

HjärtLungNytt

MEDLEMSINFORMATION

NUMMER 3 2013

Nu är den härliga hösten här...



Snart är sommaren slut!

Rubriken skall inte på något sätt vare sig läsas eller tolkas i negativ ton. När detta läses har förmodligen de flesta lokalföreningarna haft sina första sammankomster eller andra arrangemang. De flesta har säkert kommit hem från sommarnöjena och kan med full kraft ta del i föreningslivet igen. Vad har då hänt sedan jag skrev senast? En hel del skulle jag vilja säga. Funktionsstaben har byggts på med några eftervårdsombud och utbildare i hjärt- och lungräddning har utsetts. Jag skrev i förra numret om höstens konferenser och nu är i stort sett all planering klar. ICD träffen är sedan länge fastställd till den 22 oktober.

Konferens för eftervårdsombuden och studieorganisatörerna kommer att hållas den 15 oktober. Ordförandekonferensen hålls den 15 november, kallelser till samtliga konferenser kommer att sändas ut i god tid till lokalföreningarna. Styrelsen fortsätter tålmodigt sitt arbete med lite av gamla ärenden men framförallt ser vi framåt det är det som är meningen. Det är nämligen det vi kan påverka, det som redan hänt är inte påverkningbart. Det största och mest omfattande som hänt sedan sist är givetvis förbundskongressen. Då beslut om nytt namn antogs. Många andra för framtiden viktiga beslut togs, ett referat från kongressen finns på annan plats i denna tidning. En viktig sak som inte nog kan framhållas och påpekas är att för de stadgebeslut som togs på kongressen krävs ett beslut på lokalföreningarnas årsmöten för att vara gällande för lokalföreningens verksamhet. Vad skall

då en tidning som Hjärt- och Lung Nytt innehålla, jag menar att den är i första rummet ett forum för lokalföreningarna och deras verksamhet. Detta betyder att vi är beroende av att lokalföreningarna sänder in reportage från sina verksamheter, belyser och inbjuder till sina program. Jag hör ibland från andra organisationer där jag är verksam och där det också ges ut medlemstidningar ” att det är så svårt att skriva och formulera sig ”. Jo det kan kanske stämma, men så svårt är det inte. Givetvis kan inte redaktionen åta sig att formulera åt andra, men vi kan alltid hjälpa till. Man kan också se hur andra har skrivit, som sänt in material till tidningen. Bilder tar vi gärna också emot helst digitala men vi kan även använda pappersfoton, ty sådana kan tryckeriet hantera. Se inte hindren se målet, som finns en bit längre fram.

Ja detta är en önskan och inget annat, man brukar säga att inget här i livet blir bättre än vad man själv gör det till, gäller även tillskapandet av en medlemstidning. Denna är vårt ansikte utåt, inte bara för medlemmarna, även andra tar del av vår tidning.

Lycka till ute i lokalföreningarna med allt vad ni företar er, ha en skön berikande höst och lev väl.

*Tommy Nilsson,
ordförande i styrelsen*



E-post till länsföreningens kansli

info@stockholmslan.hjart-lung.se

Eva Hård

Karin Christoffersson

Hemsida: www.hjart-lung.se/stockholmslan

Telefon: 08-651 28 10

Fax: 08-651 28 13

Adress:

Hjärt- och Lungsjukas länsförening
i Stockholms län

Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm

Bankgiro: 5884-5884

Plusgiro: 159930-7

HjärtLungNytt

Redaktör: Ulla Olsson Engström

Ansvarig utgivare: Tommy Nilsson

Manusstopp: 15 november för

HjärtLungNytt nr 4/2013

Tryckeri: Affärstryckeriet i Norrtälje

Lungsjuka mår sämre av skuld (saxat ur Dagens Nyheter 6 februari 2013)

Negativa attityder från vårdpersonal och vänner gör att lungsjuk-domen kol inte bara är en plåga för andningsvägarna – för många är den även fylld med skuldkänslor. Anhöriga kvinnor riskerar dessutom att sätta männens sjukdom före sin egen hälsa.

–"Jaha, nu är han här igen och det är ju rökningen som är orsaken."

