

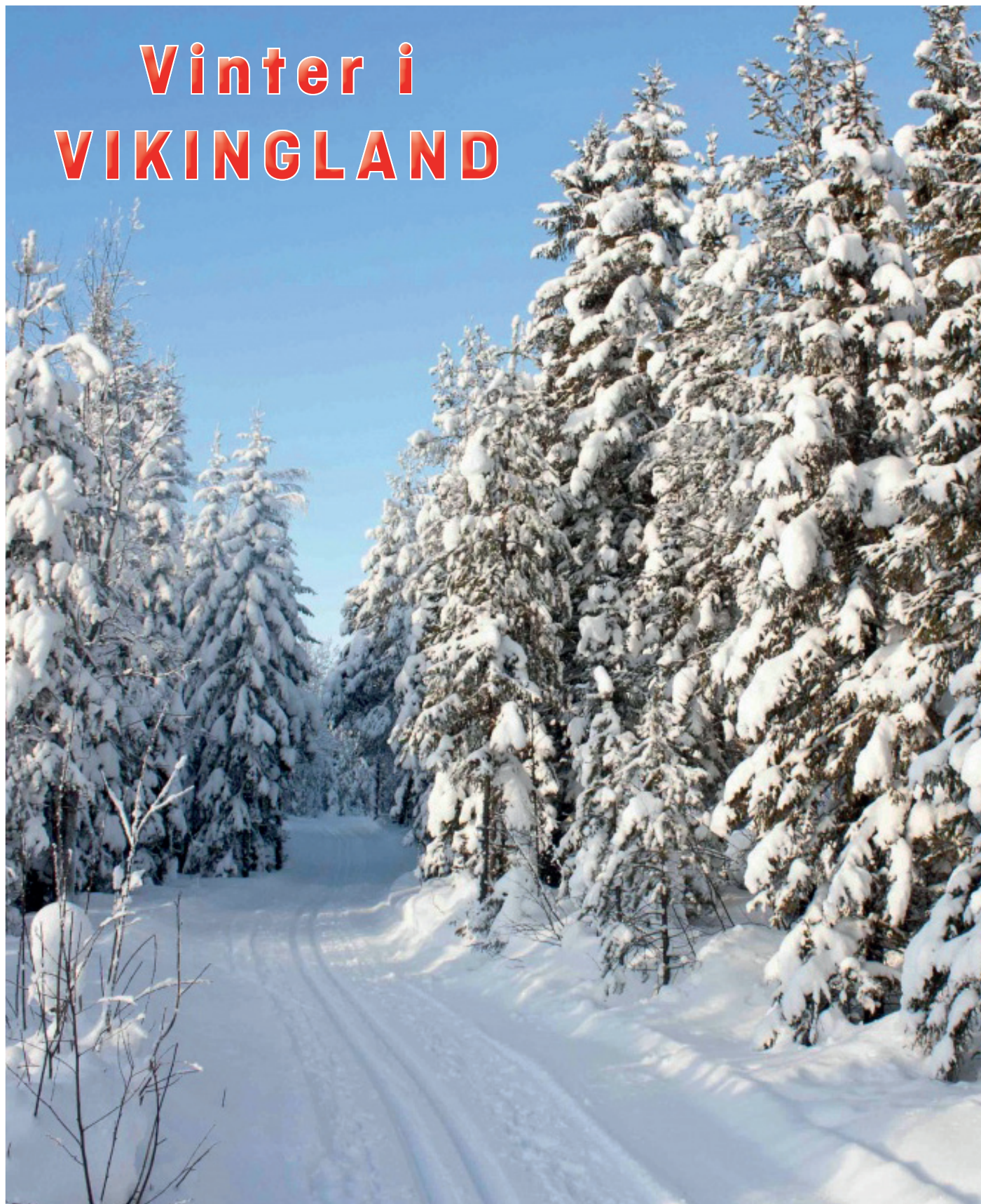
# Medlemsbladet 1



VIKING • RIKSFÖRENINGEN FÖR HJÄRT- LUNGTRANSPLANTERADE • 2018

VIKING

## Vinter i VIKINGLAND





## Nytt år nya utmaningar!



Foto • Viking, arkivbild.

