



# Riksförbundet HjärtLung

Botkyrka-Salem



## *Livsgnistan*

Nummer 2 2021

# Några ord från vår ordförande...



Fåglarna kvittar och det är 10 grader varmt, är det höst? Ja det är det nog iallafall. Det är mörkt och vi tänder ljus, lampor och använder reflex förstås.

När vi hade 45-års jubiléet i oktober kändes det skönt att träffas igen. Med vaccinationerna och all respekt för pandemirestriktionerna har vi kunnat starta upp några aktiviteter igen, dock inte vattengymnastiken på Södertälje sjukhus. Sjukhuset har inte öppnat bassängen för allmänheten än så vi får vänta till nästa år.

Riksförbundet HjärtLung ersätter i februari 2022 nuvarande medlemsregister med: **RMS – Regional medlemservice**, det är mer anpassat för oss, säkrare och modernare teknik som är lättare att använda. Mer information om detta kommer senare.

Ett datum är satt för Riksförbundet HjärtLungs nästa kongress till den 1–3 juni 2022. Det planeras att hållas på Aronsborg Konferenshotell i Bålsta. Mer information om kongressen 2022 hittar du under flikarna inför, under och efter kongressen.

Vi har fått många nya medlemmar verkligen roligt!  
Du som värvar en medlem före årsskiftet 2021/22 får en Sverigelott.  
Gå in på <https://www.hjart-lung.se/engagera-dig/tipsa-en-van/>

Samarbetet med Seniornet i Tumba och Salem pågår för fullt. Vi kommer att utvärdera det i slutet av 2021 och rapportera till Riksförbundet/Svenska Seniornet som håller i pilotstudien.



Har du en idé för att föreningen ska bli ännu bättre eller förslag till ny aktivitet? Tveka inte hör av dig till oss.

## Nu ser vi fram emot julfesten!

Jag hoppas att vi ses på någon aktivitet och att alla känner att det finns STÖD, TRYGGHET OCH GEMENSKAP i vår förening.

***Till er alla en God Jul och Ett Gott Nytt 2022!***

***Yvonne Haglöf***

# Lite allmän information:

## E-post eller SMS!

Byter du E-postadress eller telefon-nr så vill vi att du meddelar det via ett mail till vår E-postadress.

**OBS:** Du som vill, kan nu själv göra uppdateringar direkt i vårt medlemsregister på Riksförbundets hemsida. Logga in under "Min sida" på **Riksförbundets hemsida**. Du kan också läsa mera om detta på vår hemsida, under Dokument2021.

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

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

**Telefon:** 08-53060751

## Bingolotter!

Försäljningen av Bingolotter i Tumba C av Maj-Britt betyder mycket för vår föreningsverksamhet både ekonomiskt och medlemsvärvande.

**Hon är på plats nu igen!**

**Ett annat alternativ är 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 bidrag från Bingolotto för varje köpt lott.



**OBS:** Du som tidigare har valt **Södertälje-Nykvärn** som mottagare av förtjänsten på bingolotterna behöver ändra till en annan förening eftersom den mottagaren inte finns kvar. Kontakta Folkspel och ändra gärna till vår förening.

**OBS: Samma länk eller QR-kod kan användas varje vecka. Datumet ändras automatiskt.**

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



## Nya medlemmar

Mycket glädjande är att vi under sommaren fått ca 25 nya medlemmar!

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

**Styrelsen**

# Medlemsträff, Lungor

Jag vill rikta ett jättestort tack till Eva Lorentz för lunggruppens medlemsträff som hon anordnades i Tennis & Padel lokalen den 13 oktober. Det är stort att det kom så många, över 20st till träffen.

Jag tror att när det finns leg. sjukvårdspersonal inom lung-vården närvarande som expertis så växer intresset. Kul att Eva lyckats med detta.

Det goda resultatet inspirerar till ännu mer ansträngningar för att få liv i denna viktiga funktion inom vår förening i Botkyrka Salem.

**Tack Eva!**

**Håkan Esterlig**

## Tennis & Padel håller öppet alla dagar!

Vi fortsätter med gemensam aktivitet på måndagarna 9–12.

Vi startar alla måndagarna med lätt uppvärmning och fortsätter sedan med konditionsträning i gymmet företrädesvis på cykel eller gå-band.

