



Föreningen Botkyrka-Salem

# HjärtLung



# *Livsgnistan*

Nummer 1 2020

# Några ord från vår ordförande...

**Våren är här, men en annorlunda vår för oss alla!**

Vi vet att många känner oro, särskilt när man tillhör en riskgrupp. Det är svårt att inte få delta i det vanliga sociala livet och samtidigt inte kunna påverka vad som händer. Det gör att många känner sig ensamma. Men vi måste kämpa på.

Jag vill rekommendera en intervju med psykolog Jesper Enander "Goda råd för oroliga tankar" finns på Riksförbundets hemsida under Nyheter eller via denna direktlänk:



<https://www.hjart-lung.se/aktuellt/nyhetsarkiv/goda-rad-for-oroliga-tankar---kortfilm-med-rad/>

Vi har börjat med digitala möten för styrelsen och datacirkeln. Dessutom har föreningen testat ett digitalt möte med Arvidsjaur HL där vi diskuterade ett digitalt upplägg med diagnosduken.

Det är ett arbetsmaterial från Riksförbundet i tre former KOL- duken, Flimmerduken och Sviktduken som normalt används runt ett bord. Det är ett enkelt och roligt sätt att lära sig mera om sin diagnos och vad man kan göra själv för att må så bra som möjligt. Diagnosduken kan beskrivas som en "bordsaffisch" med fakta och diskussionsfrågor. Vi jobbar vidare med de digitala möjligheterna samtidigt som vi planerar för tiden efter "Coronan".

Riksförbundet har startat upp med att sända **Digigympa live** för att uppmuntra alla med internet till en rörelseaktivitet tillsammans med andra medlemmar i Sverige. **Digigympan** finns på Riksförbundet Youtube för er som vill gympa på andra tider.

Vår förening håller också igång, härligt med nya initiativ:

- Tisdagens "Gympagång" träffas nu ute vid Tumba Idrottshus där det finns gott om utrymme för fler deltagare.
- Några ringer till varandra och promenerar sedan till en plats, Hågelby tex.
- Många läser ju böcker och tidningar som vi kan byta med varandra?

För att hålla er uppdaterad om senaste nytt och spontana aktiviteter har jag fått en liten ruta på hemsidans startsida som ni kan klicka på. Vi är väl medvetna om att alla inte har internet men be någon anhörig eller vän att läsa och meddela er eller ring till någon av oss i styrelsen så berättar vi hur det går till.

I Livsgnistan kan du läsa om många trevliga aktiviteter vi haft och som vi längtar till att återuppta igen när den här Coronatiden är över.

Som vanligt tar vi gärna emot förslag som kan göra oss glada och se framåt i andan om stöd, trygghet och gemenskap!

**En fin sommar (trots allt) önskar jag er alla!**

**Yvonne Haglöf**



# Lite allmän information:

## E-post eller SMS!

Byter du E-postadress eller telefon-nr så vill jag att du meddelar det via ett mail till mig. **OBS:** Du som, så vill, kan nu själv göra uppdateringar direkt i vårt medlemsregister på Riksförbundets hemsida. Alla medlemmar har via brev fått information om detta. Logga in under "Min sida" på **Riksförbundets hemsida**, **Kontakta gärna mig med frågor om hur det går till.**

**E-postadress:** [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se)

**Telefon:** 073 570 84 14

**Berit Boman** (registeransvarig)

## Bingolotter!

Försäljningen av Bingolotter i Tumba C av Maj-Britt har betytt mycket för vår föreningsverksamhet både ekonomiskt och medlemsvärvande. Coronan har nu satt stopp för Maj-Britts försäljning.



### Ett annat alternativ är därför att köpa Bingolotter DIGITALT:

För att köpa en lott, behöver du som kund endast klicka på länken här nedan och följa anvisningarna. Vår förening får då bidrag från BingoLotto för varje köpt lott och tjänar 15 kr per enkellott och 30 kr per dubbellott.

