli den 30 april. En svikande hälsa gör att jag bestämt mig för att ta hand om mig själv, för att orka med min familj och allra helst min man med hans stroke.

*Jag kommer sakna er alla! Kram och trevlig vår och sommar!*

*Eva Hård*