**D**å var vi inne i år 2018. 365 dagar fulla av olika aktiviteter i föreningen och utanför. Årsmöte, medlemsaktiviteter, EHLTC samt deltagande på andra möten och utbildningar.

Årsmöte 2017 gick av stapeln i Malmö och där hade vi två dagar av föreläsningar och härlig gemenskap av andra Vikingar. Förra året prövade vi bl.a. att ha våra styrelsemöten på några platser runt om i landet samt ordnade en weekend med föreläsningar i Umeå. Det blev ingen jättehitt vilket är lite synd då vi trodde detta var något som skulle göra att vi som styrelse skulle få möjligheten att komma ut till Er och träffa fler istället för att ni kommer till oss.

Totalt genomfördes 817 transplantationer till totalt 808 perso-

ner under 2017 och av dessa var 127 st. transplantationer av hjärta eller lungor. Just nu väntar lite över 800 personer på en organtransplantation.

17-18 mars är det årsmöte för föreningen och det sker i Göteborg. Program och anmälan finner ni inne i bladet. Ni missar väl inte detta där ni som medlemmar verkligen kan hjälpa oss i styrelsen genom att delta och berätta vad ni tycker är viktiga frågor som föreningen ska driva framåt.

**• Ni missar väl inte årsmötet där ni som medlemmar verkligen kan hjälpa oss i styrelsen genom att delta och berätta vad ni tycker är viktiga frågor som föreningen ska driva framåt •**

Just nu är det flera som kommer avgå i styrelsen så valberedningen håller just nu på för fullt med att hitta nya personer som kan driva föreningen framåt.

Vi tycker att aktiviteter på lokal nivå är både roliga och framför allt väldigt trevliga. Man får träffa andra och gemenskapen är fantastisk som varar för evigt. På några ställen har ett par stycken gått ihop för att ordna en dag med någon aktivitet, allt från poängpro-

menad, äta gott, till att spela pingis eller bowla. Ja man kan ju göra vad som helst bara man har kul. Vi behöver mer hjälp där eftersom vi inte vet vad som finns på olika platser så skulle du kunna tänka dig att ordna något så hjälper styrelsen till med att bjuda in. Hör av dig till oss så berättar vi mer hur vi går tillväga, det är inte svårt så vem som helst kan göra det bara du har viljan.

Ett annat stort evenemang är ju European Heart and Lung Transplant Championship som går vart annat år och i sommar den 11-16 juni går spelen i Lignano, Italien. Information om det kommer på hemsidan, och på årsmötet. För de som anmält att de vill få informationen så kommer det även mail/brev med all info. Vill just du ha mer information så hör av dig till oss så löser vi det enkelt och smidigt.

Med dessa rader hoppas jag att vi syns i Göteborg den 17 mars eller kanske rent av i Lignano? Vem vet.



**Önskar er alla en fantastisk vår.  
Tillsammans är vi starka!**

**Jenny**

### I detta nummer

	SIDA
Vinter i VIKINGLAND.....	1
Nytt år, nya utmaningar • Jennys ledare.....	2
Kontaktinformation .....	2
Vikings styrelse 2017-18 .....	2
Redaktören har ordet.....	3
VIKING söker engagerade styrelseledamöter.....	4
Donationsutredningen - VIKINGS inlägg .....	4
Information om EHLTC i Lignano.....	5
MOD:s inlägg i donationsutredningen .....	5
Min historia - Lelle Dahlberg .....	6
Hudkontroll efter transplantation .....	7
VIKING årsmöte 17-18 mars i Göteborg .....	8

### Kontakt

**VIKING**  
Riksföreningen för Hjärt- Lungtransplanterade  
Box 1072, 101 39 Stockholm  
Telefon: 08-668 32 25 • 073-125 67 95  
Bankgiro: 420-6017 • Swish 123 467 48 59  
Org.nr: 828000-7777  
E-post: info@viking.hjart-lung.se  
Internet: www.hjart-lung.se/viking

**Redaktion**  
Ansvarig utgivare: Jenny Björk  
Redaktör: David Lindström, tel 070-234 46 34  
E-post: folkmusikdavid@gmail.com  
Original: Stewe Roos, tel 0706-770 293  
Tryck: V-TAB, Falkenberg

### VIKINGS styrelse 2017-18

- **Jenny Björk** - Ordförande
- **Per Wallner** - Vice ordförande
- **Alexandra Lindqvist Barraclough** - Sekreterare
- **David Braxell** - Kassör
- **David Lindström** - Ledamot
- **Jerry Selmqvist** - Ledamot
- **Lisbeth Roos** - Ledamot
- **Per-Olof Frisk** - Ersättare
- **Vakant** - Ersättare

## Redaktören har ordet.

**D**ags för ett nytt nr av medlemsbladet. I 16 nr. av medlemsbladet har jag varit ansvarig redaktör men har beslutat att detta är mitt sista nr. (för ett tag) då jag tänker tacka för mig i styrelsen och lämna över till nya "friska" krafter.

