



Föreningen Botkyrka-Salem

HjärtLung



Livsgnistan

Nummer 1 2016

Några ord från vår ordförande....

Våren är här och vi har redan långa ljusa dagar med vackra blommor och fåglar som kvittrar...

Jag ser fram emot att träffa er på någon av aktiviteterna som kommer t.ex. gökottan, guidad tur på Tumba Bruk och femkampen i juni!



Just nu går diskussionerna höga om varför vi, söder om Stockholm, har sämre akut hjärtsjukvård än de som bor i de norra delarna. Det kan ta två timmar från Södertälje till ett sjukhus för akut hjärtsjukvård. På en paneldebatt i Stockholm arrangerad av länsföreningen, deltog Riksförbundets ordförande Inger Ros och tre läkare från Swedeheart och frågade landstingspolitikerna: **"Ska det vara så här"?**

Vi planerar för en liknande debatt i Tumba i oktober med inbjudna läkare och politiker för att framföra våra synpunkter och höra vad som gäller då. Tack till Berit Boman för att du ställde upp i intervjun för SVT!

Riksförbundets 36:e kongress hålls 1-3 juni 2016 på Aronsborg i Bålsta. På länsföreningens årsmöte valdes jag som kongressombud för Stockholms län.

Evenemanget på Alla hjärtans dag med öppen föreläsning om "Förmaksflimmer" blev mycket uppskattat. Vi fortsätter med ett liknande upplägg med föreläsning om KOL i november, lungmånaden. Vårt arbete i **"Ljuset på kampanjen"** om de dolda folksjukdomarna har gått mycket bra och vi premierades som **"Månadens förening"** i november 2015.

"Hemliga resan" är lika hemlig som vanligt! Hoppas att många följer med.

Min ambition är och jag hoppas att alla medlemmar ska hitta någon aktivitet som ger stöd, trygghet och gemenskap.

Skön sommar! Yvonne Haglöf, ordförande

Lite information

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

Vår förening använder Riksförbundets system för hemsidan. De sponsrar oss med drift, support och backup av alla data som vi lägger in på vår hemsida. **Jättebra!**

Fördelar med det systemet är att det på ett bättre sätt stödjer olika plattformar. Det blir alltså enklare att läsa och söka information oavsett om man använder PC, mobil eller läsplatta.

Ni är också välkomna med synpunkter och bidrag till hemsidans innehåll och hör gärna av er till mig om ni vill ha hjälp med att söka eller läsa hemsidans information.

Birger Höglund

Viktigt om E-post!

Vi skickar ibland ut information om våra aktiviteter och annat via E-post. För att du skall kunna ta del av detta och inte missa vår information är det viktigt att du har lämnat korrekt E-postadress.

Byter du E-postadress, köper dator och får en ny E-postadress så vill jag att du meddelar det via ett mail till mig. Jag kommer då att uppdatera vårt medlemsregister med din nya E-postadress.

Min E-postadress: larsjohansson43@gmail.com

Lasse Johansson (registeransvarig)

Gula Bladet!

I år kommer vi att inkludera uppgifterna om alla våra planerade aktiviteter, möten och fester mm i vår tidning **Livsgnistan**. Du hittar uppgifterna på sista bladet och kan om du så vill riva av den sidan och spara.

Du kommer också att hitta aktuell information på vår hemsida.

Styrelsen

Information om Bingolotter



Vi (Maj-Britt) säljer Bingolotter i Tumba Centrum. Hon har trogna kunder och det är roligt. Kom och köp eller hjälp till att sälja till vänner och bekanta.

Vår förening tjänar **13-18 kronor** på varje såld **Bingolott** och **8 kronor** för varje såld **Sverigelott**.