Sådana kommentarer kan både män och kvinnor med lungsjukdomen KOL möta på sjukhuset om de fortfarande inte lyckats sluta röka, enligt Gunilla Lindqvist som har disputerat om KOL-patienternas vardag vid Linnéuniversitetet.

–Många känner sig stigmatiserade av samhället på grund av den starka kopplingen mellan sjukdom och rökning. I min studie finns det patienter som inte sökt vård på grund av bemötandet, säger hon.

Det är inte ovanligt att KOL-patienter hittar på alternativa ursäkter för sin sjukdom.

–De försöker få acceptans genom att förklara att de minsann inte rökt så mycket, att de inte tagit halsbloss eller bara vistats i miljöer med mycket rök, säger Lindqvist.

Anhöriga har också intervjuats i studien. Totalt 40 män och kvinnor upplever att de är hindrade i sitt dagliga liv i takt med att partners sjukdom förvärras.

–Men kvinnor löper större risk att bli patienter av sitt vårdande, de får för stor börda att de blir morgondagens patienter, säger Gunilla Lindqvist.

Flertalet kvinnor berättar att de avbrutit sociala kontakter med vänner eftersom de tagit på sig rollen att vårda sin man på heltid. Männerna fortsatte däremot med sitt eget liv och sina aktiviteter.

Psykoterapi för att behandla skuldkänslorna behöver erbjudas i större utsträckning, tycker Lindqvist och uppmanar vården att börja tala mer om ångest, skam och oro med patienter och anhöriga.

Gunilla Lindqvist utesluter inte att skillnaderna mellan anhöriga män och kvinnor håller på att utjämnas.

KOL-patienterna och deras anhöriga är ofta 50 plus och det är denna grupp som har deltagit i studien.

Källa TT

Permanent skador

- **Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom (KOL)**

innebär att permanenta skador på luftvägarna försämrar andnings- och syreupptagningsförmåga.

- Mellan 400 000 och 700 000 personer i Sverige beräknas ha KOL.

- 63 män och kvinnor har intervjuats i studien vid Linnéuniversitetet om KOL-patienters vardag, varav 23 var patienter, 21 var anhöriga kvinnor och 19 var anhöriga män.

Källa: 1177.se och Gunilla Lindqvist

**Ur ORDSPRÅK –
Träffsäkert & Tänkvärt**

**Den kloke lær av andras misstag,
dåren av sina egne**

Engelskt ordspråk

I DAGENS Medicin kan vi läsa:

Om bland annat rubbad hjärtrytm.

Forskare vid Karolinska Institutet och Uppsala Universitet har gjort en studie angående högintensiv uthållighetsträning, vilken inte visade att den ger ett starkare hjärta, utan också att hjärtat lättare kan drabbas av förmaksflimmer eller onormalt låg puls.

De män som åkt Vasaloppet minst fem gånger hade ungefär en tredjedel så hög risk jämfört med andra, att ha vårdats på sjukhus för hjärtrytmrubbning.

Forskarna menar att deras studie inte visar att det skulle vara farligt med motion. Vasaloppssåkare lever längre än mer stillasittande personer, visar tidigare resultat.



Rökning kan öka risken för reumatism.

Forskare vid Karolinska Institutet och sjukhuset har analyserat data från mer än 34 000 kvinnor mellan 54 och 89 år.

Den visade att några cigaretter om dagen mer än fördubblar risken för ledgångsreumatism hos kvinnor.

Risken att drabbas minskade med 30 procent mellan några som varit rökfria i 15 år jämfördes med några som endast hade varit rökfria i ett år.

"Kostråd kopplas till friskare hjärta"

En ny studie från Malmö visar att äta enligt Livsmedelsverkets rekommendationer kan kopplas till en minskad risk att drabbas av bland annat hjärtinfarkt och stroke.

De såg en skillnad mellan män och kvinnor, men eftersom studien var av en observationstyp, kan det vara svårt att veta orsaker och forskarna visar på att studien har vissa svagheter.

Forskarna skriver ändå i sin artikel att studien visar på att en kost med rekommendationerna kan minska hjärtkärlhändelser.



"Melodi styr körsångares hjärta"

Forskare vid Sahlgrenska akademien i Göteborg har registrerat hjärtrytmen på femton 18-åriga körsångare.