Det har varit en fantastisk tid i styrelsen och jag rekommenderar starkt att anmäla sitt intresse för en styrelsepost. Man lär känna många trevliga människor och får ta del av vad som händer inom föreningen. Dessutom är det både roligt och intressant.

Tyvärr är jag dubbelbokad på årsmöteshelgen i år. Annars rekommenderar jag starkt att åka på våra årsmöten för att ta del av intressanta föreläsningar, träffa andra trevliga vikingar och påverka vad som sker i föreningen. Årsmötena som i år hålls i Göteborg brukar vara välbesökta. Jag hoppas att så många Viking-medlemmar som kan sluter upp i år igen.



Foto • Viking, arkivbild.

En annan aktivitet som sker i sommar är European Heart- and Lung Transplant Games i Italien. Jag hoppas att det blir ett bra gäng som åker ner och representerar Viking i spelen. Förutom själva tävlingarna (där alla är segrare som ställer upp) så träffar man väldigt många trevliga medtävlare från Europas alla hörn. Vi som har ställt upp i grenen golf vet att man kommer att lära känna sina medspelare väl då man är ute tillsammans under nästan 5 timmar. Mer information hur du anmäler dig finns i detta nr.

Då det inte har hänt så mycket övrigt i föreningen eller på andra fronter heller där vi hämtar vårt material, så blir innehållet i det första numret i år kanske något lite tunnare. Jag hoppas att ni kan ha overseende med detta.

Jag uppmanar som vanligt att ni medlemmar skickar in ert bidrag, litet som stort. Medlemsbladets vara eller inte vara är avhängt av vad ni är med och bidrar till. Väldigt många bidrar till diskussionen på våra Facebook-sidor vilket är kul. En del av materialet skulle kunna skickas in för publicering i medlemsbladet.

*Med dessa rader önskar jag alla Vikingar en bra vår och att ni får vara friska. Så syns vi på en träff eller annan Viking-aktivitet framöver.*

**David Lindström**

**skåne montage** AB  
akustik och ljudmiljö

**Vi stödjer Viking**

Vårt brandskydd  
Er säkerhet!

 **Consilium**

[www.consiliumsakerhet.se](http://www.consiliumsakerhet.se)



## Viking söker engagerade medlemmar till styrelsen

**T**ill kommande verksamhetsår behövs nya engagerade medlemmar till styrelsen. Ta chansen att vara med och kunna påverka föreningens verksamhet. Ett roligt, utvecklande och viktigt arbete. Dessutom lär man känna många nya trevliga människor och om intresse finns möjligheten att representera Viking i EHLTG samt nordiskt möte. Alla medlemmar kan söka till styrelsen och vara med och bidra efter egen förmåga och ork.

### Vad gör styrelsen?

Styrelsen utses av medlemmarna på årsmötet som är föreningens högsta beslutande organ. Styrelsen har i uppdrag att driva föreningens arbete och utövar ledningen av föreningens verksamhet i överensstämmelse med stadgar, årsmötesbeslut och antaget program.

Till styrelsen väljs en ordförande, 4-6 ordinarie ledamöter samt 2 suppleanter av årsmötet. Styrelsen utser själva en vice ordförande, kassör samt sekreterare.