Ni kan också stödja vår förening genom att starta en prenumeration direkt från Bingolotto. Ring Folkspel på telefon 0771 440 440 eller gå in på www.bingolotto.se och välj "Bingolotto prenumeration". För att vår förening skall få pengar så måste du sedan välja oss som stödförening:

Föreningsnamn = **HjärtLung Botkyrka-Salem**
Kundnummer = **6011168**

Styrelsen

Julgransplundringen

Den 9 januari inträffade årets första träff. Det var julgransplundringen. Ett 35-tal medlemmar hade mött upp och fick smaka på skinka och gröt. Dessutom ost och kex samt kaffe med kaka.

Vi sjöng allsång under ledning av Yvonne och avslutade kvällen med fiskdamm där alla fick napp med en godispåse.

Alla som var där såg ut att stortrivas!

Birger H

-
- *Många kvinnor blir alldeles till sig för ingenting och sedan gifter de sig med honom.*
 - *Galenskap är min metod för att få lite lugn och ro.*

Nya medlemmar

Ingemar Andersson, TUMBA
Vivi-Anne Andersson, TUMBA
Erik Bohlin, TULLINGE
Hermine Bohlin, TULLINGE
Anne-Marie Gustafsson,
TULLINGE
Bengt Karlsson, RÖNNINGE

Eva Libérth, TUMBA
Hans Lundberg, TUMBA
Airi Modig, NORSBORG
Kurt Modig, NORSBORG
Kerstin Olsson, UTTRAN
Birgitta Pettersson, TUMBA
Sören Rasmusson, TUMBA

Vi hoppas att ni ska trivas och känna stöd, trygghet och gemenskap i vår förening!

Styrelsen

Idé-lådan

Vår förening verkar för att öka livskvaliteten för alla hjärt- och lungsjuka och tar vid där sjukvården slutar. Kärnverksamheten utgår från tre områden:



Opinionsbildning, livsstilsaktiviteter, stöd, trygghet och gemenskap.

Vi vill gärna veta vad just Du tycker är viktigt för att vår förening skall utvecklas på ett bra sätt.

Alla förslag välkomnas och det är Du som bestämmer innehållet. Vi kommer att se seriöst på alla förslag som kommer in.

Skriv ditt förslag med ditt namn och lägg det i idélådan på kaféet (föreningslokalen i Storvreten), eller skicka det med posten till vår adress:

**Botkyrka-Salem HjärtLung
Grändalsvägen 12 A
147 30 Tumba.**

Du kan också maila direkt till: yvonnehaglof@hotmail.com

Styrelsen

Utdelning av hedersnålar!

På årsmötet för Stockholms läns HjärtLungförening den 17 mars tilldelades två av våra medlemmar var sin hedersnål.



På bilden från vänster:

Bo-Jonny Stockhaus

Birger Höglund

Maud Molander,
*Ordförande Stockholms
Länsförening*

Inger Ros,
Ordförande, Riksförbundet

Bo-Jonny Stockhaus med motiveringen:

- Med hjärtinfarkt, hjärtstopp och KOL inom familjen har han mycket god erfarenhet och empatiförmåga för föreningens medlemmar i samma situation.
- Efter mångårigt medlemskap, vice ordförande i lokalföreningen, ersättare i länsföreningens styrelse och delaktighet i föreningens aktiviteter samt länken mellan Salems kommun och vår förening har han/är han en mycket viktig person i föreningens utvecklande arbete.
- Läns huvudinstruktör i HLR. Med sin pedagogiska kunskap från läraryrket berikar han utbildningarnas upplägg och genomförande.

Birger Höglund med motiveringen:

- Med mycket goda kunskaper inom IT har Birger varit med i Riksförbundets arbetsgrupp för nya hemsidans utveckling. Med sitt intresse för stil, form och språk i informationssyfte har vi haft en mycket välfungerande hemsida i många år och har nu fått den nya implementerad bland de första lokalavdelningarna i Sverige.
- Birger har i många år varit ansvarig för lokaltidningens utformning och innehåll tillsammans med ordföranden.
- Med ett intresse för stavgång har han lett/leder gruppen en gång i veckan i ur och skur.
- Med sin ödmjukhet och energi är Birger en nyckelperson i vår förening och mycket betydelsefull i föreningens utvecklande arbete.