- Padel- och tennisbanan tas i bruk, paren avlöser varandra
- Sittgymna (jobbigare än det låter) tar vid
- Qigonggruppen jobbar på under sakkunnig ledning



Medlemmar betalar 600kr (jan - juni 2022) för gym alla dagar hela året!

- Du som har gymkort anmäl bara till Marina om fortsättning 2022
- Du som vill börja fyll i ett formulär på Tumba Tennis & Padel och lämna det där till Marina.
- Anmäl dig före 20 december så får du träna över julen 2021 också.
- OBS: Nu finns rullstol och rollator inköpta

Du som är intresserad av att delta i våra aktiviteter på Tennis&padel kan kontakta Yvonne Haglöf, tel. 076-295 91 05, e-post. [yvonnehaglof48@gmail.com](mailto:yvonnehaglof48@gmail.com)

**Nu steppar vi upp eller hur? Kom och prova!**

**Ulla-Britt och Kjell**

# Föreningens 45-årsjubileum.

Den 21 oktober 2021 anordnades en sopplunch med musikunderhållning av Slagsta Gille i Café Garbo (Tumbascenens foaje).

Alla medlemmar bjöds in att deltaga utan kostnad, då Stora COOP i Tumba stod för förplägnaden och Tumba-scenens personal kokade en kanon-god lins-soppa samt fixade kaffe.

Vi började med soppa och smör och bröd och kaffe med kaka kl. 11.30. Ett antal volontärer från föreningen dukade fram och serverade soppa till besökarna.

KL. 12.00 hade Slagsta Gille stämt sina instrument och spelade olika låtar ur den svenska folkmusikkatten. De hade även dansare med sig och överraskande nog så fick vi se två av våra finska medlemmar som hjälpte till med dansandet.



Vi var totalt 72 personer som avnjöt lins-soppa som vi bjöds på. Dessutom så fick ju Slagsta Gille med 17 personer sin ranson av soppa efter genomförd spelning. Så totalt var vi 89 personer i Café Garbo.

***En mycket lyckad och omtyckt eftermiddag.***

***Håkan Esterling***

---

***Dans är konsten att få undan fötterna så fort att ingen hinner trampa på dem.  
Okänd***

***Varken kärlek eller hosta kan döljas. Latinskt ordspråk***

# Hemlig resa!

Vi, Margareta Berthner och Marja Fihlman, är nya medlemmar i Riksförbundet HjärtLung, Botkyrka-Salem och har nu varit med på vårt första äventyr med föreningen, se nedan.

Den 19 augusti fick vi, delta i en hemlig resa som anordnades av föreningen. Resan gick söderut genom vackra landskap mot ett hemligt resmål. Alla var förvåntansfulla och många gissningar om resmålet cirkulerade i bussen.

Till slut löstes gåtan när vi kom fram till Vikbolands Struts, ett familje-företag sedan 1997. Ägaren Niclas Nordqvist hälsade oss välkomna och berättade för oss om företagets utveckling samt dagens program.

Vi fick först en rundvandring i stallarna där vi såg både avels- och slaktstrutsar gå omkring. De kan väga upp till 200 kg och kan bli över 3 meter höga. De kan se en tändsticksask på 1,5 km avstånd.



Ett ägg väger 1,5 kg. Det var mycket roligt att få se tvådagars gamla kycklingar som Niclas visade för oss. De växer från 0,8 kg till 100 kg på 10 månader.

Det var intressant och positivt att se hur de handskas med djuren. Allt utom benen kan tillvaratas på: **plymer, skinn, fjädrar, ägg, kött.**

Sedan serverades vi lunch i ett annat hus. Lunchen bestod av strutskött med potatisgratäng, sallad, kaffe och kaka. Kakan var gjord på strutsägg.

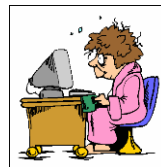
Det även fanns en butik så efter den goda maten fick vi tillfälle att botanisera och handla i butiken. Vi såg många fina saker som var gjorda av både strutsskinn och strutsägg, dessutom fanns det fryst strutskött att köpa.

Vi var mycket nöjda med resan som gav oss tillräckligt med tid att se allt utan stress eftersom vi bara stannade på ett ställe.

