



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

HjärtLungNytt

Nr 1 • 2017

Välkommen härliga vår!

**Rapport från
årsmötet
(sid 4-5)**

hjärt-lung.se/stockholmslan

Ordförandeord

Våren är här! Krokusen blommar och fåglarna sjunger.

Ett annat vårtecken är att länsföreningen har haft sitt årsmöte. Sedan en del år tillbaka har vi haft förmånen att årsmötet leds av vår förbundsordförande Inger Ros. Jag kan inte tänka mig någon bättre ordförande. Hon löser upp alla knutar på ett helt fantastiskt föredömligt sätt. Svåra frågor blir lätta och alla blir nöjda. Varför har ingen tänkt på att nominera henne till ordförande i FN? Apropå FN så sjöng länsföreningens kör HjärtansFröjd innan årsmötet tog sin början bla sånger av Povel Ramel. En av sångerna var ”Ta av dig skorna” och i den tar hela FN av sig skorna. En kort presentation av årsmötet och styrelsen finns här i tidningen.

Länsföreningens arbete har rullat sedan senaste numret av tidningen kom ut. Vi har haft konferens för våra lokalföreningsordföranden, eftervårdsombud och studieorganisatörer, alla på en gång. I fortsättningen kommer alla dessa att kallas till gemensamma konferenser, OES-konferenser. Det är bra att flera från samma förening får delta samtidigt, för då kommer

förhoppningsvis mer av information och kunskap att sprida sig vidare i lokalföreningarna.

Vi syns och hörs mycket nu och våra frågor diskuteras både i tidningar, radio och TV. I vårt landsting förbereds sjukvårdsfrågan inför valet 2018. Socialdemokraterna har beställt en egen utredning av Göran Stiernstedt, som utrett sjukvården åt regeringen. Hans slutrapport om effektiviteten i Stockholms läns sjukvård presenterades vid ett seminarium den 6 mars. Läs mer om detta här i tidningen.

*Snart kan vi sjunga de gamla kära
vårsångerna vid någon valborgseld. Vintern
rasat har vi väl redan sjungit!?*



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

5138-5920 (Motionsgymnastiken)

Öppettider Kansliet: Mån-Tors 08.30-15.30

Fredagar 08.30-12.00

Telefontid: Mån-Tors 09.00-15.00

HjärtLungNytt

Ansvarig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: 29 maj för HjärtLungNytt nr 2/2017

Omslag, Original & Tryck:

Affärstryckeriet i Norrtälje AB

Inför pulsmätning för att stoppa stroke

Varje stoppat strokefall är en vinst, såväl för den enskilde som för sjukvården som kan lägga resurser på prevention i stället för behandling av redan inträffade strokefall, skriver Länsföreningen HjärtLung Stockholm i ett debattinlägg som förordrar screening.

Vi För att uppmärksamma hjärtats sjukdomar och hur hjärtsjukvården kan utvecklas har Riksförbundet HjärtLung utnämnt februari till Hjärtemånaden. Månaden går mot sitt slut men arbetet för en bättre flimmervård fortsätter. HjärtLung i Stockholms län menar att Stockholms län har unika förutsättningar att leda och påverka utvecklingen av flimmervården nationellt. Därför lanserar vi ett förslag om att införa pulsmätning för förmaksflimmer på alla personer äldre än 65 år som söker vård i länet. Det är dags att vara ett föredöme på riksplan och snabbare ta till sig av innovativa forskningsresultat – människors liv står på spel. Uppskattningsvis är i dag 300 000 svenskar drabbade av förmaksflimmer. Det är så vanligt att man kan tala om en folksjukdom. Ungefär var tredje person med förmaksflimmer har sjukdomen utan att veta om det, en farlig verklighet. Vid obehandlat förmaksflimmer finns nämligen risk för att drabbas av stroke, den tredje vanligaste dödsorsaken i Sverige. Enligt Socialstyrelsen är stroke den sjukvårdsrelaterade dödsorsak som bäst går att förebygga. Det är därför diagnostisering och behandling av just förmaksflimmer är så viktigt.

