



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

MEDLEMSINFORMATION • NR 2 • 2015



**Vi önskar er
alla en skön
sommars!**

**Föreningens
75-årsfirande!**

(sid 3-4)

Ordförande har ordet

”O, vad jorden nu är skön, klädd i sommardräkten ...” så sjunger vi i Mozarts vackra visa. Det är den tid vi nu är inne i. Hoppas ni alla får möjlighet att ta vara på allt detta underbara. Framför min dator står en stor bukett liljekonvaljer och doftar.

Sedan förra numret kom ut av HjärtLung Nytt har det hänt mycket. Vår nya styrelse har ordentligt kommit igång med sitt arbete och gör ett stort och bra jobb. Snart lägger vi upp planeringen för höstens aktiviteter.

Vi har haft ordförandekonferens för alla våra lokalföreningsordföranden. Under den konferensen diskuterade vi att ge ut en broschyr där alla länets lokalföreningar presenterar sina aktiviteter så att vi när vi är ute och gör reklam för vår verksamhet kan guida presumtiva medlemmar till rätt lokalförening. Vi ska bli fler!

Våra läns-Evon har organiserat flera möten med mycket goda föreläsare. Jag som inte är Evo tycker det är fantastiskt att delta och lär mig mycket.

Stockholms lokalförening har firat 75-års jubileum. Visst är det fantastiskt! Det var en rolig fest. Tack för att jag fick vara med och fira er. Här i tidningen kan ni läsa mera om denna festliga kväll.

Många föreningar har både lärorika och roliga aktiviteter. Dem vill vi läsa om här i tidningen. I det här numret kan vi bl. a ta del av Norrtäljeföreningens föredrag om den kände skådespelaren John Botvid. Om ni berättar om vad ni gör kommer ni säkert att inspirera andra

föreningar att ta efter.

Många av oss har också åkt med Hjärtebåten till Mariehamn och både fått ta del av både föreläsningar och muntrationer. Jag hörde från många olika håll att detta var ett arrangemang som vårt förbund måste upprepa igen nästa år.

Länsföreningens kör HjärtansFröjd tar snart sommarledigt för att sedan ladda upp inför hösten stora begivenhet då vi kommer att delta i en föreställning med bellmanssånger. Det ser vi alla fram emot både med glädje men också bävan. Vi kommer nämligen att både sjunga och agera som riktiga skådespelare!

Nu vill jag önska er alla en skön och solig sommar!



Maud Molander, ordförande i styrelsen

E-post till länsföreningens kansli

Eva Hård

info@stockholmslan.hjart-lung.se

Elin Hård

elin.hard@stockholm.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

Plusgiro: 159930-7

HjärtLungNytt

Redaktör: Eva Hård

Ansvarig utgivare: Maud Molander

Manusstopp: XXXXXX för
HjärtLungNytt nr 3/2015

Original & Tryck:

Affärstryckeriet i Norrtälje AB

HjärtLungs Stockholmsförening firar 75 år!

Ett jubileumsår innebär större uppmärksamhet på olika sätt. Vi i Stockholm kommer under året att inbjuda till fler föreläsningar, fler utbildningar i HRL och den 17 april inbjöd vi till en festlig jubileumsmiddag på Piperska Muren som lockade nästan 140 gäster.

Redan i entrén vid mingeldrinken hördes glada skratt och mycket prat. Festen var igång! Snart var det dags för en tre-rättersmiddag en trappa upp. Där väntade 14 vackert dukade bord med sina bordsvärdar. På bordet var förutom presentation av menyn även en jubileumsskrift framtagen av Tore Arvidsson och Lennart Danielsson en berättelse om de senaste 25 åren i FHLIS historia naturligtvis mycket uppskattad. Toastmaster Hans Caroll och Jörgen Timan med sitt musikband gjorde ett fantastiskt arbete under hela middagen. Alla trivdes! Förutom tal av inbjudna gästerna, Inger Ros Riksförbundet, Maud Molander Länsföreningen och Anders Gustavsson för lokalföreningarna i Stockholms län fick även fler talare från föreningen säga några trevligt valda ord. Vice ordförande Sture Svensson läste upp en hälsning från ordförande som tyvärr inte kunde vara med och



Gästerna avnjöt en god 3-rättermeny.

han var briljant företrädare för styrelsen under hela middagen. Trycket på festen stod på topp! Musikbandet med Timan ordnade med en mycket



Jörgen Timan med musikanter underhöll oss.

uppskattad musiktävling som pågick vid olika tillfällen under middagen. När middagen var klar och de fina gåvorna överlämnats var det dag för dans en trappa ner. Vi kan bara säga ett stort tack till alla som gjorde festen så minnesvärd!

