



Föreningen Botkyrka-Salem

# HjärtLung



## *Livsgnistan*

**Nummer 2 2016**



# Några ord från vår ordförande...

**Efter en fin sommar och höst med så underbart väder känner vi oss inspirerade och redo att ta itu med hösten och vinterns aktiviteter. Hoppas att ni känner likadant!**



Vi följer diskussionerna gällande den akuta hjärtsjukvården söder om Stockholm och har i samarbetet med läkarna från Swedeheart bestämt att vänta med debatten till mitten av februari 2017. Detta för att få ett bättre underlag med resultat från 2016 och sjukvårdens planering inför 2017.

Berit Boman har än en gång ställt upp och deltagit i en paneldebatt under Nationella Patientsäkerhetskonferensen 2016 där säkerheten i hela vårdprocessen diskuterades.

Vi har tagit del av ett nytt sätt att skicka ut information till alla medlemmarna via en bilaga som skickas ut med tidningen Status fyra-sex gånger per år. Vi jobbar på för att komma igång 2017.

Vi fortsätter att sätta "Ljuset på" de dolda folksjukdomarna med föreläsning om Hjärtsvikt 12/2 2017 och tar del av Riksförbundets sammandrag från kampanjen 2015-2016 på Alla Hjärtans Dag 14/2 och hoppas på ett bra resultat.

För att stärka gemenskapen mellan lokalföreningarnas medlemmar har vi påbörjat ett samarbete med *HjärtLung Stockholm*. Det ska bli en bussresa till Gotland våren 2017.

Bingolotterna ger oss extra pengar till kassan. Maj-Britt säljer som vanligt i Tumba Centrum. Köp gärna en till dig själv eller ge bort en lott istället för en blomma!

Vi vill också inspirera till promenader på Hälsans stig och börjar med en stig den 12 nov. Min ambition är att alla medlemmar ska hitta någon aktivitet som ger stöd, trygghet och gemenskap.

***Vi ses på julfesten!***

***Yvonne Haglöf, ordförande***

# Nya medlemmar

Hildegard Schuster, RÖNNINGE  
Lars Erik Lindholm, TUMBA  
Eva-Marie Selin, TULLINGE  
Solveig Thorén, TUMBA  
Yngve Hammarberg, TULLINGE  
Leif Karlsson, NORSBORG  
Per Göte Jaxhagen, JÄRNA

Göran Håkansson, TUMBA  
Britt-Louis Nielsen, UTTRAN  
Arne Karlsson, NORSBORG  
Inger Wastholm-Karlsson,  
NORSBORG  
Barbro Enbom, TUMBA  
Bertil Hillerbrant, TUMBA

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

***Styrelsen***

## Viktigt om E-post!

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

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

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

**Telefon :** 073 570 84 14

***Berit Boman*** (registeransvarig)

## Planerade aktiviteter!

Alla våra planerande möten, aktiviteter, resor och fester mm finns nu i vår tidning **Livsgnistan**. Du hittar uppgifterna på sista sidan i tidningen. Om du vill kan du riva av den sidan och spara.

Du kommer också att hitta aktuell information på vår hemsida.

***Styrelsen***

# Information om Bingolotter



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

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

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

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

## **Styrelsen**

## **Datacirkel**

Varannan onsdag klockan 9.30 träffas 7 st kunskapstörstande datanördar i vår lokal Orren tillsammans med kursledarna Birger och Sten för att om möjligt bli lite mer "kompis" med datorer.

Under 3,5 timmar lär Birger oss allt om WORD och EXCEL medan Sten lär ut tips från "PC för alla" plus andra erfarenheter han har av sitt dataintresse. Han varnar oss också för olika faror som finns där ute på Internet.

Efter 2 timmar blir det kaffe med dopp och sedan kör vi vidare tills det i huvudet säger stopp.

Vi tycker alla att det här är ett trevligt sätt att få lära oss lite mer vardaglig datakunskap som inte kräver allt för mycket av oss deltagare.

