



Riksförbundet HjärtLung

Botkyrka-Salem



Livsgnistan

Nummer 1 2025

Några ord från vår ordförande...

Solen lyser och våren är här!

Det är dags att sammanfatta senaste halvåret i vår förening med text och bilder samt fundera på hur vi ska planera för resten av året.

Vårt årsmöte gick bra men tyvärr är ingen intresserad av att arbeta i valberedningen så då blev det styrelsens uppgift att hitta några som vill ställa upp.



Det är ju faktiskt navet för att en styrelse ska förnyas, förnygras och att nya idéer växer fram. Vi har nu 313 medlemmar, 20 nya i år, och nästa år fyller föreningen 50 år.

Tänk efter hur just du kan bidra till föreningens fortsatta arbete och hör gärna av dig till någon i styrelsen.

Vi behöver hjälp av dig som kan datorn, skicka inbjudningar, ta emot anmälningar via Forms, skicka ut sms och mail till medlemmarna samt skriva rapporter mm.

Tre ombud från vår förening, valda på årsmötet, deltog i **Riksförbundet HjärtLung länsföreningen Stockholms årsmöte** och där valdes Marie Ekelund till ny ordförande.

Vi har meddelats av Botkyrka kommun att lokalen Tumba Tennis&Padel ska omorganiseras och att vi från hösten 2025 inte kommer ha tillgång till konferensrummet. På grund av det kan vi i detta nummer av Livsgnistan, bara ge förslag på höstens program men inte när och var dessa kommer att äga rum.

Vi fortsätter planera medlemsmöten och att leta lokal förstås!



Styrelsen önskar alla en skön sommar!

Glöm inte att anmäla dig till Hemliga resan när du får inbjudan via Forms i ett mail!

Vi vill att alla känner stöd, trygghet och gemenskap i vår förening!

Yvonne Haglöf, ordförande

Lite allmän information:

E-post eller SMS!

Byter du E-postadress eller telefon-nr så vill vi att du meddelar det via ett telefonsamtal eller mail till vår E-postadress.

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

Telefon: 08-53060751

OBS: Du kan också själv uppdatera i medlemsregistret. Glöm inte att kryssa i dina specifika diagnoser: t.ex. **Hjärt / lung / kärl-sjukdom mm.**

Direktlänk till "Min Sida" på Riksförbundets hemsida:

<http://www.hjartlung.se/min-sida-bankid/>

Bingo och Sverige-lotter

Sverige-lotter säljs i samband med våra möten och aktiviteter.

Betalning endast via Swish!

Du kan också fixa en prenumeration eller att köpa Bingolotter **DIGITALT**. **För att köpa en lott digitalt**, behöver du bara klicka på länken här nedan och följa anvisningarna. Du kan också hitta länken på vår hemsida under rubriken BINGOLOTTER. Om du kopplar ditt digitala köp till vår förening så får vi ett bidrag från Bingolotto på **13 kr** för varje köpt lott.

<https://www.hjart-lung.se/foreningar/stockholm/lokalforeningar/botkyrka-salem/bingo-lotter/>

VIKTIGT ATT NOTERA!

Vi kommer i fortsättningen att i första hand ge all information om våra möten och aktiviteter på vår hemsida:

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

När det krävs anmälan till aktiviteter/möten skall det i fortsättningen alltid göras via **FORMS**. Vi skickar ett inbjudnings-mail med **FORMS** som du klickar på och gör din anmälan. Gör alltid en egen anmälan för varje person i **FORMS** och läs svarsmeddelandet som bekräftar att du är anmäld.

Betalning skall ske till:

- Plusgiro 438 54 08-2 eller Swish 123 1255 777
- Glöm inte ange till vad du betalar och för vem/vilka

Styrelsen

Styrelsen 2025!



Främre raden: Ulla Kihlås, Britt Bergh, Kerstin Arvestad, Yvonne Haglöf, Britta Berglund, Barbro Agnehage

Bakre raden: Håkan Brantskog, Lena Tikkanen, Kjell Hellberg, Lennart Öhlin

Vi vill hålla igång aktiviteterna och hitta nya intressanta ämnen till våra träffar som kan ge både kunskap och glädje!

