



Riksförbundet HjärtLung

Botkyrka-Salem



50-års Jubileum 1976 – 2026

Livsgnist

Nummer 1 2026

I den här Livsgnistan har vi försökt ge en beskrivning av vad som hänt från ax till limpa inom vår förening under de första 50 åren! Föreningen startade 1976. Se föreningens första Verksamhetsberättelse från år 1976 här nedan.

Styrelsen år 2026

Verksamhetsberättelse för tiden 1976-05-31 - 1976-08-31

Fhlis lokalsektion i Botkyrka, bildades 1976-05-31

Närvarande c:a 20 medlemmar

Fhlis stadgar för lokalsektionen godkändes, med förbehåll för att kunna utöka styrelsen till 5 personer, vilket vi kan återropa detta årsmöte.

Styrelsen:

Ordförande Rolf Englund

Sekreterare Sven Andersson

Studieledare Ann-Mari Rusk

Suppl: Maj-Britt Persson ~~Per Ringkvist~~

" Artur Ringkvist

Styrelsemöte har avhållits 2 gånger

Föreningen har anmält till Fritidsnämnden om lokal för expedition. Helst i Tumba

Då verksamhetsberättelsen omfattar tidsperiod Maj-Augusti 1976, har efter augusti månad lokalsektionen haft styrelsemöten samt diskussionsmöten och även ordnat med studiecirkel, samt fått startbidrag från kommunen på 400:- kr. Allt detta kommer upp på 1977 års verksamhetsberättelse

Ann-Mari Rusk
Studieledare

Sven Andersson
Maj-Britt Ringkvist sekf.
Vice sekf.

Först en liten kort sammanfattning av hur Lung- och Hjärtsjukas-föreningarna kommit till och utvecklats under snart hundra år

De första sanatorierna för lungsjuka i Sverige startade under åren 1900 – 1901 och den första patientföreningen bildades mellan år 1901 och 1904. Först år 1939 bildades ett riksförbund av alla de patientföreningar som då fanns för de lungsjuka.

I vår kommun hade vi det till antalet patienter största sanatoriet i Sverige, **Söderby sjukhus** i Salems kommun. Det invigdes år 1910 och patientföreningen för lungsjuka bildades 1911. Uttrans sanatorium i Botkyrka kommun invigdes först på 1920-talet.

År 1961 kom de hjärtsjuka med i Lungsjukas Riksförbund som då blev **Riksförbundet för Hjärt- och Lungsjuka (RHL)**. Sedan dröjde några år innan lokalavdelningar av det slag som vi nu har bildades inom det nya Riksförbundet.

Vår egen förening i Botkyrka startade 1976 och var då en av de första lokalföreningarna i vårt län med egna lokaler på Övergårdsvägen 1 i Tumba. Två år senare flyttade man till lokalerna i Tumba centrum, Orren på Gröndahlsvägen 12 samt lokal i Storvreten för torsdagsträffar och andra medlemsmöten. Från 1984 kom man med i KHR (Kommunala Handikapprådet) i Botkyrka. Föreningen hade vid starten 84 medlemmar och nu 2026 är antalet medlemmar 330.

Det visar att föreningen väl fyller sin uppgift som en samlande organisation för kommunernas hjärt-kärl och lungsjuka. Med ändamålet att belysa **Opinion, Diagnoser, Livsstilsaktiviteter och Forskning**.

Här lite om några framträdande personer i vår förening

Ingrid Leimenkühler

Hon har på deltid arbetat inom föreningen som Expeditionsansvarig från 1988 till pensioneringen 1999.

1984 blev hon ledamot av **KHR** (Kommunala Handikapprådet) i Botkyrka.

Föreningen har år 2001 138 medlemmar och det visar, om inte annat, att föreningen väl fyllde sin uppgift som en samlande organisation för kommunernas hjärt- och lungsjuka.

Ordförande Rolf Englund - 1976

Den 31 maj 1976 tillsattes en interimsstyrelse, det första styrelsesammanträdet hölls den 9 juni 1976 och det första medlemsmötet hölls den 21 september samma år. Strax därefter fick vi en plats i det kommunala handikapprådet (KHR). Botkyrka och Salem var vid den tiden en enda kommun.

Sven Andersson - 1976-1978

Vid årsmötet den 25 november 1976 valdes Sven Andersson till ordförande. I maj 1977 blev lokalsektionen medlem i ABF. I februari 1978 avled Sven Andersson.

Ann-Maria Rusk - 1979-1980

Därefter blev Ann-Maria Rusk ordförande den 1 maj 1979 och vi fick kontor på Grödingevägen 7. Under ordförandens sjukdomar skötte **Axel Karlsson** ordförandearbetet i ett par perioder.

Per Ekman - 1980-1982

Vid årsmötet 1980 valdes Per Ekman till ordförande.

Ordföranden under åren - 1982 – 1996

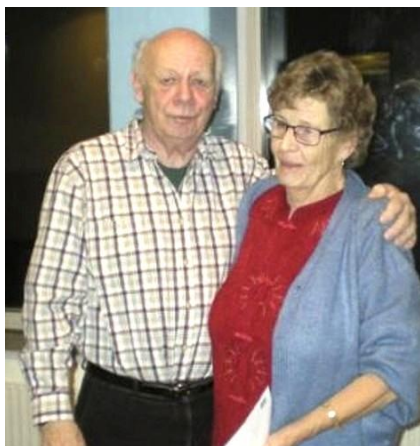
Janina Nilsson, Gunborg Flagert, Elkey Juhnell, Agne Ahlkvist och Erik Ransemar från 1994-1996

Lars Johansson - 1997-2015 valdes till ordförande år 1997 och stannade på posten i 17 år.

Yvonne Haglöf - 2015-2026 har varit ordförande för vår förening i 11 år.

Eva Häggglund - 2026 → på årsmötet 2026 avtackades Yvonne Haglöf och ordförandeklubban överlämnas till Eva Häggglund som från september efter sin pensionering kommer leda vår förening.

Lars Johansson (1997-2015)



Lars Johansson var ordförande åren 1997-2015. Tillsammans med styrelsen och inte minst makan Birgit arbetade han idogt för att utveckla vår förening. Han säger själv det varit både intressanta och spännande år. Här ett axplock av vad som hände under hans 17 år som ordförande.

Kaféet i Storvreten gav en fin avkoppling under torsdagarna. Där kunde medlemmarna träffas och prata om allt, både sjukdomar och världsläget. Man spelade kort och roades med roliga historier som Barbro Walther hade med sig.

Vattengympan i Södertälje Sjukhus var också mycket välbesökt. Sista gången under terminen avslutades alltid vid korvkiosken.