## **Ove Haag**

# 40-årsfesten

Den 16 april firade vår förening 40-årsjubileum och vi var inbjudna till restaurang Rönningeborg i Salem. Ett drygt 80-tal medlemmar hade mött upp. Yvonne Haglöf, vår ordförande hälsade alla välkomna med ett glas bubbel före maten.

Därefter tog vi plats i matsalen där Yvonne tillsammans med Berit Boman hjälpte oss att stämma upp i några glada sånger och festen var igång. Yvonne höll tal och 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!

Yvonne presenterade sedan den nya styrelsens medlemmar och andra funktionärer i vår förening så att vi som var där fick se hur de ser ut.

En av våra medlemmar är ju Inger Ros som också är Riksförbundets ordförande. Hon tog mikrofonen och berättade att hon var stolt över att vara medlem i vår förening. Hon berättade lite om vad Riksförbundet gör för landets alla 150 HjärtLungföreningar samt vad de betyder för både sina medlemmar och alla andra i vårt samhälle.

Som representant från Riksförbundet överlämnade Inger Ros ett inramat diplom i form av en tavla.

Det var en hyllning till vår förening som varit med i Riksförbundet i 40 år. Yvonne tackade och sa att den skall sättas upp i vår lokal på Störvreten.



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.



Jag upplevde att alla som var där hade mycket roligt och att föreningen ordnat till en lyckad jubileumsfest.

***Tack alla ni som bidragit med alla förberedelser!***

***Birger Höglund***



*Efter 70 år kallar du fortfarande din fru för sockertopp, min pingla, min älsklig osv.*

- *Vad är hemligheten efter alla dessa år?*
- *Jag har glömt vad hon heter och törs inte fråga henne!*

# Resa till Gotland 29-31 maj 2017

Vi planerar en resa tillsammans med medlemmar från **HjärtLung Stockholm** för att träffa Gotlands förening HjärtLung. Syftet är att möjliggöra för medlemmarna i lokalföreningarna att träffas över gränserna och utbyta erfarenheter under inspirerande former.

Vi kommer att ha en buss som tar 70 personer med oss och i dagsläget är det tänkt att 35 från varje föreningen har företrädare till platserna. Vi vill redan nu undersöka intresset och i nästa utskick kommer program och priser att presenteras.

Vi kommer att söka stöd från ett par olika fonder för att förhoppningsvis erbjuda ett så bra pris som möjligt.

Anmäl ditt intresse redan nu till [yvonnehaglof@hotmail.com](mailto:yvonnehaglof@hotmail.com) (ej bindande men visar om intresse finns för att jobba vidare)

**Yvonne Haglöf** (Birgitta Nilsson, HjärtLung Stockholm)

---

*I Norge har man redan startat snöplogningen:*

**Vegvesenet opplyser at de har alle tilgjengelige mannskaper ute!**





# Idé-lådan



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

Opinionsbildning, livsstilsaktiviteter, stöd, trygghet och gemenskap.

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

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

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

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

Du kan också maila direkt till: [yvonnehaglof@hotmail.com](mailto:yvonnehaglof@hotmail.com)

## ***Styrelsen***

---

*Kärlek är inte vad du säger.  
Kärlek är vad du gör!*



## **Föreläsning om KOL 16 oktober**

Söndagen den 16 oktober anordnade vår förening en öppen föreläsning om KOL i Xenter i Tumba.

Vi hade gjort olika stationer där besökarna fick se hur HLR (hjärt-lungräddning) går till av våra HLR-utbildare Eva Lorenz, Bo-Jonny Stockhaus och Yvonne Haglöf.

Britt Bergh informerade om ICD (inopererade hjärtstartare). Man kunde också mäta sitt blodtryck, se en film om bra gymnastik för KOL-patienter, testa sin biologiska ålder samt få broschyrer och information om vår förening.

Dessutom hade vi anordnat en station för att få igång och starta en samtalsgrupp för KOL-patienter om intresse fanns för detta.

Frukt och kaffe eller the med småkakor fanns till förtäring.

Dessutom fick alla besökare en lott vid ankomsten och vinsterna med lite smått och gott som skänkts av Apoteket Kronan lottades sedan ut vid slutet av dagen.



