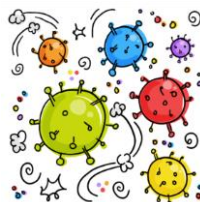




Föreningen Botkyrka-Salem

# HjärtLung



**Med hopp om bortblåst Corona!**

# ***Livsgnistan***

**Nummer 2 2020**

# Några ord från vår ordförande...

## ***Under kvällen meddelade meteorologen att hösten är försenad!***



Men det gör ingenting när dagarna är varma och sköna kan vi bara tacka och bocka. Stavgångarna är igång och golvgymnasterna fortsätter under rådande hygienföreskrifter ute på gräsmattan så länge det går. Men lokalen i Idrottshuset finns klar med egen ingång när det blir för kallt. I den lokalen finns gott om utrymme.

Riksförbundet HjärtLung har anordnat digitala föreläsningar som varit mycket uppskattade av dem som kunnat delta. Vi har lyssnat in och är redan på gång att förbereda föreläsningen till februari 2021. Föreläsaren på plats i Tumba eller digitalt beror naturligtvis på vad som gäller då.

Fr o m 1 november 2020 är det samma medlemsavgift 200 kr /år för alla föreningar i Sverige. Kongressbeslut 2019.

Den nya motionsaktiviteten tillsammans med Tumba tennis & padel har fått många att komma igång att träna. 42 inskrivna på gymmet och många nya medlemmar, jättekul! För att komma igång har vi en Hälsocoach som hjälper till med lämpliga och bra rörelser. Grupp gymnastiken får vi vänta med pga Coronan.

Som vanligt är ni alla välkomna med idéer och tips för att utveckla vår förening.

På årsmötet 2020 fick vi i styrelsen i uppdrag att tillsätta en kassör och en person till valberedningen. Vår nuvarande kassör lovade hjälpa till under tiden och vi söker nu Dig som vill passa på att känna dig för och lära dig rutinerna med Sten fram till nästa årsmöte.

Julfesten är förstås inställd men vi hoppas att vi snart ska ses igen i någon form av tillställning. Läs gärna på hemsidan vad som är på gång. Om det är något spontant vi i styrelsen vill meddela förutom mail har vi några rader på första sidan.

Just i skrivande stund har det meddelats mig från Riksförbundet HjärtLung att Föreningen HjärtLung Södertälje har lagts ner. Medlemmarna har förts över till närmaste förening. Välkommen till vår förening våra aktiviteter och vi hör av oss när pandemin tillåter!

Nu håller vi tummarna för bättre tider så vi får känna stöd, trygghet och gemenskap tillsammans igen.

***En fin höst önskar jag er alla och ser fram emot att ses igen!***

***Yvonne Haglöf***

# Lite allmän information:

## E-post eller SMS!

Byter du E-postadress eller telefon-nr så vill jag att du meddelar det via ett mail till mig. **OBS:** Du som, så vill, kan nu själv göra uppdateringar direkt i vårt medlemsregister på Riksförbundets hemsida. Alla medlemmar har via brev fått information om detta.

Logga in under "Min sida" på **Riksförbundets hemsida**. Du kan läsa mera om detta på sidan 14 denna tidning.

***Kontakta gärna mig med frågor om hur det går till!***

**E-postadress:** [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se)  
**Telefon:** 073 570 84 14

**Berit Boman** (registeransvarig)

## Bingolotter!

Försäljningen av Bingolotter i Tumba C av Maj-Britt har betytt mycket för vår föreningsverksamhet både ekonomiskt och medlemsvärvande. Maj-Britt har startat igen och säljer lotter lite då och då i Tumba Centrum. Betala med Swish eller jämna pengar. **OBS:** Nu finns också julkalendern att köpa.



### **Ett annat alternativ är därför att köpa Bingolotter DIGITALT:**

För att köpa en lott, behöver du som kund endast klicka på länken här nedan och följa anvisningarna. Vår förening får då bidrag från BingoLotto för varje köpt lott och tjänar 15 kr per enkellott och 30 kr per dubbellott.

