



Föreningen Botkyrka-Salem

HjärtLung



Livsgnistan

Nummer 2 2019

Några ord från vår ordförande...

Vi har precis firat Riksförbundet 80 år med en härlig nostalgisk kväll i Tumba. Björn Hemstad tog oss med på en resa i tiden då Rock and Roll förändrade världen. Se mera information längre fram i denna tidning.



Det är så vi arbetar i lokalföreningarna, vi vill ha roligt tillsammans.

Men hur började det egentligen...

För ca 100 år sedan fick lungsjuka patienter från Stockholm komma till Söderby och Uttrans sjukhus, tidigare Stockholms läns Tuberkulossjukhus. I likhet med andra sanatorier valdes en plats med högt läge, sandåsgrund, måttlig nederbörd och omgiven av barrskog. Under större delen av sjukhusens verksamma period fanns en mycket aktiv patientförening som ordnade filmförevisningar i sjukhusets egen biograf. De satte upp egna teaterstycken och ordnade firande vid olika högtider.

Det är ju mycket likt vår verksamhet idag!

- 1938** Det första numret ges ut av medlemstidningen Status - Organ för de lungsjukas eftervårdskommitté.
- 1939** DE LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND bildades.
- 1961** Kongressen beslutar att ansluta personer med hjärtsjukdom till förbundet.
- 2019** Ordet Lungsjuka tas bort även i det juridiska namnet. Specialiteten KÄRL är den femte intresseorganisationen för en särskild diagnos som knyts till Riksförbundet HjärtLung.

Vi vill verka för ett bra liv för alla med hjärt-kärl och lungsjukdom.

Som alltid är min ambition att Du som medlem ska hitta någon aktivitet som ger **stöd, trygghet och gemenskap i vår förening!**

Vi ses!

Yvonne Haglöf, ordförande

Lite allmän information:

E-post eller SMS!

Vi skickar ibland ut information om våra aktiviteter och annat via E-post eller SMS. Byter du E-postadress så vill jag att du meddelar det via ett mail till mig.

OBS: Du som, så vill, kan själv göra uppdateringar direkt i vårt medlemsregister via Riksförbundets hemsida. Alla medlemmar har via brev fått information om detta. . Din unika kod har sänts till din E-postadress eller på annat avtalat sätt. Du skall logga in under "Min sida" på Riksförbundets hemsida, Där kan man också skriva ut sitt medlemskort. **Kontakta gärna mig med frågor om hur det går till.**

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.

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**.



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 Orren), 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

Medlem i Botkyrka Riksteaterförening

Vi har gått med i Botkyrka Riksteaterförening och det innebär ca 50kr rabatt på alla deras föreställningar till alla våra medlemmar.

Fram till att alla kan skriva ut ett eget medlemskort från vårt medlemsregister gäller följande:

- Välj föreställning och maila eller smsa föreställning, antal biljetter, namn och adress samt telefonnummer till Yvonne Haglöf ordförande som bekräftar medlemskapet.
- Yvonne vbf det till biljettansvarig och där tar Håkan Esterling över.
- E-post: Yvonnehaglof48@gmail.com eller Telefon/sms 076 29 59 105

”Vi ses på en scen nära dig” skriver Botkyrka Riksteaterföreningen och det gör vi eller hur!

Yvonne Haglöf

Hjärtsvikt

Nu tänker jag starta en ny typ av cirkel. Denna gång om hjärtsvikt. Övningen görs via en stor duk med frågor. Fyra deltagare diskuterar och skriver ner sina svar på ett papper. Därefter kollar vi i den tillhörande boken om man har svarat rätt. Det tar cirka 2.5 timmar och är mycket givande!

Jag återkommer med mera information, datum osv. senare. Hör gärna av dig till mig om du är intresserad av att delta!

Laila Ahl (Telefon: 070 97 28 578)

Sitt-gympa!

Vår förening har även detta år anordnat **”Sitt-gympa”** under ett antal tisdagar. Det är vår gympaledare Lisel Humla som leder gympan 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

Trädkramare tog i för hårt, anklagas för lönnmord!



Räkfrossa

Så har vi då frossat i räkor och "ostbomb" igen! 32 personer hade samlats för att äta, sjunga och ha roligt.

Anna -Lena Hyllengren spelade dragspel och vi sjöng med i härliga gamla låtar.

Stort TACK till Maj-Britt, Laila och Olle som ordnat allt!

