



Föreningen Botkyrka-Salem

HjärtLung



Livsgnistan

Nummer 2 2018

Några ord från vår ordförande...

Efter en härlig sommar och höst har vi nu fått regn och snö på vissa håll. Vi får i alla fall njuta av årstidernas skiftningar och se naturens olika färger, det är inte alla länder förunnat.

Vi har lagt mycket energi på att diskutera lokaler under året. Att Storvreten ska renoveras och användas till annat är ju inte mycket att strida om. Botkyrkabyggen har lovat oss att vi får använda kvarterslokalen på Munkhättevägen 85.



Jag har bokat in kaféet och de andra aktiviteterna där som vi brukar ha i Storvreten. Fördelen är som jag ser det närheten till buss och tåg samt parkering i Tumba Centrum.

Efter mycket diskussion har nu Botkyrka kommun lovat att vi får behålla Orren under år 2019 och i samband med inbjudan till årsmötet hoppas jag kunna ge mer information.

Välkomna till aktiviteterna som pågår! Jag vill verkligen rekommendera Laila Ahls cirkel " **Bli vän med ditt hjärta**". Alla som gått är så nöjda att få prata till punkt och beskriva sina känslor om sin hjärtsjukdom. Föreslår att ni kontaktar Laila direkt för vidare information.

Jag vill också påminna er som har skaffat/bytt mail att meddela oss det. Läs gärna på vår fina hemsida som Birger Höglund sköter så perfekt.

Skicka eller ring in idéer till oss om **VAD JUST DU** vill att vi ska göra för att Du ska trivas i vår förening.

Glöm inte att anmäla er till julfesten!

Jag önskar er alla en God Jul och ett Gott Nytt År med många stunder av stöd, trygghet och gemenskap i vår förening!

Yvonne Haglöf, ordförande

Lite allmän information:

E-post!

Vi skickar ibland ut information om våra aktiviteter och annat via E-post. Byter du E-postadress så vill jag att du meddelar det via ett mail till mig. Jag uppdaterar då vårt medlemsregister med din nya E-postadress.

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

Telefon: 073 570 84 14

Berit Boman (registeransvarig)

Planerade aktiviteter!

Alla våra planerade möten, aktiviteter, resor och fester mm finns på sista sidan i denna tidning. Du kommer också att hitta aktuell information på vår hemsida.

Styrelsen

Information om Bingolotter!

Maj-Britt Karlsson säljer Bingolotter i Tumba Centrum. 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**.



Styrelsen

Idé-lådan!

Vi vill gärna veta vad just Du tycker är viktigt för att vår förening skall utvecklas på ett bra sätt. Alla förslag välkomnas och det är Du som bestämmer innehållet. Vi kommer att se seriöst på alla förslag som kommer in.

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



Botkyrka-Salem HjärtLung
Gröndalsvägen 12 A
147 30 Tumba.

Du kan också maila direkt till: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se

Styrelsen

Hälsans stig promenader och inspektion fortsätter...

Vi har nu gått Hälsans stig i Hallunda, Tullinge, Salem, Alby och överallt upptäckt att stigmarkeringar behöver förbättras. Vi informerar Botkyrka/Salems kommun om det. Har Du sett något som behöver förbättras är det bara att kontakta kommunen!

På den senaste vandringen i Alby den 15 september var Marika Wegscheider den som guidade oss och noterade alla konstigheter vi hittade på skyltarna. Det var en solig och vacker lördagsmorgon och alla vi 8 som var med hade det jättemysigt.

Birger o Solveig



Minnesgåva/Minnesblad

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

För att hedra minnet av någon som stått dig nära kan du sända en minnesgåva till Riksförbundet HjärtLung, något som många gånger uppskattas av de anhöriga. När du skänker en minnesgåva skickas ett vackert minnesblad för alla gåvor från 100 kronor och uppåt till de anhöriga. Samtidigt som din gåva går till patientnära forskning. Gåvans belopp kommer inte att anges på minnesbladet. Vi gör allt för att ditt minnesblad ska komma fram så snabbt som möjligt, inom fem arbetsdagar.

