

Livsgnistan

Lokaltidning

Hjärt- och lungsjukas Förening i Botkyrka/Salem



Nummer 2 2014

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Vi är i dag 237 medlemmar i vår förening.

Jag leder fortfarande gymnastiken och antalet gymnaster är fortfarande stort.



Vi har även i år i samarbete med 4 andra handikappsföreningar genomfört Hälsans Dag i Centrumkyrkan i Tumba. Det finns mera utförligare information om detta i denna tidning samt i tidningen "HjärtLung" som du fått av vår Länsförening.

Duttgruppen har minskat i antal så här finns plats för flera att vara med. På grund av hälsoproblem har inte Laila Ahl kunna genomföra kursen "Bli Vän Med Ditt Hjärta" nu under hösten. Datakursen är i full gång och där är det fullt deltagande. Vi löser stora och små problem inom datavärldens mysterium. Vår bokföring ligger nu säkert förvarad på ett "Moln" högt uppe i det blå. Sten har fixat detta på ett utmärkt sätt.

Flera nya har blivit involverade i skötseln av caféet som är öppet på torsdagarna. De har ett veckoschema och kokar kaffe, brer smörgåsar och kokar korv. Antalet besökare ligger runt 20 st.

Vi är 5st som brukar gå Stavgång på fredagarna så där finns också plats för flera att delta. Skogen är ju obegränsad.

Vi har haft möten med kommunen om Hälsans Stig i Tullinge. Invigningsdagen är inte ännu bestämd men stigen är skyltad och klar.

Vår förening är väl representerad i Stockholms Länsförening. Britt Bergh och Bo-Jonny Stockhaus sitter i länsföreningens styrelse. Eva Lorenz och Bo-Jonny är dessutom huvudinstruktörer för Hjärt-Lungräddning inom Länet.

Vi har även i år haft en positiv trend med att få nya medlemmar nu under hösten.

Ses vi inte på Julfesten i Folkets Hus önskar jag en GOD Jul och ett GOTT NYTT ÅR!

Lars Johansson

Lite information

Pågående aktiviteter:

Golvgymnastik	Tisdagar	Kl. 18.00
Stavgång	Fredagar	Kl. 09.00

Cirklar:

Harmonicirkel (Duttan)	Måndagar	Kl. 11.00
Data kurs, varannan onsdag	Onsdag	Kl. 09.30
Medicinsk Yoga kurser	<i>Se hemsidan under kurser</i>	
HjärtLungräddningskurser	<i>Se hemsidan under kurser</i>	

Kaféverksamhet:

Allmän trevlig samvaro i vår lokal, fika, korb mm till självkostnadspris	Torsdagar	Kl. 13-16.00
--	-----------	--------------

Adress till vår hemsida:

www.hjart-lung.se/botkyrka-salem

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

Birger Höglund

Gåvor i samband med begravningar

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

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

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

Lars Johansson

Vårfest den 3 maj 2014

Det var ett strålande väder och många trevliga och förväntansfulla medlemmar hade samlats i Folkets Hus i Tumba.

Denna gång var det 10st nya medlemmar som gjorde debut på vårens fest. Vår orkester var där och spelade för oss. Allsångsledaren var på ett strålande humör och fick de flesta att sjunga med.

Välkomstdrinken satt som en smäck och smakade underbart. Buffen var som vanligt utsökt. Baren var välbesökt och alla verkade trivas.

När klockan var framemot 20.30 var det dags att vandra hemåt och begrunda denna trevliga tillställning.

En gammal medlem som varit med förr

Hälsans Dag den 13 september!

Denna dag var det liv och rörelse i Centrumkyrkan i Tumba. Vi räknar med att ca 300 personer deltog i detta evenemang. Det var långa köer till de olika teststationerna.

Karin Schenk Gustavsson hade under sitt framträdande över 100 lyssnare.

"Hjärtans Fröjd" sjöng så det ekade i lokalen. Det var ca 20st från Länsföreningens kör i Stockholm som vädrade sina lungor. Barnkören från Björkhagaskolan hade också stor publik och många åhörare, vilket var väldigt trevligt.

Specsavers, Tumba utförde syntester och audionomer från Södertälje hörselprover. HjärtLungräddning demonstrerades. Det togs blod- och sockerprover med resultatet att 15 personer rekommenderades att söka upp sin egen Vårdcentral för vidare provtagning eftersom proverna ej var så bra.