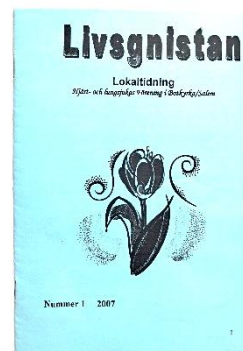


Golvgymnastiken blev populär och ökande som mest till 40 deltagare.

Kurser i Hjärt- och Lungräddning ökade stadigt både för medlemmar och bland allmänheten. Våra HLR instruktörer var också anlitade och deltog i HLR utbildning via HjärtLungförbundets Länsförening.

Livsgnistan, en liten lokaltidning som skickas ut till alla medlemmar med två nummer per år. I början var det många medlemmar som deltog med manus. Dessutom skötte vi själva produktionen i början via en kopiator, med dubbel körning för att få till dubbelsidiga ark. Dessa skulle sedan plockas ihop vikas, häftas och kuverteras innan vi satte på frimärken och la dem på postlådan. Huvudansvariga för produktionen av tidningen under åren var:

- 2005-2006 Jan Andersson och Börje Edin
- 2007 Lars H Jonsson och Lars Johansson
- 2008-2015 Birger Höglund och Lars Johansson
- 2015 → Birger Höglund och Yvonne Haglöf



De hemliga bussresorna har också blivit mycket uppskattade under åren. Det hela gick ut på att endast ett fåtal personer visste vart vi var på väg, knappt chauffören visste. Det blev alltså en spännande gissningstävling om resmålen bland deltagarna under hela resan.

OBS: Det finns mer information om våra resor i en egen rubrik lägre fram i denna skrift.

Vår- och Julfesterna lockade många och vi var ca 90 deltagare som mest. Vi hade en fantastisk festkommitté som under Birgit Johanssons ledning fixade detta på ett utmärkt sätt. De skötte dukningar och lagande själva mycket av den goda maten.

Dessutom bjöds det på underhållning, allsång, lotterier och dans mm. Lasse lyckades till och med arrangera både **Little Gerhard** och **Trio med Bumba** (bilden till höger) till ett par av våra vårfester.

Det var verkligen en dröm att få med dessa legendarer, tycker Lasse!



Stavgången blev aktuell 1997-1998 och vi var bland de första föreningarna som erbjöd denna typ av motion uti skogen. Vi var ca 20 personer. Ibland blev vi tråkade med: "Har ni har glömt skidorna". Men det brydde vi oss ej om.



BINGO-lotter

Lars och Birgit Johansson började med Bingolotts-försäljningen i Tumba C samt fixa prenumerationer varje månad i många år. Maj-Britt Karlsson hoppade in och hjälpte till med försäljning i Tumba C och nu är inne på sitt 17 år.

Tack Maj-Britt! Lotterna står för en stor del av föreningens intäkter!

Data-cirkel har haft många olika utformningar, kurser för enbart styrelsen, kurser medlemmar allmänt. Kursernas mål var att öka kunskapsnivån om hur en dator fungerar och vad man kan använda den till. De senare åren har vi drivit kunskapslyftet som en cirkel där vi presenterar, diskuterar och lär av varandra. Birger Höglund och Sten Halvarsson var de som arrangerade cirkelträffarna. En eloge till Sten som var den drivande och som la ner mycket tid på att förbereda våra träffar.

Duttan! Det var 5-8 medlemmar (kvinnor) som träffades en gång i veckan och pysslade. De tillverkade olika saker till föreningens lotterier på våra fester. Det färgades slipsar, halsdukar, stickades vantar och halsdukar mm. Det gjordes smycken, halsband och örhängen. Dessutom dracks kaffe, pratades och skrattades. Mycket mysiga träffar!

Ekonomi blev under Lasses tid allt bättre och medlemsantalet ökade till 232. Vi hade ett också fint samarbete med **ABF** och **Botkyrkabyggen**.



Hälsans stig i Botkyrka

Kommunen är ansvarig för att planera dessa stigar och att iordningställa en promenadsliga samt sätta upp stolpar. Medlemmar från vår förening hjälpte sedan till att montera "**Hälsans stig skyltar**" och att inspektera stigarna med jämna mellanrum samt informera allmänheten om stigarna.

På årsmötet 2015 avtackades Lasse och Birgit.



Tack Lasse och Birgit för allt ni gjort för vår fina HjärtLung förening. Vi hoppas att ni fortsätter vara med oss och på olika sätt bidra med er energi i våra framtida förenings-aktiviteter!

Birger Höglund

På bilden från vänster:

Laila Ahl, Björg Halvarsson, Birgit och Lars Johansson

Yvonne Haglöf (2015-2026)



På årsmötet 2015 valdes Yvonne till ordförande. Hon är en stark kraft med många idéer som också genomförts. Föreningen har med henne som ledare blivit känd som den mest aktiva föreningen i Riksförbundet HjärtLung! Hon har också lyft ett forskningsintresse i styrelsen.

Styrelsen 2015

Britt Bergh
Sten Halvarsson (kassör)
Yvonne Haglöf (ordförande)
Berit Boman (vise ordförande)
Eva Lorenz
Laila Ahl



2016

På *Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds 36:e ordinarie kongress 2016* antogs beslutet att vi skall byta namn till: **Riksförbundet HjärtLung**. Inger Ros, medlem i vår förening, valdes om till förbundsordförande för en treårsperiod. Organisationen skall fokusera på att lyfta fram dolda folksjukdomar som KOL, hjärtsvikt och förmaksflimmer i en **Ljuset på kampanj**.

Februari har av Riksförbundet HjärtLung utnämnts till **Hjärtemånaden** som sätter hjärta-kärl i fokus och **November** blir **Lungmånaden** med fokus på lungor.

Ljuset på-kampanjen.

Vi rustade upp oss med god marknadsföring och spred kunskap till våra medlemmar och allmänheten. Vi informerade ca 300 personer och vi korades som bästa lokalförening!

På bilden till höger finns de som arbetade hårt med kampanjen:

Maj-Britt Karlsson, Olof Rudin, Laila Ahl, Sivi Andersson, Bo Simonsson, Sten Halvarsson och Jan Andersson.



Äldreriksdagen, Seminarium om patientsäkerhet

Den 21 september 2016 deltog jag i en paneldebatt om "Säker vård med hemmet som vårdplats" på Äldreriksdagen och en Patientsäkerhetskonferensen som anordnades av SKL (Sveriges Kommuner och Landsting) på Älvsjömässan.

De sökte en patient som vårdats för hjärtstopp och hjärtinfarkt med erfarenhet från akutvård, vårdavdelning, rehabilitering samt fått hjälp i hemmet efter sjukhus tiden. Mina erfarenheter passade in för detta ändamål. Vi fick stå på podiet för att svara på frågor från publik och debattledare.