Mer information via telefon 020-21 22 00 eller via web-länken:

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

Gåva eller stöd till vår lokala förening

Ni kan stödja vårt eget föreningsarbete genom att skänka en minnesgåva direkt till Botkyrka-Salems HjärtLungförening t.ex. i stället för blommor vid begravningen. Ring mig så ordnar jag med detta. Plusgiro: 438 54 08-2.

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

Yvonne Haglöf, Telefon: 076 29 59 105

Friluftsdagen på Lida

Den 14 juni samlades ett tjugotal glada medlemmar på LIDA för att önska varandra en skön sommar. Vi drack kaffe, gick tipsrunda, spelade kubb och åt korv.

En mycket fin eftermiddag med känsla av STÖD, TRYGGHET och GEMENSKAP.

Stort tack till Laila, Marika och Christian som ordnade allt!

Yvonne Haglöf



Sitt-gympa!

Vår förening kommer även nästa år att anordna "Sitt-gympa" under ett antal tisdagar. Det finns ett stort intresse från medlemmar att vara med. Det är vår gympaledare Lisel Humla som leder detta på ett utomordentligt sätt!

Man kunde inte tro att vi skulle få träningsvärk av detta, men det fick vi, så det här är säkert nyttigt och bra

Berit Boman

Salemdagen den 25 augusti

Det blev som vanligt fint väder och många besökare på Salemdagen.

Vår förening hade 2 bord där vi var 5 medlemmar från vår föreningen som informerade och svarade på frågor.

Eva Lorenz visade hjärtstartare och de som ville fick prova HjärtLung räddning på dockor.

Sten Halvarsson

Albert Einstein sa:

Vi kan inte lösa våra problem med samma tankesätt som vi använde när vi skapade dem!

Vår årliga hemliga resa!

Den 16 augusti kl. 9 startade vår hemliga resa från Tumba med 63 medlemmar ombord på bussen utan att veta vart vi var på väg. Resan gick dock norr ut och efter en timma gjorde vi ett kort stopp vid rastplatsen **Mora Stenar** för att inta förmiddagskaffe.

Vi fortsatte sedan till Uppsala järnvägsstation där första överraskningen på resan väntade. Det var ett tåg som heter "**Lennakatten**". Vi fick uppleva hur det var att åka som för 100 år sedan. Ett tåg draget av ånglok. Första stoppet blev i Marielund för att fylla på vatten i loket. Där fick vi också kliva av tåget och bekanta oss med tågstationen.



Nästa stopp var slutstationen i Almunge. Där avnjöt vi alla en god lunch i det vackra sommarvädret.

Bussen åkte sedan vidare till nästa överraskning "**Skånelaholms slott**". Här fick vi i grupper intressanta guidningar om hur slottet kommit till, vad som fanns på slottet och om de personer som ägt och bott där. Efter guidningen bjöds på eftermiddagskaffe.

Klockan 18 var vi, efter en händelserik dag åter hemma i Tumba.

Tack alla ni som planerat och organiserat resan!

Birger Höglund

Hjärtearmband - för forskningsfonden

Köp vårt unika Hjärtearmband för **175 kronor** och gör skillnad!

När du köper ett armband går 75 kronor direkt till HjärtLungs Forskningsfond!

Armbanden finns i tre unika färgsättningar som speglar förbundets färger. De är specialdesignade för Riksförbundet HjärtLung och tillverkas för hand i ett litet hus i södra Stockholm. Armbanden består av handgjorda porslinshjärtan och nickelsäkra metallpärlor knutna på silikontråd. Smycket levereras i en organzapåse.

Många har frågat efter dem, nu finns de i lager igen och jag har köpt till föreningen.

Hör av er till mig om ni vill köpa eller köp direkt från: webbshop.hjart-lung.se/

Yvonne Haglöf, Telefon 076 29 59 105

Hjärnruset 1 september 2018 för tredje året i rad!

Hjärnruset är en folkfest i Folkets Park Nykvarn med syftet att stödja Hjärnfondens forskning.



Till förmån för Hjärnfonden och dess forskning, arrangerar Elisabeth och Kenneth, som är medlemmar i vår förening "Hjärnruset".

Där deltar man efter egen förmåga genom att gå, springa eller bara vara.

Naturligtvis ville vi vara med och bidra till den här fantastiska dagen. Vi visade hjärtlungräddning, informerade om vårt föreningsarbete, köpte lotter med mycket fina vinster skänkta av folk från trakten, lyssnade på föredrag och några tog en skön sittande massage.