Yvonne Haglöf

Föreläsning om KOL

Vi var 23 medlemmar, som kommit till vår kafélokal i Storvreten den 15 november i fjol. Sjuksköterskan Susanne Holst kom från Astma-Lungmottagningen, Södertälje Sjukhus. Hon är sjuksköterska med kolutbildning och håller i informationen för personer drabbade av kol.

Kol är en sjukdom som är dold för ungefär 1/3 av de 700.000 som har sjukdomen. Man kan inte bota kol men numera finns lindring för att möjliggöra ett drägligt liv. Trots det så dör 2500-3000 personer årligen.

Dammig arbetsmiljö kan utlösa kol men framför allt rökning samt viss ärftlighet.

Tidig diagnostik är A och O för att kuva kolsjukdomen!

Spirometri skiljer kol från astma. *Symtom* märks sällan före 45 års ålder. Andfåddhet, trötthet som inte kan sovas bort.

Hosta med slem Kronisk bronkit – bronkiolit och i senare stadie emfysem. Sjukdomar som ofta uppträder samtidigt är hjärtsvikt och diabetes.

Behandling

Rökstopp, motion, vattengymnastik och goda kostvanor är vad personen själv kan bidra med. Läkarna ska följa sjukdomsförloppet, som går i skov. De skall sätta in mediciner mot symtomen och i svåra fall ge personen syrgas.

Numera kan dock livet bli ganska bra trots denna obotliga sjukdom.

Eva Lorenz (EVO, Eftervårdnadsombud för Lungor)

Alla Hjärtans dag

På Alla Hjärtans dag, söndagen den 14 februari arrangerade vår förening föreläsningen, **”Förmaksflimmer – vad är det?”**



Det var en fortsättning på vår satsning:

”Ljuset på våra dolda folksjukdomar, Hjärtsvikt, KOL och Förmaksflimmer.”

Föreläsning om KOL och Hjärtsvikt har vi haft på tidigare medlemsmöten.

Nu var det dags för en öppen föreläsning för både allmänheten och våra egna medlemmar. Intresset var stort och ett 100-tal intresserade åhörare samlades i Xenter i Tumba. Det kändes jättebra att vår inbjudan nått ut till så många från allmänheten. Ett 20-tal av våra egna medlemmar deltog.

Programmet började kl 13 i entréhallen med att Eva Lorenz och Bo-Jonny Stockhaus demonstrerade Hjärt-Lungräddning, en mycket bra och troligen behövlig repetition för många.

Med en kopp kaffe i handen, kunde man sedan strosa runt och studera övrig information om föreningens aktiviteter, broschyrer om olika folksjukdomar, ”Känn din puls och minska risken för stroke”, testa din biologiska ålder och information om ICD (Inopererad Hjärtstartare).

Britt Bergh (EVO, Eftervårdnadsombud för Hjärta)

Plötsligt händer det och du är först på plats...

Viktigt!

HLR Utbildning

Alla som vill och kan bör utbildas i HLR (HjärtLungräddning). Uppmuntra dina anhöriga, barnen som kommit upp i tonåren, dina arbetskamrater att gå en kurs. Anmäl dig därför redan idag till en kurs.

Det ger dig möjlighet att rädda liv.

Föreningens medlemmar betalar 100:-, övriga deltagare 300:-.

Alla hjärt- och lungräddningskurser administreras från Länsföreningen i Stockholm och kursanmälan görs till länets kansli: **Länsföreningen Stockholm HjärtLung Mejerivägen 4, 117 43 Stockholm. Tfn 08-6512810**

E-post: info@stockholm.hjart-lung.se

Kurserna hålls i länets lokaler på Mejerivägen 4 Liljeholmen eller på annan överenskommen plats. **Länshuvudinstruktörer är:** *Bo-Jonny Stockhaus, vuxen HLR, Eva Lorenz vuxen HLR och Yvonne Haglöf vuxen och barn HLR.*



Alla lokalföreningar erbjuds varje år, av Stockholms Länsförening, ett gratis kurstillfälle i HLR-utbildning.