Publiken bestod av personer som arbetar inom hälso- och sjukvård. Det diskuterades hur lagar och regler fungerar för patientens säkerhet i hemmet när ansvaret delas mellan olika huvudmän och hur olika journalsystem används som inte fungerar med varandra.



Många idéer och vettiga synpunkter kom fram under debatten och detta fick nu expertpanelen inom olika områden ta med sig hem för att försöka förverkliga. Dessa genom att förbättra säkerheten för patienter som vårdas i hemmet.

Det som hände mig var år 2013. Men jag deltog i **Äldreriksdagen**, på SVT om "Hjärtstopp i hemmet" och i **Året runt** "Magsmärtan var hjärtinfarkt" år 2016. **Berit Boman**

Temadag den 14/2 2016 om Förmaksflimmer på Xenter Tumba

Ett föredrag och information öppet för allmänheten. Britt Bergh inledde med att berätta om sitt hjärtstopp, sitt stöd och arbete i vår förening och förklarade för många intresserade om hur en ICD (implantable cardioverter defibrillator) fungerar.

Därefter presenterade **dr. Per Insulander**, överläkare från Karolinska universitetssjukhuset, föreläsningen **"Förmaksflimmer – vad är det?"** Ännu en uppskattad och givande dag med strålkastarna på de dolda folksjukdomarna! 75 icke medlemmar kom och flera blev medlemmar direkt.

Framtida vårdformer "Hemsjukhusvårdsprojektet - en ny vårdform från sjukhus med specialistvård i hemmet med stöd av monitorering". Den 16 mars 2025 informerade projektledare Christina Groth om projektet för allmänheten och medlemmar i Tumbascenens foajé.

Ett samverkansprojekt mellan basal hemsjukvård och ASIH (avancerad sjukvård i hemmet) med hemmonitorering. Åsa Schwieler projektledare SLSSO (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.



Andra ämnen som tagits upp som föredrag på våra möten är:

Demenssjukdomar, hjärtinfarkt, sömnen, artros, cystisk fibros, fallrisk och fallprevention, fönstertittarsjukan och patienträttigheter. Även beredskap/krisinformation, rapport från Läkemedelsverkets Patient- och konsumentråd, diabetes och konstverk. Sanatorierna för tbc i Botkyrka (Söderby och Uttran) har presenterats. Tuberkulos har presenterats vid seminarier för allmänheten.

Julfest och Vårfest arrangeras varje år med många medlemmar. Vårfesten 2024 hölls på Restaurangskolan Novisen i Tumba.



Efter maten fick vi prova på olika aktiviteter, golf, tipspromenad mm. Se bilder till höger.



Till vänster en bild på ungdomarna som lagat den goda maten som de serverade till oss.



2017 - Gotlandsresa

På tåget hem från Riksförbundet HjärtLungs kongress, 2016, växte tanken fram till ett samarbetsprojekt mellan Föreningen HjärtLung Stockholm (FHLIS), ordförande Birgitta Nilsson och Föreningen HjärtLung Botkyrka-Salem ordförande Yvonne Haglöf.

Vi diskuterade om att planera en resa till Gotland och var och en gick sedan hem till sin styrelse med förslaget för beslut. Beslut togs på FHLIS och Botkyrka-Salems styrelsemöte den 29 september 2016 att genomföra aktiviteten i samarbete med HjärtLung föreningen på Gotland.



Det blev en mycket lyckad resa, via fint samarbete mellan de inblandade HjärtLung-föreningarna!

2018 - Riksförbundet HjärtLung hade då närmare 37 000 medlemmar i 148 föreningar som bildar opinion, genomför motionsaktiviteter, stöder forskning, informerar och erbjuder social gemenskap och stöd.

Hjärnruset, Nykvarn

Livet förändrades för Kenneth, han var fullt frisk och vältränad. Plötsligt hände det man tidigare bara läst om. **Hjärtstopp!**

När Kenneth, två veckor senare vaknade ur koman hade han fått syrebrist av hjärtstoppet och förlorat förmågan att gå, prata, läsa mm. Under rehab tiden träffade han många människor, i alla åldrar, som var drabbade av förvärvat hjärnskada av olika anledningar.

För att synliggöra behovet av forskning, arrangerar de ideellt **"Hjärnruset"**. Där man efter egen förmåga deltar genom att gå, springa eller bara vara. Kenneth Bingström och Elisabeth Säfström (se bilden) startade eventet 2018. De arbetar nu i nätverket för dig som överlevt hjärtstopp och för dina närstående.
Alla pengar från dagen går till hjärnforskningen!



Vår förening deltar i Hjärnruset och visar **HjärtLungRäddning** på plats för att betona vikten av att kunna rädda liv med kunskapen i HLR.

Den 28 februari 2018 invigde Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge en dygnet runt jour för ballongvidgning, PCI (Percutan Coronar Intervention).

Öppningen av juren är ett led i att stärka kranskärslsvården och bättre omhändertagande av patienter i södra delarna av Stockholm. T.ex. **Berit Boman** fick 2013 köras till Solna istället för till Huddinge!

2019 - Kärlsjukdom infördes som ny diagnos att fokusera på i vårt arbete. Kongressen beslutar att ansluta personer med kärlsjukdom till förbundet.

HjärtLung föreningen i Södertälje lades ned pga. att dess ordförande hastigt avled och ingen i styrelsen kunde ta över. De 21 medlemmarna överfördes då till vår förening. Det viktigaste för dessa medlemmar var att få behålla vattengymnastiken.

Vi startade ett nytt samarbete med Södertälje sjukhus och hyrde bassängen med egen ledare. Tyvärr blev det läckage och andra problem så vi måste söka en ny bassäng. Det blev Aktivitetshuset, Södertälje där fanns en mycket väl underhållen och varm bassäng som bedrevs av Vattenhuset AB. Vi hyrde där en termin men det var svårt att ta sig dit utan bil och intresset avtog. Därefter hyrde vi i Salems badhus och det blev en succé. Nu är det uppehåll med vatten-gympan pga. renovering.



Bingolotto i Göteborg 2019



Vi var 10 medlemmar som fick chansen att resa till Göteborg och vara med på direktsändningen. En fantastisk resa och upplevelse att få vara med om.

På bilden **Ingvar Olsberg** i mitten, han höll i programmet och sedan från vänster, vi som lyste upp med våra fina föreningströjor:

Karin Stålberg, Yvonne Haglöf, Maj-Britt Karlsson, Sten och Björg Halvarsson, Marika Wegscheider, Berit Boman, Laila Ahl, Elsy Bäckman och Eva Eriksson.