**Dr Luisa Escuder Miquel** hade sedan en intressant föreläsning om KOL och hur viktigt det är att få rätt diagnos via spirometri-undersökning samt att göra en sjukhistoria. Det finns mer att läsa om detta på hemsidan: [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

Ca 500.000 svenskar har KOL men 400.000 av dem vet inte om att de har KOL. Kunskapen om KOL behöver därför bli bättre både inom sjukvården och hos allmänheten. Forskningen ger också nya kunskaper som i sin tur gör att patienterna kan få en bättre behandling.

Intresset för KOL-dagen var tyvärr inte så stort. Det kom bara ca 25 stycken intresserade besökare.

**Berit Boman**

# Besök på Bruksmuseum

Onsdagen den 11 maj var vi 18 medlemmar från föreningen som fick en guidad visning av Tumba Bruksmuseum.

Vi fick besöka 4 olika hus där det varit verksamheter av olika slag samt se och höra brukets historia om hur man levde och verkade i dessa miljöer. Många foton fanns uppsatta som visade hur man bodde och hur livet var på den tiden.

Arbetarna på Bruket hade tillgång till en egen skola för sina barn där lärarinnan bodde i skolhuset. Det fanns också en affär inom bruksområdet.

Guiden demonstrerade hur man gjorde papper av t ex gamla tygrester.

Han berättade också att baksidan på de nya sedlarna som kommit och kommer ut hänvisar på något sätt till personen som visas på framsidan.

Efter den guidade turen serverades kaffe eller te med smörgås som smakade bra.

Alla verkade tycka att det var en intressant eftermiddag med både historisk och lekamlig spis.

Ett besök på Tumba Bruksmuseum kan varmt rekommenderas.

## **Berit Boman**

---

### **Jag är tacksam för:**

- *tonåringen som gnäller för att han måste diska för då är han hemma och inte ute på gatorna.*
- *att jag måste städa efter en fest för det betyder att jag har vänner.*
- *att kläderna är lite trånga för det betyder att jag har mat på bordet.*

# Resa mot hemligt mål

Den 18/8 bar det av till hemlig ort med hjärtlung i Botkyrka-Salem. Vi var många som försökte gissa om det skulle bli norr eller söder men efter några mil åt söder styrde bussen åt väster(ås).

Bussen stannade vid ett före detta **Slakteri** i Västerås som nu gjorts om till "matens mecka", där fick vi alla provsmaka grillbit med röra, skinksmörgås, ost och många korvar.

Som grädde på moset bjöds vi på lite chokladpraliner. Det var ju som en riktig saluhall med flera olika serveringsställen.



Efter detta besök var det dags för en kort bussfärd till **Vallby friluftsmuseum** för att få lite information om gamla seder och bruk i den västmanländska bondekulturen.

Ja tänk vad de fick slita förr och ingen dator hade de heller. Förstår inte hur de klarade det.

Besöket avslutades med mat och dryck på **Gaggaska gården**, ett genuint värdshus inom området.

Det blev kallskuret med lax, rostbiff, potatissallad och inlagd jordärtskocka samt kaffe med dopp.

Vi tackar Laila, Bo och Eva för en mycket trevlig resa!

**Ove och Ulla-Stina Haag**

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

**Viktigt!**

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

## Det ger dig möjlighet att rädda liv!

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

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

**E-post: [info@stockholm.hjart-lung.se](mailto:info@stockholm.hjart-lung.se)**

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



Vår förening har i vårt sponsringsavtal från Botkyrkabyggen en överenskommelse om att vi ska utbilda dem vid 5 tillfällen/år.

**I år har vi 40 års jubileum:** För att fira detta erbjuds alla våra medlemmar en **gratis HLR kurs** under 2016.

Av höstens inplanerade kurstillfällen finns bara ett kvar men hör av dig så kanske vi kan fixa ett datum som passar dig/er:

**17/11** Repetitionskurs 16.30-18.00

Anmälan för våra egna medlemmar sker till:

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

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

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

# Seminarium om patientsäkerhet

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

Mirjam Ekstedt som är professor på Linnéuniversitetet och forskare på KI ringde mig och frågade om jag ville medverka. De sökte en patient som vårdats för hjärtstopp och hjärtinfarkt med erfarenhet från akutvård, vårdavdelning, rehabilitering samt fått hjälp i hemmet efter sjukhustiden. Mina erfarenheter passade in för detta ändamål.