**OBS: Samma länk kan användas varje vecka. Datumet ändras automatiskt.**

<https://www.bingolotto.se/bingolotter/?customerId=6011168>

## Idé-lådan!

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 Orren) eller skicka det med posten till vår adress.

Du kan också maila direkt till: [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se)

## Styrelsen

---

**Kärlek är inte kärlek förrän du ger av den.**  
(Okänt ursprung)

# Julfesten den 7 december!

## *Utifrån tomtens reflektioner:*

Julen närmade sig och jag gjorde min tomteresa.

Först knackade jag på hos HL Botkyrka-Salem i Tumba på Folkets Hus.

Där var det trevligt som vanligt, god mat, klackarna i taket och glada medlemmar. Efter julklappsutdelningen var det tid för den traditionella långdansen.

Sedan var det dags för mig att åka vidare.

***Vi ses nästa år!***

***Tomten***



# Julgransplundring den 11 januari



Så var det dags att dansa ut julen. Det gjorde vi, ett 40 tal medlemmar från Föreningen Botkyrka-Salem.

Efter gröt och skinka kom tre damer från "Vi gör" och sjöng för och med oss.

Som alltid har vi pausgympa. Med en godispåse, som sig bör, gick vi sedan hem mätta, nöjda, glada och alla med en känsla av:

***"Stöd, trygghet och gemenskap"***

***Det förstärks ytterligare när vi lägger våra händer tillsammans!***

***Yvonne***



# Årsmötet

Årsmötet gick bra och protokollet finns att läsa under rubriken **Dokument 2020** på vår hemsida. Det var dessutom många som uppskattade den nya menyn!

Dock blev det ett uppdrag för oss i styrelsen att leta efter en intresserad medlem till valberedningen. Dessutom vill vår kassör trappa ner och vi söker en medlem som under hösten kan sätta sig in i hans jobb och ta över som kassör vid årsmötet 2021. Fundera på det och hör av dig till oss.

**Medlemsavgiften kommer att bli 200 kr from 1/1 2021.**

*Styrelsen*

## Minnesgåva/Minnesblad

**Riksförbundet HjärtLung** stödjer patientnära forskning, som gör direkt nytta för alla som lever med *hjärt- kärl- och lungsjukdom idag* med syfte att förbättra vården och rehabiliteringen för dessa.

För att hedra minnet av någon som stått dig nära kan du sända en minnesgåva till Riksförbundet HjärtLung. Det är något som uppskattas av de anhöriga.

När du skänker en minnesgåva skickas ett vackert minnesblad för alla gåvor från 100 kronor och uppåt till de anhöriga. Samtidigt går din gåva till patientnära forskning. Mer information via telefon 020-21 22 00 eller via web-länken:

<https://www.hjart-lung.se/ge-oss-ditt-stod/minnesgava/>

## Gåva eller stöd till vår lokala förening

Ni kan stödja vårt eget föreningsarbete genom att skänka en minnesgåva direkt till vår egen förening HjärtLung Botkyrka-Salems. T.ex. via testamente eller i stället för blommor i samband en begravning.

Ring mig så ordnar jag det. Plusgiro: 438 54 08-2.

Vi skickar då i samband med detta ett minneskort till respektive begravningsbyrå eller dödsbo. Vi vill tacka alla som stödjer vår förening med gåvor i samband med en avliden anhörig/närstående väns bortgång.

*Yvonne Haglöf, Telefon: 076 29 59 105*

## Tack!

Jag och töserna med familjer uppskattade jättemycket de hälsningar vi fick från alla gamla Botkyrka-Salem vänner i samband med vår Sveas bortgång. De kom ju från hela gamla gänget som vi haft så trevligt med när vi ännu var fastlänningar.

Nu är det tomt och ensamt men det finns ett gäng som går "Antikrundan" runt muren här i Visby.