Yvonne Haglöf

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

Viktigt!

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

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

Det ger dig möjlighet att rädda liv!

År 2018–2019 är kursen gratis för våra egna medlemmar en gång/år. Annars betalar medlemmar 150 kr för en HLR kurs medan övriga deltagare betalar mera.



Kurserna hålls i länets lokaler på Mejerivägen 4 Liljeholmen eller på annan överenskommen plats.

Länshuvudinstruktörer är:

- *Bo-Jonny Stockhaus, vuxen HLR,*
- *Eva Lorenz vuxen HLR och*
- *Yvonne Haglöf vuxen och barn HLR.*

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

Anmälan för våra egna medlemmar sker till:

- Eva Lorenz 08-530 39 881 eller 0707139881
- Bo-Jonny Stockhaus 08-778 31 85 eller 0704748358
- E-post: eva.lorenz39@gmail.com

Vi ser fram emot ett stort kursdeltagande!

Eva, Bo-Jonny och Yvonne

På en bar i Skottland hände detta!

Varje tisdag kl. 14.00 kom det in en man och beställde 3 glas whisky. Han betalade och svepte sedan i sig dessa en efter en. Därefter lämnade han baren.

När detta pågått ett par månader blev barägaren fundersam och frågade mannen varför detta beteende!

- ***Jo, sa mannen, det är så att jag har två bröder och vi har kommit överens om att hedra varandra på det här sättet!***
- ***Jaha då förstår jag, sa barägaren, som var nöjd med svaret.***

Detta fortsatte men efter ett halvår kom mannen in och beställde bara två glas. Barägaren tyckte det var lite märkligt men serverade mannen det han beställde. Men efter ett tag kunde han inte låta bli att fråga varför bara två glas?

- ***Jo det skall jag förklara, sa mannen.***
- ***Det är nämligen så att jag har gått och blivit nykterist!***

Birger

Nya medlemmar

Ingegerd Bergmark, NORSBORG
Anita Eininger, RÖNNINGE
Maria Ridderstolpe, RÖNNINGE
Stefan Tall, RÖNNINGE

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

Styrelsen

Bli vän med ditt hjärta!

Onsdagen den 23 februari 2019, kl.10.00-12.30, startar nästa års första cirkel med ämnet: **Bli vän med ditt hjärta!**



Cirkeln pågår sedan 4 gånger varannan onsdag inkl. fika paus och är avsedd för er som har hjärtproblem eller som genomgått hjärtoperation.

Ni kommer att få lära er mera om de olika erfarenheter som finns kring olika hjärtproblem och ni får dessutom själva i gruppen chansen att utbyta tankar samt berätta om era egna hjärtproblem och lösningar.

Ring om ni vill veta mera eller anmäla er att vara med!

Laila Ahl, mobil: 0709 728 578

Stavgång

Varje fredag kl. 9.00, när det inte är **uruselt väder, tex snöstorm**, samlas vi vid grusparkeringen LillTumbavägen. Vi tar med stavar och 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)

Sista festen i lokalen, Storstretsvägen 17–19!

Vi var 25 personer som hade samlats i Storstreten för en musikkväll.

Vid ankomsten bjöds vi på en härlig ostbomb gjord av Laila och ett glas dricka.



Det var **Ove** på gitarr, **Per** på dragspel och **Göran** med sång som underhöll oss. De framförde välkända låtar och alla vi sjöng allsång.

Några par buggade till låten "Varmkorv boogie".

Laila, Monika och Olle pratade gamla trevliga minnen från tiden i den här lokalen.

Stort tack till Laila och Maj-Britt som fixat iordning allt. Också ett tack till dans-paret Ulla-Britt och Kjell som lämnade förslaget i IDÉ-lådan om musikaftnar på kvällstid. Det har varit uppskattade kvällar.



Vi kände alla att vi varit med om ännu en fin föreningskväll med stöd, trygghet och gemenskap!

Vi säger hejdå till Storstreten!

Yvonne Haglöf

Fakta om HLR och plötsligt hjärtstopp!