De kom fram till att melodin och strukturen påverkade körsångarnas hjärtfrekvens.

"sång med långa fraser får samma effekt som andningsövningar i yoga!...!" säger Björn Vickhoff i ett pressmeddelande.

Forskningen visar att musiken påverkar vår kropp och hälsa samt kan användas främst inom rehabilitering och friskvård.

De vill också undersöka om körsång kan skapa en vi-känsla som kan stärka samarbetsförmågan.

Studie: Fem koppar kaffe kan göra ditt liv kortare! (saxat ur Metro 19 augusti 2013)

Dricker du mer än fyra koppar kaffe om dagen? Då löper Du betydligt högre risk att dö i förtid, visar en ny stor studie.

Om Du är under 55 år och dricker mer än 28 koppar kaffe i veckan ökar risken att dö ung med 56 procent, visar en ny studie.

-Det här är en mycket stor och grundligt gjord undersökning, så jag tror absolut att det kan stämma.

Särskilt för unga män ökar risken att dö ung vid hög kaffekonsumtion, säger Maj-Lis Hellénus som är överläkare på Livsstilmottagningen vid Hjärtkliniken på Karolinska Universitetssjukhuset.

Studien har gjorts av forskare vid University of South Carolina, USA, under 17 år.

Forskarna misstänker att hög kaffekonsumtion kan påverka kroppens ämnesomsättning på ett negativt sätt, men också av den typ av individer som dricker mycket kaffe tenderar att ha annat riskbeteende. Ofta lever de ohälsosammare.

Elinor Skagegård



Tur i oturen - en lärdom rikare!

Står på hållplatsen och väntar på bussen för att åka till jobbet här på kansliet. Ser bussen komma och tänker: jag tar en klunk vatten innan jag stiger på. Bussen är alltid så varm. När jag tar i vattenflaskan sitter en geting där! Den sticker mig i fingret på höger hand och när jag försöker få bort den sticker den mig en gång till, på halsen. Jag har lärt mig att getingar aldrig sticker två gånger, men denna gjorde det. ATTAN (fast i kraftigare ord) tänkte jag eftersom jag vet att jag är allergisk mot getingar. Hinner inte tänka mer än så förrän halsen, tunga och läppar börja svullna och jag får ingen luft. En vänlig man som står bredvid mig i kön förstår snabbt vad som håller på att hända och ringer 112. En otrolig tur gjorde att ambulansen var snabbt på plats, redan då är jag nästan borta, halsen känns som ett sugrör. Snabbt iväg mot Huddinge sjukhus och då är jag helt borta och vet bara att jag vaknar upp på intensivvårds-avdelningen med dropp, EKG och annat trevligt. Får en massa kortison och andra allergimedieciner och mår inget vidare. Får åka hem framåt kvällen och känner mig som en urvriden disktrasa!

Nu undrar ni vart jag ville komma med denna historia: Jo, ambulanspersonalen och sjukvårdspersonalen gav mig beröm för att jag hade lagt in min närmaste anhörig, min man, som ICE på min mobil. ICE betyder In Case of Emergency dvs i nödfall. Det var lätt för personalen att få tag på min man så han kunde komma till sjukhuset. Råkar man ut för en olycka och inte kan svara på frågor är detta ett utmärkt sätt att hjälpa sjukvården att snabbt hitta rätt person att kontakta. Ett tips till er från mig!

Eva Hård, länsföreningens kanslist

VIKTIG INFORMATION!

Länsföreningen har erhållit en donation på 1 miljon kronor från Stig Hägerström. En fond med donators namn har skapats. Det nyligen hållna årsmötet har antagit stadgar för fonden. Härmed öppnas för möjlighet för länets lokalföreningar att söka bidrag för verksamhet, det ges möjlighet att söka bidrag under hela året, dock finns en begränsning för användning årsvis. Ansökningsblankett finns tillgänglig på kansliet, dit även ansökan insänds. Stadgarna kan erhållas efter hänvändelse till kansliet. Ytterligare upplysningar kan fås genom kansliet eller vid kontakt med länsföreningens kassör eller sekreterare.