2020 - Pandemin drabbade världen och även föreningen. **Vi ställde om och blev digitaliserade!**

Vi höll våra möten på teams samt träffades utomhus med bland annat korvgrillning och tipspromenad i Salem, gymnastik gruppen från Idrottshuset flyttade ut, inget stoppade dem och vi dansade Jerusalema.

Yvonne höll gympapass hemifrån via Teams för Riksförbundet HjärtLungs medlemmar i hela Sverige.



Årsmöte 21/2 2021 kl. 14 = **Vi ställer inte in, vi ställer om och försöker så gott vi kan!**

P.g.a. rådande pandemi kommer årsmötet att genomföras digitalt. Det var 29 mötesdeltagare på det digitala årsmötet. Vi som var med tyckte att det fungerade bra!

2022 - Vi hade vår 38:e kongress och alla heter nu "Riksförbundet HjärtLung samt ort eller län" både i sitt tilltalsnamn och juridiska namn. Anders Åkesson tog över som förbundsordförande efter Inger Ros.

Föreläsning av **Cecilia Hansson** om "**De vita slotten med TBC-vård då och nu**".

Den 20 november 2022 hölls detta event i Xenter, Tumba. Där inne pratades det om Vita slott och utanför snöade det mycket. Vissa svårigheter fanns att ta sig fram i snömodden, men en tappr skara kom fram.

Hon berättade också om att när pandemin kom 2020 var det ibland svårt att identifiera om det var en patient med Covid eller tbc, båda hade hosta!

En rapsodi över en svunnen tid från Lung Gruppen: *Håkan Esterling, Babsan Agnhage och Eva Lorenz*,

2023 Forskning

På ett möte i Botkyrkas kommunalhus träffade vi Sylvia Granström, ordförande i **De döva och hörselskadades förening FHDBF** och diskuterade en kurs i HLR. Upplägget med tolk för att vi som instruktörer skulle kunna fungera.

Men i stället beslöt vi att gå till våra styrelser och diskutera det som ett projekt. Sagt och gjort sökte vi pengar från Stiftelsen för **Hjärt-lungräddning, Sverige** och beviljades medel till projektet. Britta Berglund och Robin Slätt utsågs till projektledare. Ett uppehåll pga pandemin gjorde att allt tog längre tid. Men HLR-projektet med att få döva personer att träna hjärt-lungräddning (HLR), genomfördes i ett samarbete med föreningen FHDBF under drygt två år.



Åtta personer blev examinerade som instruktörer, och de kan nu genomföra egna kurser. Gruppen FHDBF fick sedan flera utmärkelser i samhället, bland annat Årets Patientföreträdare.



Särskild redovisning av projektet presenterades i **STATUS 2024**. Lotten Slätt K har tillsammans sin förening översatt HLR rådets film om HLR på vuxen person med svenskt teckenspråk. Den finns på www.hlr.nu bland de andra utbildningsfilmerna.

De är först i världen med HLR-utbildning på teckenspråk

HLR-Projektet fanns också med på en EURORDIS-konferens som interaktiv poster (2022) och en artikel om projektet publicerades i en vetenskaplig amerikansk tidskrift (Berglund B, 2023).

Bilden: *Simon Andersson, Robin Slätt, Anton Ullvin och Otto Kingstedt tecknar bokstäverna HLR efter en lyckad utbildning.*

Information om Artros 25 januari 2023



Ett 40-tal medlemmar var där och lyssnade. Vi fick också svar på många intressanta undringar via frågor som deltagarna ställde.

Föreläsare var **Cajsa Kjellsson** leg fysioterapeut och **George Shamuon** leg arbetsterapeut från Praktikertjänst, Tullinge Rehab.

De gav oss en bra översikt om vad det innebär att ha artros, vad det är och hur det uppstår i olika skepnader.

Andra viktiga händelser och insatser under 2023:

- **Påverkansarbete och rehabilitering.** Förbundet drev kampanjer för bättre tillgång till specialiserad hjärt- och lungrehabilitering i hela landet samt arbetade aktivt med att sprida kunskap om dolda folksjukdomar.
- **Effektrapporten 2023 släpptes** och den lyfte fram hur föreningarnas lokala verksamheter minskar ofrivillig ensamhet och ökar livskvaliteten för medlemmarna.
- **Vilka likheter och skillnader ser du mellan KOL och ASTMA?** Föreläsare Anna-Lena Johansson läkare, lungspecialist

Botkyrkas eldsjäl 2024



Botkyrka kommun utser varje år en eldsjäl efter nomineringar från allmänheten.

Grattis Eva Lorenz Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem till den fina utmärkelsen!

Den har du fått för ditt brinnande intresse under många år att säkra din ort, genom att sprida kunskap om att rädda liv genom HLR - kurser och alltid hålla koll på hjärtstartarna i hela Tumba.

Utöver det är du en trogen, viktig och intresserad person som fortfarande sitter med i Handikapporganisationernas Funktionsrättsråd i Botkyrka - Salem där bland annat tillgängligheten är ett mycket viktigt ämne och med många andra frågor på agendan.

Föreläsning om lunginflammation på Café Garbo i Tumba

Söndagen den 27 oktober 2024 arrangerade vi en öppen föreläsning för allmänhet och medlemmar. Föreläste gjorde lungspecialist Ann-Lena Johansson. En mycket intressant och engagerad föreläsare som berättade om - **Varför får man lunginflammation, orsaker, symtom och behandling!**

2025 – Riksförbundet HjärtLungs 39:e kongress. Framöver har vi en fyraårig kongressperiod och nästa ordinarie kongress hålls alltså år 2029. Medlemsavgiften höjdes till 250 kr.

Här nedan en bild på några som alltid ställer upp och jobbar för att våra möten och aktiviteter skall kunna genomföras på ett bra sätt!



På årsmötet 2026 avtackades Yvonne Haglöf och ordförandeklubban överlämnas till Eva Hägglund



Viktigt att veta om bytet av ordförande och styrelsens arbete

Eva Hägglund valdes på årsmötet, men tillträder först den 1:a september (när hon gått i pension från sitt nuvarande arbete).

Fram till dess är Yvonne Haglöf adjungerad till styrelsen och sköter det löpande ordförandejobbet.