År 2017 räddades 1 444 personer till livet som drabbats av plötsligt hjärtstopp. Det skedde genom snabba ingripanden från personer som larmade, startade hjärt-lungräddning med 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar samt kopplade till en hjärtstartare.

Kan den drabbade få en strömstöt inom tre minuter från hjärtstoppet är chansen till överlevnad hög.

Tid till behandling är den helt avgörande faktorn. Om fler personer i samhället kan agera i en hjärtstoppssituation kan vi göra skillnad tillsammans!

Alla kan rädda liv-dagen 2018

Svenska HLR-rådet bjöd in till evenemanget "**Alla kan rädda liv**" i Kungsträdgården i Stockholm, lördagen den 13 oktober. Syftet med dagen var att öka kunskapen och att öka medvetenheten om plötsligt hjärtstopp.

Priset från Riksförbundet HjärtLung till Årets livräddare 2018 delades ut av förbundsordförande Inger Ros.



Svenska HLR-rådets mål är att öka överlevnaden för personer som drabbats av plötsligt, oväntat hjärtstopp genom ett optimalt omhändertagande.

HLR-rådet bjuder nu in organisationer med liknande mål till Alla kan rädda liv.

Syftet med dagen var att uppmärksamma den officiella Europeiska hjärtstoppsdagen "**Restart a Heart Day**" samt att öka kunskapen och medvetenheten om vad ett plötsligt hjärtstopp är.

Genom utbildning, information och forskningsanslag bidrar alla till målet ökad överlevnad.

HLR rådet var arrangör och många deltog bl. a. Riksförbundet HjärtLung och Föreningen HjärtLung Botkyrka-Salem.

Vi visade HLR, delade ut Mini-Anne till de som ville prova HLR. Dessutom marknadsförde vår förening Botkyrka-Salem.

Alla som fick en egen Mini-Anne kunde delta i HLR utbildningen direkt från scenen i Kungsträdgården. På bilden här tränar vår medlem Elisabeth Säfström med instruktioner från scenen



Yvonne Haglöf

Restart a heart day

På grund av låga överlevnadstal i Europa har European Resuscitation Council (ERC) utropat 16 oktober varje år till "[Restart a Heart Day](#)".

HLR-veckan i HjärtLung är också tänkt att bli vårt bidrag för att uppmärksamma denna dag.



Hos oss i Botkyrka!



Torsdagen den 18 oktober samlades ett 15-tal medlemmar, i lokalen i Storvreten för att anknyta till ovanstående dag.

Vi åt smörgåstårter och lyssnade på Elisabeth och Kenneth som berättade om Kenneths hjärtstopp och livet efter det.

Er berättelse berörde oss alla!

Yvonne Haglöf

Några ord från styrelsen

Vi har fått tips i Idélådan och jobbar på med en Ålandsresa i mars, en Hälsinglandsresa i sommar/höst och nöter vidare med våra lokaler förstås.

Är det någon av er som känner att ni kan och vill hjälpa till på vårt Kafé eller vid våra fester är mycket välkomna att höra av er till oss.

Det finns alltid något som ni kan bidra med och samtidigt få träffa och lära känna några andra medlemmar.

Det är guld värt att få hjälp av någon som kan ställa upp vid akut sjukdom!

Styrelsen



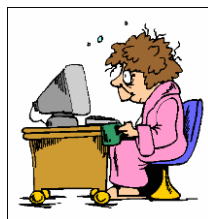
När någon klagar på dig eller ditt uppträdande?

- Du skall se det som om det är ett sandpapper som slipar dig så att du blir finare och finare.
- Den som klagar blir dock fulare och mer söndersliten för varje klagan han/hon utför.

Tips från datacirkeln!

Vad kan man använda en smart mobiltelefon till?

Även en gammal avlagd mobiltelefon kan användas till mycket utan att det kostar något. Oftast är det batteriet som lägger av och då är det bara att ha batteriladdare eller externt batteri (Powerbank) anslutet.



Tänk dock på brandrisken! Täck inte över laddare eller mobil.

Mobiltelefonen innehåller många funktioner som kan användas till olika saker. Det mesta fungerar utan mobilabonnemang (SIM kort) och även utan WiFi anslutning.

Mikrofonen kan också användas till att spela in ljud med (appen Röstinspelning).