Att alla personer över 65 år ska undersökas för förmaksflimmer genom pulsmätning i samband med att de uppsöker vården är ett konkret förslag och ett viktigt steg mot att upptäcka förmaksflimmer i tid och därmed förhindra stroke och lidande för såväl patienter som anhöriga. I Västra Götaland finns i dag rekommendation till primärvården att alla som är 65 år fyllda och uppsöker sin vårdcentral ska undersökas för flimmer.

“Det skulle fungera som motor i utveckla det preventiva arbetet mot stroke i hela landet.”

Vi menar att förutsättningarna för att införa en sådan här systematiskt pulstagning i just Stockholms län är särskilt gynnsamma mot bakgrund av att den internationellt uppmärksammade Strokestop-studien genomförts av ett forskarteam på Danderyds sjukhus. Deras forskning visar att systematisk pulstagning på personer äldre än 65 år hittar obehandlat flimmer, slutsatser som redan har påverkat de europeiska riktlinjerna för hjärtsjukvård, men ännu inte Socialstyrelsens rekommendationer. Stockholms läns landsting borde därför bli den ledande aktören inom flimmervården i Sverige och ta täten i att implementera nya innovativa metoder. Det skulle fungera som motor i utveckla det preventiva arbetet mot stroke i hela landet.

Socialstyrelsen har fram till nu menat att det inte går att säga om hälsovinster överväger de negativa effekterna av så kallade screeningprogram. Detta är en olycklig inställning. Som patienter och anhöriga vet vi med bestämdhet att varje stoppat strokefall är en vinst, så väl för den enskilde som för sjukvården som kan lägga resurser på prevention i stället för behandling av redan inträffade strokefall.

Ett införande av ett screeningprogram i Stockholms läns landsting skulle visa på en politisk förmåga att omsätta forskningsresultat i handling, rädda liv i länet och på sikt också i andra delar av landet genom att bidra till att täppa till de kunskapsluckor som Socialstyrelsen menar kvarstår.

Maud Molander,
ordförande länsföreningen HjärtLung Stockholm

Länsföreningens årsmöte 2017

Den 28 mars var det dags för länsföreningens årsmöte, som hölls på Lustikulla konferens i Liljeholmen. Alla föreningar var representerade. Lite panik spred sig dock innan årsmötet kunde ta sin början då "röda linjen" stod helt stilla under mycket lång tid p g a signalfel. Alla kom trots detta fram, på olika sätt, men fram kom de.

Innan själva årsmötesförhandlingarna tog vid sjöng länsföreningens kör HjärtansFröjd under ledning av Liselotte Öhman bl a sänger av Povel Ramel i underbara och underfundiga körarrangemang.

Årsmötet leddes på ett föredömligt sätt av vår förbundsordförande Inger Ros. En del svåra frågor avhandlades med anledning av de motioner som lämnats in. En stor fråga som diskuterades var den viktiga motionsgymnastiken. Många föreningar kämpar med ekonomiska underskott på samma sätt som länsföreningen gör. En grupp inom länsföreningens styrelse arbetar redan med frågan, men mycket återstår att göra. Kloka synpunkter och uppslag kom fram från de närvarande ombuden.

Därefter skedde val till en – delvis – ny styrelse som består av:

Ordförande: Maud Molander, Lidingö
Kassör: Anita Andersson, Norrtälje
Ledamöter: Anette Ahston, Nacka-Värmdö
Sven Alván, Lidingö
Britt Bergh
Olle Bohlers
May-Britt Larsson,
Järfälla-Upplands-Bro
Ersättare: Kjell Nordlund,
Järfälla-Upplands-Bro
Seppo Poutanen,
Solna-Sundbyberg

Innan årsmötet avslutades delades sju hedersnålar ut till:

Laila Ahl, Botkyrka-Salem
Anita Andersson, Norrtälje
Siwi Andersson, Botkyrka-Salem
Anita Gustafsson, Solna-Sundbyberg
Maud Molander, Lidingö
Lars Torpling, Södertälje Nykvarn
Mimmi Öberg, Nacka-Värmdö



En bild på alla som fick hedersnål, samt Inger och Sven i bakgrunden. Foto: Nina Björk

Styrelsen 2017



Ordförande Maud Molander, Kassör Anita Andersson, Ledamot Britt Bergh, Ledamot Olle Bohlers, Ledamot May-Britt Larsson, Ledamot Anette Ahlström, Ersättare Kjell Nordlund, Ersättare Bo-Jonny Stockhaus, Ersättare Seppo Poutanen. Foto: Nina Björk