Vi var totalt 7 st som fick stå på podiet för att svara på frågor från publik och debattledare. Det var förutom undertecknad representanter från Socialstyrelsen, Läkemedelsverket, Folkhälsomyndigheten, Apoteket, Hälsomyndigheten samt representant från en kommun. 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. Ansvarsgränser och rapportering diskuterades också med tanke på patientens säkerhet.

Det framkom önskemål om tillgång till smart teknologi och vad som behövs för att patienten ska få inflytande och bli delaktigt i vården.

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

## **Berit Boman**

---

- *Om man dricker i ensamhet så får man fylla sig själv!*
- *Jag äter skitgod mat, är fett smal, jätteliten men sjukt frisk!*

# Gåvor i samband med begravningar

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

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

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

**Yvonne Haglöf**, Telefon: 076-2959105

## Stavgången!

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

Alla är välkomna att följa med på denna sköna friskvård!

**Birger Höglund** Telefon: 08-53177943

## Salemdagen den 27 augusti

Dagen blev som vanligt lyckad. Sol hela dagen och med över 80 bord som visade upp vad kommunen, föreningar och företagare i Salem har att erbjuda, ca 5000 besökare enligt tidningen Södra sidan.

Vi hade 2 bord till vårt förfogande med 5 från vår styrelse som turades om att bemanna. Speciellt Hjärt- och lungräddning med hjärtstartaren och övningsdockorna drog till sig uppmärksamhet.

Salemdagen bjöd också på underhållning med något varje halvtimme från kl.12 med Kulturskolans sommarband till 16.30 då bröderna Rognedal showar.

**Sten Halvarsson**

# Fyra tips om data på nätet!



- Utnyttja den nya möjligheten från Skatteverket att skydda din adress mot falsk adressändring genom att bara tillåta ändring med e-legitimation. Gå in på denna länk och följ instruktionerna: [www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se).
- Det finns en ny möjlighet att skicka ett vanligt pappersvykort med posten för **bara 19 kr**. Först tar du kort med mobilen av platsen där du är, kanske med dig själv på bilden. Så laddar du ner appen '**Riktiga vykort**' och sedan kan du via appen skicka det till vem du vill i världen. Men tänk på att vara uppkopplad via WiFi om du inte är i Sverige.
- Länken: [www.translate.google.se](http://www.translate.google.se) översätter enstaka ord eller hela meningar. Du kan också lyssna på översättningen genom att klicka på högtalarsymbolen.
- En nättidning för 60-plussare: [www.nyfikengra.se](http://www.nyfikengra.se)

**Sten Halvarsson**

## Harmonilära "Duttan"

Varje måndag kl. 11.00 till ca 13.30 är vi 8 medlemmar som träffas på Duttan i vår lokal Orren som ligger vid vårt kontor i Tumba.

Där sitter vi och pysslar med olika saker bl.a stickar, syr, målar, smycken mm, som vi sedan skänker till lotterierna på våra fester.

Vi har det väldigt trevligt och brukar ta en fika paus där vi löser problem och pratar om saker som har hänt. Även under själva pysslandet blir det mycket skratt.

Om du vill vara med så är du välkommen att kontakta oss eller någon i styrelsen.

**Siwi Andersson och Laila Ahl**



# Utegympa den 6 september

Tisdagen den 6 september tjuvstartade vi höstens gymnastik med utegympa. Det var som vanligt Liselott Sjöstedt som visade oss hur vi skulle utföra alla rörelser.

Det var en alldeles underbar solig kväll under hela vårt gympapass i gröngräset. Vi höll till utanför idrottshuset i Tumba. Nio glada och brunbrända medlemmar hade kommit. Alla längtade vi att få röra på våra kroppar, **och det såg Liselott till att vi fick göra!**



Det var ju lite ovant att gympa i gräs men efter ett tag så gick det jättebra.