I höstens program kan vi förutom de fortlöpande aktiviteterna med motionsgrupperna, kulturella engagemangen osv se att vi satsar på en intressant föreläsning varje månad som alla är inriktade på kol- och hjärtsjukdomar. Vi startar en ny yogagrupp i Vinsta osv. Det är fantastiskt roligt att vår förening tar stora steg framåt hela tiden.

Vi hoppas naturligtvis bli fler och vi arbetar för att hitta bättre informationsvägar för våra medlemmar och att vi strävar att synas mer i samhället. Det är ju en önskan för alla våra föreningar!

*För styrelsen
Birgitta Nilsson och Hans Caroll*



Tal hölls av bl. a Inger Ros, Riksförbundet och Maud Molander Länsföreningen.



Dansanta par.



ALLA MEDLEMMAR I STOCKHOLMS LÄN
INBJUDS TILL
BOULE TÄVLING
PÅ VIGELSJÖ GÅRD I NORRTÄLJE

21 AUGUSTI 2015

SAMLING KLOCKAN 12.00, LUNCH KLOCKAN 13.00

BUSS TILL NORRTÄLJE KOMMER ATT ANORDNAS AV LÄNSFÖRENINGEN.
VI BJUDER PÅ LUNCH OCH KAFFE!

Anmälan till kansliet senast måndag 10 augusti på telefon 08-651 28 10 eller mail info@stockholmslan.hjart-lung.se Om ni lämnar meddelande på telefon svararen så meddela ert namn och vart ni bor så vi kan planera var bussen.

Anmälningar under perioden då kansliet är stängt vänligen ring på mobil 073-626057016.

Samtalscirkel - ICD

Livet med ICD

Vi planerar att starta en samtalscirkel för ICD-bärare i höst. Vid sex tillfällen träffas vi och behandlar olika ämnen vid varje tillfälle. Vi utgår från våra egna upplevelser och känslor.

Cirkelledare:

Olle Bohlers, ICD-bärare samt ICD-sjuksköterska Maria Helle-Holm.

Intresseanmälan och frågor:

Olle Bohlers
e-post bohlers@live.se
Tel: 073-718 33 14 (kvällstid)

Du som har **ICD** eller är anhörig till någon med ICD kan träffas och utbyta erfarenheter på Facebook. Gruppen är slutet och heter ICD SVERIGE. Eller tag kontakt med Olle Bohlers
e-post bohlers@live.se
Tel: 073-718 33 14 (kvällstid)

Möten

John Botvid skildrad på HjärtLungmöte

NORRTÄLJE. Onsdagen den 11 mars hade HjärtLungföreningen i Norrtälje årets första månadsmöte.

Kjell Pihlgren, känd som lärare, skolledare och politiker i Norrtälje, höll föredrag.

Kjell berättade om sin kände morfar, skådespelaren och revymakaren John Botvid, född i Landala, Göteborg 1889, död i Stockholm 1964.

namnkunniga. Kanske förknippar vi honom mest med hans kompanjon och vän till familjen, Thor Modéen.

Vi fick höra och se några roliga filmsnuttar med dessa två glada herrar också. Det var roligt att en av våra närvarande medlemmar som bott i Sundbyberg hade egna minnen av John Botvid då han var bosatt där.

Vi fick både se och höra John Botvid från bland annat filmen "Pensionat Paradiset". Det var i den filmen som han uttryckte sig så att det nästan blev hans legitimation. Han sa, med sin speciella, pipiga röst "Har han gått bort?"

John Botvid skrev många revyer och kupletter och hade samarbete med Ernst Rolf och Karl Gerhard för att nämna några av de mest

Föredraget med filmsnuttar varade cirka 45 minuter men vi hade kunnat sitta kvar mycket längre. Det verkar som att Kjell har hur mycket material som helst att ösa ur och åhörarna var väldigt roade och intresserade. Det är alltid roligt när man ser sånt som man själv minns från förr.

ANITA ANDERSSON
Ordförande

NT 18/3 2015

ICD-träff 5 november 2015

Till dig som fått eller ska få en inopererad defibrillator

Länsföreningen Stockholm HjärtLung arrangerar varje vår och höst ett möte för alla ICD-bärare och deras anhöriga. På dessa möten träffar du sjuksköterskor och läkare från Stockholms "ICD-sjukhus" samt representant för tillverkare av defibrillatorer.