Björkhagaskolans barnkör

Vi sålde 70st hälsokort där provtagningar ingick. Föreläsningarna var dock avgiftsfria. Flera deltagare gjorde egna talgbollar till sina fåglar. En robot som hjälper personer med att äta var intressant. Den kunde välja ut en speciell karamell som låg på en tallrik, hämta upp den och föra den till munnen. Ett bra hjälpmedel för den som behöver hjälp med att äta själv.

Deltagande föreningar har nu träffats och haft en genomgång av dagen. Alla föreningar tyckte att det blev en "**kanondag**" och ville komma igen och vara med även nästa år. Också många besökare har gett oss positivt och bra betyg på arrangemanget.

Lars Johansson

Information om Bingolotter

Vår förening tjänar **13 kronor** på varje såld **Bingolott** och **9 kronor** för varje såld **Sverigelott**.



Vi har slutat utskick av och försäljning av bingolotter i Tumba Centrum. Däremot säljer vi fortfarande **Sverigelotter** vid våra sammankomster.

Vi kommer även att sälja Bingolotter till **Uppesittar-kvällen** och **Nyårsafton** nere på Tumba Torg.

Ni kan stödja vår förening genom att starta en prenumeration direkt från Bingolotto. Enklast är att ringa Folkspel på telefon 0771 440 440.

Det går även prenumerera via datorn och där välja oss som stödförening. Gå in på www.bingolotto.se och välj "Bingolotto prenumeration" där du sedan kan mata in dina uppgifter.

För att vår förening skall få del av bidraget skall du ange:

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

Har ni några frågor ring mig!

Lasse (telefon 08 530 36195)

Medlemsmöte med "Öppet hus"

Söndag den 19 oktober var det dags för Öppet Hus i vår lokal i Storvreten. Det kom 30st förväntansfulla medlemmar till denna aktivitet. Dagens tema var Blodtryck och Yoga. Blodtryck togs av Eva, Ingrid, Yvonne och Britt.

När det var avklarat var det dags för kaffe med smörgås.

En timme senare var det dags för en Yogasittning där Britt berättade om Yogans påverkan och vi fick under 30 minuter prova detta till underbar och avkopplande musik.

Därefter var det dags igen för nya blodtryckstagningar. Resultatet av våra provtagningar sågs som ett roligt test på hur Yogan påverkade vårt blodtryck. Vi såg dock inga större förändringar på trycket. För att påvisa detta bör nog proverna tas vid ett lugnare tillfälle. Men vi hade i alla fall trevligt på vår träff.

Det blev också tillfälle att handla billiga böcker i vårt bibliotek vilket några av deltagarna gjorde.

Birgit och Lasse

Lite att fundera på....

Man skall inte arbeta ihjäl sig även om förtjänsten är god!

Det anses inte önskvärt att folket blandar sig i sina egna angelägenheter!

För att komma till källan måste man simma mot strömmen!

Om folk tänkte lika mycket som de pratade skulle det inte bli mycket sagt!



Studiebesök i Riksdagshuset

Vi har fått ett erbjudande att komma till Riksdagshuset och besöka Serkan Köse. Han är nyvald Riksdagsledamot (S) för Stockholms län, samt suppleant i Arbetsmarknadsutskottet och Socialförsäkringsutskottet. Serkan har tidigare arbetat på ABF i Hallunda så vi känner honom sedan några år. Han kommer att träffa oss tillsammans med sin länsbänkskamrat Leif Nysmed som är Riksdagsledamot från Huddinge. De kommer att visa oss runt och berätta om vad som sker på en arbetsdag i Riksdagen.

Tidpunkt för besöket är **fredagen den 16 januari kl 10-12**.

Vi kan max vara 20st och föranmälan skall ske till mig. När 20 namn är inkomna ställs ytterligare 5st på en reservlista. Det är **"Först till kvarn"** som gäller.

Det här är ett tillfälle som nog inte dyker upp igen.

Lasse Johansson, Telefon 530 36195

Så det kan bli!

Det var ett par som varit gifta i 40 år. De hade en byrå, med varsin egen låda med lås. En dag hittade frun, makens nyckel på golvet. Frestelsen var stor, så hon kunde inte motstå att låsa upp och titta i hans låda. I lådan låg buntar med sedlar och i mitten låg 2 ägg.