Den 13/9 startade vi höstens vanliga gympakvällar i Idrottshuset. Vi är ca 15 – 20 medlemmar som träffas tisdagar kl 18.00 -19.00 för lite skön motion.

***Fler är välkomna att röra på era kroppar!***

***Birger Höglund***

# Jannes Matsida

## Kalops, 4 portioner

### **Ingredienser:**

400 gr nötkött (märgpipa, ytterlår, innanlår)	½ tsk. salt
2 gula lökar	10 kryddpepparkorn
2 morötter	2 lagerblad
2 msk. vetemjöl	5 dl vatten
2 msk. margarin eller smör	



**Tillbehör:** Inlagda rödbetor, råkostsallad, bröd

### **Gör så här:**

1. Skär köttet i bitar ca 2-3 cm kuber, spar ev. ben.
2. Skala lökarna och dela dem i klyftor, ansa morötterna och skär dem i stora slantar.
3. Bryn kött och morötter i omgångar i en stekpanna.
4. Lägg över kött, lök och morötter i en gryta och pudra över mjölet. Rör om i grytan så mjölet fördelar sig runt bitarna.
5. Bryn ytterligare 5 min lägg i kryddorna och ev. ben.
6. Fyll på med vatten och koka på svag värme i ca 60 min.

Servera med kokt potatis eller ris, inlagda rödbetor och råkostsallad samt bröd avsluta med frukt.

## Stekt Makrill med fil-sås, 4 portioner

### **Ingredienser:**

300 gr makrillfilé färsk eller fryst
2 msk finsiktat rågmjöl
4 dl vanlig fil
½ tsk salt
2 msk bordsmargarin
1 stort äpple
1 citron
1 krm salt

### **Gör så här:**

1. Häll filen i ett kaffefilter och låt vasslen rinna av ca 1 tim. Då har 1/4 av vasslen runnit bort, det gör filen lite fastare.
2. Borsta äpplet noga i varmt vatten och riv det grovt.
3. Blanda äpplet med den avrunna filen och smaksätt med citron och ev. en nypa salt.
4. Skölj fiskfiléerna och torka av dem noga.
5. Vänd filéerna i rågmjölet blandat med saltet.
6. Stek dem försiktigt i mjukt bordsmargarin så att de blir gyllenbruna.

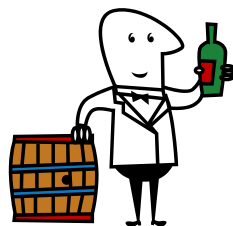
Servera en råkostsallad till, nykokta brytböner och nykokt potatis. Avsluta med apelsin.

**Janne Hydén**

## **Vintips**

### **4200 Leth Grüner Veltliner från Österrike**

Vitt vin till rätter av fisk, skaldjur och kyckling  
Fruktig, aningen kryddig smak med inslag av päron, honungsmelon, örter och citrus.



### **2167 Terre de Mistral från Frankrike**

Rött vin till robusta rätter av lamm- eller nötkött, gärna grytor och stekar.  
Kryddig, fruktig smak med inslag av björnbär, plommon, fänkål, lagerblad och rosépeppar.

Bra viner för 79kr

**Sten Halvarsson**

- 
- *Det bästa sättet att glömma alla sina bekymmer är att ta på sig för små skor.*
  - *Det bästa med att bo i en liten stad är när du inte vet vad du gör så vet någon annan det.*
  - *Jag har märkt att ju äldre man blir, desto tuffare blir det att gå ner i vikt, för då har kroppen och fettet blivit så goda vänner.*

# Räkfrossa!

Den 23 september var det åter dags för årets räkafton. Där fanns det massor med goda räkor samt ostbricka och gott vin.

Det var god stämning med allsång och trevlig samvaro. Så var det dax för kaffe och prinsesstårta. Det var tårtan som vi fått av Riksförbundet för att vi var bästa månadens förening 2015.

Det var extra roligt att flera av våra nya medlemmar var med och festade på de goda räkorna!