Vår förening har i vårt sponsringsavtal från Botkyrkabyggen en överenskommelse om att vi ska utbildas dem vid 5 tillfällen/år. **I år har vi 40 års jubileum:** För att fira detta erbjuds alla våra medlemmar en gratis HLR kurs under 2016. Nästa kurstillfälle:

18/4 Repetitionskurs 16.30-18.00

2/5 Grundkurs 17.00-19.00

Anmälan för våra egna medlemmar sker till:

- Eva Lorenz 08-530 39 881 eller 0707139881
- Bo-Jonny Stockhaus 08-778 31 85 eller 0704748358
- E-post eva.lorenz@brevet.nu

Vi ser fram emot ett stort kursdeltagande!

Eva, Bo-Jonny och Yvonne

Föreläsning om förmaksflimmer

Vår ordförande Yvonne Haglöf hälsade alla varmt välkomna och presenterade vår föreläsare Dr Per Insulander, överläkare, Hjärtkliniken Karolinska Universitetssjukhuset.

Vi fick se fina bilder på Hjärtats anatomi och det elektriska systemet i hjärtat.

Förmaksflimmer börjar ofta genom snabb elektrisk aktivitet i vänster förmak och de elektriska impulserna leds genom retledningssystemet till hjärtats kammare på ett oregelbundet sätt och man får en snabb puls.

Om man känner på sin egen puls och finner att den är oregelbunden och snabb ska man misstänka förmaksflimmer och uppsöka vården.

Per berättade att:

Europeiska kardiologföreningen har gett ut riktlinjer för förmaksflimmer, vilket innebär att för alla patienter som är över 65 år eller äldre så skall läkaren alltid kontrollera pulsen oberoende av vad läkarbesöket gäller.

Han uppmanade åhörarna att påminna om detta vid läkarbesök. Om pulsen är oregelbunden ska EKG tas. Förmaksflimmer är den vanligaste rytmrubbningen och ökar med stigande ålder och 10% av alla över 80 år har det.

Vid förmaksflimmer är **risken för stroke 5 gånger större** och blodförtunnande läkemedel måste tas, Waran eller de Nya Orala Antikoagulations medicinerna (NOAK). Han poängterade att **Trombyl inte förhindrar stroke**. Det är en felaktig behandling vid förmaksflimmer, och kan ställa till mer skada.

Andra vanliga symtom vid förmaksflimmer är förutom snabb och oregelbunden puls, andfåddhet, sämre ork, yrsel, svimning och bröstsmärtor. Men många har förmaksflimmer utan att veta om det.

Faktorer som kan förvärra förmaksflimmer är stress, kaffe, alkohol och sömnbrist.

Det finns tre olika typer av förmaksflimmer:

- **Paroxysmalt flimmer:** Attacker som går över spontant
- **Persisterande flimmer:** Attacker som kräver åtgärd för att återgå till normal rytm. Detta görs med elkonvertering eller vissa läkemedel.
- **Permanent flimmer:** Konstant flimmer som trots behandling inte går tillbaka.

Ablation är en behandling vid förmaksflimmer om läkemedel och elkonvertering inte fungerar. En kateter förs då in via ljumskan till hjärtat och med värme eller kyla behandlas områdena kring lungvenerna i vänster förmak där flimret oftast startar. His-ablation är ytterligare en behandlingsform. Man bryter då kontakten permanent mellan förmak och kammare. Hjärtrytmen måste då styras av en pacemaker. Pulsen blir jämnare men risken för stroke finns kvar så blodförtunnande läkemedel måste man fortsätta med.

Mot slutet av föreläsningen ställde Per frågan "Kan man minska risken att få förmaksflimmer?"

Svaret lyftes fram med en studie som visade att:

"Sunda levnadsvanor minskar risken att få förmaksflimmer".