***OBS: Samma länk kan användas varje vecka. Datumet ändras automatiskt.***

<https://www.bingolotto.se/bingolotter/?customerId=6011168>

## 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.



Du kan också maila direkt till: [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se) eller skicka per post till vår adress: **Gröndalsvägen 12 A, 14730 TUMBA**

**Styrelsen**

# Nya medlemmar

Ann Goetzinger, TULLINGE  
Arne Morell, TUMBA  
Björn Karlsson, UTTRAN  
Bo Sandström, FARSTA  
Birgitta, Borg UTTRAN  
Britta Berglund, TUMBA  
Ebet Klasson, TUMBA  
Gun-Britt Thorell, NORSBORG  
Gunnar Emanuelsson, TUMBA  
Inga-Lill Nyberg, RÖNNINGE  
John Olsson, UTTRAN  
Eva Bergren, JÄRNA  
Erik Backhans, TUMBA  
Elias Backhans, TUMBA

Leo Backhans, TUMBA  
Johan Torstensson, SÖDERTÄLJE  
Katarina Håpnes, TUMBA  
Margarete Ahlm, UTTRAN  
Orvokki Norrman, TUMBA  
Per-Arne Lindberg, GRÖDINGE  
Rune Nyberg, RÖNNINGE  
Stefan Norrman, TUMBA  
Stig Goetzinger, TULLINGE  
AnnaLiisa Nihlawi, TUMBA  
Suheil Nihlawi, TUMBA  
Filip Berglund, TUMBA  
Vanja Granström, TUMBA  
Kent Olof Granström, TUMBA

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

Vi hoppas också få många nya medlemmar från **Södertälje med omnejd** eftersom den föreningen nu gör ett uppehåll i sin verksamhet. Vi har redan idag fått 28 st. intresseanmälda medlemmar från Södertälje. **Jättekul!**

## **Styrelsen**

## **Några ord från styrelsen**

Botkyrka kommun söker nya lokaler till oss istället för Orren Gröndalsv. 12 A. Där har nu vi och föreningarna DHR, SYN, HÖRSEL och FRIFUFTSFRÄMJANDET våra kontor och förråd.

Kommunen förhandlar just nu med **Tumba tennis & padel** (vårt gym) om nya lokaler.

Vi ser positivt på förslaget med tanke på fina lokaler, läget och parkeringen. Men inget är bestämt än.

Uppdraget att hitta en kassör och valberedningsrepresentant gavs till styrelsen på årsmötet. **Vi tar gärna emot frågor och förslag om Du är intresserad eller vill föreslå någon till dessa poster.**

Ring gärna om du undrar något om uppdraget så berättar vi om hur vi jobbar och hur trevligt vi har.

***Yvonne Haglöf***



# Vad kan vi visa i tidning och hemsida?

Vår förening använder förutom pappersutskick som kommer hem i brevlådan framförallt två publiceringar

- Tidningen **Livsgnistan** (2 nummer per år)
- Vår **hemsida** (alltid med aktuell information)

Båda har till syfte att informera och beskriva vår verksamhet för våra egna medlemmar men även för den stora allmänheten, dvs. internet användare i hela Sverige och stora världen.

Vi tycker att det skall spegla vår verksamhet, våra aktiviteter, möten och allt annat som kan vara av intresse för medlemmarna och andra läsare.

Det innebär att vi publicerar aktuell styrelse, olika medlemmars ansvarsområden, protokoll och verksamhetsberättelser samt information om beslutade framtida planerade möten och aktiviteter.

Dessutom skriver vi reportage och berättelser om vad som genomförts i form av text och bilder. Vi tycker att det är viktigt att på detta sätt delge medlemmarna och andra läsare vad vi gör och hur kul vi har det i vår förening.

Det innebär dock att vi ibland publicerar bilder och namn för att göra berättelserna mera målande och förståeliga. Om du absolut inte vill vara med så vill vi att du meddelar detta till oss och också gärna säger till när ett foto tas.

***Vi hoppas att detta är OK för er som deltar i våra aktiviteter och möten.***

***Yvonne Haglöf och Birger Höglund***

## Knepigt att gå in på [1177.se](http://1177.se)?

Vi vet att många har bekymmer med texterna om tex recept på 1177, kanske även andra texter. I så fall, hör av dig till oss! Skriv bara kort vad du menar så kan vi höra av oss på telefon.

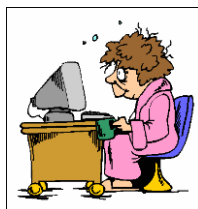
Om vi får förslag på vad flera tycker är oklart, kan vi kanske bidra med förbättringar på [1177.se](http://1177.se)!.

***Britta Berglund***

Maila dina förslag till mig på E-post: [briber30@gmail.com](mailto:briber30@gmail.com)  
eller ring mig 0738052838.