Torsdag 5 november 2015

St. Göransgatan 82 A Stockholm, ring på Åttiotvåan.

Kl. 17:30 Lätt förtäring

Kl. 18:00 Mötet börjar

Du hjärtligt välkommen! Du måste anmäla dig senast en vecka innan.

Kontakta länsföreningens kansli, tfn 08-651 28 10.

info@stockholmslan.hjart-lung.se

Nationella riktlinjer för Hjärtsjukvården- nyheter med focus på ICD var ett tema på vårens ICD-möte den 18 maj.

Vårens ICD-möte den 18 maj är sammanfattat av Göran Larsson, kontaktperson för ICD-bärare med några tillägg från Britt Bergh. Anteckningarna från vårens ICD-möte tar upp de frågor och kommentarer som Göran ansåg vara mest betydelsefulla och kan ha färgats av Görans personliga värderingar.

På vårens ICD-möte deltog ca 50 personer, ICD-bärare, anhöriga samt medverkande ICD-sjuksköterskor.

Inledning Britt Bergh

Britt hälsade oss all välkomna och meddelade att Fredrik Gadler tyvärr inte kunde delta i träffen p.g.a sjukdom. Hon presenterade de sex medverkande ICD-sköterskorna som tillsammans har ca. 150 års erfarenhet från hjärtsjukvård. ICD-gruppens kontaktpersoner som är i åldersspannet 33 – 83 år presenterades också.

Britt uppmanade alla att bli medlemmar i någon av länets 14 lokalföreningar. Medlemskap kan sökas på www.hjart-lung.se, tel. 08-55606200 eller kan man använda blanketten bak i informationsbroschyren "Att leva med ICD".

Följande forum finns på nätet:

Facebook.com/Riksförbundet Hjärt-Lung

Twitter:@HjartLung

Facebook för ICD-bärare, sluten grupp ICD Sverige kontaktperson elin.bodecker@gmail.com

Facebook för närstående till ICD-bärare, sluten grupp ICD Närstående kontaktperson

elisabeth.safstrom@hotmail.se

I höst startar en studiecirkel för ICD-bärare. Kontakta Hjärt/Lung Stockholm för mer information.

Värdefull information för ICD-bärare kan sökas på:

www.hjart-lung

www.pacemaker-info.se

www.arytmia.se

www.1177.se (under hjärta och blodkärl)

www.pacemakerregistret.se/icdpmr

Informationsmaterial kan också sökas hos våra ICD-tillverkare.

Nationella riktlinjer för Hjärtsjukvården – nyheter med fokus på ICD

Christina Walldin informerade om följande:

Riktlinjerna tas fram för att resurser ska a) användas effektivt, b) fördelas efter behov, c) rätt åtgärd ges för rätt patientgrupp och d) vara underlag för prioriteringar inom hälso- och sjukvården.

Rekommendationerna utgår från en skala 1-10 där 1 har högsta prioritet och 10 lägst.

I) Hjärtstopp eller svimning orsakat av kammararytmi

ICD – Rekommendation 2 (mycket stor svårighetsgrad). Effekten är god och kostnaden måttlig jämfört med läkemedelsbehandling.

II) Hjärta med 35% pumpförmåga eller mindre 40 dagar efter en hjärtinfarkt

ICD – Rekommendation 2 (mycket stor svårighetsgrad). Effekten är god och kostnaden rimlig jämfört med läkemedelsbehandling.

(Pumpförmågan är normalt 50%).

III) Upprepade ventrikeltakykarder
Ablation – Rekommendation 2

IV) Inaktivering av chockfunktion
Personer med ICD bör erbjudas defibrillatorns chockfunktion utom

VI) Fysisk träning inom hjärtrehabilitering
Hälso- och sjukvården bör erbjuda fysisk träning för att förbättra livskvalitet, muskelstyrka och sjukhusinläggningar. Man rekommenderas att ha fysisk aktivitet förutom daglig fysisk aktivitet. Åtgärden är enligt Landstinget dock bara för personer som inte har

VII) Depression
Man har funnit att depressioner som inte har underbehandlats inom sjukvården

VIII) Medicinering
Ett antal hjärtmediciner, deras effekt och biverkningar för patienter vid läkarbesök ska frågas om

