

**HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS
FÖRENING
I BOTKYRKA-SALEM
2013**



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 2013

Kontaktpersoner

Lars Johansson, Ordförande Tfn 53036195
Eva Lorenz, Hjärt- Lungräddning Tfn 53039881
Olof Rudin Studieorganisatör Tfn 53254907
Britt Bergh, ICD (Inopererad hjärtstartare) Tfn 53029740

Gymnastik

Ansvarig: Lars Johansson Tfn 53036195
Idrottshuset Tumba, (Tisdagar Kl.18.00)

Vattengymnastik

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

Hjärt-Lungräddning (kurser mm)

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 (Måndagar Kl 11.00)

Cirklar

- Bli vän med ditt hjärta, Ledare: Laila Ahl Tfn 53020106
- Medicinsk YOGA, Ledare: Britt Bergh Tfn 53029740
- Vinprovning, Ledare: Sten Halvarsson Tfn 53254264
- Datakunskap, Ledare: Birger Höglund Tfn 53177943
Sten Halvarsson 53254264

Kafé (Torsdagar Kl.13.00-16.00)

Storvretsvägen 17-19, Tumba (ingång från gården).
Samvaro och mötespunkt för våra medlemmar,
med diverse olika aktiviteter, diskussioner,
kortspel, lottotips mm. Vi säljer kaffe, korb och
annat till självkostnadspriser. Alla är välkomna!



Föreningsmöten och träffar

År 2013:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Plats/anmälan
14/4	14.00-17.00	Medlemsmöte *)	Lokalen, Storstreten
18/4	11.00-	Korvgrillning Hälsans Stig	Lokalen, Storstreten
27/4	16.00-20.30	Vårfest, buffe' *)	Tumba Folkets Hus
6/5	18.00-	Nya medlemmar *)	Lokal: Orren
9/5	08.00-	Gökotta	Granmora, Uttran
25/5	12.00-	Hjärtats dag	Hågelbyparken
16/6	12.00-16.00	Friluftsdag på Lida	Lida friluftsområde
			Stora parkeringen
18/8	9.00-19.00	Resa till hemligt mål*)	Samling: Orren
24/8	12.00-	Salemsdagen	Skönviksparken
1/9	12.00-	Botkyrkadagen	Hågelbyparken
14/9	10.00-16.00	Allmänhetens dag	Centrumkyrkan. Tumba
27/9	18.00-22.00	Räkafton	Lokalen, Storstreten
7/10	18.00-	Nya medlemmar *)	Lokalen, Orren
20/10	14.00-17.00	Medlemsmöte *)	Lokalen, Storstreten
9/11	18.00-22.00	Kareoke	Lokalen, Storstreten
30/11	14.00-20.30	Julfest, julbord *)	Tumba Folkets Hus

År 2014:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Plats/anmälan
11/1	18.00-22.00	Julgransplundring	Lokalen, Storstreten
14/2	11.00-13.00	Alla Hjärtans dag	Tumba Centrum
2/3	14.00-17.00	Årmöte *)	Lokalen, Storstreten

*) För dessa aktiviteter och möten kommer en särskild inbjudan med tid, plats, sista anmälningstid samt ev. kostnad/avgift att sändas till alla medlemmar via brev eller E-post.

OBS: Även till aktiviteter där inget utskick sker skall anmälan ske senast 3 dagar före mötet till: **Lars Johansson 08-53036195.**

Undantag: Lida, Salemsdagen, Botkyrkadagen och Gökottan.

Senaste/aktuell information finns alltid 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. Du får träffa andra människor i samma situation. Känna gemenskap och ha trevligt. Dessutom ges möjlighet till utbildning och deltagande i våra olika cirkelaktiviteter.

Hjärt- Lungräddning är en viktig del i vår verksamhet

Riksförbundet för Hjärt- Lungsjuka har ett utbildningsprogram för hur man lär ut och hur man utför hjärt-lungräddning.

Vår förening har utbildade instruktörer som genomför kurser för medlemmar och andra boende i vårt närområde. Även dina anhöriga, inklusive barnen som kommit upp i tonåren, kan och bör lära sig detta.



Det ger dig möjlighet att rädda liv så vi ser fram emot stort deltagande. Anmäl dig därför redan idag till en kurs.

Eva Lorenz, telefon: 08-530 39 881 eller 070-7139881

Besöks och postadress

Gröndalsvägen 12 A 1tr, 14730 TUMBA
Tfn / 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

Föreningslokal: Storvretsvägen 17-19, Tumba (ingång från gården)

Redaktionsansvariga "Livsgnistan":

Lars Johansson, Tfn 08-53036195

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.