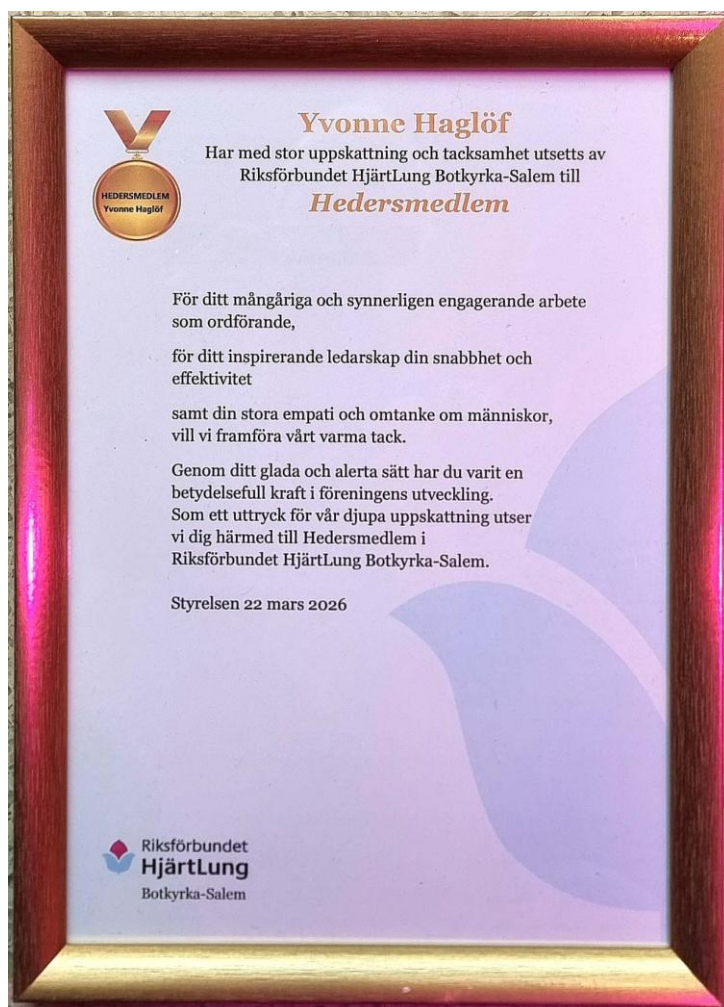
Yvonne Haglöf utnämnd till hedersmedlem

Yvonne avtackades vid årsmötet efter rollen som mycket uppskattad ordförande under 11 framgångsrika år. Som varaktigt och synligt bevis på medlemmarnas tacksamhet blev Yvonne Haglöf

utnämnd till Hedersmedlem med motivering enl. bilden:

Kerstin Arvestad avtackades

Kerstin har varit med i föreningen i ca 20 år och avtackades för mycket uppskattade insatser både som revisor och senast som kassör.



OPINIONSBILDNING OCH PÅVERKANSARBETE

Som ledamot i Riksförbundet HjärtLung Stockholm läns och Botkyrka-Salems styrelser, egenvårdsombud, hjärta-kärl samt uppdrag som patientrepresentant har Britt Bergh med sin kunskap, energi och påverkansarbete betytt mycket för oss. Britts uppdrag i Region Stockholm, utsedd av Funktionsrätt Stockholms län har hållit oss uppdaterade. Att synliggöra läns och lokalföreningarnas arbete samt delta med information om vår lokalförening, på Huddinge sjukhus hjärtskola har varit värdefullt och givit oss många medlemmar.

På bilden har Britt Bergh och Eva Hägglund just avslutat en Medicinsk yogakurs 2025



Ett stort tack till Britt Bergh som också deltagit i:

- **Samrådsgruppen med Hälso- och sjukvårdsförvaltningen** där punkter diskuterats om antal listade patienter per läkare på vårdcentral, välfärdsbrott, sammanhållen kvinnosjukvård samt vårdval ögonsjukvård.
- **Särskilda uppdrag från Riksförbundet HjärtLung** som patientrepresentant
- **Styrgrupp för Svenska Pacemaker/ICD-registret**, ett kvalitetsregister.
- **Styrgruppen för kranskärslödet** (hjärtinfarktflödet) Tema Hjärta-Kärl, Karolinska Universitetssjukhuset ser kontinuerligt över flödet. Digitala träffar som leds av flödeschefen för att effektivisera flödet och deltar gör alla chefer vars enheter patienten med hjärtinfarkt passerar. Vi ser fram emot att Södertälje sjukhus ska utöver dagens hjärtmottagning bedriva öppenvård i ett så kallat Hjärtcentrum. Detta startade i januari 2026 för att förbättra hjärtsjukvården i södra länet, mycket efterlängtat hos våra medlemmar. Hjärtcentrum kommer att erbjuda cirka 2000 mottagningsbesök per år Regionens satsar 10 miljoner. Vi är inbjudna till Södertälje sjukhus för information och samarbete angående detta.
- Medverkan har också skett i öppnandet av ett nytt Centrum för Hjärtintervention på Södersjukhuset. Under samma tak sätts nu in pacemaker, implanterbar hjärtstartare (ICD), hjärtsviktpacemaker (CRT) samt görs (PCI) Percutan Coronar Intervention

Föreningens olika lokaler!

För att en förening skall fungera behövs en samlingsplats (lokal)!

1979 **Grödingevägen 7** var den första lokalen, 1987 vi flyttade till **Övergårdsvägen 1**, 1989 fick vi lokal på **Gröndalsvägen 12A**, Orren och 2021 fick vi den nuvarande lokalen som ligger i nya Stora COOP, ingång vid Tumba Tennis&Padel. Adress är **Bryggarvägen 9**.

Vi är alltså tillbaka på samma plats (adress) där vi hade en lokal i barackerna tidigare åren 1979 - 1987. Där vi på den tiden hade fester, möten och Janne Hydéns matlagningskurser mm.

Flytten från Orren, Gröndalsvägen 12A till den nya lokalen skedde mitt i pandemin och dessutom mitt under julen 2020, packa, packa, packa...

Stort tack till Laila Ahl och Maj-Britt Karlsson som hjälpte mig med flytten och ett extra stort tack till Sten Halvarsson som byggt alla hyllor! Yvonne



Vårt engagemang i hjärt-lungräddning, HLR i samhället.

Varje år rapporteras 6000 hjärtstopp på platser utanför sjukhus i Sverige. Av dessa överlever runt 600 personer tack vare hjärt-lungräddning med defibrillator (hjärtstartare). HLR – utbildningar delas upp i sjukvård och samhälle. Riksförbundet HjärtLung följer Svenska HLR-rådets riktlinjer, 2026 för hjärt-lungräddning som uppdateras vart femte år efter en Europeisk standard (ERC).



“Alla kan HLR” är en interaktiv webbutbildning i vuxen-HLR.

Klicka på QR-koden så kommer du igång!

Den är helt gratis och tar bara 15 minuter att genomföra.

Våra huvudinstruktörer och instruktörer har under 15 år utbildat i Vuxen-HLR samhälle och Barn-HLR samhälle i företag, bostadsrätter, pensionärs-organisationer och förskolor. På 90-talet kom den halvautomatiska defibrillatorn. I vår förening startade Eva Lorenz och B-J Stockhaus HLR-kurser.

