

HJÄRT OCH LUNGSJUKAS FÖRENING
I BOTKYRKA-SALEM
2010



SPARA DENNA FOLDER

Separata utskick kommer inte att ske till alla årets aktiviteter och möten mm.

***Tänk också på våra allergiker.
Använd inte parfym eller rakvatten på
våra träffar. TACK***

Veckoaktiviteter under 2010

Kontaktpersoner

Lars Johansson Ordförande Tfn 53036195
Eva Lorenz Tfn 53039881
Olof Rudin Studieorganisatör Tfn 53254907

Gymnastik

Ansvarig: Lars Johansson Tfn 53036195
Ledare: Jenny Strandljung Tfn 0736930150
Idrottshuset Tumba, (Tisdagar Kl.18.00)

Vattengymnastik

Botkyrkabor hänvisas till "Mötesplats
Tumba" Mera info: Lars Johansson Tfn 53036195

Hjärt- och Lungräddning

Eva Lorenz Tfn 53039881
Bo Jonny Stockhaus Tfn 7783185

Stavgång

Ledare: Lars H. Jonsson Tfn 53033330
Uttrans Sjukhus (Fredagar Kl. 09.00)

Harmonilära

Ledare: Sivi Andersson Tfn 7771480
Orren, Tumba (Tisdagar Kl 11.00)

Kafé

Torsdagar: Kl.13,00-16,00
Lördagar: Kl.10,00-13,00
Storvretsvägen 17-19 (ingång från gården)

Lördagspromenad

Ansvarig: Lars Johansson Tfn 53036195
Storvreten, Tumba (Lörd. Kl.10,00-11,00)
Vi promenerar ca 1 timme på Hälsans stig.
Du får ett startkort första gången och när
du gått 10 gånger får du **en Sverigelott**
som belöning för din prestation.
Lördagen den 27 mars är ett bra datum att
starta då Stigen bör vara fri från is och snö.

Föreningsmöten och träffar

År 2010:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Plats/anmälan
28/3	14.00-17.00	Medlemsmöte Tema *) Elna Olofsson, informerar om hörsel	Lokalen, Storstvreten
24/4	18.00-22.30	Vårfest med buffe' *) Christerz orkester spelar och sjunger	Tumba Folkets Hus
8/5	10.00-13.00	Hälsans Stig. Tips- promenad Korv- grillning	Lokalen, Storstvreten
3/5	18.00-	Nya medlemmar *)	Lokal: Orren
13/5	08.00-	Gökotta	Granmora, Uttran
16/5	14.00-17.00	Bingo-söndag	Lokalen, Storstvreten
13/6	12.00-16.00	Friluftsdag på Lida	Lida friluftområde Stora parkeringen
22/8	9.00-19.00	Resa till hemligt mål*)	Samling: Orren
28/8	11.00-15.00	Salemsdagen	Skönviksparken
19/9	14.00-17.00	Bingo-söndag	Lokalen, Storstvreten
1/10	18.00-22.00	Råkafton	Lokalen, Storstvreten
11/10	18.00-	Nya medlemmar *)	Lokalen, Orren
24/10	14.00-17.00	Medlemsmöte Tema *)	Lokalen, Storstvreten
27/11	14.00-	Julfest *)	Tumba Folkets Hus

År 2011: (35 årsjubileum)

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Plats/anmälan
8/1	18.00-22.00	Julgransplundring *)	Lokalen, Storstvreten
14/2	11.00-13.00	Alla Hjärtans dag	Tumba Centrum
20/2	14.00-17.00	Årsmöte	Lokalen, Storstvreten

*) = Inbjudan med tid, plats, pris, anmälan mm
kommer att skickas ut till dessa möten

OBS:

Aktuella datum, tider och platser finns också på vår hemsida:

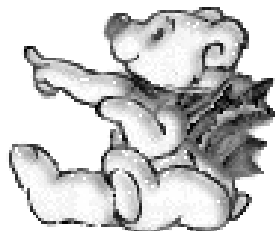
www.hjart-lung.se/botkyrka-salem

Vi behöver varandra!

Du/Ni är alltid mycket välkomna att delta, trivas och umgås på våra möten och andra aktiviteter.

KOM UT UR IDET

Vi behöver dina erfarenheter och kunskaper som hjärt- eller lungsjuk för att bättre kunna göra oss hörda och kunna ställa krav på myndigheter och samhälle.



Du får träffa andra människor i samma situation. Känna gemenskap och ha trevligt. Dessutom ges möjlighet till utbildning.

Besöks och postadress

Gröndalsvägen 12 A 1tr 14730 TUMBA

Tfn / fax / Telefonsvarare 08-530 607 51 (OBEMANNAT)

Plusgiro: 438 54 08-2

E-post: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se

Hemsida: www.hjart-lung.se/botkyrka-salem

Redaktionsansvariga "Livsgnistan":

Lars Johansson, Tfn 53036195

Birger Höglund, Tfn 08-53177943, E-post: bigsun@telia.com

*Istället för blommor vid jordfästning stöd vårt föreningsarbete, plusgiro: 438 54 08-2.
Vi utfärdar minnesadressen.*