*Sture Norrby*

# Nya medlemmar (29st)

Gunilla Lagman, GRÖDINGE  
Lars Söderberg, TULLINGE  
Ulf Karlsson, TUMBA  
Birgitta Brodén, RÖNNINGE  
Hans-Olov Näslund, RÖNNINGE  
Inger Ylitalo, RÖNNINGE  
Elisabet Palm, TUMBA  
Britt-Sofie Söder, RÖNNINGE  
Sigbrit Kevesäter, TUMBA  
Lennart Follinger, TULLINGE  
Kerstin Staaf, TUMBA  
Maria Loisolo, RÖNNINGE  
Karolina Spång, Tullinge  
Per Ekelund, UTTRAN  
Marie Ekelund, UTTRAN

Kurt Lundström, UTTRAN  
Inger Melberg, SKÅRHOLMEN  
Eva Hägglund, TUMBA  
Anders Olsson, TUMBA  
Monica Hedlund-Olsson, TUMBA  
Ella Eriksson, TULLINGE  
Mona Blomster, TUMBA  
Ann-Sofi Lindberg, GRÖDINGE  
Lena Rindevall, UTTRAN  
Thomas Bjurholm, TULLINGE  
Lis-Beth Sagen, TUMBA  
Elisabet Thorén, TULLINGE  
Per-Erik Ekman, RÖNNINGE  
Gunilla Ekman, RÖNNINGE

***Vi hälsar alla nya medlemmar välkomna och hoppas att ni ska trivas och känna stöd, trygghet och gemenskap i vår förening!***

## **Styrelsen**

## **Några ord från styrelsen**

***Vi välkomnar Britta Berglund både till föreningen och även som ny ledamot i styrelsen!***



Med din långa föreningserfarenhet och dina goda forskningskunskaper ser vi fram emot ett spännande arbete tillsammans. Jag tror också att du Britta redan fått kontakt med en i föreningen som också gillar att väva trasmattor. Vem vet vi kanske kan få en egen vävgrupp! Som ni förstår har vi inte haft möjlighet att träffats och ta ett nytt kort på styrelsen, men Birger såg till att bilden blev komplett ändå.

Vi testar också digitala möjligheter och jobbar vidare med att ordna tematräffar. Laila Ahl vill starta en digital grupp på fyra personer och använda materialet om hjärtsvikt "sviktduken". Diagnosduken kan beskrivas som en "bordsaffisch" med fakta och diskussionsfrågor.

**Hör av dig till Laila Ahl om du vill vara med!**

Vi hoppas att det blir lättare att ordna aktiviteter till hösten och ser fram emot att träffas igen!

***Yvonne Haglöf***

## ***Jag är ny i styrelsen!***

Här kommer lite om mig. Jag är legitimerad sjuksköterska och medicine doktor. Jag har arbetat inom geriatrik i många år, mest på Söderby och Tumba sjukhus. Intresserad av forskning om sällsynta diagnoser, speciellt Ehlers-Danlos syndrom.



Gillar att väva trasmattor och odla tomater!

***Britta Berglund***

## **Håll dig på benen!**

En kurs om **FALLPREVENTION och HUR MAN TAR SIG UPP FRÅN GOLVET** (eller hjälper någon annan!)

Många av dem som råkar ut för fallolyckor är äldre. Men du kan förebygga din risk att falla genom att äta klokt, stärka musklerna och förbättra balansen.

Vi tog kontakt med Eva Bellander, leg. fysioterapeut och ordnade en kurs på fyra gånger för 20 medlemmar.

- Föreläsning och samtal kring fallprevention, där vi bland annat gick igenom fallriskfaktorer i hemmet och utomhus, och vad man själv kan göra för att slippa ramla
- Omfattande övningsdel med balans- och uppresnings-träning, inklusive teknik för att hjälpa någon annan, samt andra praktiska övningar och tips om fortsatt träning

Vi började med en Smoothie och slutade med frukt och reflektion. Det var en mycket uppskattad kurs!

***Yvonne Haglöf***

## ***Kommentar från en deltagare***

Kursen leddes av Eva Bellander och var uppdelad på fyra kurstillfällen under februari.

En mycket bra kurs där vi fick lära oss hur man tar sig upp när man ramlat. Tack för att jag fick vara med, jag är en kvinna som ramlat många gånger.