***Bosse Simonsson***

## Hälsans stig

Flera vill komma igång med promenader på våra **Hälsans stigar**. Därför föreslår vi några datum när vi kan gå tillsammans. Vi börjar med Tullinge den 12 november kl. 10-12.

Du får ett "promenadkort" med detta utskick. Fyll i kortet och lämna in det till oss senast 31 maj 2017. Då kanske det blir en liten överraskning, dock beroende på hur aktiv du har varit förstås.

***Styrelsen***

## Motioner

Det är viktigt för en förening att utvecklas. Skriv därför gärna en motion och föreslå något du tycker är bra för att göra vår förening ännu bättre eller om det är något du vill ändra på.

Använd blanketten som finns på hemsidan så att alla uppgifter kommer med. Du hittar den under rubriken: "**OmOss**". Om du inte har möjlighet till dator hjälper vi till.

***Styrelsen***

## Livsgnistan:

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

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

Birger Höglund tel. 08-53177943, [bigsun@telia.com](mailto: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.

## Hemsidan:

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

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

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

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

***Birger Höglund***

## Postadress och kontor (obemannat):

Gröndalsvägen 12 A, 14730 TUMBA

Telefon: 08 53060751

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

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

# Veckoaktiviteter under 2016

## **Kontaktpersoner**

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

## **Gymnastik**

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

Idrottshuset Tumba, (Tisdagar Kl.18.00)

## **Vattengymnastik**

Botkyrkabor hänvisas till "Mötesplats Tumba"	Tfn 53061000
Mera info fås direkt av Botkyrka Kommun.	(Botkyrka Kommun)

## **Hjärt-Lungräddning vuxen/barn**

I samarbete med Länsföreningen	
Eva Lorenz	Tfn 0707139881
Bo Jonny Stockhaus	Tfn 7783185
Yvonne Haglöf	Tfn 0762959105

## **Stavgång**

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

Lill-Tumbavägen, (Fredagar Kl. 09.00)

## **Harmonilära**

Sivi Andersson	Tfn 7771480
Laila Ahl	Tfn 0709728578

Orren, Tumba (Måndagar Kl 11.00)

## **Cirklar**

- Bli vän med ditt hjärta, Laila Ahl	Tfn 0709728578
- Medicinsk YOGA, Britt Bergh	Tfn 0707796633
- Datakunskap, Birger Höglund	Tfn 53177943
Sten Halvarsson	Tfn 53254264

## **Kafé** (Torsdagar Kl.13.00-16.00)

Storvretsvägen 17-19, Tumba (ingång från gården). Samvaro och mötespunkt för våra medlemmar, med diverse olika aktiviteter, diskussioner, kortspel, lottotips mm. Vi säljer kaffe, korv och annat till självkostnadspriser. Alla är välkomna!



# Planerade möten och träffar...

## ÅR 2016:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
L 12/11	10.00-12.00	Hälsans stig	Tullinge
L 26/11	14.00-20.30	Julfest, julbord	Tumba Folkets Hus *)

## ÅR 2017:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
L 14/1	18.00-22.00	Julgransplundring	Storvreten
S 12/2	13.00-17.00	Hjärtsvikt föreläsning	Xenter *)
S 26/2	14.00-17.00	Årsmöte	Storvreten *)
L 25/3	10.00-12.00	Hälsans stig	Hallunda
F 17/3	18.00-22.00	Visafton, Trubadur	Storvreten
L 22/4	16.00-20.30	Vårfest	Tumba Folkets Hus *)
T 25/5	08.00-11.00	Gökotta	Granmora
M 15/5	18.00-20.00	Info nya medlemmar	Orren *)
M 29/5	3 dagar	Gotlandsresa	*)
M 16/10	18.00-20.00	Info nya medlemmar	Orren *)

**\*) Separat inbjudan kommer via papperutskick i brevlådan**

### **OBS:**

Även till aktiviteter där inget pappersutskick görs skall anmälan ske senast 3 dagar före mötet till: **Berit Boman 073 570 84 14**, eller **Barbro Walther 08 - 530 329 19**.

### **Dock behövs ingen anmälan till:**

Gökottan, Hälsans stig, Friluftsdagen och Salemsdagen.

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

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