Högtalaren kan också användas till att lyssna på radio eller musik.

Kameran för att fotografera och filma med kan också användas som **Förstoringsglas** (t.ex. appen *Förstoring&Mikroskop*) eller **Övervakningskamera** (t.ex. appen *Alfred*).

Blixt till kameran kan också användas som ficklampa.

Positionssensorn för att vrida text och bild på mobilen kan också användas som **Vattenpass** (t.ex. appen *Bubble Level*) eller **Stegräknare** (t.ex. appen *Stegräknare*).

WiFi mottagaren kan också användas för att analysera WiFi nät,
t.ex. testa bästa placeringen av routern i hemmet (t.ex. appen *WiFiAnalyzer*).

GPS mottagaren kan användas för att hitta (t.ex. appen *Google Maps*). Kartan kan lagras på mobiltelefonen i förväg. Man ser var man är och vart man ska men får inga förslag på vägval utan datatrafik.

Gå in på Google Maps > Ta fram önskat kartområde > 3-streck > Offlinekartor > Välj din egen karta > Ladda ner.

Vid val av appar försök undvika appar med reklam och appar som begär tillgång till mer än vad som behövs.

Fotografering - Prova HDR (High Dynamic Range) inställning.

Det är en teknik för att få bättre kontraster i bilder med en blandning av ljusa och mörka partier. Utan **HDR** blir de ljusa partierna för ljusa eller de mörka partierna för mörka. HDR skapar en balans mellan det ljusa och mörka. På så sätt framträder färgerna bättre. Men om det är rörelse i bilden kan det bli suddigt, då skall HDR inte användas.

Du kan också se när och var bilden är tagen

Så här gör du:

På Android mobil > Galleri > Välj bild > MER > Detaljer

På Windows dator > Foton > Välj bild > 3 prickar > Filinformation

Sten Halvarsson / Birger Höglund

Jannes Matsida



Stekt lax med citrongräddsås och kokt potatis

Ingredienser:

Lax

500 g Laxfilé fryst
1 krm Salt fint
1 krm Svartpeppar
2 msk Olivolja

Potatis

700 g Potatis, 1 tsk Salt fint

Citrongräddsås

2 dl Vispgrädde
1 tsk Fiskfond buljong
1 krm Timjan - torkad
1 krm Salt fint
1 krm Svartpeppar malen
0,5 st. Citron

Tillbehör

0,5 st. Isbergssallad
200 g Vitkål
1msk Olivolja

Gör så här:

1. Ta ut och tina laxen
2. **Potatis:** Skala potatisen och koka i lättsaltat vatten
3. **Gräddsås:** Koka upp grädde, fiskfond och timjan i en liten kastrull och låt det sjuda ca 5 min. Smaka av med lite salt och peppar. Riv i citronskal och smaka av med citronsaft.
4. **Lax:** Salta och peppra laxen på båda sidor. Hetta upp en stekpanna med olja. Stek laxen ca 2 min på båda sidorna med medelhög värme.
5. **Tillbehör:** Skölj och strimla sallad och vitkål. Blanda i en skål och ringla över lite olja.

Servera laxen med kokt potatis, citrongrädde och sallad.

Blåbärs Gino (4 portioner)

Ingredienser:

500g frysta eller färska blåbär
2 msk råsocker
2 msk kokosflingor
2 msk potatismjöl
200 g vit choklad



Sätt ugnen på 250 grader. Blanda blåbär, socker, kokos och potatismjöl i en skål. Fördela blandningen i fyra ugnfasta formar. Riv chokladen fint och fördela över formarna.

Gratinera i ugnen i 4 - 5 min eller tills chokladen har fått färg. servera med vispad grädde

Smaklig spis! Janne Hydén

Vintips (i prisnivån 80kr.)

7126 Bianchi Montepulciano d'Abruzzo från Italien

Ett vin som funnits med länge och som lyckats mycket bra med årgång 2017. Rött mjukt och bärigt vin. Till rätter av ljust kött och smakrika vegetariska pastarätter. Bärigt, ungdomlig smak med inslag av skogshallon, mörka körsbär, örter och lakrits.



6405 Grasevina från Kroatien

Nytt vin från ett mindre känt vinland som överraskar. Vitt friskt och fruktigt vin. Till rätter av fisk eller skaldjur. Fruktigt, något blommig smak med inslag av persika, ananas, honung, gula plommon och citrusskal.