När maken kom hem, avslöjade hon sitt tilltag och frågade, varför det låg 2 ägg i lådan. Då erkände maken att han hade lagt 1 ägg i lådan, varje gång han varit otrogen.

Hon tyckte att 2 gånger på 40 år, inte var så mycket att bråka om. Men så undrade hon, var alla pengar kom ifrån, som låg där?

Då svarade maken: *Jag har ju sålt en del ägg, också.*

Sven-Erik Lundberg

Nils-Olov Olsson 90år

Nu i november hade Lasse Johansson och undertecknad en liten träff med Nils-Olov hemma i hans kök. Vi drack en kopp kaffe och fick en pratstund med honom. Han har varit med i vår förening sedan 1976 och hade en hel del att berätta om hur han haft det de här första 90 åren av sitt liv.

Han föddes på Söder den 27 juli 1924 (=sjusovardagen). Hans morfar var hyrkusk, körde hästdroska och hans pappa var agronom på Skogtorp där han körde lastbil (gengas). Tyvärr avled Nils-Olovs mor när han bara var 5 år gammal. Han fick då tillsammas med sin bror bo i Lindhagen hos sin moster och sedan i Bysta, Grödinge. 1932 flyttade han till Rosenhill och började skolan i Uringe.



1936 flyttade han till Norga där han sedan levde tills han flyttade hemifrån. Redan i 13-årsåldern började han arbeta som slaktardräng och sedan hos olika bönder med potatisplockning.

När Nils-Olov var 17 år började han arbeta i "Stan" hos Forsners. Där körde han ut varor och fick på köpet god kunskap om alla gator i Stockholm. Det hade han stor nytta av när han senare hjälpte bönderna med potatisleveranser.

Han skaffade sig körkort och arbetade tillsammans med sin far och bröder som lastbilschaufför, fortfarande gengasbil. Han gjorde lumpen 1944 och träffade sedan sin kärlek Viola. De gifte sig 1948 och levde tillsammans ända till hennes död nu i mars år 2014.

När hans far dog 1954, endast 66 år, fick de tre bröderna ta över var sin lastbil och försöka att försörja sig på detta. Det var tuffa tider och bilarna var inte alltid i bästa skick.

1954 byggde Nils-Olov ett hus i Grödinge där bodde han och Viola ända till 2001 då de flyttade in i lägenheten här i Tumba. De fick en son och två döttrar och fyra barnbarn samt inte mindre än sex barnbarnsbarn (5 pojkar och en flicka).

Nils-Olov och Viola har rest mycket. De har besökt och sett de flesta länder och städer i Europa. De trivdes speciellt bra i Spanien, t.ex Barcelona där de ibland bott månadsvis. Men har också varit i Budapest fyra gånger. De har rest med både buss och flyg. Första resan till Las Palmas gjordes med propellerplan = tre mellanlandningar.

Nils-Olov har också spelat fotboll i Grödinge och även varit ledare för juniorlaget där hans grabb spelade. Han var med och invigde Grödingevallen.

Här några händelser från förr:

När han bodde i Norga fiskade de kräftor. En gång fick han 26st kräftor i en och samma bur. Det var bättre förr eller hur.

När man fick leverans av Scania-lastbilar under kriget så kom de med trähjul. Däcken fick man kvittera ut från Bilkomisionen och sätta på själv. Det var dålig kvalitet och man fick många punkteringar.

Gengas bilar var inte lätta att handskas med. En gång fick han eld i bilen och måste köpa nya tygdukar. Han hade tur så det fixade sig via Nynäsmacken i Midsommarkransen. Där kunde man även under kriget köpa limpor utan kuponger.

År 1943 körde han från Liljeholmen till Grödinge och mötte på hela resan inte en enda bil. Det skulle inte vara möjligt idag.

Både Lasse och jag tryckte att det var en pigg 90-åring vi träffade i ett fint hem där han klarar sig själv utan hjälp trots sin aktningsvärda ålder.

Birger Höglund och Lars Johansson

Andra händelser...

- Jag har fått ett brev om att farbror Gustav i Amerika är död!
- Tänk att vi äntligen fick ett livstecken från honom!