Nya medlemmar

Mycket glädjande är att vi hittills under år 2025 fått ca 20 nya medlemmar och är nu **313 st.**

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

Styrelsen

Vi fortsätter att fylla på "hjälp poolen"

Det kan handla om att hämta material, förbereda en lokal, bära sånt som ska demonstreras m.m. Det är alltså inte fråga om ett **"fast engagemang"** utan vid enstaka tillfällen. Kan vi få ihop flera personer som kan bilda denna "pool" och ställa upp på detta sätt så blir det inte betungande alls.



Om du kan tänka dig att vi kan ringa när vi behöver få litet hjälp med något skicka gärna in ditt namn och telefonnummer via mail till: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se eller ring: 08-53060751

Styrelsen

Golvgympa i Tumba Idrottshall



Gympagänget fortsätter på tisdagar kl. 18 – 19. Som vanligt med Lisel Humla som ledare. Vi är 10-15 deltagare men det finns plats för flera.

Kom med du också! Rörelseglädje, prat, skratt och vi gympar med stora mellanrum! Ingen anmälan behövs. Avgift 200kr per termin.

Vi är igång och avslutning sker med macka den 20/5. Vi startar igen i höst den 2 september med avslutning den 2 december.

Alla är Välkomna!

Kerstin Arvestad

HjärtLung i Gym- och Padelhallen

Eftersom vi inte vet vad som händer med Padelhallen i höst så kan vi bara planera gym aktivitet tillsammans på måndagarna där till den 30 juni.

Vi återkommer så fort vi vet mer om vårt gymkort fr o m 1 juli.

Du som vill spela padel på kvällstid maila kjell3354@gmail.com så ordnar vi en bana.



OBS!

Även vattengympan i Salem ligger vilande pga. stor renovering av badhuset.

Styrelsen

Stort intresse för ”Sätt stopp för en propp”

Vi bjöd in till en samtalsgrupp om hjärtinfarkt med rubriken ”Sätt stopp för en propp” den 20 och 27 februari. Intresset var mycket stort och vi var 12 personer som samtalade och delade våra erfarenheter av att drabbas av hjärtinfarkt, samt den, oro och ångest som sjukdomen medför.

Till vår hjälp för ett strukturerat samtal använde vi en bordsduk/plansch med tips, frågor och praktikfall om hjärtinfarkt. Deltagarna hade innan samtalsgruppen läst broschyren: **”Om hjärtinfarkt”** där svaren fanns.

Under sista timmen medverkade Gunilla Velin som är diagnosstödare för hjärtinfarktpatienter.



Gunilla är sjuksköterska och arbetar som distriktssjuksköterska. Hon har själv upplevt ett hjärtstopp och hjärtinfarkt. Kontakt med Gunilla sker via Riksförbundet HjärtLungs hemsida.

Vi var egentligen för många för en bra samtalsgrupp men alla bjöd mycket generöst på sina erfarenheter så samtalen blev mycket berikande och alla var mycket nöjd.

Önskemål om en samtalsgrupp om förmaksflimmer till hösten påtalades.

Britt Bergh, EVO – hjärta

***Jag har ingen längtan att bli jämlik mannen.
Jag föredrar att behålla min överlägenhet! Lucy Maud Montgomery***

***Dans är ett horisontellt uttryck för ett vågrätt begär.
George Bernard Shaw***

Mediyoga på stol!

Mediyoga/Medicinsk Yoga är en skön form av yoga.

Det tyckte de 17 medlemmar som deltog. Här en kommentar från utvärderingen:

"Toppen mycket bra, bra övningar bra ledare skönt få grunden i yogan särskilt andningen utmärkt lärorikt av duktiga kunniga instruktörer. Gör detta i höst igen."

De framförde därför ett varmt tack till Instruktörerna i Mediyoga:

Britt Bergh, Riksförbundet HjärtLung, Botkyrka – Salem

Eva Hägglund, universitetssjuk-sköterska Karolinska Universitetssjukhuset (också medlem i vår förening).



Den 10 april medverkade **Göran Boll** terapeut och instruktör. Han lade grunden för Mediyoga genom att starta "Svenska Institutet för MediYoga"

Yvonne Haglöf

Höstens möten och föreläsningar!

Vi fortsätter planera möten på torsdagar klockan 14-16 under hösten 2025 och har i nuläget förslag på följande ämnen:

Bedrägerier, MediYoga, Vad är livskvalitet (Eva Hägglund), Krisberedskap/ skyddsrum, Lär känna ditt flimmer, Lungdag.