Yvonne



Minnesgåva/Minnesblad

Riksförbundet 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. Det är något som 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 går din gåva 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 Föreningen HjärtLung Botkyrka-Salems 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

Vad är en framtidsfullmakt?

- Fullmakten är en handling utställd till en specifik person. Ofta make eller maka men kan även vara någon annan person som har ditt förtroende.
- Den person som den är utställd på ges de i fullmakten beskrivna rättigheterna att för din räkning hantera ekonomiska och andra beslut när du fortfarande lever men själv inte är förmögen att hantera eller utföra dessa själv.
- I fullmakten skall också namnges en person som har till uppgift att granska och kontrollera att den som fått fullmakten utför uppdraget på korrekt sätt.
- Fullmakten skall bevitnas av två oberoende personer men behöver inte registreras hos någon myndighet.
- **Framtidsfullmakten skall inte förväxlas med ett Testamente som träder i kraft först efter det att du avlidit.**

Du som skriver en framtidsfullmakt bör noga sätta dig in i vad det innebär. Du kan även välja att skriva fullmakter till flera personer eller ange flera granskare. Är du tveksam om hur du gör detta bör du kontakta en jurist för att den skall bli korrekt utformad.

Men om du känner dig säker på hur du vill ha det så finns det färdiga blanketter att ladda ner från internet. Vi vill här bara tipsa om ett exempel på detta. Denna blankett är en fil i PDF-format som går att fylla i på din egen dator. Ladda ner blankett-filen på din dator och ge den ett eget namn. Sedan kan du fylla i upp-gifterna och skriva ut den.

Du kan nå blanketten via vår hemsida på följande länk:

<https://www.hjart-lung.se/riksforbundet/stockholm/lokalforeningar/botkyrka-salem/dokument/ar-2019/>

Vi har hämtat blanketten från Demensförbundet på deras länk, där kan du också få tag på samma blankett:

http://www.demensforbundet.se/upload/documents/Om_demens/Lag_och_ratt/Framtidsfullmakt_Mall_2018.pdf

Här finns också en länk med lite beskrivande text om framtidsfullmakter hämtad från Konsumenternas.se:

<https://www.konsumenternas.se/spara/fakta/om-myndig-fullmakt/framtidsfullmakter>

Birger Höglund

PS: Om du går in på vår hemsida och sedan söker dig fram till "Dokument År 2019" så kan lättare klicka på länkarna som finns här ovan.

Frihet innebär alltid frihet för oliktankande!
(Rosa Luxemburg)

Medlem med många ”järn i elden”

Olle Rudin är en flitig medlem. Han är med på gymnastiken, arbetar idogt i festkommittén. Olle är en sådan person som alltid ställer upp när något behövs inom vår HjärtLung-förening.



Olle är dessutom ofta i skogen som orienterare och har i år vunnit DM i sin ålders-klass.

Se medaljen här till vänster

Det är helt underbart att ha Olle som medlem i vår förening!

Yvonne Haglöf



Nya medlemmar

Sven-Gunnar Broström, TUMBA
Yvonne Marteng, TUMBA
Inger Karlsson, TUMBA
Håkan Esterling, TULLINGE
Gisela Weideskog, TUMBA
Christina Jansenberger, TUMBA
Erik Persson, TUMBA

Christina Hallström, NORSBORG
Birgitta Edwards, RÖNNINGE
Esse Persson, RÖNNINGE
Monica Almgren, NORSBORG

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

Styrelsen

HjärtLung och kärll

Den 3-5 oktober var vi på konferens om HjärtLung och kärll som var väldigt givande. Kul att träffa andra föreningar från hela Sverige från Norr till Söder. Det var riktiga korvstoppsdagar men de genomfördes på ett givande sätt.

Det nya är att kärll kommer att ingå Riksförbundet HjärtLung. Hädanefter heter det alltså **Hjärt-Kärll och Lung**.

Nytt är också att EVO nu heter **Egenvårdsombud**.

Laila Ahl (studieorganisateur SO) och Eva Lorenz (egenvårdsombud EVO)

Några ord från styrelsen

Först vill vi i styrelsen framföra ett varmt TACK för pengarna som har testamenterats av **Birgit Höglund** till Föreningen HjärtLung Botkyrka-Salem. Vi kommer att se till att pengarna används i verksamheten inom föreningen på bästa sätt.



Portot blir dyrare nästa år och vi vill använda SMS eller Epost för påminnelser och aktuell information.

Vi är glada om ni går in på "min sida" och skriver in ert mobilnummer och er Epost-adress. Om ni behöver hjälp hör av er eller lämna numret till någon av oss så ordnar vi det.