Jannes Matsida

Laxröra på kanapé (12 st)

Ingredienser:

- 2 msk olivolja
- 2 msk riven parmesanost
- 25 gram forellrom
- 4 msk naturel färskost
- ½ krm nymald svartpeppar
- 3 skivor formbröd
- 1 msk skuren gräslök
- 50 gram rökt lax i skivor



1. Hacka laxen och blanda med ost och gräslök.
2. Krydda med peppar.
3. Ta ut 12 små rundlar ur brödskiivorna, ca 3 cm i diameter.
4. Stek dem i olja i en stekpanna så att de får fin färg.
5. Fördela laxröran på brödbitarna och toppa med forellrom.
6. Strö över gräslök och servera.

Höstgryta på fläsk (2 personer)

Ingredienser:

- 300 gram kottlett, befri, i bit
- 0,5 tsk salt
- 1 krm nymald svartpeppar
- 2 dl torrt vitt vin
(eller 0,5 dl citronsaft + 0,5 dl vatten)
- 2 tsk olivolja
- 1,5 msk dijonsenap
- 2 st rödlökar mindre
- 1 st äpple, syrligt och fast

Tillbehör:

- 350 gr potatis
- 50 gr rucola

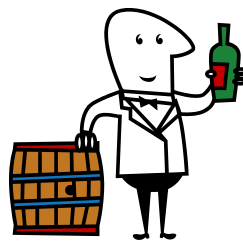
1. Skala och klyfta lök och äpple tunt.
2. Skiva kotletten och skär skivorna på mitten.
3. Hetta upp en stekpanna med olja, bryn kotletterna runt om.
4. Salta och peppra och lägg i äpple och lök, sänk värmen, lägg på ett lock och fortsätt steka ca 8 minuter.
5. Fördela äppelblandningen på tallrikarna och lägg på kött-skivorna.
6. Häll senap och vin i stekpannan och vispa samman till en sås som hålls över köttet. Servera med kokt potatis och rucola

Smaklig måltid!

Janne H

Vintips

6003 Gustav Adolf Schmitt från Tyskland
Vitt vin till rätter av fisk och skaldjur.
Mycket frisk, ungdomlig smak med inslag
av gröna äpplen, päron, honungsmelon och
citrus.



6139 Ramos Reserva från Portugal
Rött vin till rätter av fläsk- eller lammkött.
Kryddig, fruktig smak med inslag av mörka bär,
örter, körsbär och lakrits.

Bra viner för under 70kr

Sten Halvarsson

Räkafton

Den 26 september samlades ca 40 medlemmar i föreningslokalen för att trivas och äta goda räkor. Räkorna var jättegoda och dessutom fick vi ostbricka med kex och därefter kaffe med Maj-Britts goda äppelkaka som tilltugg.

Det såldes lotter och denna gång så var det några som fick lite extra vinstpengar. Kul för dem tycker vi som inte lyckades välja rätt lott. Vi hann också att under Lasses ledning sjunga några glada visor.



På bilden visar Birgit upp ett av de många faten med räkor.

Alla vi som var där stortrivdes!

Birger o Solveig

Hemlig resa 17 augusti

Vi träffades klockan 9 vid Orren där bussen väntade på att ta oss med på hemliga resan. Förväntansfulla medlemmar (72st) funderade på vart det skulle bära iväg. Vädret var kanske inte det absolut bästa, det kom några droppar på bussfönstret. Men snart passerade vi Södertälje, Järna och Gnesta och regnet försvann.

Första stoppet blev Stjärnhov vid Dammhagens badplats. Där fick vi lite förtäring i form av kaffe och smörgås som Birgit och Lasse hade gjort. Samtidigt bröt solen fram och förgyllde vårt kaffedrickande.

Den stora överraskningen på denna lilla plats med ett bad, en fotbollsplan och en kiosk var att det fanns en HJÄRTSTARTARE uppsatt på väggen utanför toan. Detta värmdde verkligen oss hjärtsjuka personer.

Resan fortsatte sedan till Sparreholms slott. Där fanns ett antal museer och vi bjöds på guidad tur. Först såg vi på cyklar från gamla tider även motorcyklar.

Sedan fanns det en stor hall med fantastiska bilar från 20 talet och framåt. Ägaren till alla dessa bilar var en man i 80 årsåldern.

Han hade även många andra bilar i en annan lokal. Totalt ägde han 140st bilar från början av 1900 talet och framåt.

Där fanns t.ex. kung Gustaf V:s bil, dvs. den bil han hade när han åkte av vägen vid Kungens Kurva. Se bilden!