**Normalt hålls ca 6-7 styrelsemöte under ett verksamhetsår. Några av dessa sker som telefonmöten.**

### Uppgifter för Vikings styrelse:

1. Håller föreningens hemsida uppdaterad och aktuell.
2. Ger ut föreningstidningen medlemsbladet med 4 nummer per år.
3. Kallar till och genomför årsmötet i mars.
4. Uppdaterar och håller medlemslistan aktuell. Välkomnar nya medlemmar.
5. Upprättar verksamhetsberättelse och årsredovisning till årsmötet, både för föreningen samt stödfonden.
6. Informerar om samt håller ihop anmälningar till EHLTG (European Heart and Lung Transplants Games) som går av stapeln vartannat år. Utser också en lagledare samt bistår med att ta fram gemensamma tävlingskläder.
7. Tömmer föreningens postbox och svarar på inkommen post.
8. Förvaltar och följer upp föreningens ekonomi samt stödfonden.
9. Verkar för att främja att Vikingträffar ordnas lokalt.
10. Bevakar Vikings intressen inom Hjärt- och Lung samt deltar på dess årsmöte.
11. Deltar på Livet som gävas årsmöte.
12. Deltar på Nordiskt möte som genomförs vartannat år.
13. Deltar på EHLTGs årliga möte.
14. Deltar på olika möten som Hjärt och Lung bjuder in till samt dess kongress vart 3:e år.
15. Svara på inkomna samtal till Vikings telefon samt mail och brev till föreningen.

**Är du intresserad? Kontakta valberedningen • Jenny Karsberg 0733-563281**

## Vad behövs i Sverige för att vi skall bli bättre på organdonation?

### En titt i backspeglarna...

**S**om många kanske vet finns det föreslagna lagändringar som skulle öka antalet organdonationer i Sverige lagda av den statliga donationsutredningen som avslutades i september 2015. Men regeringen har beslutat att inte gå vidare med utredningens lagförslag. Motiveringen till detta är att lagförslagen inte håller juridiskt vilket har fått kritik från flera håll bland annat av flertalet patientföreningar och MOD.

Andra tongångar fanns att läsa i medlemsbladet 2013 nr. 2. "En glädjens dag! I SvD står idag (27/2) en artikel av socialminister Göran Hägglund – eller kanske man ska säga ett uttalande – om att fler ska kunna donera organ. Socialministern konstaterar "Att så många som 800 personer står i kö för organtransplantation visar tydligt att vi måste intensifiera arbetet för att om möjligt ge dessa patienter livsmöjlighet. Därför agerar regering-

en i frågan". Detta blev starten för den statliga donationsutredningen.

**Man kan tyvärr konstatera att vi fortfarande efter 5 år har en situation med över 800 personer i kö för en organtransplantation och inget tyder på att dagens regering kommer agera i frågan.**

VIKING

## Europen Heart and Lung Transplant Championship 2018

**V**i vill välkomna Er till EHLTC som går av stapeln i sommar 11-16 juni 2018 i Lignano Italien. Vi har de senaste åren varit ett taggat Team Sweden och välkomnar både de som varit med innan men även er som är nya och vill hänga med.

Spelen går vartannat år och det är bara Hjärt- och Lungtransplanterade som deltar från Europas olika länder. Vi har väldigt roligt och gemenskapen är hög både inom Team Sweden men även över gränserna.



Själva området heter GeTur och ligger 5 min från beachen. Inne på området finns simhallen, volleyboll, pingis, badminton och boule. Cyklingen kommer att gå både inom

området men även lite utanför. Golfen ligger som alla förstår utanför likaså tennisen. Tennisen kommer att vara utomhus. Friidrottsarenan ligger en bit ifrån, men all friidrott sker ju en och samma dag så det kommer att fungera bra trots lite restid.

Information och anmälan har precis i dagarna skickats ut till alla som visat intresse att delta och är just du intresserad av att hänga med så hör av dig, så kommer mer info även till dig.

Visst är det tävlingar men alla åker dit av olika anledningar, en del givetvis för att ta medalj, andra mer för den sociala biten och en del för att det är kul att prova att tävla.

Man får ställa upp i 5 individuella grenar och därutöver laggrenar. Våra underbara supportrar får ställa upp i boule så där är det tremanlag varav en måste vara transplanterad.

Lite olika utflykter finns det också om man vill se lite av omgivningarna eller prova ost och vin som är på



en av utflykterna. All info om både grenar och utflykter, priser m.m. finns i anmälningsblanketterna och informationen.

Har du mer funderingar eller vill ha information så tveka inte att höra av dig till mig, Jenny, då det är jag som kommer att vara er Team Manager.

Ni når mig på mitt mobilnummer genom att ringa eller sms:a. Det går också bra att maila mig.