Vi har planerat medlemsmöten en torsdag eftermiddag/kväll ca två-tre gånger per termin med ett aktuellt ämne och första mötet var fullt = 39 personer. **Jättekul!**

I kalendarier under våren kommer det bara att stå medlemsmöte och ämnet presenteras på hemsidan/sms och finns tillgängligt de andra torsdagarna på Orren där vi har fika. Detta för att skapa meningsfulla och spontana ämnen. Vi kommer också att lägga något av dessa möten på kvällstid.

Styrelsen

Tack för allt ni gjort!

STORT TACK till alla medlemmar som med glädje och engagemang deltagit i **Salemsdagen, Uttrans konstrunda** och **Botkyrka kommuns seniorvecka**. Ni har där informerat om vår förening, gjort reklam för våra aktiviteter och visat HjärtLung-räddning.

Bra jobbat!
Yvonne Haglöf

Gymnastiken

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

Fler är välkomna att röra på sina kroppar!

Ingbritt Karlsson

80-Årsfest

I Greta Garbos foaje vid Tumbascenen firade vi Riksförbundet HjärtLungs 80 - årsjubileum. 53 medlemmar deltog. För att även fest- och kafégänget skulle få njuta av kvällen hyrde vi denna gång in oss på Tumbascenen som såg till att vi fick en stor räkmacka och en jättefin god tårta.



På scenen blev vi underhållna av **Björn Hemstad**. Han bjöd oss verkligen på en nostalgisk kväll med musik och bilder från Radio Luxemburg, Elvis, Tommy, Bildjournalen och mycket annat. Vi sjöng med och dansade samt visade hur man kramade idolerna med tårar och skrik på 50–60 talet efter deras framträdande.

Björn tyckte att det här var en rolig spelning!

En mycket uppskattad kväll

Berit och Yvonne

Rapport från Hemliga resan.



Den 15 augusti åkte jag på en hemlig resa som Föreningen HjärtLung Botkyrka -Salem anordnade.

Vi var många glada och förväntansfulla passagerare i bussen och spänningen var stor: ***"vart går resan, vart ska vi?"***

Vi passerade Stockholm och körde norrut och efter någon mil var vi framme vid Lasse Åbergs museum. Yvonne provade ett av utställningsföremålen (bilden). Dessutom fick vi alla en mycket intressant guidad visning av muséet. Sedan fortsatte bussen till en grekisk restaurang och där vi bjöds på god mat.

Därefter fortsatte resan till Fjärilshuset i Haga-parken, som också var mycket intressant. Så var dagen slut och vi åkte mycket belåtna hem till Tumba.

Ett stort tack till arrangörerna av denna fina resa. Allt gick så bra och alla var så nöjda. Tack, tack.

Gisela Weideskog (ny medlem)

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

Viktigt!

Alla som vill och kan bör utbildas 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 2019 - 2020 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

Stavgång

Varje fredag kl. 9.00, när det inte är **uruselt väder, t.ex snöstorm**, samlas vi vid grusparkeringen vid Tumba Bruksmuseum (flyttat från Lill-Tumbavägen). 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)

Logik tar dig från A till B. Fantasi tar dig vart som helst!
(Albert Einstein)

Medlemsmöte september

Tack **Stig Geber** för en trevlig presentation på medlemsmötet den 26 september.

Vi fick höra historien bakom boken Elins tonårsdagbok och berättelsen om Johanne som din fru skrivit.

Stigs fru Britta Geber (1945–2019) som var bibliotekarie och fil kand med bl.a. kvinnohistoria som specialitet. Berättelsen om Johanne Panter bygger på Britta Gebers intresse för kvinnor förr i tiden. Hennes arbete leder oss genom seklerna där vi får följa släktens öden.



Vi i föreningen har köpt in exemplar av ovanstående böcker och kommer att lotta ut dem på julfesten.

Yvonne Haglöf

Medlemsmöte oktober



På medlemsmötet den 31 oktober fick vi nöjet att lyssna på Jenny Julin från Kronans Apotek.

Hon gav oss en utmärkt beskrivning av av alla de olika mediciner för Hjärt- Lungsjuka som finns. Hon beskrev på ett föredömligt sätt vad de var till för och hur de passade eller inte passade ihop med varandra.

Jag tror att alla som var där förstod betydelsen av att vi själva sätter oss in i vilka mediciner vi äter och varför. Ni kan alltid kontakta ett apotek för en medicingenomgång!