Därefter fick vi se gamla jukeboxar från 20 till 60 talet även gamla spelidosor.



Efter Sparreholms slott åkte vi till stadshotellet i Malmköping och åt en härlig lunch som bestod av en sallads-buffe samt pannbiff med lingonsylt och saltgurka, super gott!

När alla var mätta åkte vi tillbaka till Sparreholm där vi fick chansen att besöka den "Galna Fabriken" som hade ett stort utbud av billiga kläder. Fabriken var inrymd i en nedlagd vagnhall för järnvägsvagnar som nu renoverats och byggts om till affärslokal. Man kunde se var spåren gått tidigare utanför. Det var flera som tog chansen att göra några fina fynd.

Resan avslutades med ett besök på Taxinge slott där vi fick kaffe och jordgubbstårta. Alla verkade vara jätte nöjda!

Ett stort tack till alla ni som hjälpt till att ordna denna trevliga resa!

Laila Ahl

Grillning den 30 oktober 2014

I samarbete med Botkyrka Kommun hade vi lovat att grilla korv utanför vår lokal i Storvreten. Så här skulle det gå till:

Skolbarnen, som var lediga från skolan denna dag, skulle ta med sig sin mormor, morfar, farfar och eller farmor på en promenad på Hälsans Stig i Storvreten. När de gjort detta så skulle vi ha grillad korv färdig utanför cafét.

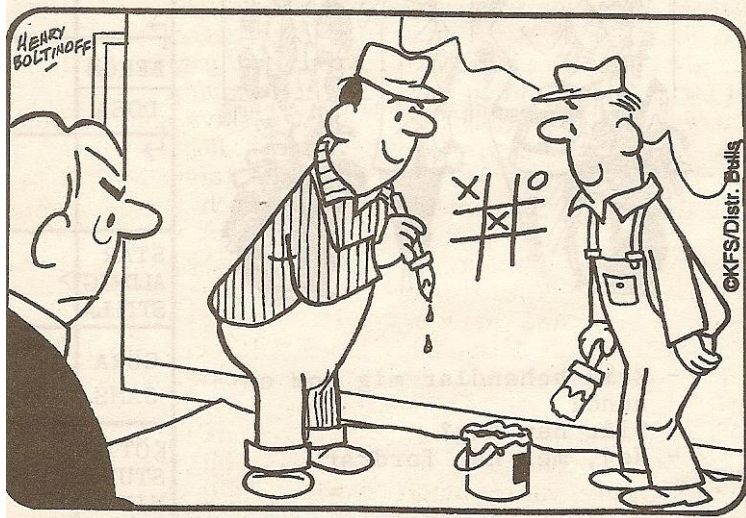
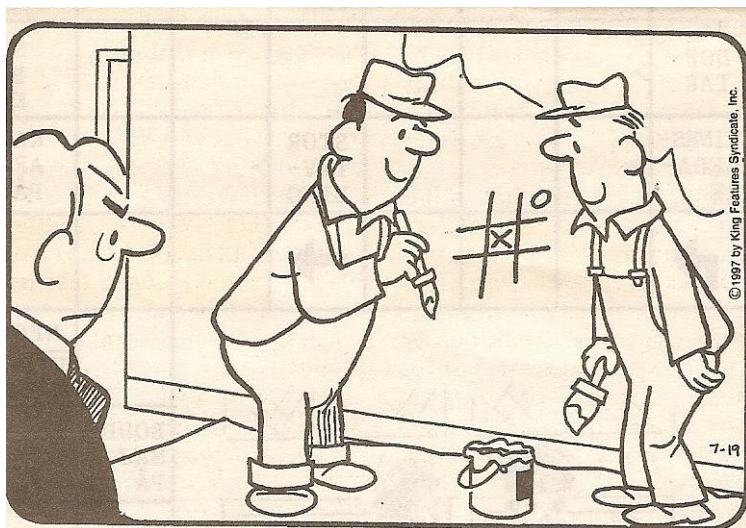
När vi som stod därute och grillade hade väntat i 1,5 timme och ännu ingen kommit tog vi beslutet att de medlemmar som satt inne på cafét fick komma ut och köpa korv för 5 kr st.

Det var ca 20st och alla tyckte att det smakade mumma med varm grillad korv. Vi hade handlat 30st korvar och alla bara försvann. Många berömde korven och sa att de aldrig smakat någon godare.