# Tips från datacirkeln

Det har i höst varit mycket fokus på digital TV när ComHem stängt ner sina analoga kanaler. Vi försöker här nedan beskriva vilka alternativ som finns:



## 1. Anslutning med antensladd direkt till TVn

Kräver att TVn har intern digitalomvandlare. DVB Digital Video Broadcasting modul. DVB-C Cable, DVB-T Marksänd, DVB-S Satellite. För att klara kodade betal kanaler krävs också korthållare med tillhörande elektronik där man sätter in ett kort som erhållits från TV operatören.

## 2. Anslutning via digitalbox. Antensladden ansluts till digitalboxen och sedan vidare med HDMI (High Definition Multimedia Interface) sladd till HDMI ingången på TVn. HDMI har förbättrats under åren.

HDMI 1.0 kom 2002

HDMI 1.3 kom 2006 klarar Full HD (1920 \* 1080)

HDMI 2.0 kom 2013 klarar UHD 4K (3840 \* 2160)

HDMI 2.1 kom 2017 klarar 8K (7680 \* 4320)

## 3. Anslutning till internet (streama)

Med hjälp av *ChromeCast*, *MiraCast*, *AppleTV* eller *XiaomiBox*.

TV signalen kommer då via nätverkskabel eller WiFi och sedan vidare till HDMI ingången på TVn.

- ChromeCast som klarar Full HD kostar ca 400kr (duger) den som klarar UHD kostar ca 800kr.
- Ladda ner apparna GoogleHome och ComhemPlay till förslagsvis en surfplatta eller mobil telefon..
- Aktivera ChromeCast med GoogleHome appen.
- Aktivera ComhemPlay med Comhem abonnemanget.
- Kan nu mycket enkelt se TV på surfplattan, mobilen eller en TV.
- Utöver vad ComhemPlay ger finns följande appar: *SVTPlay*, *TV4Play*, *Viafree*, *URPlay*, *YouTube med gratis TV*.
- Prova också [www.oppetarkiv.se](http://www.oppetarkiv.se) som innehåller bl.a. gamla SF filmer.
- **Smart TV apparater** har denna funktionalitet inbyggd. Men användargränssnittet via surfplatta kan i många fall upplevas enklare än via en TV fjärrkontroll.

**Sten Halvarsson**

---

**Gör det roliga först, det tråkiga är mindre tråkigt när inget roligt väntar.**  
**Magnus von Platen**

# Våra övriga aktiviteter under hösten!

## Golvgymnastik varje tisdag

Golvgympan i Tumba i idrottshus tisdagar kl. 18 – 19 fortsätter som vanligt! Vi är ett 10-tal som gympar på tisdagarna under ledning av Lisel Humla. Så länge vädret tillåtit har vi gympat utomhus annars inne i Idrottshuset.

***Yvonne Haglöf***

## Stavgång varje fredag

I september har stavgången startat. Det blev en första lugn vandring till Mölle-badet! (Se på bilden så mysigt det var att ta en rast i solskenet!)

Var och en går i sin egen takt och som vanligt finns det plats för många fler. Ta med stavar och eget fika.

Alla fredagar kl. 9.00 till ca 11.30.

***Hör av er om ni vill vara med!***

***Birger Höglund***



## ”Pysselträff” varje måndag

PLATS: Orren, Gröndalsvägen 12A, Tumba

Vi gör bl.a vinster till lotteriet som vi har på våra fester. Vi brukar ta med en smörgås till kaffet som föreningen bjuder på. För mera information kontakta:

***Siwi Andersson, Tel. 076 25 14 834***

***Laila Ahl, Tel. 0709728578***

## Datacirkel varannan onsdag

Den 23 september startade vi upp höstens datacirkel. Allmän datakunskap om gamla och nya lösningar eller problem.

Vi kör varannan onsdag kl. 9.30 – 13.00 på Orren, Gröndalsvägen 12A, Tumba och varannan onsdag via video konferens (ZOOM). Du kan också ansluta dig via ZOOM alla onsdagar.

***Du som är intresserad att delta kan kontakta mig.***

***Birger Höglund***

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

## Hösten 2020 ger vi inga kurser.

Så fort vi får klarsignal att börja igen så sätter vi **ut datum på hemsidan**. Vi skickar också mail till alla medlemmar som vi har adress till.