Det fastslogs att patienter i vården har svårt att få vård. Man har rätt till läkarbesök och vård dock hur detta fungerar i praktiken diskuteras mellan våra landsting. Tyvärr har man

Gruppdiskussion och frågor som lyfts av sjuksköterskorna utgjorde en del av mötet

I) Vikten av fysisk träning för patienter med ICD, också på oss själva och för våra närstående

II) Det tar tid att inse vad fysisk träning innebär. Vikten av att nya patienter utbildas och underströks. ICD-grupperna som finns är att leva med en ICD

III) Flertalet patienter hade frågor om att begära att få det dem som inte har denna medicin din sjukvård

IV) Begär att få bättre information om denna medicin din sjukvård

V) Sjukhusvården bör ta hänsyn till hälsotillstånd och koppling till sjukvård. Vi uppmanades att göra krishantering. Den ger oss bättre krishantering. Den ger oss bättre krishantering.

VI) Gruppen uppmanades att göra krishantering. Den ger oss bättre krishantering.

Nästa möte

Höstens möte kommer att hållas

Länsföreningen Stockholm

Göran Larsson och Britt Bergh

Kontaktpersoner för ICD



KANSLIET har SOMMARS TREVVLIG SOMMAR Ö

dier eller ICD-tillslag trots adekvat läkemedelsbehandling (mycket stor svårighetsgrad) Alternativ behandling saknas.

nen vid ICD-behandling i livets slutskede
samtal om innebörden av och möjligheten till inaktivering av
nder hela sjukdomsförloppet men framförallt i livets slutskede.

abiliteringen
da fysisk träning som ett led i rehabiliteringen. Träningen har effekt
n arbetskapaciteten hos patienten samt minskar risken för
nmenderar fysisk träning 3 – 5 gånger i veckan cirka 30 – 60 minuter
Andelen patienter som tackar ja till fysisk träning efter en hjärtinfarkt
50 – 70%.

r i samband med hjärtsjukdomar har underdiagnostiserats och
en.

effekter och bieffekter diskuterades bl.a. trombyl. Det föreslogs att vi
ga om både nytta och bieffekter med utskrivna mediciner.

land har rätt till en jämlik vård, och alla har rätt till bästa möjliga
k i ett annat landsting utan remiss från sitt eget landsting. Frågan är
ken med långa vårdköer och olika hög sjukvårdsstandard inom och
åste du nog själv vara aktiv och ta initiativ för att få bästa vården.

**n togs upp i den gemensamma frågestunden, där de sex ICD-
mycket kompetent och uppskattad frågepanel.**

g efter egen och bästa förmåga underströks. Här vilar ett stort ansvar
n du känner själv efter hur mycket du orkar.

l man varit med om vid ett hjärtstopp (i många fall kanske ett år).
enter redan på sjukhuset får kontakt med mer erfarna ICD-bärare
pens kontaktpersoner är villiga att ställa upp och berätta om hur det
(både för en grupp och individuellt).

le inte fått ICD-larmet demonstrerat. Därför uppmanades vi att
onstrerat vid nästa läkarbesök.

ormation om dina mediciner vid nästa återbesök. Hur påverkar just
kdomsbild (effekter och bieffekter).

mer hänsyn till patientens och även de anhörigas psykiska
pla in kuratorer. Tyvärr nedprioriteras kuratortjänster inom dagens
des att undersöka om våra hemförsäkringar innehåller en klausul om
dig i så fall rätt till kuratorvård.

ta del av informationsbladet "Att leva med ICD".

as 2015.11.05. Information om detta sprids i

holm HjärtLungs tidskrift HjärtLungNytt.

t Bergh

CD-bärare och närstående

Presentation

Ny ordförande i Föreningen HjärtLung
Botkyrka – Salem.

Intresset för föreningens arbete väcktes med vårt
samarbete i Tumba Centrum på Alla Hjärtans
dag, vid tre tillfällen. Vi demonstrerade HLR
med hjärtstartare och berättade om ICD samt
erbjöd gratis HLR utbildningar. Det var ett härligt
HLR-team att jobba med. Eventen var mycket
uppskattade av butikspersonalen och kunderna.

Efter ett långt yrkesliv som anesthesi- och
chefsjuksköterska, eget företag med massage och
HLR-utbildningar, instruktör i Vuxen- och Barn
HLR och med ett stort kontaktnät ville jag, efter
pensioneringen, fortsätta att sprida kunskap inom
området och kände att HjärtLung passade bra.
Jag gick med som stödmedlem. På årsmötet valdes
jag in i styrelsen och därefter till ordförande.

