



Föreningen Botkyrka-Salem

HjärtLung

2014

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***

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING I BOTKYRKA-SALEM

Veckoaktiviteter under 2014

Kontaktpersoner

Lars Johansson, Ordförande	Tfn 53036195
Eva Lorenz, Hjärt- Lungräddning	Tfn 53039881
Olof Rudin Studieorganisations	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 53061000
Mera info fås direkt av Botkyrka Kommun.	(Botkyrka Kommun)

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
- 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, korv och annat till självkostnadspriser. Alla är välkomna!



Föreningsmöten och träffar

År 2014:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Plats/anmälan
6/4	14.00-17.00	Medlemsmöte *)	Lokalen, Storvreten
3/5	16.00-20.30	Vårfest, buffe' *)	Tumba Folkets Hus
10/5	12.00-	Besök på museum	Vellinge
12/5	18.00-	Nya medlemmar *)	Lokal: Orren
29/5	10.00-14.00	Gökotta, Guidad tur*) med Stig Geber och Korvgrillning	Brosjön
15/6	12.00-16.00	Friluftsdag på Lida	Lida friluftsområde Stora parkeringen
17/8	9.00-18.00	Resa till hemligt mål*)	Samling: Orren
30/8	12.00-15.00	Salemsdagen	Skönviksparken
13/9	10.00-16.00	Hälsans Dag *)	Centrumkyrkan. Tumba
26/9	18.00-22.00	Räkafton	Lokalen, Storvreten
6/10	18.00-	Nya medlemmar *)	Lokalen, Orren
19/10	14.00-17.00	Medlemsmöte *)	Lokalen, Storvreten
29/11	14.00-20.30	Julfest, julbord *)	Tumba Folkets Hus

År 2015:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Plats/anmälan
10/1	18.00-22.00	Julgransplundring	Lokalen, Storvreten
14/2	11.00-13.00	Alla Hjärtans dag	Tumba Centrum
1/3	14.00-17.00	Årsmöte *)	Lokalen, Storvreten

*) 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.**
Med undantag för: Lida och Salemsdagen.

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.