Läste en artikel om och av Hédi Fried, som överlevt förintelsen under andra världskriget, i Dagens Nyheter (2017-01-22). Den avslutades med dessa tänkvärda rader:

” Kan du förlåta? Det är en fråga jag ofta funderat över, tills jag kom på att man inte behöver tänka i de termerna. Det som har varit kan inte göras ogjort, tiden kan inte vridas tillbaka, de som är borta kommer aldrig igen. Idag är det framtiden som gäller. Det vi kan göra idag är att arbeta för att det aldrig ska hända igen. ”

Karin Christoffersson, kansliet

UTBILDNING AV HLR-INSTRUKTÖRER

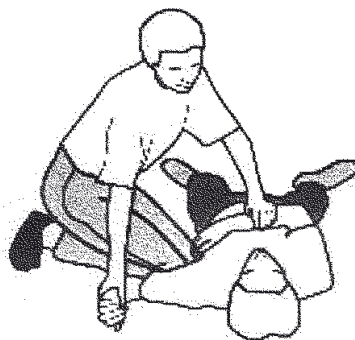
Måndagen den 8 maj 2017 kl 17.00-20.00, i Länsföreningens kurslokal, Mejerivägen 4, 2 tr

Anmälan är bindande och görs till kansliet tel. 08-650 28 10 eller info@stockholmslan.hjart-lung.se
Senast den 10 april. (Eftersom tidningen inte kommer ut innan detta datum, kan du som vill gå kursen kontakta oss ändå).

HLR-grundutbildning ges efter önskemål, och ska alltid ha genomgått före instruktörskursen.

VÄLKOMNA!

/Eva, Bo-Jonny och Yvonne



Vårens ICD-möte

Torsdagen 11 maj 2017

St. Göransgatan 82 A Stockholm, skyltat Åttiotvåan.

Kl. 17:30 Lätt förtäring

Kl. 18:00 Mötet börjar

Anmälan: ICD-mötena är mycket uppskattade och välbesökta. För de praktiska förberedelserna är vi tacksamma för anmälan **senast en vecka** innan mötet till länsföreningens kansli.

Hjärtligt välkommen!

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.

Länsföreningen har en fond: **Stig Hägerstömsfonden**, som lokalföreningarna kan söka bidrag från. Fondens ändamål är att kunna stödja lokalföreningarnas verksamhet då det gäller trygghet – stöd - gemenskap, och kan innebära en förebyggande och hälsofrämjande effekt för medlemmarna. I februari 2017 beslutade styrelsen att lägga till en punkt vid ansökan.

4. Årlig användning

Styrelsen har befogenhet att under den löpande verksamheten besluta om hur fondens medel inom ramen för det i punkt 2 angivna ändamålet närmare ska användas.

- Länsföreningens styrelse har den 8 maj 2014 vid styrelsemöte beslutat att medel ur Hägerstömsfonden ska utdelas till lokalförening ansluten till Stockholms länsförening för verksamhet som ligger utöver reguljär verksamhet som lokalföreningen bedriver och vara av sådan natur som lokalföreningen normalt inte kan bekosta.

- Länsföreningens styrelse har den 1 februari 2017 beslutat att lokalförening som firar jämna 10-tal år erhåller, efter ansökan, 1000 kr av fondens medel.

Ansökan kan ske kontinuerligt under året och ställs till länsföreningens styrelse.

Mest resurser – bäst sjukvård?

Detta är rubriken på den rapport som Göran Stiernstedt har utfört för Socialdemokraterna i Stockholms läns landsting.

Göran Stiernstedt lade under 2016 som utredare åt regeringen fram ett betänkande under rubriken Effektiv vård (SOU 2016:2).

I sin rapport beskriver Stiernstedt vad han anser behöver göras för att förbättra vården inom vårt landsting. Det framkommer att det inte är brist på resurser men att det finns mycket att göra för att utnyttja dessa resurser. Det finns många effektivitetsbrister. Resurser används på fel saker. Bl a anser han att alltför mycket resurser går till administration. Vi måste styra om mer akutsjukvård till primärvården och begränsa vårdvalen.