Vi har en väntelista för HLR-kurser som ni kan sätta upp er på så länge.

Kontakta Eva Lorenz: mobil 0707139881 eller E-post: [eva.lorenz39@gmail.com](mailto:eva.lorenz39@gmail.com)

## Att gå en kurs ger dig möjlighet att rädda liv!

### Länshuvudinstruktörer är:

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

### Välkomna!

*Eva, Bo-Jonny och Yvonne*

## Hej Du som är medlem i HjärtLung Botkyrka-Salem!

Jag är en relativt ny medlem (lite drygt 1 år) som undrar om det finns några andra medlemmar som lider av sjukdomen KOL? I så fall undrar jag om Ni har tips på några aktiviteter föreningen har eller borde ha när det gäller oss KOL-patienter.

Jag har sett att många av föreläsningarna och aktiviteterna rör mestadels den andra delen av föreningen (hjärtsjuka). Det vore kul om någon/några med KOL kunde tipsa om vad som finns eller vad Du/Ni tycker kan göras. Jag själv tror att ni som inte har "gått Huddinge sjukhus KOL-skola" kan lära er mycket om KOL och hur man kan underlätta sitt liv med sjukdomen.

Vi kanske kunde träffas tillsammans med Yvonne och Eva för att diskutera olika aktiviteter över en kopp kaffe eller så.

Hör av Dig till undertecknad eller Eva med förslag via mail eller tel. 08 530 607 51.

### Med vänlig hälsning

Håkan Esterling [gubblund1950@gmail.com](mailto:gubblund1950@gmail.com)

Eva Lorenz EVO (egenvårdsombud lunga) [eva.lorenz39@gmail.com](mailto:eva.lorenz39@gmail.com)



# Föreläsning om drunkning 2/9 2020

(A.Claesson ambulanssjuksköterska och docent)

**Definition:** Drunkning är en process som resulterar i livshotande syrebrist efter indränkning/drunkning (immersion/submersion) i vätska.

SLS (Svenska livräddningssällskapet) rapporterade totalt 68 döda (0.6/100.000) i drunkningsolyckor i Sverige 2019 (årsrapporten 2019).

På samma sätt som i HLR-rutiner finns det en kedja att jobba efter



- Var säker vid och i vatten
- Kolla läget och be någon kalla på hjälp
- Ta med flythjälp så du inte blir nerdragen själv
- Ta personen iland om möjligt töm på vatten (inblåsningar)
- Rädda genom att *inblåsa kraftigt under 1 sekund!* Lungorna behöver syre därefter HLR med hjärtstartare. Vi kan ju inte veta om hjärtstopp var anledning till drunkning.

**Eva Lorenz**

---

**Ett leende är värt tusen ord. Ordspråk från Japan**

**Att förstå är att förlåta. Madame de Stael**

# LITE OM VÅR FÖRENING

Mötesplats Salem



Mötesplats Tullinge



Hälsans stig Storvreten med gym och frågor



Digitala  
föreläsningar  
och  
digital gympa



# SOMMARAKTIVITETER!

Det blev Ingen Hemlig resa i år så Eva fixade till en fantasiresa istället.

Finns att läsa på hemsidan!



Datagruppen jobbar på digitalt



***Själv gör jag en volt och vill  
TACKA ALLA AKTIVA  
medlemmar som fixat våra  
sommaraktiviteter 2020!***

***Yvonne Haglöf***



# Jannes Matsida

## Kycklingfärs, kokosgrädde och koriander (3-4 portioner).



### Ingredienser:

500 g kycklingfärs  
100 g smör  
1 rödlök, skivad  
1 msk röd currypasta  
(thai curry), cayennepeppar,  
paprikapulver, salt  
1 burk kokosgrädde/mjök  
1 paprika, i bitar (½ grön, ½ röd)  
½ purjolök i bitar  
1 dl rödkål, delad  
1 lime pressad  
1 knippe färsk koriander,  
hackad

### Gör så här:

1. Smält smör i en stekpanna och stek kycklingfärsen.
2. Efter några minuter tillsätt den röda löken, kryddor och currypasta, fräs runt i ca 5-8 minuter.
3. Häll i kokosgrädde och låt puttra 5 minuter.
4. Tillsätt övriga grönsaker och puttra vidare i 5 minuter.
5. Rör i koriander på slutet och servera direkt.