**Vi syns väl??**

[jebmaja@hotmail.se](mailto:jebmaja@hotmail.se)

0730-345921

Jenny

## Utdrag ur MOD:s inlägg i artikel om donationsutredningen

Både i Sverige och internationellt råder en stor brist på organ som är lämpliga för transplantation. Väntan på transplantation är lång i Sverige och det dör ca en person i veckan i väntan på organ. En undersökning visar att donationsviljan (viljan att donera sina organ efter sin död) är bland den högsta i världen samtidigt som Sverige kommer under genomsnittet i Europa när det gäller donationsfrekvens (antal donationer per miljon invånare).

Vi kallar på MOD detta för ett systemfel. Där våra organ inte tas till vara på p.g.a de regelverk, rutiner och organisation som sjukvården måste följa. Under 2017, exempelvis avled ca 100,000 människor (varav vi kan anta att ca 80-85% var positiva till organdonation) och

det blev endast 188 personer som donerade organ efter sin död.

### Donationsviljan

Av alla som avlider i Sverige vet man donationsviljan i ca 40% av fallen, varav ca 16% har gjort sin vilja känd via donationsregistret. Enligt lag har vi ett presumerat eller förmodat samtycke. Det innebär att alla som inte gjort sin vilja känd förmodas vara positiva till organdonation. Samtidigt har anhöriga en veto-rätt som innebär att de kan tolka hur den avlidne ville göra med organdonation i de fall viljan INTE var uttryckt.

### Regionala skillnader

I Region Uppsala/Örebro genomfördes under år 2016 22,3 donationer från avlidna per miljon invånare, medan det

i Region Sydöstra endast genomfördes 8,6 donationer från avlidna per miljon invånare. Detta innebär att om en patient, som dör på intensivvårdsavdelningen, verkligen får möjlighet att donera sina organ, kan därmed bero på i vilken region man avlider. Det är oacceptabla skillnader som MOD på alla sätt arbetar för att synliggöra och ifrågasätta.

**I Sverige finns en otroligt stor vilja att donera sina organ efter sin död, men vi måste se till att sjukvården både vet vad de får göra och att lagstiftningen möjliggör organdonation i så många fall som möjligt.**

MOD:s inlägg finns i sin helhet på VIKING:s hemsida.



## "Nu jävlar är det min tur"

**S**VEDALA. Guldskivorna avlöser varandra på väggarna. Lelle Dahlbergs musikaliska resa har varit lång och framgångsrik. Men den höll på att få ett abrupt slut för några år sedan.

Fem guldskivor, två platina och en dubbelplatina hänger på väggarna hemma hos Lelle Dahlberg. Under sin karriär har han skrivit låtar åt bland andra Vikingarna, Lasse Stefanz, Barbados och Grönwalls. Spelat i ett antal olika konstellationer har han också hunnit med.

– Jag började turnera på heltid 1973, spelade gitarr, saxofon och sjöng i olika band. Ända fram till 1999 då turnébussen jag körde kände av vägen. Det var inte jättedramatiskt, men det var snorhakt och jag insåg att jag inte var odödlig. Och så var jag rätt trött på det, säger han.

I stället började han jobba som musiklektör och ljudtekniker på Centralskolan. Han kunde dock inte låta bli att fortsätta med musiken vid sidan av.

– Men till slut hade jag hur mycket övertid som helst och fick sluta med det.

Han blev "headhuntad", som han säger, av NFU där han arbetade med ett musikprojekt under några år.

– 2009 blev jag sjukskriven. Jag hade diagnostiserats med KOL men inte tagit det så allvarligt först. Nu var jag i ett stadie där jag inte kunde jobba längre. Jag fick svårt att andas och insåg att det var väldigt allvarligt.

Det gick så pass långt att han fick genomgå en lungtransplantation. Men kroppen var inte nöjd med de nya lungorna och stötte bort dem efter åtta månader.

– Jag fick frågan om jag ville sättas i kö för en ny transplantation. Det skulle vara mycket värre andra gången, sade läkaren. Men vad var alternativet?

Lelle Dahlberg genomgick ännu en transplantation, den här gång-



en lyckad. Men hans ena stämband skadades under operationen. Domen blev att han aldrig mer skulle kunna sjunga.