Sedan bildades ett HLR-team för att sprida kunskap till medlemmarna och allmänheten. HLR - demonstrationerna för medlemmar och allmänhet i affärscentrum och vid olika aktiviteter har varit mycket uppskattade. På bilden: *Laila Ahl, Martin Kunz, Bo-Jonny Stockhaus, Olof Rudin, Eva Lorenz, Yvonne Haglöf och Britt Bergh.*



Flera av oss är Frivilliga livräddare, kallas också SMS-livräddare och det finns nu 150 000 som är registrerade i Sverige.

För att bli frivillig livräddare ska du vara över 18 år och ha kunskap i hjärt-lungräddning. Du får ett meddelande i telefonen från SOS alarm om du finns i närheten och svarar då ja eller nej om du tillgänglig.

På bilden här nedan: Mona H Westvall, Orvokki Norrman och Eva Lorenz visar HLR efter den öppna föreställningen ELVA minuter i november 2025 där Magnus Kviske berättade om när han under 11 minuter gjorde HLR på sin gravida hustru och lyckades rädda både frun och det då ofödda barnet.



Rehabilitering och gemensamma aktiviteter

Innehåller träning, yoga, gympa, samarbete med hjärklinikerna, digitalisering, och att informera och uppdatera medlemmarna om nya vårdformer.

Livsstilsförändring

Träning i gymmet på Tumba Tennis och padel (TTP) och i Idrottshuset i Tumba har arrangerats i flera år med deltagare som återkommer.

Även Sittgympa är ett inslag i denna träning.



Stavgång varje fredag förmiddag året om vädret tillåter:



Hjärtanpassad inne och ute gymnastik:



Förutom dessa aktiviteter har utflykter genomförts till olika intressanta platser. Hemliga resan är ett spännande och uppskattat inslag i aktiviteterna. Medlemmarna uppmuntras till digital delaktighet i datacirkel.

Vid ett tillfälle kom SVT till vår förening och intervjuade några av oss äldre om svårigheter att via 1177 boka tid på vårdcentralen. I TV visade Christian Wegscheider vad det var som var svårt för honom.



En gång per månad (torsdagar) hålls **medlemsmöten** med olika teman för föreläsningar.



Alla aktiviteter presenteras i vår tidning **Livsgnistan** och på hemsidan samt ofta även med som ett referat i Riksförbundet HjärtLungs tidning, **STATUS**. Laila Ahl var ledare för: *"Bli vän med ditt hjärta"*



Den 16 april 2016 var det 40-årsfest på Rönningeborg!

Vid vår förenings 40-årsjubileum på restaurang Rönningeborg i Salem hade 85 medlemmar mött upp.

Yvonne Haglöf, vår ordförande hälsade alla välkomna med ett glas bubbel. Sedan tog vi plats i matsalen där hon tillsammans med Berit Boman hjälpte oss att stämma upp i några glada sånger och festen var igång.



Yvonne höll också tal där hon berättade om hur vår förening startades år 1976 och lite om vad som hänt under åren.

Hon hyllade även Lasse och Birgit Johansson för det enorma arbete de lagt ner under de 17 år som Lasse varit ordförande. De var tyvärr pga. sjukdom, inte närvarande men fick som hyllning en lång rungade applåd av alla närvarande. Föreningen skickade också hem blommor till dem!



En av våra medlemmar är ju Inger Ros, Riksförbundets ordförande. Hon tog mikrofonen och berättade att hon var stolt över att vara medlem i vår förening.

Som representant från Riksförbundet överlämnade Inger Ros ett inramat diplom i form av en tavla. Det var en hyllning till vår förening som nu varit med i Riksförbundet i 40 år.

Yvonne tackade och sa att den skall sättas upp i vår lokal i Storvreten.



Sedan fortsatte festen med mat, dryck och mera sång. Därpå kaffe, kaka och avec för att fram på kvällen avslutas med dans för de som kände att det spratt i benen.



Alla som var där hade mycket roligt och tyckte att föreningen ordnat till en lyckad jubileumsfest.

Den 9 maj 2026 var det 50-årsfest på Hågelby Hus!

Det firade vi, 80 medlemmar med middag, musik, tal och hälsningar samt telegram. Vår musikanter Mita spelade och sjöng välkända låtar som fick alla att nynna med i och gav en fin gemenskap.

Vi hälsade vår nya ordförande, **Eva Hägglund** välkommen samtidigt som jag avtackades med ett fint tal efter alfabetet.

Foto Elisabeth Säfström

Text Yvonne Haglöf



En vacker ros gavs till sex trogna medlemmar som varit med i föreningen 30 år och som deltog i festen.

Från vänster på bilden:

- Gunilla Karlsson
- Weine Karlsson,
- Christina Hydén
- Siwi Andersson,
- Jan Hydén,
- Andreas Gloor



TACK Maj-Britt för alla Bingolotter du sålt och ALLA nya medlemmar som du har värvat i Tumba C och på andra ställen under min tid som ordförande.

Yvonne

Hemliga resor

Här finns en förteckning över de flesta av resor som genomförts. Därefter finns det bilder från några av resorna. På vår hemsida under rubriken, **Fotogalleri**, hittar du fler bilder från resp. resa och även från andra möten, föredrag och aktiviteter som arrangerats under åren.

Reseförteckning:

ÅR	RESMÅL	ÅR	RESMÅL	ÅR	RESMÅL
1996	Sigtuna	2012	Gamla Uppsala museum, Uppsala Domkyrka	2019	Lasse Åberg museum, Fjärilshuset Haga
2000	Nynäshamn med omnejd	2013	Åker hembygds museum, Strängnäs Domkyrka, Taxinge slott	2021	Strutsfarm Norrköping
2001	Skottvångsgruvan	2014	Sparreholms slott, Gamla bilar, Malmköping	2022	Mariefred Ångtåg till Taxinge, Saltå café
2002	Mälsåker, Gripsholms slott	2015	Myrsjön, Arkipelag, Fågelbro, Nyckelvikens café Gustavsbergs glas	2023	Ekolsund slott, Enköping Trädgårdsdagar
2003	Eskilstuna	2016	Västerås Slakteri, Vallby friluftsmuseum	2024	Idala med underhållning av Eddie Oliva
2004	Sigtuna	2017	Enköping Stadspark, Södertälje Torekällberget	2025	Roslagsteatern Kullsta i Norrtälje
2005	Julita	2018	Uppsala Ångtåg till Almunge, Skånelaholm slott		
2006	Österbybruk				
2007	Nyköpings hus				
2008	Örebro Slott, Stadsparken, Vadköping				
2009	Motala Radio museum, Charlottenborgs slott, Motormuseum				
2010	Trosa stadsvandring				
2011	Strutsfarm Vånga gård Norrköping, Zara Leander museum				

2006 Österbybruk



Vi fick en rundvandring och intressanta berättelser av den här trevliga kvinnan. Därefter en god lunch på brukets herrgård och även tid att på egen hand strosa omkring i området. Där fanns bland annat en loppmarknad.