Risken för förmaksflimmer var halverad för de som:
hade BMI < 25, motionerade > 20 min/dag, inte drack alkohol eller endast lite högst måttligt och inte rökte.

Föreläsningen avslutades med en frågestund där den mycket intresserade publiken hade många frågor som de fick svar på. Föreläsningen var mycket uppskattad och avslutades med en lång applåd för vår utmärkta föreläsare Per Insulander.

Genom att bjuda in allmänheten till föreläsningen fick vi flera nya medlemmar, vilket var mycket glädjande.

Vid pennan

Britt Bergh

Julfesten 2015

Den 5 december var det dags för vår årliga Julfest. Ett 90-tal medlemmar samlades i Folkets Hus, Segersjö och välkomnades med glögg och pepparkaka.

Sedan dukade vår duktiga festkommitté upp det ena julbordet efter det andra. Där fanns allt från sill, ägg, köttbullar, skinka, korv, lax, pajer, ostar, kex och mycket mera.



Gunnar får en julklapp av tomten.

Det hela avslutades med kaffe och kaka. Ett stort urval av drycker fanns att köpa för en billig penning.

Vi sjöng en hel del julsånger under ledning av vår ordförande och alla hade möjlighet att köpa lotter för att vinna något från det välfyllda prisbordet. Priserna var skänkta av givmilda medlemmar.

Tack alla ni som har bidragit med vinster!

Vissa hade förstås mera tur än andra, som det ju brukar vara. Men det är ju alltid spännande med lottdragningar så vi trivdes.

Dessutom kom ju tomten och delade ut en Julklapp till oss alla. Vi fick alltså denna dag vara **"snälla barn"** hela bunten.

Vi hade jättekul och dessutom tur på lotterierna!

Birger o Solveig

Årsmöte 2016

Den 28 februari höll föreningen årsmöte i vår föreningslokal, Storstreten. Inger Ros, Riksförbundet valdes till mötesordförande och genomförde detta på ett utmärkt sätt enligt den fastställda dagordningen. Efter beslut på mötet har nu föreningen följande styrelse:

Yvonne Haglöf, Ordförande

Sten Halvarsson, Kassör

Berit Boman, Vice ordförande + Sekreterare

Britt Bergh, Ledamot

Eva Lorenz, Ledamot

Laila Ahl, Ledamot

Bo Simonsson, Ledamot

Maj-Britt Karlsson, Suppleant

Det innebär en utökning med två ledamöter mot förra året. För övriga årsmötesbeslut och val hänvisas till vår hemsida där du kan läsa hela protokollet. Du kan kontakta någon i styrelsen för att få en kopia av protokollet.

Efter mötet bjöds deltagarna på rostbiff och potatissallad samt kaffe med kaka.

Birger H

Gåvor i samband med begravningar

Vi vill tacka alla som stöder vår förening med gåvor i samband med en avliden anhörig eller närstående väns bortgång.

Ni kan stödja vårt föreningsarbete genom att skänka en minnesgåva till oss i stället för blommor vid begravningen. Kontakta mig så ordnar jag med detta. Plusgiro: 438 54 08-2.

Vi skickar då också i samband med detta ett **minneskort** till respektive begravningsbyrå eller dödsbo.

Yvonne Haglöf, Telefon: 08-53060751

Stavgången!

Varje fredag kl. 9.00 samlas vi vid grusparkeringen Lill-Tumbavägen. Vi tar med egen matsäck i ryggsäcken. Sedan tar vi en lugn promenad i skogen på ca 2 timmar med rast. Det ger oss friska ben och fin luft i våra lungor.

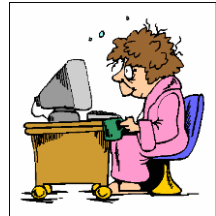


Bilden: Från fredagen den 8 april.

Alla är välkomna att följa med på denna sköna friskvård!

Birger H

Lite tips om data på nätet!



Skydda dig mot nätfiffel.