– Då höll jag på att bryta ihop. Man säger inte till mig att jag inte kommer kunna sjunga, säger Lelle Dahlberg.

Det krävdes år av röstövningar. Eftersom rösten förändrats blev han tvungen att lära sig sjunga i en ny tonart. Men skam den som ger sig. 64 år gammal har Lelle Dahlberg släppt sitt första egna album "These words are true". En countryplatta med mycket kärlek.

– Jag har ju hållit på och skrivit

mycket åt andra i alla år. För ett par år sedan träffade jag Jonas Almqvist och började spela ihop med honom. Jag spelade in ett par låtar med Cicci Landén och upptäckte att rösten pallade. Då tänkte jag att nu jävlar är det min tur!

Känslan när han packade upp den första, rykande färsk, CD-skivan ur kartongen går inte att beskriva.

– Det är en egotripp till hundra procent, ler han stort.

Lelle Dahlberg och Jonas Almqvist planerar även att spela live ihop på t ex Café Monopol.

– Det så gött att sitta där och lira och snacka skit med folk. Det är litet, intimt och bara så gött, säger Lelle Dahlberg.

Publicerad 11 October 2017

LOKALTIDNINGEN

SVEDALAS NYHETSREVE

Text och foto

Emma Brännman

**DJURGÅRDSLINJEN**  
www.djurgardslinjen.se

**Ömhet LINJEN Omsorg**  
**Ring och Pling**

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

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

Stockholms Spårvägar  
Vision och Tradition

## Hudkontroll efter transplantation

**O**rgantransplanterade individer löper mer än 100 gånger högre risk att drabbas av allvarlig hudcancer. Detta beror på att de immundämpande mediciner vi använder för att skydda det transplanterade organet mot avstötning även minskar det immunförsvar som normalt skyddar oss mot olika former av cellförändringar och i förlängningen cancer. En av de vanligaste cancerformerna hos organtransplanterade är hudcancer. Hudcancer går dock att förbygga och behandlingen är okomplicerad om en hudförändring upptäcks i ett tidigt skede.

### Vad kan jag göra för att skydda mig

De viktigaste råden för att slippa drabbas är:

- Förändra dina solvanor
- Följ solråd och använd solskydd
- Kontrollera regelbundet din hud
- Gå på hudkontroll och uppföljning

### Förändrade solvanor

Njut gärna av värme och ljuset efter en lång mörk vinterperiod – men undvik direkt solljus och välj andra aktiviteter än solbad. Tag en långlunch mitt på dagen och förlägg utomhusaktiviteter till tidig morgon eller sen eftermiddag soliga dagar.

Solen strålar när ständigt huden på huvud, ansikte och hals. Även armar, handryggar och underben är utsatta. Det är lätt att glömma att dessa hudområden exponeras mycket för sol i vårt vardagsliv, tex vid promenad, cykling, trädgårdsarbete, fotbollspel, golf och andra uteaktiviteter. De mest solexponerade områden av huden erhåller även en hög total soldos. Undersökningar har visat att det är dess hudområden som oftast drabbas av skivepitelcancer.

### Solråd och Solskydd

Avstå helt från solarium och solbad. Sök skugga, speciellt mellan kl 10:00 och kl 16:00. Använd täckande kläder med lång ärm/byxa, täck i hals. Använd gärna handskar. Använd bredbrättad hatt. UV-blockerande solglasögon är att rekommendera. Använd solskyddsfaktor >15 (gärna 30-50). Fullgott solskydd är viktigt inte bara på semestern utan även under arbete eller fritidsaktivitet under normal vardagssol. För den som vill bli "solbränd" finns idag preparat som "brun utan sol" Tänk dock på att dessa preparat inte fungerar som solskydd.



*Solen, ack så skön men också farlig!*

### Egenkontroll

Avsätt tid att undersöka din hud. Lär dig känna igen hudförändringar. Var observant på fläckar och hudförändringar som ändrar storlek, färg eller form. Gör de ont eller ömmar de vid tryck. Om de förändras, eller du upptäcker något nytillkommet så kontakta din läkare. Tag hjälp av närstående för att kontrollera områden du själv har svårt att undersöka, ex rygg, nacke etc.