Erfarenhet från föreningsarbete har jag fått som
styrelseledamot i Riksförbundet EDS,
Ehlers-Danlos syndrom. Där har jag nu ett
uppdrag i EDS-stiftelsen.

Det är med glädje och energi som jag åtagit
mig uppdraget. Jag ser fram emot ett samarbete
mellan lokalföreningarna som ytterligare kan
stärka gemenskapen mellan oss. Inbjudan till
Norrtälje, för andra året, att spela Boule är
verkligen ett bra initiativ.

Yvonne Haglöf



TÄNGT mellan 6-24 JULI!

önskar Eva och Elin!

Lidingöföreningen till Helsingfors för Mamma Mia

Det var c:a 20 medlemmar av Lidingöföreningen som under tre dygn i maj tog Silja Line till Helsingfors för att njuta av musikalen Mamma Mia på Svenska Teatern. Färdledare var ordföranden Anders Gustafson.

En uppenbar skillnad gentemot Stockholm är att i Helsingfors är det gångavstånd från terminalen till stadens centrum. En stärkande promenad på drygt 20 minuter tar oss till hotellet Scandic Marski. Som i sin tur ligger ”vägg i vägg” med Svenska Teatern, uppförd 1866, där vi ska se Mamma Mia.

Det man genast lägger märke till som skillnader i gatubilden mellan Stockholm och Helsingfors är att biltrafiken inte alls är lika intensiv här.



Och att fotgängarna alltid väntar på grönt ljus. De besökande från Rumänien med sina plastmuggar är ganska få.

Det märkliga är att svenska språket är på tillbakagång. Man kan tydligen bli anställd som receptionist i Scandic Hotell utan att kunna svenska. I TV på hotellet sänder man alla världens kanaler utom SVT. Den trevliga Cecilia i kassan på tax-free shop uppskattar att bara 5 % av befolkningen i Finland talar svenska.

Vi tog Biff Rydberg på restaurang Strindberg. Passar bra, eftersom Strindberg på sin tid besökte restaurang Rydberg! Ett besök i Tempelkyrkan – den som är inbyggd i berget – tillhör vad som är obligatoriskt. Rankad som nr 2 av 230 saker att se i Helsingfors. Den stillsamma pianomusiken strömmar genom kyrkorummet och bekräftar att akustiken i kyrkan är helt enastående. Sten, koppar och ett briljant ljusinsläpp skapar en sällsam andaktskänsla.

Musikalen Mamma Mia har setts av 54 miljoner människor och den har getts på 14 olika språk. Och nu på finlands-svenska. Den tydliga diktionen gjorde att texterna gick utmärkt fram. Alla de kända låtarna presenterades, Money money, Super Trouper, Vinnaren tar allt m.fl. Huvudrollen Sofie – med tre alternativa pappor



– gjordes med bravur av unga Karlstad-tjejen Lineah Svärd (bäst i ensemblen). Lägga namnet på minnet. Hennes röst kommer att föra henne långt bortom musikalernas värld.

Föreställningen spelades med stor glöd, inlevelse och finsk sisu! Kanske byggde framförandet mera på fart än på känsla. Men den musikkunniga Ebba von Preen ansåg att Helsingfors-föreställningen är bättre än den som gick i Stockholm och nästan lika bra som i London!

Nästa dag tänkte vi besöka Mannerheim (friherre, officer, statsman och den ende som har haft titeln marskalk av Finland) på hans museum. Men han är tydligen hemma bara fredag-söndag. I alla fall var promenaden genom Diplomatstaden med byggnader i italiensk stil väl värd besväret.

Den stadsdelen ligger på kullen just bakom färjeterminalen.

Salutorget har förlorat en del av sin charm när yrkesfiskarna inte längre finns kvar, de som sålde strömming direkt från näten i sina skötbåtar. Söta Cecilia i kassan upplyser att det är strömmingsmarknad bara en gång varje år på hösten. Och var köper befolkningen numera sina risknippen till bastun? De fanns förut på salutorget. Nu förefaller de mest gångbara rätterna till utspisning på torget vara lax med bröd och kaffe.