Internetstiftelsen har ett antal guider om nätsäkerhet, som du kan ladda ner från:

- www.iis.se/fakta/skydda-dig-mot-bedragare/

Förklarar våra seder för olika dagar

- www.nordiskamuseet.se/aretsdagar

Räknar ut avstånd mellan platser:

- www.se.distance.to

Visar "allt" och mera om alla TV program:

- www.tv.nu
- www.tvdags.se

Sten Halvarsson

Golvgymnastiken!

Liselott Sjöstedt är vår ledare för gymnastiken. Hon håller oss igång och det är många nya muskler som får sin välförtjänta träning.



Bilden: Rygg och stretchträning vid ribbstolarna

Vi är ca 20-25 st som varje tisdag klockan 18.00 träffas i Tumba Idrottshus för lite skön motion.

Fler är välkomna att röra på påkarna!

Birger H



Lördagen den 13 februari!

Vi var då på Apoteket Kronan i Tumba, som för övrigt är en samarbetspartner till HjärtLung och där demonstrerade vi HLR.

Här stannade många kunder och ville uppdatera sig om HjärtLung-räddning.

Bo-Jonny Stockhaus och Eva Lorenz svarade glatt på deras frågor. De gjorde även reklam för den kommande föreläsningen om förmaksflimmer dagen efter på Xenter.

På en anslagstavla i apoteket där de väntande kunderna sitter har vi fått lägga vår information om föreningen.



Eva och Bo-Jonny visar HLR

Vi ser fram emot ett fortsatt samarbete med personalen på apoteket.

Styrelsen

En kropp är något som tar slut i skorna.

ALLAN 5 ÅR

Om man öppnar ögonen och det är alldeles svart, då är man medvetslös.

HILDA 7 ÅR

Nästan alla människor har en hjärna. De som är lite dumma har en hönshjärna.

JOHAN 5 ÅR

Jannes Matsida

Wallenbergare på fisk, 4 portioner

Ingredienser:

400 gr fiskfärs, blanda gärna lax, gös, kolja, gädda eller vilken fisk du vill.
3 dl grädde
1 ägg
salt och peppar
3 dl rivet vitt bröd eller
2 dl ströbröd.

600 gr potatis
1½ dl grädde
1½ dl mjölk
50 gr smör

Tillbehör

Gröna ärtor, lingonsylt.



Gör så här:

1. Lägg fisken i en mixer, salta lätt, häll i grädde lite åt gången och kör till en jämn smet.
2. Tillsätt ägget och mixa luftigt. Låt stå en stund
3. Smaka av med salt och peppar,
4. Forma fyra biffar, vänd dem i det rivna brödet och stek dem frasiga på ganska låg temperatur.
5. Koka potatisen, ånga av och pressa i potatispress.
6. Tillsätt övriga ingredienser och vispa till luftigt mos.
7. Smaka av med salt och peppar.

Päronpaj

Ingredienser till pajen:

3 dl vetemjöl
1 dl socker
1 tsk bakpulver
175 gr smält smör

Blanda och tryck ut i en smord pajform.

Fyllning:

En burk päron ca 5 st som fördelas i pajskalet

1 burk creme fraiche
2-3 msk vaniljsocker med lite citronsaft
3-4 äggulor

Blanda allt på en gång och häll över det i formen.
Grädda i ugn på 200 grader i 25 till 30 min.

Smaklig spis!

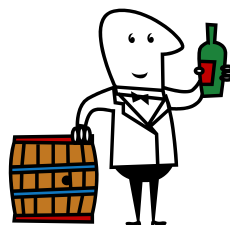
Janne Hydén

Vintips

7126 Bianchi Montepulciano d'Abruzzo

Ett rött vin från Italien till ljust kött och smakrika vegetariska pastarätter.

Bärig, ungdomlig smak med inslag av körsbär, blåbär, örter och lakris.



22424 Moncaro Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico

Vitt vin från Italien till fisk och skaldjur. Ungdomlig, fruktig smak med inslag av päron, honungsmelon och mandel.