Det tråkiga var att ingen av de unga och gamla som vi räknat med var på hugget att promenera på hälsans stig denna ljuvliga torsdagseftermiddag.

Lasse Johansson

Finn SEX FEL



Testa iakttagelseförmågan genom att titta på bilderna. Vid första påseendet verkar de alldeles lika. Men (minst) 6 detaljer skiljer den undre bilden från den övre. Lösningen finner du på sista sidan.

På kryssning med ABF

Den 17-18 oktober var vår förening tillsammans med ca 20 andra Stockholmsföreningar medbjudna på en informationskryssning till Åland. Det var ABF som anordnade detta och som stod för kostnader och program. Första dagen välkomnades vi med en jättegod middag med hjortfile som huvudrätt. Därefter samlades vi i konferenslokalen för ett välkomstmöte som avslutades med skön folkmusik. Det var tre unga entusiastiska grabbar och som spelade fiol, dragspel och nyckelharpa.

Dagen därpå var det åter samling i konferenslokalen där vi fick information om ABF:s mål och planer. Det var främst Cecilia Öberg och Niklas Skeppar från ABF förbundet centralt som höll i informationen. Här nedan lite axplock av det som de berättade om:



Cecilia Öberg och Niklas Skeppar

ABF har som mål att:

- Motverka klasskillnader i samhället
- Verka för lokal folkbildning
- Stärka folkrörelserna centralt och lokalt

ABF har i Sverige 22 distrikt och 54 avdelningar. ABF genomför över 3 miljoner studietimmar per år och får för detta ett stadsbidrag på totalt ca 470 miljoner. Pengar som fördelas mellan ABF:s distrikt och lokala avdelningar.

Varje avdelning är dock sin egen juridiska enhet och har full beslutanderätt om vilka studiecirkel och kulturaktiviteter som skall startas och få bidrag samt hur stort bidraget skall vara. Det har också stor betydelse om det ges stöd och pengar till ABF från de kommuner avdelningen tillhör.

Niklas förklarade sin syn på vad kommunikation är. Det är mycket som ingår: **Vad vi säger, ser, gör, skriver, hör och upplever.**

Han gav många goda exempel på hur ABF arbetar med att nå ut i samhället. Dock påpekade han att det är 29 % av svenskarna som anser att ABF verkar för folkbildning men bara 1 av 6 personer vet vad folkbildning är. Det finns alltså mer att göra inom detta område.

Ett sätt att tydliggöra som visa att ABF finns är att dela ut priser. ABF har satt upp ett pris för årets bästa arbetsplatsbibliotek. Föreningar kan också certifiera olika företag, t.ex. ge ut ett diplom med att ett hotell är allergi-certifierat. Om diplommet sedan hänger i receptionen så får både hotellet och föreningen som utfärdat detta positiv reklam och synlighet.

Niklas påpekade också att vi bör använda sociala media på ett bättre sätt. Man kan t.ex. spela in ett föredrag från föreningens cirklar och sedan göra detta tillgängligt via POD-radio eller PLAY (rörliga bilder). ABF har stöd för detta och hjälper gärna till med att komma igång.

Studiecirklar och kulturaktiviteter skall ge deltagarna:

- Medlemsnytta = något positivt
- Lång medlemstid (vilja vara med i många år)
- Få flera och mera aktiva medlemmar

Det är också viktigt att aktiviteterna ger resultat i form av att man kommer ihåg att det var bra.

"Jag var på en ABF träff och dit vill jag gärna gå igen".

Många gånger vet inte deltagarna om att ABF har varit med som bidragare eller arrangör.

Cecilia påpekade att det är viktigt att det finns utbildade ledare för de cirklar som ABF ger bidrag till. Det finns många böcker i ämnet ledarskap och även arbetshäften som ger stöd i genomförande av ledarskapskurser. ABF hjälper till att anordna kurser. Man kan få en förteckning på intressanta böcker genom att ta kontakt med Cecilia på ABF.

Cecilia arbetar också med att ta fram en policy för hur alla ABF lokaler skall anpassas så att alla oavsett funktionshinder skall kunna delta i ABF:s cirklar och aktiviteter. Denna policy skall vara klar 2016.