Mälargården Rehab Center

Helhetslösningen inom rehabilitering

Mälargården Rehab Center ligger i natursköna Sigtuna 40 minuter norr om Stockholm. Vi är ett multimodalt kompetent rehabiliteringsteam där vi tillsammans med patienten arbetar fram ett individuellt rehabiliteringsprogram för vistelsen.

Vi har utbildning och behandlingsprogram för patienter med Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom (KOL) och/eller astma bronchiale.

Patienter med ovanstående sjukdomar kan rehabiliteras på Mälargården, fråga oss gärna om hur du skall gå tillväga för att få en remiss.

3 veckors KOL program
3 veckors astma program
Repetitionsprogram

Avtal finns med Stockholms läns landsting, möjlighet finns till hängavtal med andra landsting

För ytterligare information om programmen, se hemsida www.malargarden.se



Box 46 • 193 21 SIGTUNA • Tfn 08-5949 3630 • www.malargarden.se

**Kansliet på Mejerivägen är
öppet måndag-torsdag kl. 09.00-13.00
Övrig tid telefonsvarare.**

Några personliga glimtar från Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds kongress den 10–12 juni 2013

För mig var detta den första kongressen som ledamot i Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds regi. Visserligen har jag deltagit i kongresser tidigare inom ett annat förbund, men då har jag deltagit som tjänsteman och suttit som sekreterare.

Jag var rätt nervös när kongressen öppnade för jag visste att innan kongressen avslutades skulle jag stå i talarstolen några gånger och förklara och försvara min – förmodligen - kontroversiella motion i förbundets namnfråga.

De riktigt stora frågorna under 2013-års kongress var just namnfrågan och att diskutera och anta nya stadgar. Naturligtvis avhandlades fler frågor än dessa, men inga av dessa av den stora dignitet som de nämnda. Redan vid kongressens punkt 4, val av redaktionsutskott, ökade min nervositet. Jag blev nämligen vald som ledamot i utskottet. Ett riktigt hedersuppdrag!

Förmiddagen dag två togs namnfrågan upp. Förbundsstyrelsens förslag ställdes mot de inkomna motionerna i namnfrågan, bl.a. den som jag stod bakom. Jag hade redan tidigt bestämt mig för att gå upp och försvara min motion. Det namn, som finns i min motion, Riksförbundet för Hjärt- och Lunghälsa anser jag har framtiden för sig!

Det är inte lätt att argumentera i en sådan fråga och ha tyngden hos förbundsstyrelsen mot sig. Inte särskilt förvånande vann FS omröstningen. Jag är dock fortfarande övertygad om att mitt förslag till namn på förbundet är mycket bättre. Om jag får förtroendet att representera länsföreningen vid nästa kongress återkommer jag i namnfrågan. Då kanske tiden är mogen!

Största delen av tiden för förhandlingarna ägnades de nya stadgarna, som gicks igenom noggrant paragraf för paragraf. Ett tidsödande jobb, men stimulerande! Det blev många och långa diskussioner, men allt löpte i en avspänd och trevlig anda. De två ordförandena, Meeri Wasberg och Levi Bergström, som omväxlande ledde förhandlingarna, bidrog på ett avgörande sätt till att allt löpte så bra. Deras skicklighet och förmåga var fantastisk.

Några gånger under de tre dagarna avbröts förhandlingarna för intressanta föreläsningar. Dessutom bidrog den trevliga kongressmiddagen till den goda stämningen.

För mig som deltog för första gången var kongressen ett bra tillfälle till att lära känna människor från olika delar av Sverige och knyta kontakter. Inte minst var kongressen en bra skola att komma längre in i de frågor som engagerar oss i vår gemensamma uppgift.

*Maud Molander
V. ordförande, länsföreningen*

LÄNET RUNT

Sollentuna lokalförening på Drottningholm

Den 23 maj, i vackert försommarväder, besökte 24 av föreningens medlemmar Drottningholms slott. Besöket omfattade visningar av slottet och slottsteatern under ledning av sakkunniga guider. De lotsade oss genom slottet och teatern och berättade att tillsammans med Kina slott, slottsteatern och de omgivande parkerna utgör anläggningen en unik enhet och finns därför upptagen på UNESCO:s världsarvslista. Teatern är en av Europas bäst bevarade 1700-tals teatrar med originaldekor, ett märkligt 200-årigt scenmaskineri och en salong orörd av tidens tand.