Bra viner för 69kr

Sten Halvarsson

Livsgnistan

Tidningen utkommer med 2 nummer om året. Syftet är att berätta vad vi gör och informera om vår verksamhet samt att sprida lite glädje för läsarna. Redaktionen består av:

Yvonne Haglöf tel. 076-2959105, yvonnehaglof@hotmail.com

Birger Höglund tel. 08-53177943, bigsun@telia.com

Ni är välkomna att höra av er till oss om ni vill bidra med några alster såsom en annons, en insändare, någon ni vill uppvakta, en historia, eller något annat. Ni kan också sända dem via e-post till Birger Höglund.

Adress och kontor (obemannat):

Gröndalsvägen 12 A, 14730 TUMBA

Telefon: 08 53060751

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

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

Veckoaktiviteter under 2016

Kontaktpersoner

Yvonne Haglöf, Ordförande	Tfn 0762959105
Eva Lorenz, Hjärt- Lungräddning	Tfn 0707139881
Laila Ahl, Studieorganisatör	Tfn 0709728578
Britt Bergh, ICD (Inopererad hjärtstartare)	Tfn 0707796633

Gymnastik

Yvonne Haglöf, Ordförande	Tfn 0762959105
---------------------------	----------------

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 vuxen/barn

I samarbete med Länsföreningen

Eva Lorenz	Tfn 0707139881
Bo Jonny Stockhaus	Tfn 7783185
Yvonne Haglöf	Tfn 0762959105

Stavgång

Birger Höglund	Tfn 53177943
----------------	--------------

Lill-Tumbavägen, (Fredagar Kl. 09.00)

Harmonilära

Sivi Andersson	Tfn 7771480
----------------	-------------

Laila Ahl
Orren, Tumba (Måndagar Kl 11.00)
Tfn 0709728578

Cirklar

- Bli vän med ditt hjärta, Laila Ahl
- Medicinsk YOGA, Britt Bergh
- Datakunskap, Birger Höglund

Sten Halvarsson
Tfn 0709728578
Tfn 0707796633
Tfn 53177943
Tfn 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!



Årets föreningsmöten och träffar...

Inbjudan kommer i brevlådan:

Datum	Tid(er)	Aktivitet/anmälan	Lokal/plats
L 16/4	17.00–22.00	40 årsmiddag	Rönningeborg
O 11/5	13.00-15.00	Bruksmuséet med guidning	Tumba bruk
M 23/5	18.00–19.30	Nya medlemmar	Orren
S 21/8	9.00–18.00	Resa till hemligt mål	Samling vid Orren
M 17/10	18.00–19.30	Nya medlemmar	Orren
xx/10	Paneldebatt:	Akuta hjärtsjukvården söder om Stockholm	Xenter
S 20/11	13.00-17.00	KOL föreläsning	Xenter
L 26/11	14.00-20.30	Julfest, julbord	Tumba Folkets Hus

INGEN separat inbjudan i brevlådan:

Datum	Tid(er)	Aktivitet/anmälan	Lokal/plats
T 5/5	8.00-	Gökotta, (Egen matsäck)	Kaféstugan vid E4
S 12/6	12.00–16.00	Friluftsdag	Storvretsparken
L 27/8	12.00–15.00	Salemsdagen	Skönviksparken
F 23/9	18.00–22.00	Räkafton	Storvreten

År 2017:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Plats/anmälan
L 14/1	18.00–22.00	Julgransplundring	Storvreten
S 12/2	11.00–13.00	Alla Hjärtans dag	Xenter
S 26/2	14.00–17.00	Årsmöte	Storvreten

OBS:

Även till aktiviteter där inget pappersutskick görs skall anmälan ske senast 3 dagar före mötet till: **Berit Boman 08-778 58 46**, eller **Barbro Walther 08 - 530 329 19**.

Med undantag för: Gökottan, Friluftsdagen och Salemsdagen.

Senaste/aktuell information finns alltid på vår hemsida:
www.hjart-lung.se/botkyrka-salem