För vår del blev det lunch i den anrika saluhallen som har betjänat sina kunder ända sedan 1889: klassisk laxsoppa med det otroligt goda finska brödet. Även Stockmanns varuhus har för övrigt ett förstklassigt bageri. Det enda negativa med Stockmanns är att på damekiperingen finns det bara ett fåtal stolar för medföljande, och de är alltid upptagna. En ännu

starkare röd flagga för manliga besökare måste jag hissa för modehuset Mango i gallerian Krafft. Inte en enda stol faktiskt. Bedrövligt ställe!

På hemresan på Silja Serenade gavs musikalen Fame, framförd av en grupp begåvade unga och välutbildade artister, främst från London. Musikalen har gått i Sverige non stop i fyra år. Den utspelar sig i 1980-talets New York och vi får följa elever och lärare på ett scenkonstgymnasium. Det fanns gruppdeltagare med insikt i sångens konst som hävdade att föreställningen Fame på färjan faktiskt överglänste Mamma Mia på Svenska Teatern.

För min del kan jag bara konstatera att vi såväl på båtfärden ut som på turen hem fick lyssna till svängig trio-jazz grundad i The Great American Song-Book. Den musiken går till hjärtat! Bara en sådan sak räcker för att göra den här resan!

Stefan Molander

ITALIENSK AFTON PÅ LIDINGÖ

Det börjar bli något av en tradition det här, att Lidingöföreningen har en italiensk afton som avslutning på vårsången. I fjol gästades vi av författaren Göran Hägg och i år blev vi underhållna med sång och musik. Det kom faktiskt lika mycket publik i år. Det var operamusik på italienska språket som framfördes av Liselotte och Peter Öhman samt medlemmen i föreningen Maud Molander. Vi fick höra utdrag bl.a. ur Mozarts Figaros Bröllop och Don Giovanni. Liselotte var därtill en utmärkt presentatör av de olika numren. Hon kan få den mest ointresserade person att bli nyfiken på den underbara operakonsten.

Ackompanjerade på flygeln gjorde konsertpianisten Sylvia Carpe. Aldrig har väl den flygeln trakterats på ett mer lysande sätt. När konserten var avslutad tog Sylvia över och satte spontant igång med att "stämpla en boogie", nämligen Baby Elephant Walk! Bellmansalen gungade som den brukar på jazzklubbens träffar.

Innan måltiden serverades fick vi en introduktion till den populära medicinska yogan av instruktören själv, Lotta Byrén. Kul nog fick vi också prova på lite själva med den grundläggande andningstekniken. I höst fortsätter yogan på torsdagar.

Förtjänsttecken tilldelades May Isaksson och Inga Rydbom. Den högtidliga ceremonien fick en kraftig markering genom att ett av matborden rasade med en stor skräll!

Det bjöds på italienska charkuterier och ostar, en gorgonzola som nästan kröp iväg själv, parmesan och peccorino. Italienskt rött och vitt vin. De sista gästerna dröjde sig kvar över sina vinglas till långt in på natten! Den här musikkvällen utklassade helt klart Melodifestivalens semifinal som gick samma kväll!

Stefan Molander

MOTIONSAKTIVITETER

Anpassat för personer med hjärt- och/eller lungsjukdom.

För mer information kontakta arrangerande förening.



Länsföreningen Stockholm

HjärtLung

Vårterminen startar vecka 3/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/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

Tisdagar				
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
11:00	Bowling	Tyresöhallen	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
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

Onsdagar				
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
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
14:00	Motionsdans	Järla vuxenskola	Nacka/Värmdö	08-718 22 97

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
10:00	Medelgymnastik	Svinderviks skola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
10:30	Medicinsk yoga	Föreningslokalen Järla Skolväg 23	Nacka/Värmdö	08-716 85 50
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	Uttrans Sjukhus, Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51
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
Måndagar			
10:00	ROS	Norrtälje	0176-27 01 48
11:00, 14:00	Gångsätra simhall	Lidingö	08-765 48 90
Tisdagar			
15:15	Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
17:30; 18:30	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
Onsdagar			
14:15	Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00; 16:00	Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00
Torsdag			
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

AUGUSTI

Tisdag 18	Kören Hjärtans fröjd börjar
Fredag 21	Bouletävling i Norrtälje 12.00
Onsdag 26	Grundkurs HLR 17.00 – 19.00

SEPTEMBER

Onsdag 2	Repetitionskurs HLR 17.00 – 18.30
Torsdag 24	Grundkurs Barn-HLR 17.00 – 20.30

OKTOBER

Onsdag 7	Grundkurs HLR 17.00 – 19.00
Onsdag 14	EVO-konferens 13.00 – 16.00, tema hjärtsvikt

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.