***Men inte en fallen kvinna!***

***Inger Steen***




# Guldkant på "Coronavardagen" via Hälsans stig i Salem.

Vi skrev några frågor, föreslog gympa och satte upp dem längs Hälsans-stigen i Salem.


Svaren fanns på bladets baksida.


Det blev uppmärksammat och uppskattat enl. "**Selfie**" som vi bad om.

## Styrelsen


- Nu är frågorna uppsatta och det smakar bra med kaffe. / **Yvonne.** 



- Har idag gått halva hälsans stig. Hittade 8 frågor. Det var mycket folk ute. Speciellt mot grillplatsen. Frågorna blev uppmärksammade och mycket uppskattat.  / **Sten**

- På cykeltur. Vilken bra grej vi gjorde gympa och svarade på frågan! / **Leo och Petra** 



- Underbart jag kan promenera, gympa och svara på frågan utan att vara i närheten av någon!  / **Linda**



# ”Fönstertittarsjukan”

(När man inte kan gå så långt man vill).

Vi bjöd in till föreläsning 9/2 2020 för att sprida kunskap om att ha en kärldiagnos. 90 personer kom och det blev en mycket uppskattad eftermiddag.

**Överläkare Joachim Starck**, Västerviks sjukhus föreläste. Benartärsjukdom är vanligt, men först när vi blir lite äldre. Det är viktigt att söka behandling eftersom den är förknippad med ökad risk för hjärt-kärlhändelser. De viktigaste bakomliggande orsakerna är *rökning, diabetes, förhöjt blodtryck och förhöjda blodfetter*. Samtliga av dessa riskfaktorer är möjliga att påverka med livsstilsförändringar och medicinsk behandling.

Av benartärsjukdomarna är Claudicatio intermittens vanligast och symtomen är smärtor i vaden vid promenad. Smärtorna beror på syrebrist i musklerna och ger sig efter en stunds vila. Därför kallas den ”fönstertittarsjukan”.

Jan Andersson, som är patient och drabbad ”Fönstertittarsjukan” deltog också på mötet. Han berättade mycket bra om hur det är att vara kärpatient.

Efter kaffe och frukt visade/gjorde vi:

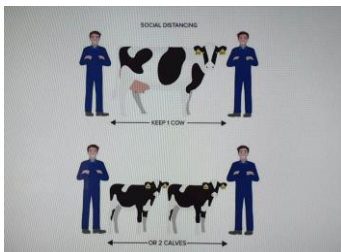
- HLR med hjärtstartare
- ICD inopererad hjärtstartare
- Räkna ut din biologiska ålder
- Föreningsinformation
- Blodtrycksmätning

Bayers AB lånade ut en blodtrycksmätare till oss och vi kunde visa hur man räknar ut ett index ankel/arm blodtryck, **ABI**. På bilden skojar doktor Starck lite och säger: *Hur ser det här ut?*



Det var Linda Borg som skötte mätningen och kön var lång att när vi stängde. Det innebar att jag fick ordna en extra mottagning hemma dagen efter!

**Text och foto / Yvonne Haglöf**



Så här mäter vi avståndet på mitt jobb, De Laval

**Petra Backhans**

---

**Att ta medicin är inte roligt men att ha roligt det är medicin.**  
(Anita Åslund)

# Tips från datacirkeln

För att se varandra under dessa tider finns digitala hjälpmedel.

Här är några av alla video program som finns.

**Messenger** (Facebook)

**WhatsApp** (Facebook) Klarar upp till 4 deltagare i konferens

**FaceTime** (Apple)

**Skype** (Microsoft) Klarar upp till 50 deltagare.

**Teams** (Microsoft) Ingår i *Office 365* paketet.

**Meet** (Google) Ingår i *G Suit* paketet. Klarar upp till 100 deltagare.

**Zoom** Gratis för upp till 100 deltagare med tidsbegränsning.

Datacirkeln rekommenderar WhatsApp för kontakt med familj och vänner.