Stiernstedt har många förslag för att göra vården effektivare. Här anges några av dessa:

- *Dela in Stockholm i ett antal geografiska områden, som blir underlag för vårdval. Lämpligt befolkningsunderlag torde vara minst 150 000 – 300 000 invånare. Med undantag för Stockholms stad bör ingen geografisk gräns dela en kommun.*

- *Börja med 2 – 3 områden som pilotprojekt*
- *Norrtälje bör undantas beroende på att man har sitt Tiohundraprojekt. Detta bör kunna tjäna som ett bra jämförelseprojekt.*

- *Vården bör kunna uppsöka patienter i större omfattning än vad som nu sker.*

Detta är något av vad som finns i den stiernstedtska rapporten. Vilka förslag som kommer fram i form av politiska förslag inför valrörelsen återstår att se. Vad som slutligen kommer att bli verklighet av förslagen efter valet 2018 är ännu mera förborgat!



Göran Stiernstedt.

Hälso- och sjukvårdsnämndens i Stockholms läns landstings (SLL) beslut om närakuter.

Det kommer att öppna tolv nya närakuter för barn och vuxna, fyra under 2017 och övriga under 2018 och 2019. Med den nya strukturen vill SLL möta det samlade behovet av akut sjukvård i en stockholmsregion som växer samtidigt som de idag pressade akutmottagningarna behöver avlastning. Beslutet syftar till att öka tillgängligheten och flytta vården närmare länets invånare.

Här kommer de nya närakuterna att öppna:

- Karolinska Solna
- Karolinska Huddinge

- Danderyds sjukhus
- Södersjukhuset (Rosenlund)
- Capio S:t Görans sjukhus
- Södertälje sjukhus
- Handen
- Järva
- Nacka
- Löwenströmska/Sollentuna

Ytterligare två närakuter kommer att placeras efter behovet i länet.

De nya närakuterna är en helt ny vårdform för att ge patienterna vård på rätt nivå.

Nya läkemedel bräddar gammal trotjänare

Läkemedelsverket ger nya rekommendationer och svar på frågor angående nya orala antikoagulantia, noak. Myndigheten fastslår också att dessa har företräde vid nyinsättning, i stället för trotjänaren warfarin.

Peter Svensson, professor och överläkare vid koagulationscentrum på Skånes universitetssjukhus i Malmö är en av experterna som står bakom den nya behandlingsrekommendationen som rör blodförtunnande läkemedel vid förmaksflimmer. Syftet med behandlingen är främst att minska risken för stroke, vilket annars är förhållandevis vanligt vid just förmaksflimmer.

”– Vetenskapligt sett finns det allt mer som talar för att noak är säkrare än warfarin, sett till bättre överlevnad och minskad risk för allvarliga blödningar. Vi avstår dock att lyfta fram något enskilt noak-läkemedel framför övriga. Men vissa passar bättre i vissa situationer, säger Peter Svensson.”

Du som är intresserad kan läsa mer i <https://www.dagensmedicin.se/artiklar/2017/02/23/> Landsting lyfter fram noak före warfarin

<https://dagensapotek.se/artiklar/2017/01/19/stockholm-i-braschen-for-val-av-blodfortunnare/> Färre blödningar med noak

<https://dagensapotek.se/artiklar/2016/11/18/farre-blodningar-med-noak/>

I Dagens Medicin 2017:4, står det om en kramande robot som testas vid hjärtsvikt

”En mjuk robot som omsluter hjärtat och får det att slå kanske kan bli en framtida terapi mot hjärtsvikt.”

Lars Lund, docent och överläkare vid Karolinska universitetssjukhuset förklarar att det skulle kunna vara som att ha en typ av handske, som griper tag runt hjärtat och försöker följa dess naturliga rörelse.

Idag kan patienten få en mekanisk hjärtpump inopererad i hjärtat, i väntan på transplantation. Detta kan orsaka infektioner eftersom pumpen har kontakt med blodet, ökar också risken för blodproppar.

Nu kan amerikanska forskare ha listat ut ett sätt att komma runt dessa problem.