*Äggnudlar kan passa till. Som dryck en ljus öl t.ex. NR 1428 Singha (från Thailand).*

*Om man vill ha vin, välj då vitt frisk&fruktigt med sötma t.ex. NR 5914 Ruppertsberger Hofstück 75kr. Upplevs sött när man dricker det utan mat men på ett annat sätt tillsammans med extra kryddad mat.*

## Pastarosor med lax och spenat (ugn 200 grader)

### Ingredienser:

1 st gul lök strimlad  
3 st vitlöksklyftor pressad  
1 msk olivolja  
200 g kallrökt lax i skivor  
250 g färska pastaplattor  
300 g spenat

### Gör så här:

#### Vitvinsås:

1. Stek löken i olja så den mjuknar utan att få färg. slå på vin, vatten, grädde och buljongtärningarna. låt småputtra i 5 min.

#### Pastarosor:

2. Stek lök, vitlök och fördela och spenat i olivolja så de mjuknar utan att få färg.
3. Strimla laxen och fördela spenat och lax över alla lasagneplattorna.
4. Rulla ihop pastaplattorna från kortändan och dela i 3 bitar.
5. Ställ pasta- rosorna ganska tätt i en ugnform och häll över vitvinsåsen så den nästan täcker pastan.
6. Grädda i ugnen cirka 20 minuter.

#### Vitvinsås

1 st gul lök finhackad  
1 tsk olivolja  
2 dl vitt vin  
4 dl vatten  
4 dl grädde  
2 st fiskbuljongtärningar



*Servera med en god sallad. Som dryck till mat med sälta gäller samma som till mat med kryddor enligt ovan.*

**Smaklig spis! Janne Hydén**

# Världshjärt dagen den 26 september 2020

*Den 26 september hölls en digital föreläsning via Riksförbundet.*

*Det var Peter Vasko som talade fritt ur hjärtat. Här en kort sammanfattning:*

Peter är hjärtläkare i Småland och menade att **Nyckel till hälsa** är att vara:

- Lycklig
- Sova gott
- Fysiskt aktiv (viktigast om inte ovanstående fungerar)

## Symtom vid de tre stora hjärtsjukdomarna

- |                            |              |
|----------------------------|--------------|
| • Symtom                   | Tillstånd    |
| • Bröstmärtor              | Hjärtinfarkt |
| • Andfåddhet, trötthet     | Hjärtsvikt   |
| • Hjärtklappning, Svimning | Arytmi       |

En måndag efter en stökig helg hemma skulle han resa till Stockholm.

Fick skjuts till tåget och bytte till Stockholmståget. Han mätte inte bra så han klev av och åkte tillbaka med lokaltåget. Ringde efter skjuts till sin vårdcentral och därifrån skickades han med ambulans till Växjö lasarett där han fick en stent för att vidga det igenproppade kärlet. Han var nu hjärtpatient.

Blodcirkulationen i stora kretsloppet går från hjärtat ut i kroppen och tillbaka till höger hjärta. Blodtrycket där är 125/70 mmHg

Lilla kretsloppet till lungorna och tillbaka till vänstra hjärtat. Blodtryck 25/8 mmHg. Arterioskleros (från grekiska Hård gröt) orsakar de flesta hjärt-och kärlsjukdomarna, mest i pulsåderna.

***Han avslutade med att önska alla kärlek, god sömn och mycket aktivt liv.***

**OBS!** Han kommer till oss i Botkyrka på alla hjärtans dag!

**Eva Lorenz**

## Kommentar!

*Han var personlig, talade verkligen "Fritt ur hjärtat" visade fina bilder, enkel framställning i några punkter. Betonade vikten av ökad livskvalitet med daglig motion, god kost och att kontrollera blodtryck och blodfetter.*

**En mycket bra föreläsare! Kerstin Olsson**

*Ser fram emot att flera kan få lyssna på hans föreläsning när han kommer till Tumba 14/2 2021 eller digitalt om pandemin inte är över.*

**Britta Berglund**

# Information från Riksförbundet!



## Vinnande föreningar

I augusti utlyste vi en tävling där vi bad alla föreningar berätta vad de har gjort i sommar. Nu är tävlingen avgjord och följande föreningar vinner en föreläsning och 4 Tematräffar Ensamma tillsammans var. Grattis till föreningarna i Arvidsjaur, Helsingborg, Hässleholm, Botkyrka Salem och Norrköping.