Sten Halvarsson

Gymnastiken



På tisdagarna (18.00 -19.00) träffas vi ca 15 – 20 medlemmar i Tumba Idrottshus gymnastikhall för lite skön hjärtanpassad motion.

Fler är välkomna att röra på era kroppar!

Ingbritt Karlsson

Livsgnistan:

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

Yvonne Haglöf tel. 076-2959105, yvonnehaglof48@gmail.com

Birger Höglund tel. 08-53177943, birgerhoglund@gmail.com

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

OBS:

Du kan också läsa Livsgnistan på vår hemsida.

Den finns som en PDF-fil under rubriken: **Dokument 2018.**

Hemsidan:

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

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

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

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

Birger Höglund

Postadress och kontor (obemannat):

Gröndalsvägen 12 A, 14730 TUMBA

Telefon: 08 53060751

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

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

Veckoaktiviteter under 2018-2019

Kontaktpersoner

Yvonne Haglöf, Ordförande	Tfn 076 29 59 105
Berit Boman, Vice ordförande	Tfn 073 570 84 14
Eva Lorenz, Hjärt- Lungräddning	Tfn 070 71 39 881
Laila Ahl, Studieorganisatör	Tfn 070 97 28 578
Britt Bergh, ICD (Inopererad hjärtstartare)	Tfn 070 77 96 633

Gymnastik (start i vår den 15 januari)

Ingbritt Karlsson	Tfn 070 61 95 393
Idrottshuset Tumba, (Tisdagar Kl.18.00)	

Sittgympa (start i vår den 12 februari)

Tisdagar 15-16.00, 10ggr	
Berit Boman	Tfn 073 570 84 14

Vattengymnastik

Botkyrkabor hänvisas till "Mötesplats Tumba" Mera info fås direkt av Botkyrka Kommun.	Tfn 08 530 61000
---	------------------

Hjärt-Lungräddning vuxen/barn

I samarbete med Länsföreningen	
Eva Lorenz	Tfn 070 71 39 881
Bo Jonny Stockhaus	Tfn 08 7783185
Yvonne Haglöf	Tfn 076 29 59 105

Stavgång (pågår hela året, när vädret tillåter)

Birger Höglund	Tfn 08 531 77943
Lill-Tumbavägen, (Fredagar Kl. 09.00)	

Harmonilära (start i vår den 28 januari)

Sivi Andersson	Tfn 08 777 1480
Laila Ahl	Tfn 070 97 28 578
Orren, Tumba (Måndagar Kl. 11.00)	

Cirklar

- Bli vän med ditt hjärta, (start i vår den 23 februari)	
Orren, Tumba (varannan onsdag Kl. 10.00 -12.30)	
Laila Ahl	Tfn 0709728578
- Datakunskap, (start i vår 23 januari)	
Orren, Tumba (varannan onsdag Kl. 9.30 -13.00)	
Birger Höglund	Tfn 08 531 77943
Sten Halvarsson	Tfn 08 532 54264

Kafé (start i vår den 17 januari)

Munkhättev. 85, Tumba (Torsdagar Kl.13.00-16.00)
Samvaro och mötespunkt för våra medlemmar, med diverse olika aktiviteter, diskussioner, kortspel, lottotips... Vi säljer kaffe, korv och annat till självkostnadspriser.

Alla är välkomna!



Planerade möten och träffar...

ÅR 2018:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
Lö 8 dec	14.00 - 19.00	Julfest *)	Tumba Folkets hus

ÅR 2019:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
Lö 12 jan	18.00 -22.00	Julgransplundring	Munkhättev. 85
Sö 10 feb	13.00 -17.00	Föreläsning	Xenter, Tumba
Sö 17 feb	14.00- 17.00	Årsmöte *)	Munkhättev. 85
Lö 6 apr	16.00 -20.30	Vårfest *)	Tumba Folkets hus
Lö 11 maj	10.00-	Hälsans stig	Tullinge
To 30 maj	8.00 -10.00	Gökotta	Kaffestugan vid E4 (Granmora)

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

OBS:

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

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

Senaste/aktuell information finns alltid på vår hemsida:

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