Enkelt beskrivet är det ett tunt fodral som omger nedre delen av hjärtat. De har tagit fram en mjuk robot av silikon som efterliknar en hjärtmuskel, som får hjälp att slå utan att fodralet är i kontakt med blodomloppet. Fodralet är justerbart och kan anpassas för varje enskild individ.

Lars Lund menar att det finns vissa frågetecken kring tekniken, och forskarna skriver att det krävs fler studier innan roboten kan testas på människor.

Vandring i Gustav III fotspår!

En vandring i Hagaparken den 31 maj 2017, kl 11.00
Samling vid Haga Forum

Länsföreningen bjöd i oktober 2016 in till en vandring runt sjön Trekanten. Nu är det dags igen för en ny vandring. Den här gången bjuder vi in till en historisk vandring i Hagaparken. Vi ska följa hur Hagaparken växte fram och blev till vad den är idag. Allt började med Gustav III.

Vandringen tar c:a en timme. De som sedan önskar kan äta lunch vid Koppartälten. Där finns även en utställning att ta del av om man vill veta mera. Ta på bra skor att vandra i! Medlemmar i alla lokalföreningar är välkomna!

För att komma till Haga Forum kan du åka med buss 57 från Sofia via Slussen och Sergels torg till Haga Södra, eller Buss 2 från Slussen genom city och ändhållplats Norrtull/Sveaplan, eller Buss 515 från Odenplan eller från T-bana Näckrosen via Haga Södra, eller Buss 516 / 526 från Sergels torg till Viby via Haga Södra.

Det finns parkering om du kommer med bil.

Föredrag med underhållning och mat i Norrtälje

Tisdagen den 21 februari hade Föreningen Norrtälje HjärtLung anordnat en öppen föreläsning i Folkets Hus, Norrtälje. Hjärtsjuksköterskan från Karolinska, Matthias Lidin, besökte oss för att tipsa om "De bästa levnadsråden för att bli en pigg och frisk 90-åring". Vi hade en annons i Norrtälje Tidning samt affischer över hela staden. Det samlade en stor publik, 95 personer, varav endast en tredjedel var medlemmar. Precis det man vill när man ordnar sådant här – att det kommer folk som inte är medlemmar men vill bli det. Dessutom bjöd vi på enkel förtäring innan föredraget. Det blev pytt-i-panna med stekt ägg och rödbetor, Loka samt kaffe och liten kaka.

Under det att vi samlade oss kring de vackert dukade borden underhöll vår medlem Gabriella Wiberg på sitt dragspel. Hon är verkligen skicklig att spela så det var trevligt.



Gabriella Wiberg.

Maten serverades från kl 17 och strax innan kl 18 intog Matthias scenen. Han visade en power-point-presentation med tydliga och informativa bilder så det gick lätt att förstå budskapet. Det var egentligen inga nyheter men det är ändå bra



Matthias Lidin.

att höra att vi måste röra på oss (vi fick inte sitta stilla och lyssna, upp och stå, sitt och stå igen fem gånger) för att leva som han lärde ut.

Vi här i Norden kan med gott samvete äta av det som växer här uppe. Alla grönsaker, frukter och bär som har stark färg innehåller massor med nyttigheter. Tänk lingon, blåbär, morötter, grönkål, våra fina äpplen och rapsolja som kan ersätta olivolja med gott resultat. Det blir en nordisk "medelhavsdiet".





Anita Andersson.

Ät hasselnötter, valnötter och mandlar. Jättenyttigt och gott. Havregrynsgröt till frukost och lagom många koppar kaffe per dag, gärna ett trevligt måltidssällskap om det går att ordna. Promenera i friska luften, lika bra som att träna på gym om man gör det till en vana. Enkelt och lättfattligt. Matthias hade en god kommunikation med publiken och svarade snällt på allas frågor. Vi lyssnade intresserat i en dryg timme och alla var ense om att det var väldigt lyckat och bra information.