***Hjärtligt tack för en fin hemlig resa, sen hade vi ju tur med vädret.***

***Margareta och Marja***

# Tips från datacirkeln



Under hösten har vi startat upp vårt samarbete med **SeniorNet** där vi medlemmar i HjärtLung, utan att betala medlemsavgift, får samma utbud av tjänster som om vi vore en "äkta" SeniorNet-medlem.

Den 11 oktober var vi inbjudna att delta på ett SeniorNet Salem-föredrag. Ett 20-tal medlemmar från vår förening deltog.

**Martin Appel** från **PC för Alla** var föreläsare och ämnet var:

## ***Vad man skall tänka på vid köp av Dator, Surfplatta eller Mobiltelefon!***

Det finns sammanfattningsvis olika områden att fundera över:

1. **Till vad ska den användas:** Till spel, skriva dokument, se film eller bara läsa epost, böcker, tidningar. Välj inte en mer kvalificerad/dyr dator än behovet kräver.
2. **Var ska den användas:** Bara hemma, ta med till sommarstugan eller på resor.
3. **Val av utrustning:** Stationär dator, Bärbar, Surfplatta eller Mobiltelefon
4. **Skärmstorlek:** Bärbar 12, 15 eller 17 tum. Surfplatta 7, 10 eller 13 tum
5. **Operativsystem:** Microsoft Windows, Apple Mac eller Google Chromebook/Android
6. **Lagring/Minne:** När du byter enhet, titta efter på den gamla hur mycket som använts. Det räcker med att dubbla på den nya!

När valet är gjort enligt dina krav så titta på tester som gjorts av andra:

- Råd&Rön, PCförAlla, Mobil.se, Ljudochbild.se, Testfakta.se
- Kolla efter lägsta pris på prisjakt.nu eller pricerunner.se
- Väl i affären lockas inte köpa en dyrare produkt än du tänkt från början och undvik dyra tillbehör, extra försäkringar eller avbetalningsköp. Affärerna tar ofta bra betalt för dessa tillägg.

***Lycka till!***

***Sten Halvarsson***

---

***Bildning är inte vad vi lärt, utan vad vi har kvar av det vi glömt. Ellen Key***

# ”Låt hjärtat va´med”

Seniorveckan i Botkyrka bjöd bl.a. på en föreläsning med läkaren och professorn Mai-Lis Hellenius under rubriken livsstil och hälsa.

Det blev en positiv föreläsning utan pekpinar för oss seniorer. Vikten av att efter den egna förmågan röra på kroppen och få in motion i vardagen. Betydelsen av goda matvanor. Bli bättre på att äta gott, läckert, enkelt och lustfyllt även om man är ensam.

En bit in i föreläsningen fick vi resa oss upp och göra lite enkla rörelser för att få igång blodcirkulationen. I ämnet livsstil är det viktigt med den sociala biten. Familj, släkt och vänner men också Riksförbundet HjärtLung kan vara till god hjälp. Stress och brist på sömn är också en anledning till låg livskvalitet.

Gå gärna in på nätet och sök på länken: [www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se)

**Jättebra information tyckte vi som var där!**

**Ulla-Britt Bertilsson och Kerstin Olsson**

## Botkyrkas seniorvecka 2021

Den inleddes med att vi presenterade våra aktiviteter på Tumba tennis & padel. Vi visade gym, prova på padel, qigong, sittgympa, HLR samt hade tipspromenad om hjärtat och berättade om vår förening.

RadioP4 Södertälje uppmärksammade vårt upplägg. De live-sände en intervju med Kjell Hellberg.

Han berättade om vikten av den träning och det stöd han fick i samband med sin hjärtsjukdom.



Stort tack till alla som ställde upp och hjälpte till med den fina marknadsföringen! En av besökarna var Günter som kom och provade på och blev medlem samma dag. Dessutom ordnade han sedan tre nya medlemmar på direkten.

**Vips fick vi fyra nya medlemmar!**

**Yvonne**



# Officiella Hjärtstartardagen 16 oktober 2021

Dagen instiftades i Europa för att öka medvetenheten om hjärtstopp till allmänheten samt informera om vad som krävs för att rädda fler liv.

I samarbete med **FHDBF, Föreningen för hörselskadade och döva barn med familjer**, har vi startat *Projektet "HLR på teckenspråk"*

På den livsviktiga dagen uppmärksammade vi det i Tumba Centrum.