Sedan 1981 är slottet bostad för den kungliga familjen. Södra delen av slottet är reserverat för dess medlemmar. Resten av slottet och större delen av parken är öppen för besökare. Tyvärr är slottet inte handikappanpassat och saknar hissar och ramper.

Utflykten avslutades på Slottskaféet där vi också förrättade dragning av vårt interna "stödloteri".

*Text och foto: Lars Kjellberg
Sollentuna lokalförening*



LÄNET RUNT

Lidingö HjärtLung på kryssning

Lidingö HjärtLung gjorde i somras en fyr och skärgårdskryssning på Östersjön. Andre Hedin lotsade oss runt i tre skärgårdar – Sveriges, Åbolands och Ålands. Färden gick ut via Sandhamn till Bogskär och Finska Utö med ett stopp i Mariehamn. Åter ute till havs besåg vi fyren Märket och Understen.

Under kvällen och natten passerade vi fyrarna Söderarm, Tjärven, Svenska Björn, Alma-grundet samt Gunnarstenarna och Landsort. Hemresan gick inomskärs via Dalarö och Stavsnäs.

Det var 33 st. både och magen och sinnen fullproppade föreningsmedlemmar som steg av båten vid Stadsgården efter en lyckad kryssning med både gott väder och god mat. På bilden syns några av de 33 föreningsmedlemmarna i Lidingö HjärtLung.

*Text och foto: Anders Gustafsson
Lidingö HjärtLung förening*



KOL-föredrag

Under sommaren har Järfälla lokal TV sänt en repris av Kjell Larssons föredrag i Jakobsbergs bibliotek 2012. Kjell Larsson beskriver i sitt föredrag sjukdomen KOL (Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom) och forskningen om den. Föredraget finns fortfarande att se på webben, JLTV.se och kan laddas ned. Några föreningar i landet har laddat ned föredraget och använder det som studiematerial i studiecirklar om KOL.

I Järfälla-Upplands Bro samarbetar vi med JLTV och sänder information på den så kallade slingan som sänds dygnet runt. På slingan kan vi ge information, till exempel "har du HJÄRT eller LUNG problem du är inte ensam, kom med i vår gemenskap". JLTV kommer även att sända intervjuer från Hjärt Lungs arbete i Järfälla-Upplands Bro. Vår förhoppning är att vi ska möjlighet att filma ett föredrag om våra hjärtsjukdomar som sedan kan sändas över Telias och Comhems tv-nät.

Om någon har några frågor hör av er till undertecknad på e-post gunnar@egehult.se eller mobil 070-771 66 58.

Gunnar Egehult, Hjärt Lung Järfälla Upplands Bro

Vår länshuvudinstruktör Åsa Österlund kommer tråkigt nog att lämna oss då hon flyttar till Göteborg. Hon avtackades vid ett möte för HLR-instruktörer den 28/8 2013 av länsföreningens studieorganisatör Birgitta Donnerholt. Åsa har jobbat många år med att vara vårt ansikte utåt när det gäller frågor om Hjärt-lungräddning här på länet. Vi kommer att sakna hennes engagemang och intresse för jobbet. Stort tack Åsa, och lycka till i framtiden.

Åsa kommer att efterträdas av Eva Lorenz och Bo Jonny Stockhaus från Botkyrka-Salems lokalförening.



TEMADAG OM HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING

Onsdag den 6 november 2013 från klockan 16.00 är ni alla hjärtligt välkomna till länsföreningens kansli på Mejerivägen 4 i Liljeholmen. Eftermiddagen kommer att bjuda på, förutom, kaffe och kaka, följande:

- *Prova på hjärt- och lungräddning*
- *Se hur en defibrillator används*
- *Lyssna på intressanta mini föreläsningar*
 - *Träffa våra HLR instruktörer*

Ta med vänner, bekanta och barn och barnbarn så även de kan känna på och se hur hjärt- och lungräddning går till.

VÄLKOMNA!

VÄLKOMNA TILL VÅR NYA KÖR!



Länsföreningen startar upp en kör för alla som vill sjunga. Alla är välkomna, med eller utan sångvana. Kören är gratis och det finns kaffe till självkostnadspris.