Anita Andersson, ordförande

Foto: Ove Gunnarsson

Matlagningskurs för herrar i Norrtälje

I december fick vi en ny medlem till Norrtäljeföreningen vid namn Peter Hasselrot. När jag ringde honom för att välkomna honom som ny medlem kastade jag ur mig att vi gärna ville få igång en matlagningskurs för herrar i vår förening. Döm om min förvåning och glädje när Peter säger att han haft kurser i matlagning i flera år! Bingo Direkt! Onsdagen den 8 mars träffades sex herrar och jag, som är ordförande, för att diskutera formerna för kursen i TioHundras lokal Aktivitetshuset Åran på Hantverkaregatan 22 i Norrtälje, precis intill busstationen. En väldigt bra lokal som har ett träningskök med fyra spisar, flera kylskåp, microvågsugnar och bra utrustning i tydligt uppmärkta lådor och skåp. Som gjort för en matlagningskurs. Första gången kom det sex intresserade herrar och Peter Hasselrot bjöd dem och mig på en fisk- och skaldjursgryta, färska musslor med creme fraiche och vitt bröd som tillbehör. Jättegott! Jag gick ganska snabbt efter att ha ätit och sen satt de sex herrarna kvar länge och åt och pratade och hade det trevligt.

Nu har gruppen utökats med två personer och det är ganska lagom med åtta personer tycker Peter, för då ryms de runt ett och samma bord när de äter. Vid senaste träffen fick de lära sig att göra en bearnaisesås från grunden. Det kan väl imponera på vem som helst att bli bjuden på en sådan sås. Får man sedan en fin köttbit och ugnstrostade grönsaker till så är lyckan fullständig. Lycka till framför spisarna!

Anita Andersson, ordförande



Clas Forsgren, Bent-Göran Åvall, Klas Lundqvist, Peter Hasselrot, Claes-Göran Jöngren samt Sture Malmqvist.
Foto: Anita Andersson.

Botkyrka-Salem

Visafton den 17/3 2017

Det blev en livfull kväll när Trubaduran Eva Ljungman kom till lokalen i Storvreten. Visst kan det vara lite högljutt där ibland men sällan som denna kväll.

Jag hade inte tänkt sjunga för det låter inte bra längre, men att motstå de gamla visorna, rock'n roll, schlagers och ballader gick bara inte. Hon sjöng många fina låtar/visor av bl.a. Vreeswijk, Berghagen, Abba, Elvis, samt några egna låtar.

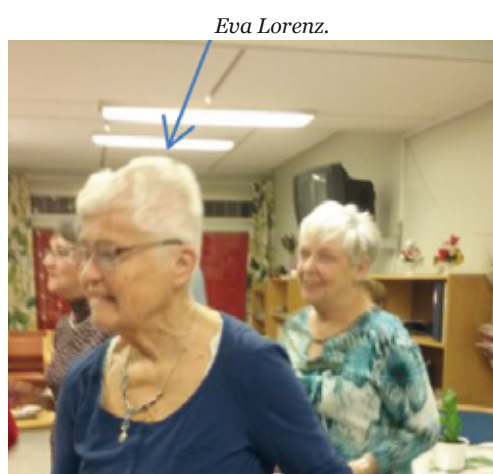
Plötsligt stod alla upp och rockade på stället, som om vi inte gjort något annat i livet. Liselotte, vår gympaledare, skulle glatt sig.



Yvonne, som ibland också leder grupper, gick före med gott exempel och sen föll vi in. Vi fick också grönsaker till "skramlor" så vi skulle vara delta i musiken. Skrammelorkestern var verkligen livfull! Vilken mysig dryg timme vi hade! Ja den höll i sig efteråt också!!



Är detta HjärtLung frågar Trubaduran? Javisst säger vi med **STÖD, TRYGGHET och GEMENSKAP!**



Eva Lorenz.

Före och efter underhållningen förplägades vi med ost, kex som föreningen bjöd på och drycker vi fick köpa efter behag



Foto: Yvonne Höglöf.

Hälsans stig Hallunda 24 mars 2017



Alla medlemmar har fått ett promenadkort dels för att rapportera stigens kondition och för att lämna in och ha chansen att vinna något. Beroende på hur aktiv man varit förstås!



Text & Foto:
Yvonne Höglöf.

Idag var det vi som gick Yvonne, Cristian, Marika, Britta, Leif och Ingbritt.

Ljuset på! Kampanjen om våra dolda folksjukdomar



Ett 90-tal personer hade samlats i Tumba på Xenter för att ta del av vår information/demonstration, få svar på sina frågor och lyssna till föreläsningen om HJÄRTSVIKT.