Datum och plats meddelas senare när lokalfrågan är löst och information med inbjudan kommer att annonseras på hemsidan. Vi skickar SMS eller mail som påminnelse i höst.

Dessutom planerar vi för julfest i december och hur vi skall uppmärksamma och fira att vår förening nästa år har 50-årsjubileum.

Styrelsen

Ett samhälle och vård i förändring.

Konferens Fokuspatient, 18 mars-25. Elite Palace Hotel, Stockholm

Konferensen var organiserad med olika föredragande och sedan avslutades varje sektion med panelsamtal.

Många föredrag handlade om cancer ur olika perspektiv och hur de flesta orsakerna till hälsa och död tacklas. Viktigt är att ta reda på behoven när man implementerar, beteendeforskning behövs för att ändra på ovanor, och för att förstå sjukdomen behövs mer kunskap.



Lara Bloom och
Britta Berglund



Vid ett parallellt seminarium om EDS deltog Lara Bloom, Annalena Karlsson Andrews, Elke Schubert Hjalmarsson och dr. Björn Bragee plus publiken. Lara Bloom, aktiv i EDS Society, höll ett föredrag om Ehlers-Danlos syndrom.

Vi har träffats och samarbetat med EDS flera gånger. På frågan om var vi är om 10 år, sa Lara:

“Vi var förut under jorden, nu står vi vid foten av berget. Det tar 10 år att nå toppen!”

Det är avgörande att vara med i registret för att få igång mer forskning, att vårdpersonal engagerar sig, samarbete mellan grupper i teamwork och enheter med specialister.

Hon nämnde att Hedge-studien publiceras i år, med mycket uppdaterad information om klassificering av EDS. Barn med EDS har ofta överrörlighet

och smärta. Föräldrarna behöver stöd och även hjälp med luxationer och instabilitet hos barnet.

Ett nationellt vårdprogram för EDS finns sedan 2023.

Den Sällsynta handlingsplanen som är på gång presenterades av Socialstyrelsen;

Kontaktsjuksköterskor vid cancer togs upp; KOL är vanligare hos kvinnor och nya kriterier för KOL-behandling i primärvården finns sedan 2024.

Viktiga frågor togs upp och värdefull information delades generöst och positivt.

Vi ser fram mot denna årliga konferens nästa år!

Britta Berglund, leg sjuksköt., med dr

Alla Hjärtans Dag!



I samarbete med Tumba C erbjöd vi Prova-på-HLR på Alla Hjärtans Dag 14/2 kl. 11-14 2025. De 100 första som provade på HLR belönades dessutom med en vacker ros som ett tecken på omtanke och kärlek – till både dig själv och andra.

Att kunna hjärt-lungräddning är en ovärderlig färdighet som kan rädda liv!

Tack till alla som ställer upp och representerar vår förening på dessa event! Stort tack till Inger och Ulf som serverar oss med att transportera vårt material.



På bilden från vänster: Yvonne, Majbritt, Fia, Eva, Mona, och Laila



På Apoteket Hjärtat i Tumba erbjöds via Kerstin Olsson och Mona Westvall gratis blodtrycksmätning.

Yvonne Haglöf

Hemliga resan!



Inbjuder till hemliga resan 2025

16 augusti

Klockan: 12.00 avfärd från Gröndalsvägen vid Orren

Detta ingår i priset:

Bussresor

Lunch mellan kl 13.30-15.00

Välj mellan a) Kött eller b) fisk eller c) vegetarisk

Aktivitet på resmålet börjar kl. 16.00

Lite färdkost på hemvägen

Pris: 400 kronor per person Pris ännu icke medlem 600 kronor per person

Max antal: 57 personer

Anmälan via Forms och betalning senast den 1 juli 2025

Välkomna

hälsar

Babsan och Håkan

I samarbete med



EVO hjärta, kärl

Tips och råd för dig som har hjärtsvikt och dig som tror att du kanske har hjärtsvikt

(nämndes på årsmötet och det gick för fort tyckte många så här kommer det skriftligt)