Efter Jennys föredrag fick vi kaffe och en god macka samt möjlighet att ställa frågor till Jenny om olika medicinproblem.

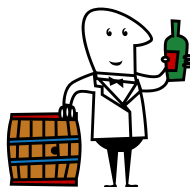
Mycket givande föredrag!

Birger och Solveig Höglund

Vintips (i prisnivån 90kr.)

2016 Réserve de Bonpas från Frankrike

Rött vin till rätter av lamm- eller nötkött. Passar till grytor. Kryddig, fruktig smak med inslag av fat, körsbär, skogshallon, peppar, lagerblad och vanilj.



5802 Deep Roots från Tyskland

Vitt vin till fisk eller skaldjur. Ungdomlig, fruktig, mycket frisk smak med inslag av päron, persika, mineral, honung, färska örter och citron.

Sten Halvarsson

Jannes Matsida



Rödkålssallad (8 portioner).

| Ingredienser: | Gör så här: |
|---|---|
| <p>½ kg rödkål, 2 gula lökar 2 apelsiner 1 banan 5 valnötter</p> <p>Dressing: Saft av 1 citron + 1 apelsin 2 tsk olja, 1 msk vatten salt och peppar.</p> | <ol style="list-style-type: none">1. Strimla rödkål fint och koka upp den hastigt i lättsaltat vatten.2. Skala och skär löken i tunna skivor.3. Skala apelsin, äpple och banan, skär i bitar.4. Blanda frukten med kålen.5. Blanda samman dressingen och håll över hackade valnötter. |

Julens Cous Cous (4 portioner)

| Ingredienser: | Gör så här: |
|--|---|
| <p>2 dl couscous ½ pkt saffran 1 gul lök 1 vitlöksklyfta 1 stor morot 1 litet stånd broccoli ½ squash, 1 röd paprika 1 tsk pinjenötter, salt 1 dl färska örtekryddor 1 msk olja 2 dl lättoghurt naturell</p> | <ol style="list-style-type: none">1. Ansa och skölj grönsakerna. Hacka lök och vitlök, dela squashen i bitar samt morot och paprika i stavar.2. Fräs lök och morot i lite av oljan, tillsätt broccoli, squash och paprika. koka couscous.3. Tillsätt saffran och blanda ner den med grönsakerna och tillsätt slutligen nötter och kryddor.4. Servera med naturell yoghurt. |

Morotsrulltårta (Ca 8-10 skivor)

| Ingredienser: | Gör så här: |
|---|--|
| <p>Kakan: 2 ägg 2 dl socker 2 dl vetemjöl 1 tsk vaniljsocker 1 tsk kanel 1,5 tsk bakpulver 1/2 dl rapsolja ca 2 dl fint rivna morötter</p> | <ol style="list-style-type: none">1. Vispa ägg och socker pösigt.2. Blanda de torra ingredienserna och rör ned dem i äggvispet.3. Riv morötterna fint och blanda ner dem och oljan i smeten.4. Lägg bakplåtspapper i en ungs-långpanna.5. Bred ut smeten jämnt över papperet och grädda mitt i ugnen (200gr) i ca 7 - 8 minuter.6. Ta ut kakan och vänd upp den på ett nytt bakplåtspapper överstrött 1 msk strösocker.7. Låt svalna något och ta sedan bort det första pappret försiktigt. Låt kakan svalna helt. |

| Ingredienser: | Gör så här: |
|---|--|
| <p>Fyllning: 50 gr rumsvarmt smör 1 dl florsocker 1 tsk vaniljsocker 200 gr kall Philadelphia Cream cheese 1 msk strösocker 1 msk olja 2 dl lättoghurt naturell</p> | <p>Gör fyllningen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vispa smöret i 2 till 3 minuter. 2. Blanda i florsocker och vaniljsocker och vispa lite till. 3. Vänd ner Cream cheese och vispa till en styv kräm. 4. Bred fyllningen tunt över den kalla kakan och rulla ihop den hårt från långsidan. OBS! kakan måste vara väl gräddad för att inte spricka då man rullar den. 5. Lägg kallt. Skär upp i skivor före serveringen. |