## MIN SIDA - för dig som medlem

Min Sida är öppen dygnet runt för dig som medlem. Här kan du lätt se dina medlemserbjudanden, hämta ditt digitala medlemskort, ge en gåva, tipsa en vän om medlemskap samt gå in och uppdatera dina medlemsuppgifter som till exempel adressändring, ny e-postadress eller nytt mobilnummer så att vi kan nå dig.

Min Sida når man genom att gå in på hemsidan, du behöver ha webbläsare FireFox, Chrome eller Microsoft Edge (inte Internet explorer) för att det ska fungera.

På Riksförbundets hemsida uppe till höger finns länken Min Sida plus en figur.

Inloggningen sker med ditt **medlemsnummer** och de **personliga lösenord** du fått skickat till dig på din inbetalningsavi för medlemskap.

Nytt lösenord till Min Sida erhålls också genom att klicka på länken "Glömt lösenord" (detta förutsätter att du har en giltig mejladress registrerad i medlemsregistret) alternativt att du kontaktar registeransvarig i din lokalförening.

Om du inte har möjlighet att nå Min Sida vänligen kontakta din lokalförening eller Riksförbundet HjärtLung medlemservice så hjälper vi dig.

**Berit Boman** (registeransvarig), **Tel: 073 570 84 14**

# Så här kan ett bidrag till Livsgnistan se ut!

Vi som redigerar och samlar in texter och bilder blir jätteglada när vi får tips och berättelser från våra medlemmar. Ring oss, skicka ett brev eller E-post så hjälps vi åt så det blir ett bra resultat.

***Toppen av dig Inger tycker vi!***

***Yvonne och Birger***



"Inget ont som inte har något gott med sig. (I dessa Cor  
m na tider)"

Jag bor i en bostadsrätt, där vi har fina gårdar MELLA  
HUSEN MED BORD OCH BÄNKAR:

Vi är fem damer i 80- och 90-årsålder. Vi har träffas  
hela sommaren och turas om att bjuda på kaffe och  
bröd. Mycket trevligt.

Några lördagar har vi haft grillfest då vi varit  
7-9 st. också mycket gott och trevligt.

I kväll blir det kräftskiva h-ä -r-l-i-g-t

Hälsningar INGER STEEN

---

***Ju mer man vill desto mer kan man. Chales Baudelaire***

***Den som söker han finner, den som sover han drömmer. Luigi Pulci***

***Lat man lämna ogärna den varma sängen. Ordspråk från Island***

# Motion vid Tumba Tennis & Padel

Motionsaktiviteten tillsammans med Tumba tennis och padel har blivit en succé. Ca 40 aktiva medlemmar som tränar tillsammans på måndagarna eller på egen hand alla veckans dagar.

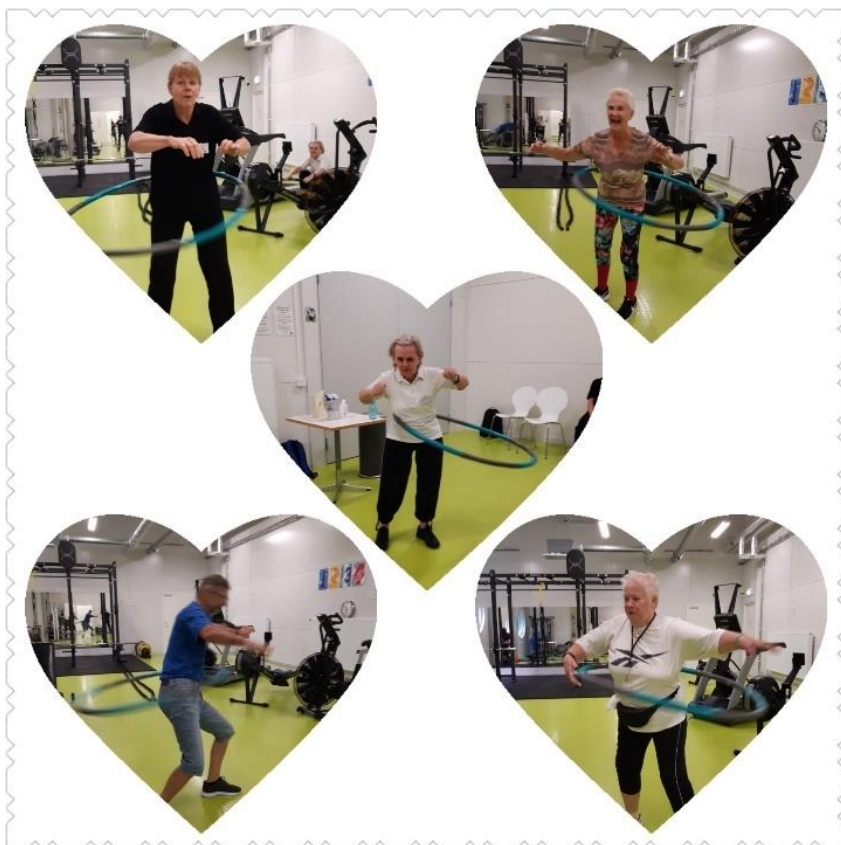
***Vi tränar med avstånd och ALLA är noga med hygienrutinerna.***