1. **Symtom:** Trötthet andfåddhet, svullnad främst i benen, viktuppgång, hjärtklappning
2. **Gör testet på www.hjartsviktstest.nu** Testet kan inte ställa diagnos men kan ge dig en första indikation på hjärtsvikt. Testet är framtaget av specialister inom Kardiologi i samarbete mellan Region Stockholm och Karolinska Institutet.
3. Vid misstanke på hjärtsvikt **ta blodprov NT-proBNP på vårdcentralen.** Ett visst hormon som är förhöjt i blodet när hjärtat är belastat. Om detta är förhöjt utreds du vidare.
4. Nytt läkemedel som de flesta med hjärtsvikt **bör ha SGLT2-hämmare** milt vätske- och sockerdrivande. Leder till minskad belastning på hjärtat ex Forxigia, Jardiance
5. Fråga på vårdcentralen vid nästa besök **"Är jag med i RiksSviktsregistret?"** RiksSvikt ett nationellt kvalitetsregister för att öka kunskapen och för att kunna förbättra och utveckla vården av hjärtsvikt i Sverige. Det är stort behov av att fler läkare i primärvården registrerar sina hjärtsviktpatienter. Bra om du kan hjälpa till. TACK

Britt Bergh egenvårdsombud hjärta
Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem

Jag behöver inte ledas till frestelse, jag kan gå själv.

William Shakespeare

Klokheten håller sig i bakgrunden för att kunna se.

Carmen Sylva

Rapport från Patient- och konsumentrådet, Läkemedelsverket, Uppsala 19 mars 2025

En dag med mycket information. Generaldirektören tog upp att en handlingsplan för hur man ska arbeta på verket finns. Där ingår tex försörjningsberedskap, lagerhållning, medicinsk-tekniska produkter och journalsystem.

Nästa punkt var miljö och läkemedel, och det handlar om att man hittat läkemedel som Diklofenak i insekter, att abborrar blir mer aktiva och mindre sociala, samt att knölskallelöja feminiserats i Canada, vilket gör att populationen dör ut.

Distanshandel eller e-handel togs upp. E-handel innebär att man beställer via internet, och att läkemedlen hem eller till avhämtningsställen. Det finns olika varianter på detta. För distanshandel kommer nya regler 1/11 2025 och apotekets ansvar blir tydligare. Viktigt att läkemedel med säkerhet överlämnas till rätt person.

På varje möte ska några föreningar berätta hur man arbetar. Idag var vi tre stycken. Sällsynta diagnoser, Obesitasföreningen och Riksförbundet HjärtLung.

Före lunchen hade vi en workshop där vi kunde diskutera synpunkter på hur etiketterna på läkemedelspaket kunde se ut. Vid förra mötet togs det upp första gången och nu kunde vi skriva vad vi tyckte om förslaget på hur etiketterna ska se ut för att kunna läsas och förstås rätt.

Ett avsnitt om AI på Läkemedelsverket var intressant och det finns mycket att lära om det, mer kommer säkert. Efter det handlade det om kliniska läkemedelsprövningar och även där finns mycket att lära.

Som patient kan man delta i prövningar men det finns fler frågor att tänka över, som tex, får man någon ersättning, det kan innebära resor till projektets plats m.m. Är forskargruppen med i Läkemedelsförsäkringen.

Vill man söka efter en studie där man kan delta som patient, finns adresser på nätet:

- HIKS: kliniska studier man kan anmäla sig till
- EMA: Clinical Trial Map visar alla godkända studier som pågår.

På Läkemedelsverket finns en Lärplattform, om vad som gäller för kliniska studier.

Britta Berglund, leg sjuksköt, med dr

Plötsligt händer det, du är först på plats! Vad gör du?



Intresserad av en kurs? Kontakta Eva
Lorenz eva.lorenz39@gmail.com
eller
mobil 0707139881

Vi arbetar efter HLR-Rådets senaste riktlinjer.

Alla medlemmar erbjuds en gratis HLR-kurs per år. Årets kurser genomfördes den 30 januari e.m. och kväll och 7+7 deltog.

I år har vi haft tre HLR-kurser och HLR-demo till 500 personer vid olika tillfällen. Flera HLR-kurser är inbokade före sommaren.

Eva Lorenz, Mona Westvall, Fia Lindberg och Yvonne Haglöf
HLR-instruktörer HLR barn och vuxna

Träna HLR digitalt!