Konferensen avslutades med ett grupparbete där deltagande föreningar fick diskutera:

- vad man önskar att ABF skall hjälpa till med (= krav på ABF)
- vad som inte fungerar så bra

Några av de närvarande HjärtLung-föreningar påpekade att det var svårt att få tag på ABF:s kontaktpersoner. Det gäller både att veta vem på ABF som skall kontaktas och när man vet detta få tag på just den personen.

Det verkade också som att HjärtLung-föreningar i södra Stockholm har bra kontakt med ABF medan att det inte fungerar alls i norra Stockholm.

Det bidrag som ABF ger till föreningarna varierar mellan 25 – 40 kronor per cirkeltimme.



Bild på konferensdeltagarna

Resultaten av grupparbetena från alla deltagande föreningar redovisades. Både Cecilia och Niclas lovade att framföra våra synpunkter och önskamål till centrala ABF samt att återkomma med svar och förbättringar i vårt ABF-samarbete.

En mycket informativ och lyckad ABF kryssning!

Birger Höglund

Nya medlemmar

Sven Jakobsson, NORSBORG
Nirlep Singh, TUMBA
Lahwinder Kaur, TUMBA
Sven-Erik Lundberg, NORSBORG
Lillemor Blomberg, TUMBA
Nicklas Olsson, RÖNNINGE

Ingegerd Eriksson, TUMBA
Jan Axelsson, RÖNNINGE
Britt Axelsson, RÖNNINGE
Ann-Mari Lundberg, NORSBORG
Gun Hagström, RÖNNINGE
Christina Moberg, RÖNNINGE

Ni är alla mycket välkomna och jag hoppas att ni skall trivas och ha det mysigt i vår förening!

Lars Johansson, ordförande

Hjärtlungutbildning för alla!

Viktigt!

Riksförbundet för Hjärt- Lungsjuka har sammanställt ett utbildningsprogram för hur man lär ut och utför HLR (hjärtlungräddning).



Alla vid psykisk/fysisk hälsa bör utbildas!

Även dina anhöriga, inklusive barnen som kommit upp i tonåren, kan och bör lära sig detta.

Nya metoder/repetition

Ni som tidigare har gått grundutbildning bör gå en repetitionskurs. Det har kommit till nya metoder som är bra att veta om, bl.a. hur en hjärtstartare fungerar mm.

Anmäl dig därför redan idag till en kurs.

Det ger dig möjlighet att rädda liv. Vi ser fram emot ett stort kursdeltagande. Föreningens medlemmar betalar **100:-**, övriga deltagare **300:-**.

Utbildningslokal: Storstrevsvägen 17, Tumba

Anmälan sker till:

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

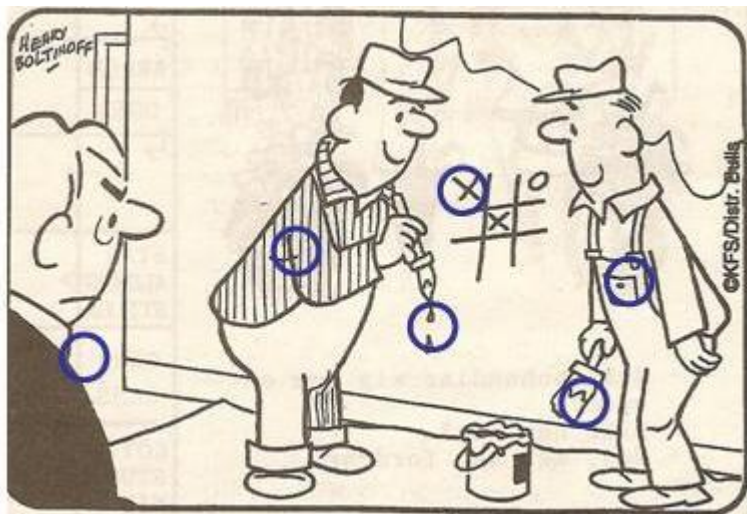
Anmälningslistor finns också i vår föreningslokal Storstrevsvägen 17, Tumba och på vår hemsida samt hos utbildarna.

Du kan också lämna önskemål om annan tid som skulle passa dig bättre.

Välkomna!

Bo-Jonny och Eva

Lösning: FINN SEX FEL



Livsgnistan

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

Lars Johansson tel. 08-530 36195

Birger Höglund tel. 08-531 77943, e-post: bigsun@telia.com

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

Besöksadress (obemannad):

Gröndalsvägen 12 A, 14730 TUMBA

Tel./ Fax. 08 53060751

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

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