Mannen på bilden är Börje Edin, en trotjänare i föreningen och som även var ansvarig för framställning av Livsgnistan under de första åren i början av 2000-talet. Tyvärr blev detta hans sista resa då han avled samma år.

2009 Motala Radio museum, Charlottenborgs slott och Motormuseum



Vi börjar vårt besök på **Sveriges Rundradiomuseum** "Stockholm-Motala". (*Rundradio betyder spridning av ljud och bild*).

Radiostationen är från 1927 och blev museum år 1977. Rundvandring i museet sker i 2 grupper med guiderna Lars Larsson och Ralf Andersson.

Man kunde lyssna till gamla program och radiopratare som t ex Hyland och Jerring, samt se den ursprungliga sändarutrustningen, som någon liknade vid ett ryskt kärnkraftverk.

Masten utanför är 120 meter hög. Det finns även möjlighet att boka in en mastklättring. Dock inte på egen hand utan i sällskap och med stor säkerhet.

Nedan finns bilder från **Charlottenborgs slott och Motala Motormuseum**.

Här visas Sophia Isbergs unika träsniderier. Hon verkade under 1800-talet. Hon var erbjuden av kungen att flytta till Stockholm slott men avböjde och blev kvar i Motala.

Här finns också Sveriges största privatägda samling av dockskåp, ett äkta slottsspöke och en gammal skolsal samt ett fågelrum med uppstoppade fåglar. Bilden till höger visar ett av de fantastiska träföremål som Sophia Isberg skapade med mycket enkla verktyg.

Här finns det över 200st små figurer utsnidade i form av hästar, människor, vagnar, träd, mm



Motala Motormuseum med en 2000 kvm stor utställningsyta fyllda med fordon och prylar från förr.

Vi var några stycken som var inne och tittade på gamla bilar, Motorcyklar, Mopeder, Leksaker, Kameror, Radio- och TV-apparater från gamla tider.

Museet har öppet alla dagar året runt.

2011 Strutsfarm Vånga gård Norrköping, Zara Leander museum

Söndag 21/8 9.00 samlas vi för avfärd från Orren i Tumba C och bussen med 64 personer samt chauffören åker söderut mot rastplatsen vid Stavsjö krog & kafé. Där serveras vi morgonkaffe samt en dubbelmacka, som alltid smakar bra. Färden går vidare söderut mot Norrköping och Vikbolandet.

Framme vid Vånga Gård i Häradshammar där familjen Nordqvist har en strutsfarm och ett 50-tal nötkreatur. Innan maten serverades fick vi en guidad tur bland strutsar i olika åldrar och storlekar. Många frågor ställdes, så nu vet vi allt om strutsar.



Maten serverades på logen med grillat strutskött och potatisgratäng, kaffe och kaka bakad på strutsägg. Efter maten fanns möjlighet att handla i Gårdsbutiken. Där fanns hantverk av strutsens fjädrar, skinn och ägg samt strutskött, nötkött och olika charkprodukter av struts.

Därefter åkte vi vidare till **Häradshammars Bygdegård, med Zarah Leanders museum.**

Största delen av samlingarna i museet, skivor, foton affischer, tidningsklipp och personliga saker, är skänkta av Zarahs sekreterare och gode vän Birgitte Pettersson.

Hon berättade för oss att hon som fjortonåring fick kontakt med Zarah via en fanclub i Berlin och ett tillträde till logen. Zarah frågade henne om hon kunde skriva och stenografera. Hon svarade ja. Efter ett halvår ringde Zarah och erbjöd henne att få följa med på turné i Tyskland.

Hon arbetade och följde med på Zarahs turnéer i åtta år.



Senare erbjöds hon att flytta med till Sverige och bo hos Zarah på Lönö vid Bråviken, utanför Norrköping. I år fyller denna dam 75 år och vi har hennes stora intresse för Zarah som artist att tacka för att museet finns.

2023 Ekolsund slott, Enköpings Trädgårdsdagar

Vi välkomnades av själva slottsfrun som gav oss guidning på slottet och därefter fick vi uppleva Trädgårdsdagarnas olika intressanta uppträdanden



2024 Idala med underhållning av Eddie Oliva

Föreställningen fick en fantastisk avslutning när Eddie bjöd upp ännu en vän.

Mannen i ljus kavaj är 94 år och deltog på ett underbart sätt i sången.

Han dansade och var rörlig som om han helt glömt sin ålder!



Vår förening hedrad med utdelning av fana!

Den 3 juni 2026 var ett flertal ideella föreningar i Stockholms län inbjudna till Tessinska Palatset för utdelning av fanor och flaggor av Stiftelsen Sveriges Nationaldag.

Vi, **Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem** tilldelades en fana av landshövding **Cecilia Skingsley**, sittande till vänster på bilden.

Vi är glada och stolta att få representera vår förening!

Kerstin Arvestad, Britt Bergh och Yvonne Haglöf



Nationalfirandet i Skönviksparken

Vår fana användes första gången på Nationalfirandet i Skönviksparken, Rönninge som Salems kommun inbjöd till 6 juni 2026.

Kronprinsessan Viktoria och prins Daniel deltog.



Med vår nya fana står:

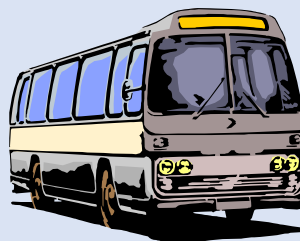
Maj-Britt Karlsson Yvonne Haglöf och Eva Lorenz



Bild till höger:

Yvonne Haglöf med Lena Johansson som nu från 2026 är vår kontaktperson mot Salems kommun.

Kronprinsessan Viktoria håller tal under Nationalfirandet i Skönviksparken invid vår nya svenska fana.



Inbjudan till Ohemliga resan 2026 till Salsta slott

Söndag den 6 september

Klockan: 09.15 avfärd från parkeringen vid kommunalhuset/ishuset/idrottshuset.
(Viktigt att passa tiden)

Detta ingår i priset:

- Bussresa t.o.r.
- Lunch: Huvudrätt och efterrätt
- Lite färdkost på hemvägen
- Tre aktiviteter (Första aktivitet av tre på resmålet börjar kl. 11.00)

Lunchen: Välj mellan a) **Kött** eller b) **fisk** eller c) **vegetarisk**
(När du anmäler dig via mailet i Forms)

Pris: Medlem **400 kronor** per person ännu icke medlem 600 kronor per person
Betalning till: Plusgiro: 438 54 08 – 2 eller Swish: 1231255777
Glöm inte ange betalningens syfte och ditt namn!