Den är helt gratis och tar bara 15 minuter att genomföra. Tillsammans räddar vi liv! Scanna QR-koden här nedan och träna HLR:

**ALLA
KAN | HLR**



Riksförbundet HjärtLungs egna URL

Denna webbutbildning ersätter inte praktisk Vuxen-HLR utbildning på övningsdocka men är en bra start till att vilja lära sig mer!

Tips till medlemmar och alla ni möter att göra webb-utbildningen Alla-kan-HLR via vår QR-kod alt via vår länk.

Yvonne Haglöf

Framtida vårdformer

"Hemsjukhusvårdsprojektet - en ny vårdform från sjukhus med specialistvård i hemmet med stöd av monitorering".

Den 16 mars informerade projektledare Christina Groth om projektet för allmänheten och medlemmar i Tumbascenens foajé.

Projektet drivs av **Karoliska Universitets-sjukhuset** och finansieras av **Vinnova**.

Projektet innebär ny teknik och nya arbetssätt så att kroniskt sjuka ska slippa en del av sina sjukhusbesök.



Hemmet är vård-arenan där patienten själv tar sitt blodtryck, puls, EKG, vikt och svarar på frågor om välmående. Patienten får låna den utrusning som krävs för registrering av mätvärden. Mätvärden registreras automatiskt via en APP hos patienten och sänds direkt digitalt till sjukhuset som också stöttar med videobesök , chatt, telefon mm

Steg 1 i projektet var mars 2024 – oktober 2024. Då ingick 37 patienter med diagnoserna hjärtsvikt, förmaksflimmer, KOL eller endokardit från sjukhusen:

Karolinska Universitetssjukhuset, Danderyds sjukhus och Södersjukhuset.

Steg 2 i projektet som pågår 2025 – 2026 ska antalet patienter öka till 300. Där ingår också Norrtälje sjukhus samt Södertälje sjukhus som har en annan variant av hemsjukhusvård.

Christina lyfte fram att en viktig del i projektet är att jobba underifrån så att användarna får påverka utvecklingen.

En annan framtida vårdform vi fick information om var:

Ett samverkansprojekt mellan basal **hemsjukvård** och **ASIH (avancerad sjukvård i hemmet)** med hemmonitorering.

Åsa Schwieler projektledare SLSO (Stockholms länssjukvårdsområde) berättade om en vårdform som liknar beskrivningen av tidigare projekt men utgår från **vårdcentralen** och den basala hemsjukvården. Här kan också ASIH stötta upp med dropp, smärtlindring och sköta utrusningen.

De vårdcentraler som är aktuella för projektet är Ektorps, Huddinges, Tumbas, Tullinges och Skärholmens vårdcentraler.



Ett 50 tal personer kom till Tumbascenens foajé och tyckte det var mycket intressant att höra om de nya vårdformer som man troligtvis kommer att beröras av i framtiden.

Föreläsarna avtackades med blommor och chokladask.

Britt Bergh

***Evo-hjärta Riksförbundet
HjärtLung Botkyrka-Salem***

Egenvårdsombud Lungor

Vår uppgift är att samla information om lungsjukdomar från/till sjukvården och forskningen. Jag var ganska ny i föreningen när jag blev utsedd till EVO för lungor i början av 2000-talet. Då fick jag utbildning av Riksförbundet och flera gånger senare också. Babsan är mera färsk i detta men lär sig mer och mer.

När Patienten skrivs ut med ny information om sjukdomen kan de efter hemkomsten känna sig ensamma. Då finns vi från Riksförbundet HjärtLung som samtalspartner och kan ge gemenskap.

Vi har lättlästa broschyrer om de olika sjukdomarna och föreläsningar live eller på Webben samt Gymnastik sittande eller på golvet.

Vi har en lunggrupp för olika lungsjukdomar. Från början var vi 3 i gruppen men nu utökas den så sakteliga. Vanligaste sjukdomen är KOL eventuellt med Astma.

När föreningen var ny 1939 var det TBC som härjade. Lunginflammation, Sarkoidos och Lungfibros samt Sömnapné med flera är några andra sjukdomar som drabbar andningsorganen.

Ät rätt, rör på dig och trivs med dina vänner. Du är inte ensam!
Fråga oss om du känner dig osäker, kan vi ge vi svar annars försöker vi hitta svar.