Rekommenderar Zoom inom förenings verksamhet.

**WhatsApp** är en app som är gratis att ladda ner.

## Zoom

För att delta i ett möte som någon annan skickat länk till

- 1. På mobiltelefon/surfplatta.** Ladda ner appen ZOOM Cloud, Starta appen > 'Join a Meeting' > skriv in erhållet 'Meeting ID' och 'Password' > klicka 'Join with Video' > klicka 'Join with Audio'
- 2. På dator** dubbelklicka på erhållen länk eller högerklicka och välj 'Öppna hyperlänk'. Klicka 'Open' > skriv in erhållet 'Password' och eget namn som man vill visa för övriga > klicka 'Join with Video' > klicka 'Join with Audio'.

### **Zoom visnings alternativ:**

Dator högst upp till höger 'Gallery View' eller 'Speaker View'

Surfplatta 3 prickar längst ner. Med fingret dra i sidled.

I nedkant

Participants	För att se vilka som är med
Share screen	För att visa något för övriga t.ex. dokument
Chat	För att skriva meddelanden till övriga
Record	För att spela in det som händer
Reactions	För att visa klappa händer eller tummen upp symbol

### **För att avsluta:**

**Dator** längst ner till höger 'Leave Meeting' eller 'End Meeting'

**Surfplatta** längst upp till höger 'Leave' eller 'End'

**För att skapa egna möten måste man registrera sig.** Gå in på [www.zoom.us](http://www.zoom.us) .

Klicka på 'Sign up for Free'. Skriv in 'date of birth' och epost adress. Klicka på 'Activate Account' som erhålles med epost. Skriv in namn och välj lösenord. Skapa ett möte genom att klicka på 'Schedule' och fyll i info. Erhåller en länk. T.ex.

<https://us04web.zoom.us/j/123456789?pwd=ZkxLcWVhK0pBLSZlZGZiVjV1SWNjL1RWUT09>

Meeting ID: 123 456 789, Password: 012345

Skicka denna länk till alla som ska vara med på mötet med t.ex. epost.

**OBS:** Zoom gratisversion ger max 40min samtalstid men man kan starta om.

**Lycka till!**

**Sten Halvarsson**

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

**Viktigt!**

Alla som vill och kan bör utbilda sig i HLR (**HjärtLungräddning**).

Uppmuntra dina anhöriga, barnen som kommit upp i tonåren, dina arbetskamrater att gå en kurs. Anmäl dig/er därför redan idag till en kurs.

## Det ger dig möjlighet att rädda liv!

År 2020 är kursen gratis för våra egna medlemmar en gång/år. Annars betalar medlemmar 150 kr för en HLR-kurs medan övriga deltagare betalar mera.



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.*

Kontakta Eva Lorenz om du/ni vill gå en kurs i HLR så hjälper hon er att fixa detta.

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.lorenz39@gmail.com](mailto:eva.lorenz39@gmail.com)

***Vi ser fram emot ett stort kursdeltagande!***

***Eva, Bo-Jonny och Yvonne***

## Vi tänker nytt...

Gym, cirkelpass, rörelseglädje, padel/tennis i höst!

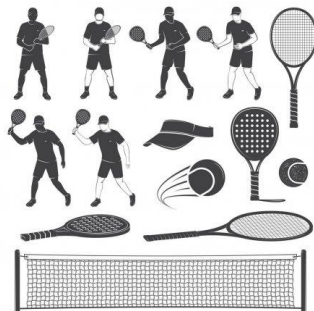
***Det verkar väl kul eller hur?***

Vi jobbar med ett helt nytt koncept tillsammans med Tumba tennis & padel vid Coop i Tumba.

Kostnad vet vi inte i skrivandets stund men följ oss på hemsidan eller ring någon i styrelsen efter sommaren.

***Kom gärna med förslag om dessa aktiviteter!***

***Yvonne Haglöf***




# Jannes Matsida

## Dubbelpanerad torskrygg med kaviarsås

(4 portioner).