Vi hoppar rep, gympar, spelar padel /tennis och rockar loss med rockringarna. Kom med du också!

Intresserade kan kontakta Yvonne Haglöf tel. 076-2959105,  
[yvonnehaglof48@gmail.com](mailto:yvonnehaglof48@gmail.com)

***Vi finns där varje måndag 9-12 för att guida Dig!***

***Ulla-Britt, Britta och Yvonne***





# 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](mailto:yvonnehaglof48@gmail.com)

Birger Höglund tel. 073 60 06 043, [birgerhoglund@gmail.com](mailto: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 2020.**

# 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 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](mailto:info@botkyrka-salem.hjart-lung.se)  
Hemsida: [www.hjart-lung.se/botkyrka-salem](http://www.hjart-lung.se/botkyrka-salem)  
Plusgiro: 438 54 08 – 2

# Veckoaktiviteter under 2020

## Kontaktpersoner

Yvonne Haglöf, Ordförande

Tfn 076 29 59 105

Berit Boman, Vice ordf. och sekreterare

Tfn 073 57 08 414

Eva Lorenz, Egenvårdsombud EVO Lunga

Tfn 070 71 39 881

Laila Ahl, Studieorganisatör

Tfn 070 97 28 578

Britt Bergh, Egenvårdsombud EVO Hjärta

Tfn 070 77 96 633

## Gymnastik (Utomhus eller i Idrottshuset)

Yvonne Haglöf

Tfn 076 29 59 105

Idrottshuset Tumba, (Tisdagar Kl.18.00-19.00)

## Hjärt-Lungräddning vuxen/barn

I samarbete med Länsföreningen

Inställt under hösten!

Eva Lorenz

Tfn 070 71 39 881

Bo Jonny Stockhaus

Tfn 070 77 48 358

Yvonne Haglöf

Tfn 076 29 59 105

## Stavgång (pågår hela året, när vädret tillåter)

Birger Höglund

Tfn 073 60 06 043

Samling vid Bruksmuseum, parkering, Lill-Tumbav.

(Fredagar Kl. 09.00- ca 11.30)

## Pysselträff (pågår under hösten)

Gröndalsvägen 12 A, 14730 TUMBA

Siwi Andersson

Tfn 076 25 14 834

Laila Ahl

Tfn 070 97 28 578

(Måndagar Kl. 11.00- 13.15)

## Cirklar (körs via internet) (pågår under hösten)

Datakunskap, Gröndalsvägen 12 A, TUMBA

(varannan onsdag Kl. 9.30 -13.00)

Birger Höglund

Tfn 073 60 06 043

Sten Halvarsson

Tfn 08 532 54264

## Mötespunkten

Munkhättevägen 85, 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 självkostnads-

priser.

Startar till våren  
startar till våren  
beroende på Coronan?  
beroende på Coronan?



**Alla är välkomna!**

# Planerade möten och träffar...

## ÅR 2021:

Tyvärr är möten och resor inställda! Men vi hoppas att vi snart kan få möjlighet att komma med ett nytt program. Dessa två aktiviteter vill vi dock förhandsinformera om:

- **Alla hjärtans dag 14/2 2021**  
Kardiolog **Peter Vasko** föreläser: "**Om hjärtat - fritt ur hjärtat**", om hjärtat och dess sjukdomar
- **Årsmöte 21/2 2021**. Motioner till årsmötet skall inlämnas senast den 31 december 2020!

Lokaler och/eller ev digital uppkoppling samt tider meddelas senare.

## **OBS:**

Anmälan skall göras senast en vecka före till alla aktiviteter 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/](http://www.hjart-lung.se /botkyrka-salem/)