Kram på Dig!

Babsan Agnhage och Eva Lorenz

Hjälp mig först och gråla sedan. Alsopos

Många människor saknar bara några laster för att vara fullkomliga.
Madame de Sevigne

JULFESTEN 2024

Den 14 december var det dags för årets julfest på Rönningeborg. Där var det dukat och klart när vi kom och vi välkomnades med glögg och pepparkaka. Yvonne hälsade oss välkomna och sedan var festen igång.

Vi började med att smaka på det goda julbordet som innehöll sill, ägg, skinka, köttbullar, janssons frestelse och allt annat som hör till. Även goda drycker fanns att köpa i baren.

När vi var mätta och belåtna av den goda maten underhölls vi av Björn Hemstad som höll en bejublad musik och bildspels show med egen sång. Ämnet denna gång var:

En MÅGOTTARE jag är!

Vi sjöng allsång och så var det lotteri med fina vinster.



Här är det fantastiska gänget som i ledning av Björg och Sten gjort festen möjlig för oss andra:



Trevlig som alltid på våra Hjärt-Lung fester.

Birger o Solveig

Janne och Christinas Matsida



Kycklingpanna med krämig dillsås.

(smakar som dillkött men görs på kyckling).



Ingredienser:

2 gula lökar
1 msk olja till stekning
 $\frac{1}{2}$ tsk strösocker
1 tsk ättikspirit 12 %
500 gr
kycklingbröstfiléer
5 dl crème fraîche
2 dl kycklingbuljong
salt och nymalen
svartpeppar
200 gr hackad dill

Samt till servering
koktpotatis, ris eller
påstå och grönsallad.

Gör så här

1. Skiva och stek löken i olja tillsammans med sockret och ättikan.
2. Stek tills löken är mjuk i en låg och vid kastrull eller traktörpanna.
3. Skär kycklingen i bitar, ca 2x2 cm, lägg ner i pannen med lök. stek kycklingen i 10 minuter tills den fått fin färg och är nästan klar.
4. Häll på crème fraîche och buljong.
5. Sjud på låg värme och under omrörning i 5-7 minuter tills kycklingen är genomstekt. Salta och peppra.
6. Rör ner dillen.
7. Servera med potatis, ris eller pasta och grönsallad.

OBS: Vi har testat kycklingpannan! Den var både lättlagad och blev jättegod.

Birger och Solveig

Nikkaluokta soppa (2 portioner)

Ingredienser:

125 gr nötfärs
1 msk smör
1 msk senap, sötstark
1 msk tomatpuré
1 höns- eller ox-buljongtärning
6 dl vatten
½ purjolök
175 gr vitkål
½ msk kinesisk soja
salt och peppar

Samt gräddfil och paprikapulver till servering



Gör så här:

1. Bryn färsen och krydda med senap och tomatpurén, smula i buljongtärningen
2. Häll på vatten och låt det koka upp. strimla purjolöken och vitkålen och lägg den i pannan.
3. Låt allt koka ca. 10 minuter.
4. Häll på soja och smaka av med salt och peppar.
5. Servera soppan med en klick gräddfil pudra över lite paprikapulver.

Gott med varm baguette eller mjukt tunnbröd till.

Smaklig spis!

Janne o Christina Hydén

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.

Yvonne Haglöf tel. 076 29 59 105, yvonnehaglof48@gmail.com

Birger Höglund tel. 073 60 06 043, 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: **Dokument2025**.

Hemsidan:

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

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

Tel. 070 56 68 486, E-post: arne.morell@gmail.com

Uppgifter som kan vara bra att spara!

Postadress och kontor (obemannat):

Adress: Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem
Bryggarvägen 9, 14730 TUMBA

Telefon: 08-53060751
E.post: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se
Hemsida: www.hjart-lung.se/botkyrka-salem
Plusgiro: 438 54 08 – 2
Bankgiro: 5679-3581
Swish: 1231255777

QR-koder:

Swish Hemsidan



Betalning sker på Plusgiro 438 54 08-2 eller Swich 123 1255 777

Använd helst plusgiro 438 54 08-2 och glöm inte att skriva avsändare och ändamål med betalningen.

För ni som **Swishar** finns det en rad som heter Meddelande där du kan skriva in avsändare och vad betalningen avser.