<b>Ingredienser:</b>	<b>Gör så här:</b>
<p><b>Fisken:</b> Ca 600 gr torskrygg (4 bitar) Vetemjöl Skorpbröd, salt och vitpeppar 1 ägg</p> <p><b>Kaviarsåsen:</b> 3-4 dl vispgräddde 1 krukadill 1-2 msk fiskfond 3 msk kaviar (Ejder) Vitpeppar</p> <p><b>Potatismos</b> = (vanligt recept)</p> 	<p><b>Kaviarsåsen</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Häll gräddde i en kastrull tillsatt kaviar och vispa ut det hela.</li><li>2. Tillsätt därefter fonden och koka 5-10 minuter.</li><li>3. Tillsätt lite vitpeppar och precis före serveringen tillsätts även hackad dill. Spara lite dill till garnering.</li></ol> <p><b>Panerad torsk</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Skär torsken i 4 bitar, salta och peppra.</li><li>2. Mjöla och därefter doppa fisken i ett uppvispat ägg och avslutningsvis rulla fiskbitarna i skorpbröd.</li><li>3. Stek i smör (ev. eftersteks fisken i ugn till 50 gr innertemperatur, ugn 170 grader)</li></ol>

## Snabb paj utan botten

<b>Ingredienser:</b>	<b>Gör så här:</b>
<p>4 ägg 1 dl crème fraiche 100 gr riven lagrad cheddar 2 tärnade salladslökar 5 bollar frys spenat, tinad och avrunnen ½ tsk malen muskot salt och peppar</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Värm ugnen till 170 grader och smörj en ugnform eller 4 portionsformar lätt.</li><li>2. Vispa upp ägg och crème fraiche med en gaffel, rör sedan ner resterande ingredienser och salta och peppra.</li><li>3. Häll äggstanningen i formen och grädda i ungefär 25 minuter (minska tillagningstiden med 10 minuter om portionsformar används).</li></ol>

## Rabarbermousse (4 portioner)

<b>Ingredienser:</b>	<b>Gör så här:</b>
<p>500 gr rabarber 1.25 dl socker 2 dl vispgrädde 2 tsk vaniljsocker</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Skölj rabarbern, men skala den inte. skär den i ca 1½ cm stora bitar.</li><li>2. Lägg dem i en kastrull tillsammans med socker. Låt rabarberbitar smälta på svag värme under lock. Det blir en ganska lös kompot. Låt den kallna.</li><li>3. Vispa grädden hårt tillsammans med vaniljsocker och rör ned den skedvis i den kalla rabarberkompotten, rör väl.</li><li>4. Fördela moussen i 4 portionsglas och ställ dem kallt några timmar.</li><li>5. Garnera eventuellt med några lättsmälta rabarberbitar och något grönt blad.</li></ol>

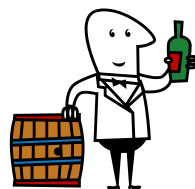
**Smaklig spis! Janne Hydén**

### Vintips (prisnivån 60kr.)

Två utmärkta mycket prisvärda viner från Chile.

#### 16510 Vina Maipo

Rött vin till grillade rätter av fläsk- eller lammkött.  
Ungdomlig, fruktig smak med inslag av svarta vinbär, skogshallon, kakao, lakrits och örter.



#### 88958 Frontera

Vitt vin till rätter av fisk eller kyckling. Fruktig smak med inslag av ananas, gröna äpplen, färska örter och citrusskal.

**Sten Halvarsson**

---

**Många föraktar rikedom men få ger bort den.**

*(Francis de la Rachefoucauld)*

**Man är alltid så lycklig eller olycklig som man själv tror!**

*(Drottning Kristina)*

# Livsgnistan:

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

Yvonne Haglöf tel. 076-2959105, [yvonnehaglof48@gmail.com](mailto:yvonnehaglof48@gmail.com)

Birger Höglund tel. 08-53177943, [birgerhoglund@gmail.com](mailto:birgerhoglund@gmail.com)

Ni är välkomna att höra av er till oss om ni vill bidra med något till tidningen 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.