Vegetarisk Kålpudding, äpple, hasselnötter (4 portioner)

| Ingredienser: | Gör så här: |
|--|--|
| <p>1 vitkålshuvud, ca 1 kg 1 dl mörk sirap 2 dl äppeljuice, <i>(ej från koncentrat)</i> 2 msk soja 1 grönsaksbuljongtärning 1-2 dl rostade hasselnötter 2 gula lökar 2dl kikärter(<i>hemkokta eller på burk</i>) 2 dl kokt gröt-ris (<i>kokt mat vete, Quinoa eller bulgur funkar också bra</i>) 2 ägg smör till stekning och formen salt och peppar</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sätt ugnen på 200 grader, dela kål-huvudet ta bort rotstocken. 2. Strimla kålen och stek i smör på medel-värme i en stekpanna. Kålen ska bli mjuk och glansig. 3. Håll i sirap, 1 dl äppeljuice samt sojan och smula ner buljongtärningen. Låt puttra några minuter. 4. Hacka hasselnötterna och skala löken. 5. Hacka lök och kikärter och stek i smör i en annan stekpanna. 6. Håll över i en stor bunke och lägg i vit-kålen samt tillsätt gröt-ris, salt, peppar, ägg, 1 dl äppeljuice, 1dl hackade hassel-nötter och blanda till en ganska lös smet. 7. Smöra en stor ugnssäker form (eller två små) fördela smeten jämnt, strö över resten av nötterna. 8. Grädda mitt i ugnen tills puddingen känns fast, 45-50 minuter. 9. Servera med lingonsylt och inlagd gurka. |

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 2019**.

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
Postgiro: 438 54 08 – 2

Veckoaktiviteter under 2019

Kontaktpersoner

| | |
|---|-------------------|
| Yvonne Haglöf, Ordförande | Tfn 076 29 59 105 |
| Berit Boman, Vice ordförande | Tfn 073 57 08 414 |
| 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

| | |
|---|-------------------|
| Ingbritt Karlsson | Tfn 070 61 95 393 |
| Idrottshuset Tumba, (Tisdagar Kl.18.00-19.00) | |

Sittgympa Tisdagar 15-16.00, 10ggr

| | |
|-------------|-------------------|
| Berit Boman | Tfn 073 57 08 414 |
|-------------|-------------------|

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- ca 11.30) | |

Harmonilära

| | |
|-----------------------------------|-------------------|
| Siwi Andersson | Tfn 076 25 14 834 |
| Laila Ahl | |
| Orren, Tumba (Måndagar Kl. 11.00) | Tfn 070 97 28 578 |

Cirklar

| | |
|--|------------------|
| Datakunskap, | |
| Orren, Tumba (varannan onsdag Kl. 9.30 -13.00) | |
| Birger Höglund | Tfn 08 531 77943 |
| Sten Halvarsson | Tfn 08 532 54264 |

Kafé

Orren, Gröndalsv. 12A, Tumba (Torsdagar Kl.13.00-16.00)
Samvaro och mötespunkt för våra medlemmar, med diverse olika aktiviteter, diskussioner, kortspel...
Vi säljer kaffe, mackor och annat till självkostnadspriser.



Alla är välkomna!

Planerade möten och träffar...

ÅR 2019:

| Datum | Tid(er) | Aktivitet | Lokal/plats |
|-----------|---------------|--|-----------------------|
| Sö 17 nov | 13.00 - | Föreläsning om "Sova eller inte sova" | Xenter, Tumba |
| To 28 nov | 13.00 - 16.00 | Medlemsmöte | Munkhättev. 85, Tumba |
| Lö 7 dec | 14.00 – 19.00 | Julfest *) | Tumba Folkets hus |

ÅR 2020:

| Datum | Tid(er) | Aktivitet | Lokal/plats |
|-----------|---------------|-----------------------|--|
| Lö 11 jan | 14.00 -17.00 | Julgransplundring | Munkhättev. 85, Tumba |
| To 23 jan | 18.00 - 20.00 | Medlemsmöte | Munkhättev. 85, Tumba |
| Sö 9 feb | 13.00 -17.00 | Föreläsning | Xenter, Tumba |
| Sö 16 feb | 14.00- 17.00 | Årsmöte *) | Munkhättev. 85, Tumba |
| To 19 mar | 13.00 - 16.00 | Medlemsmöte | Munkhättev. 85, Tumba |
| Lö 18 apr | 14.00 – 18.00 | Vårfest *) | Tumba Folkets hus |
| To 21 maj | 8.00 -10.00 | Gökotta | Kaffestugan vid E4 (Granmora) |
| To 11 jun | 12.00 - | Sommaravslutning | Lida Friluftsområde |
| To 13 aug | 8.30 - 18.00 | Hemlig resa *) | Samling i Tumba (Gröndalsvägen 12A) |

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

OBS:

Anmälan skall göras senast en vecka före till alla aktiviteter, utom för Gökottan, Lida 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-saleml/