Söndagen den 12 februari anordnade vår förening en öppen föreläsning om hjärtsvikt. Vi hade gjort olika stationer med HLR (hjärt-lungräddning), information om ICD (inopererade hjärtstartare), mäta blodtrycket, testa sin biologiska ålder och höra om Optilogg samt få broschyrer och information om vår förening.

Yvonne Höglöf



Föreläsare Inger Hagerman.



Jättekul med besök från Nacka-Värmdö!

En mycket uppskattad dag och en härlig vy över ännu en dag med

**STÖD, TRYGGHET
och GEMENSKAP!**



Fotograf Lukas Borg.

MOTIONSAKTIVITETER



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

Anpassat för personer med Hjärt- och/eller Lungsjukdom.

För mer information kontakta arrangerande förening.

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

Med reservation för eventuella ändringar!

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
Måndagar				
10:00	Promenad/vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/S-bg	073-612 20 07
10:00	Vattengymnastik	ROS	Norrtälje	0176-27 01 48
10:30	Lättgymnastik	Kopparv. 17, Kallhäll	Järfälla/Uppl Bro	070-492 44 80
11:00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
11:00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsv. 49-51	Lidingö	08-766 13 08
11:00	Linedance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12:00	Linedance, fortsättning	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
14:00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
15:30	Medicinsk yoga	Friv.centralen, Turebergs allé 16	Sollentuna	08-754 37 19
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	Capio S:t Görans sjukhus, sjukgymn.	Länsföreningen	08-651 28 10
Tisdagar				
11:00	KOL-promenader	Solna/Sundbyberg	Solna/S-berg	08-560 32153
11:30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
13:00	Bowling	Enskedehallen	Nacka/Värmdö	070-517 63 42
14:00	Medicinsk yoga	Västerorts yogacenter, Siktg. 1	Stockholm	08-88 71 00
14:00	Bowling	Bowlinghallen	Norrtälje	072-704 15 44
15:15	Vattengymnastik	Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
15:30	Medelgymnastik	Turebergshuset, Turebergs torg	Sollentuna	08-754 37 19
16:00	Kör	Kansliet, Mejerivägen 4	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:45	Medelgymnastik	ROS, Hamnvägen 12	Norrtälje	072-704 15 44
17:30; 18:30	Vattengymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
Onsdagar				
10:00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsg 28	Solna/S-bg	08-82 69 31
10:00-11:00	Medelgymnastik	Vilundahallen	Upplands Väsby	08-612 59 63
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarv 12	Norrtälje	072-704 15 44
11:00-12:00	Sittgymnastik	Gångsätrahallens gymn.sal	Lidingö	070-415 55 30
11:00	KOL-gymnastik	G:la Vårdshuset, Alg.3, G-berg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
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
15:00-16:30	Yoga	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
15:00	Vattengymnastik	Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00 ; 16:00	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00
15.30	Friska fötter	FyssForum, Mariatorget 5	Stockholm	08-88 71 00
16:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medicinsk yoga	H-forum, Järla Östra skolv 23	Nacka-Värmdö	070-414 85 39
Torsdagar				
09:00	Medicinsk yoga	Yogastudion NaturligtVis	Lidingö	070-650 54 60
09:30	Medelgymnastik	Dansstudion Svindersvik	Nacka-Värmdö	070-224 29 49
12:00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
14:45	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
16:15	Medicinsk yoga	FyssForum, Mariatorget 5	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Medelgymnastik	Klockargårdens skola	Lidingö	08-766 13 08
17:30; 18:15	Vattengymnastik	"Lotsen" Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19:30	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	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
13:00	KOL gymnastik	FyssForum, Mariatorget 5	Länsföreningen	08-651 28 10
Länsföreningens avgifter för motionsgymnastiken på måndagar är 700 kr/termin. Lung- / KOL- och vattengymnastiken kostar 800 kr/termin.				

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

MAJ

Måndag	8	Utbildning av HLR-instruktörer
Torsdag	11	ICD-möte
Torsdag	18	OES-konferens
Onsdag	31	Vandring i Gustaf III:s fotspår

JUNI

Torsdag	1	Motionsledarträff
----------------	----------	--------------------------

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.