## **OBS:**

Du kan också läsa Livsgnistan på vår hemsida.

Den finns som en PDF-fil under rubriken: **Dokument 2020.**

# Hemsidan:

**Adress:** [www.hjart-lung.se/botkyrka-salem](http://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!**

Systemet stödjer olika plattformar vilket gör det enklare att läsa och söka information oavsett om man använder PC, mobil eller läsplatta.

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

***Birger Höglund***

# Postadress och kontor (obemannat):

Gröndalsvägen 12 A, 14730 TUMBA

Telefon: 08 53060751  
E.post: [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se)  
Hemsida: [www.hjart-lung.se/botkyrka-salem](http://www.hjart-lung.se/botkyrka-salem)  
Postgiro: 438 54 08 – 2

# Veckoaktiviteter under 2020

## Kontaktpersoner

Yvonne Haglöf, Ordförande

Berit Boman, Vice ordf. och sekreterare

Eva Lorenz, Egenvårdsombud EVO Lunga

Laila Ahl, Studieorganisatör

Britt Bergh, Egenvårdsombud EVO Hjärta

Tfn 076 29 59 105

Tfn 073 57 08 414

Tfn 070 71 39 881

Tfn 070 97 28 578

Tfn 070 77 96 633

## Gymnastik = Utomhus

Yvonne Haglöf

Idrottshuset Tumba, (Tisdagar Kl.18.00-19.00)

Tfn 076 29 59 105

## Sittgympa Tisdagar 15-16.00, 10ggr

Berit Boman

Tfn 073 57 08 414

inställt under vintern!

## Hjärt-Lungräddning vuxen/barn

I samarbete med Länsföreningen

Eva Lorenz

Bo Jonny Stockhaus

Yvonne Haglöf

Tfn 070 71 39 881

Tfn 08 7783185

Tfn 076 29 59 105

inställt under vintern!

## Stavgång (pågår hela året, när vädret tillåter)

Birger Höglund

Lill-Tumbavägen, (Fredagar Kl. 09.00- ca 11.30)

Tfn 08 531 77943

inställt under vintern!

## Harmonilära

Siwi Andersson

Laila Ahl

Orren, Tumba (Måndagar Kl. 11.00)

Tfn 076 25 14 834

Tfn 070 97 28 578

inställt under vintern!

## Cirklar (körs via internet)

Datakunskap,

Orren, Tumba (varannan onsdag Kl. 9.30 -13.00)

Birger Höglund

Sten Halvarsson

Tfn 08 531 77943

Tfn 08 532 54264

## Kafé

Orren, Gröndalsv. 12A, Tumba

(Torsdagar Kl.13.00-16.00)

Samvaro och mötespunkt för våra medlemmar, med diverse olika aktiviteter, diskussioner, kortspel...

Vi säljer kaffe, mackor och annat till självkostnadspriser.

inställt under vintern!



**Alla är välkomna!**

# Planerade möten och träffar...

**ÅR 2020:**

**Tyvärr är dessa möten och resor inställda! Men vi hoppas att vi snart kan få möjlighet att komma med ett nytt höstprogram.**

Datum		Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
To	11 jun	12.00 -	Sommaravslutning <i>inställt under våren!</i>	Lida Friluftsområde
To	13 aug	8.30 - 18.00	Hemlig resa *) <i>inställt under våren!</i>	Samling i Tumba (Gröndalsvägen 12A)

*\*) Separat inbjudan kommer till alla medlemmar via pappersutskick i brevlådan*

## **OBS:**

Anmälan skall göras senast en vecka före till alla aktiviteter, utom för Gökottan, Lida och Föreläsningarna på Xenter:

Anmälan till: **Berit Boman 073 570 84 14** eller **Barbro Walther 08-530 329 19**.

*Senaste/aktuell information finns alltid på vår hemsida:*

[www.hjart-lung.se /botkyrka-salem/](http://www.hjart-lung.se /botkyrka-salem/)