Kören kommer att ledas av sångpedagog Liselott Öman, utbildad på Musikaliska akademien och vid Stora Sköndal. Hon leder fler stora körer runt Stockholm, bl.a. Corus Humana i Högalidskyrkan och Havstrutarna ute i Gustavsberg.

TID: *Tisdagar, med start 1 oktober 2013, klockan 16.00 – 18.00*

PLATS: *Mejerivägen 4 i Liljeholmen. Behöver ni hjälp upp i hissen, ring oss så fixar vi det.*

**Anmälan behövs inte, kom bara och sjung!
Ring 08-651 28 10 om du undrar över något!**

Hälsans stig

Nu när hösten är på gång,
i alla fall förhoppningsvis,
så finns det all anledning
att motionera.

Du som känner för detta -
förhoppningsvis gör många
det - tag del av
vidstående lista som visar var
hälsans stig finns i just Din kommun.

*Tommy Nilsson,
Sollentuna lokalförening*



ICD-träff 22 oktober 2013

Till dig som fått eller ska få en inopererad defibrillator

Hjärt- och lungsjukas länsförening i Stockholm 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.

Tisdag 22 oktober 2013
St.Göransgatan 82 A Stockholm

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

Hur farligt är förmaksflimmer?

Välkommen till föreläsning om förmaksflimmer!



Tid: Onsdag 11 september 2013, kl 17.30–19.30

Plats: Norra Reals Aula, Roslagsgatan 1, Stockholm

Föreläsare: Kardiologerna Anders Dahlqvist
och Anders Englund



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING
STOCKHOLM



Förmaksflimmer.com

Gratis!

Sollentuna föreningen inbjuder till föreläsning

Onsdagen den 18 september

Stroke forskningen gör framsteg:

Med. Dr Veronica Murray från Danderyds sjukhus i Stockholm kommer denna dag att informera om stroke forskningen. Under föreläsningen få Du veta mer om sjukdomen samt om olika framsteg som gjorts inom stroke forskningen de senaste åren. Med nya och förbättrade behandlingsmetoder kan fler liv räddas.

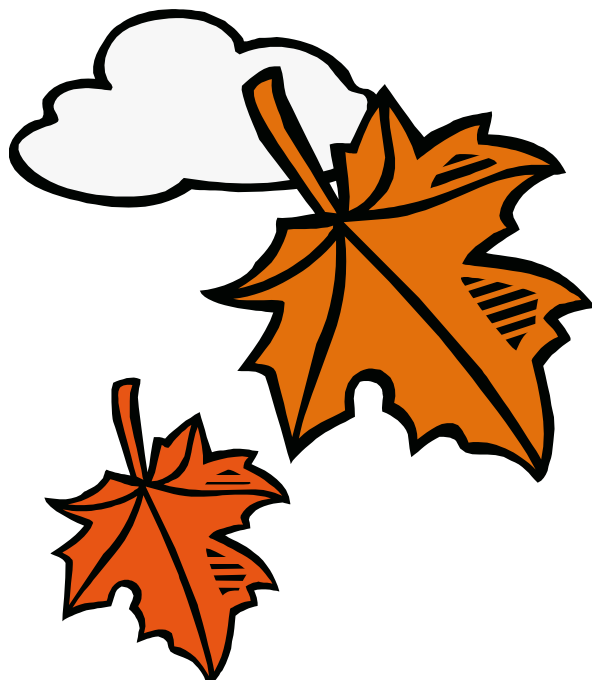
Missa inte detta tillfälle att ta del av information i detta viktiga ämne.

Föreläsningen hålls i Frivilligcentralen/Träffpunkten lokaler.

Adressen är Turebergs Allé 16.

Observera tiden: Vi börjar klockan 17.00, efter föredraget en lätt förtäring som föreningen svarar för.

Anmälan om deltagande till Tommy Nilsson på telefon 08-35 01 13 eller till Anna Alvhammar 08 – 758 69 67 senast den 13 september.



MOTIONSAKTIVITETER

Anpassat för personer med hjärt- och/eller lungsjukdom.

För mer information kontakta arrangerande förening.

**HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS LÄNSFÖRENING**
STOCKHOLM

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
10.30	Promenad/Vandring	Samling vid bussterminalen	Norrtälje	072-704 15 44
11.00	Line Dance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
11:00	Line Dance, forts.	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
11:00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsvägen 49-51	Lidingö	08-766 13 08
15:00	Lättgymnastik	Kopparvägen 17, Järfälla/Kalhäll	Järfälla/Upplands Bro	08-583 510 84
16:45; 17:30	Lättgymnastik	Danderyds Sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medelgymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	Medelgymnastik	Vinstaskolan Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
18:00	Medelgymnastik	St.Görans sjukhus, sjukgymnastiken	Länsföreningen	08-651 28 10

Tisdagar				
10:00	Medelgymnastik	Svinderviksskola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
10:00	Stavgång	Föreningsgården Larsbergsvägen 7	Lidingö	08-766 13 08
10:00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsgatan 28	Solna/Sundbyberg	08-628 03 54
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	ReAgerakliniken Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
12:00	Medicinsk Yoga	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
13:00	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 164 29
14:00	Bowling	Tibblehallen	Täby	08-510 126 63
15:30	Bowling	Bowlinghallen, Norrtälje	Norrtälje	072-704 1544
16:00	KOL-gymnastik även för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	Medelgymnastik	Norrvikensskola	Sollentuna	08-754 37 19
17:00	KOL-gymnastik även för syrgasberoende	Thoraxhuset, Karolinska Sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	Cirkelträning	FYSSForum, Ringvägen 101	Stockholm	08-88 71 00
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	Qi-Gong	Föreningsgården Larsbergsvägen 7	Lidingö	08-766 13 08
10:00	KOL-gymnastik	Ansgarskyrkan, Lidingö centrum	Lidingö	08-766 13 08
11:00	Medicinsk yoga	Turebergsallé 16, Vantjänstens lokal	Sollentuna	08-754 37 19
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	072-704 1544
13:00	Boule	Boulebanan, Ryttarvägen	Lidingö	08-766 13 08
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	Medelgymnastik	Norrtälje Sjukhus	Norrtälje	072-704 1544
16:30	Medicinsk Yoga	FyssForum, Ringvägen 101, Stockholm	Stockholm	08-88 71 00
16:30	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
19:00	Medelgymnastik	Vilundahallen, Upplands Väsby	Upplands Väsby	08-612 59 63
18:00	KOL-gymnastik	Thoraxhuset, Karolinska sjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10

Torsdagar

09:30	Medicinsk yoga fortsättning	Nya Föreningsgården	Lidingö	08-766 13 08
10:00	KOL gymnastik	Värmdö sjukgymnastik	Nacka/Värmdö	08- 716 85 50
10:00	Medelgymnastik	Svinderviks skola Nacka	Nacka/Värmdö	08-718 22 97
10.45	Medicinsk yoga nybörjar	Nya Föreningsgården	Lidingö	08-766 13 08
16:00	Medelgymnastik	Norrtälje gamla sjukhus	Norrtälje	072-704 1544
16:30	KOL gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R 41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Larsbergsskolan Lidingö	Lidingö	08-766 13 08

Fredagar

08:00	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	Aktivitet	Plats	Arrangör	Telefon
Måndagar				
10:00		ROS	Norrtälje	0176-164 70
14.00		Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08

Tisdagar

15:30		Svedmyrabadet	Stockholm	08-88 71 00
17:30; 18:30		Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10

Onsdagar

13:00		Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00; 16:00		Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00

Torsdag

11:00		Ekillaskolans simhall, Märsta	Sigtuna	08-591 164 29
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 röklukt, parfym och rakvatten kan vara besvärande för deltagarna och bör därför undvikas vid Hjärt-och Lungsjukas länsförening i Stockholms arrangemang.

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 e-post info@stockholmslan.hjart-lung.se

September

Onsdag 11 Föreläsning om förmaksflimmer, se annons

Oktober

Tisdag 1 Start för kören på kansliet 16.00 – 18.00

Fredag 15 Eftervårds ombud och studie organisatörs träff , sep. inbjudan

Tisdag 22 ICD-träff, St:Göransgatan 82 18.00 -

November

Onsdag 6 Informationsträff om HLR, se annons

Fredag 15 Ordförandekonferens, sep.inbjudan

Onsdag 20 Grundkurs i HLR 16.00 -18.00