Max antal: 57 personer

Aktiviteter:

- Guidad visning av Salsta slott kl. 11.00-12.00
- Lunch med mordgåta kl. 12.00-14.00
- Skördefest kl. 14.00-16.00 Här kan man handla olika närodlat grönsaker, blommor, honung etc.

Anmälan i Forms via mail och betalning senast den 15 augusti
Ev. frågor Barbro Agnhage, tel: 076 346 06 55

Välkomna!
Hälsar Babsan och Håkan

Styrelse i bild enligt val på årsmötet 22 mars 2026!



Från vänster:

*Ulla Kihlås,
Lennart Öhlin,
Eva Hägglund,
Karin Skoglund,
Britta Berglund,
Britt Bergh (inklippt bild),
Lena Tikkanen.*



Från vänster:

*Barbro Nilsson,
Staffan Olofsson,
Håkan Brantskog,
Barbro Agnhage,
Kjell Hellberg.*

Vikten av att föreningen fortsätter!



Det är viktigt att föreningen fortsätter att fungera, så att den här fina tanken inte försvinner.

Alla medlemmar och styrelsen har känslor för föreningen, de tycker att den är viktig för dem och vill att den ska fortsätta med det värdefulla arbetet som byggts upp under åren.

Britta Berglund

Jag ser med tillförsikt fram emot att efter sommaren när jag blir pensionär få leda den här fina förening och tror att jag med denna kompetenta styrelse och alla fina medlemmar kommer att få ett ansvarsfullt men också kul arbete. Tillsammans kommer vi att vara med att påverka framtiden inom Hjärta, Kärl och Lungor.

Ha en skön sommar!

Eva Hägglund

Välkommen till höstens aktiviteter år 2026:

DATUM	AKTIVITET
1 juli – 31 december	Kom och prova nya gymmet på Tumba Tennis och Padel Pris 600 kr från 1 juli -31 december för medlemmar i Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem. Träning alla dagar. Måndagar kl. 9-10 Gemensam uppvärmning med Kjell och cirkelträning Kl. 10 sittgympa och kl. 10-11 spelar vi padel. Kontaktperson: Kjell 0707 96 48 23 <i>OBS! Måndagarna 6/7–3/8 ingen gemensam träning, sittgympa eller padel.</i>
Tisdagar med start den 1 september	Rörelseglädje/lättgymnastik Idrottshuset Tumba Tisdagar kl. 18-19 Prova på första gången därefter anmälan 200 kr för hela hösten. Ledare: Lisel Humla /Sjöstedt, Kontaktperson: Kerstin Arvestad 0761 84 08 42
Söndagen den 6 sept.	Ohemliga bussresan till Salsta slott med lunch och aktiviteter. Mer info i Livsgnistan 2026 NR1, sida 24, och på hemsidan. Anmälan/Inbjudan skall ske via Forms.
Torsdagen den 10 september Kl. 14-16	Olika sätt att ta sig fram på en promenad Varför ska vi promenera? En inblick i hälsosam gångteknik inför promenaden den 17/9 kl. 14-16 Tumba Tennis & Padel ingång plan 2 inneskor. Ingen anmälan och anmäl dig här på plats till 17/9. Ledare: Eva Hägglund
Torsdagen den 17 september. kl. 14-16	Njut av en höstpromenad till Hamringe vattenpark Vi börjar och slutar vid parkeringen i korsningen Hans Stahles väg och Ävägen invid Hägelbyleden där även busshållplats finns 738 mot Norsborg. Om du vill använda gästavar (Bungystavar) eller pröva på japansk gång så får du instruktion på plats. Ledare Eva Hägglund
Onsdagen den 16 oktober	Restart-a-heart-day 16 October 2026 "World Restart a Heart Day". Syftet är att uppmärksamma vikten av tidigt larm, tidig hjärt-lungräddning och tidig strömstöt från en hjärtstartare för att rädda fler liv. HLR-veckans aktiviteter inom Riksförbundet HjärtLung är vårt bidrag för att uppmärksamma denna dag. Det gör vi i Tumba C som vanligt. Kom och möt oss där! Tid meddelas senare på hemsidan
Söndagen den 20 september.	Botkyrka kommuns seniorvecka 2026 Vi börjar i Café Garbo söndagen den 20 sept. Vi är på plats från kl. 11.00 - 14.00 för att informera om vår förening. Därefter blir det Beatleskonsert. Kom och delta hälsar Eva Hägglund, ordförande!
Onsdagen den 23 september	Salems kommun inbjuder till höstens Seniordag Murgrönan i Salems centrum kl. 10-12. Tanken är att vi får möjlighet att marknadsföra vår förening, presentera och göra reklam för vår verksamhet. Kom och delta och hjälp till med medlemsinformation! Hälsar vår kontaktperson Lena Johansson
Torsdagar från 24 september - 12 november	Välkommen till Sittgympa 8 gånger på torsdagar Prova på första gången och anmäl dig på plats om du vill fortsätta 24/9 1/10/ 8/10 15/10 22/10 29/10 5/11 12/11 kl. 14-15 med fika efteråt. Vår sittgympa innebär sittande rörelser för hela kroppen i takt med kul och svängig musik med träning av såväl styrka som rörlighet som av koordination och kondition. Detta i 45 minuter med 15 minuters avslappning. Endast 150 kr för allt! Instruktör Eva Bellander leg. fysioterapeut Aktivitetsrummet plan 1 Tumba Tennis & Padel Ingång plan 2 Inneskor

OBS! Logga gärna in på Riksförbundet HjärtLungs hemsida och delta i de utmärkta digitala aktiviteterna som finns där! Länk: www.hjart-lung.se

Livsgnistan!

Tidningen har utkommit med 2 nummer om året sedan år **2005**. Den har som syfte att berätta vad vi gjort/gör och att informera om årets verksamhet samt att sprida lite glädje för läsarna. Ansvariga sedan 2015 är:

Yvonne Haglöf tel. 076 29 59 105, E-post: yvonnehaglof48@gmail.com

Birger Höglund tel. 073 60 06 043, E-post: 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: **Dokument2026**.



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 om föreningen 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



Betalningar 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.

Lite allmän information:

Byter du **E-postadress** eller **telefon-nr** så vill vi att du meddelar det via ett telefonsamtal eller mail till vår E-postadress: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se

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/>

När det krävs anmälan till aktiviteter/möten skall det i fortsättningen alltid göras via **FORMS**. Vi skickar ett inbjudningsmail 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