### Hudkontroll och uppföljning

Målsättningen är att organtransplanterade skall erbjudas bedömning via hudläkare. Hur ofta och vilken uppföljning beror på den riskbedömning som görs för varje patient. Tala med din läkare. Det är han/hon som remitterar till hudmottagning. Vid misstanken om hudförändring påtala detta omgående med din ordinarie läkare.

Källa: Hudkontroll efter transplantation. Framtaget i samråd med Hudcancercentrum Karolinska, Hudkliniken Karolinska, Hudkliniken Akademiska, Hudkliniken Sahlgrenska, Transplantationskliniken Karolinska, Transplantationskliniken Akademiska, Transplantationscentrum Sahlgrenska, Njurmedicin Karolinska, Transplantationskliniken Skånes Universitetssjukhus, Njursekionen Rikshospitalet, Njurföreningen Stockholm Gotland, Melanomföreningen, Viking riksföreningen för hjärt och lungtransplanterade. Finansierad av Novartis.

Sammanställt av David Lindström

## Vikings årsmöte 17 - 18 Mars 2018

Vikings medlemmar kallas till årsmöte på Scandic Mölndal, Göteborg  
Barnhemsgatan 23, 431 31 Mölndal, tel 031-751 52 00

Program med reservation för ev ändringar.

### • Lördagen den 17 Mars •

11:00 - 11:30	Registrering
11:30 - 12:00	Invigning / Parentation
12:00 - 13:00	Lunch
13:00 - 13:30	Vi lär känna varandra - deltagarpresentation
13:30 - 14:00	HjärtLungs ordförande - Inger Ros
14:00 - 14:45	Gruppdiskussion Transplanterade resp. Anhöriga
14:45 - 15:15	Fika och mingel
15:15 - 16:00	Hur finansieras högspecialiserad vård / samt diskussioner kring vården - Nicklas Atterfjord, ordförande i Västra Götalands regionen
16:00 - 17:00	Matchprogrammet - Neval Ete Wareham och Isabelle Lodding båda PhD Studenter från Riks-hospitalet i Köpenhamn
17:15	Avslutning och summering av dagen
19:00	Middag

### • Söndagen den 18 mars •

09:00 - 09:15	Reflektion över gårdagen
09:15 - 09:45	Gruppdiskussion Transplanterade resp. Anhöriga forts.
09:45 - 11:15	Årsmötesförhandlingar
11:15 - 11:45	Fika och mingel
11:45 - 12:45	Forskningen kring T-celler - David Berglund
12:45 - 13:00	Information
13:00	Avslutning

### • Kostnader •

	Medlem	(Icke medlem)
Enkelrum	950 kr/person	(1700 kr/person )
Dubbelrum	750 kr/person	(1200 kr/person)

*I priset ingår föreläsningar, lunch, kaffe, middag och boende  
lördag - söndag samt frukost och kaffe på söndagen*

Ej Boende	500 kr/person	(1100 kr/person)
-----------	---------------	------------------

*I priset ingår föreläsningar, lunch, kaffe, 3-rättersmiddag  
och kaffe på söndagen*

**OBS! Du som anländer under fredagen, bokar och betalar  
själv eventuellt extrabokat hotellrum.**

Sista anmälningsdag: 21 februari 2018.

Anmälan till Jenny Björk, tel. 08 - 668 32 25 eller

e-post: info@viking.hjart-lung.se .

Anmälan är bindande.

Betalning senast: 28 februari 2018 till bankgiro 420-6017, **glöm inte att  
ange namn.**

## BRA ATT VETA



### Vikings

#### Stödfond / Minnesfond

Vill du ge en gåva till Vikings  
Stödfond / Minnesfond?

Bankgiro till fonden är  
5082-8268

Ett transplanterat  
organ har en gång  
tillhört en annan  
människa.

Visa donatorfamiljen  
respekt och hänsyn -  
offentliggör inte  
transplantations-  
datum.

### Gör din röst hörd!

För att göra Vikingbladet  
till en läsvärd medlems-  
tidning är vi beroende av  
ditt bidrag.

Skicka in din artikel, notis  
eller berättelse till oss.  
- Alla bidrag, stora som små, tas  
emot med stor tacksamhet.

### Medlemsbladets planerade ut- givningsdatum 2018

Nr	Manusstopp	Utskick vecka
1	4 februari	8
2	29 april	20
3	19 augusti	36
4	11 november	48

Gör din röst hörd i medlemsbladet!