***Tillsammans kan vi rädda liv!***

På bilden: *Sanna tolk, Anton, Sylvia fotograf från FHDBF samt Yvonne och Eva från vår förening.*



## Rapporter om deltagande vid seminarier

**Statens medicinsk-etiska råd** bjöd in till ett rundabordssamtal om somatisk och ärftlig genredigering den 7 juni 2021 via Zoom. Olika patientföreträdare var inbjudna och frågorna var vilka genetiska förändringar bör vara tillåtna och vilka inte? Vilka etiska frågor väcks och hur bör de hanteras?

CRISPR-tekniken (gensaxen) upptäcktes 2012. Man tror att den kan leda till bättre behandlingar mot svåra sjukdomar där man idag saknar behandling. Det finns ärftliga och icke ärftliga förändringar i generna som kan vara möjliga för behandling, men det finns många etiska aspekter och allt som är möjligt bör kanske inte göras. Det krävs klagörande av etiken.

**Webinar om Perifer kärlsjukdom**, föredragande Olga Nilsson, 26 maj 2021. Det handlar om sjukdom i lungor, hjärta, njurar och benen, ofta pga förträngningar i blodkärl, vilket ger syrebrist i vävnaderna.

Riskerna för detta tillstånd är rökning, mat, stress, obehandlat blodtryck, diabetes, högt kolesterol, ärftlighet och hög ålder.

Livsmedelsverket tar upp att mer frukt och grönt, baljväxter, fisk och nötter är bra att äta, och mindre charkuterier, rött kött, söta drycker, salt och alkohol. Äldre bör äta mer protein och extra fett. Mer data presenterades.

***Britta Berglund***

# Vad säger vetenskapen om hjärtsjuksköterskor och egenvård?

Redan 1995 publicerade Hildingh mfl. en artikel om hur hjärtsjuksköterskor använde egenvårdsgrupper som stöd för patienten. Författarna kom fram till att det fanns behov av utbildning om innovativa arbetssätt med informellt stöd för att öka patientens egenvårdsförmåga (1).

Bättre kunskap om hjärtmedicinering, viktkontroll och att känna till symtomen fanns hos patienter med högre utbildning (2).

Om sjuksköterskor ska kunna hjälpa hjärtpatienter till bättre hälsa behöver vården kreativa strategier för information och mer kunskap om att utveckla egenvård. År 2016, publicerade Bidwell mfl. en artikel om patientens och vårdgivarens samverkan och kunskaper. Det fanns enligt dessa författare ett kunskapsgap på 25% och tillsammanskunskap 75%. Det vill säga, om kunskapen är hög hos både hjärtsjuksköterska och patient, alltså (tillsammanskunskap), kan patienten sköta läkemedel och egenvård bättre (3).

Det fanns alltså en vetenskaplig tanke om att sjuksköterska och patient bör samarbeta kreativt så att patientens egenvård utvecklas.

1. Hildingh, Fridlund, Segesten. Cardiac nurses' preparedness to use self-help groups as a support strategy. J Adv Nurs 1995
2. Artinian, Mangan, Christian, Lange. What do patients know about their heart failure? Applied Nursing Research, vol. 15, Issue 4, Nov 2002.
3. Bidwell, Higgins, Reilly, Clark, Dunbar. Shared heart failure knowledge and self-care outcomes in patient-caregiver dyads. Heart Lung 2016

***Britta Berglund***

---

***Den som länge varit sjuk blir till slut själv läkare. Kinesiskt ordspråk***

***Livet leker i allvarets skugga. Olle Söderström***

***Den som säljer på kredit har många kunder men lite pengar. Tyskt ordspråk***

# 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.

Vi måste nu lägga om våra kurser då vi inte har krafter att åka runt (börjar bli lite slitna) och det dessutom ännu är det en pandemi, som härjar. Vi kan inte riskera att bli smittade av t.ex. ovaccinerade.



*Vi kommer att under vårterminen 2022 erbjuda en fri utbildning för alla våra egna medlemmar! Då meddelar vi också lokal där utbildningen skall ske.*

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

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

Kontakta Eva Lorenz: mobil 070 713 98 81 eller E-post: [eva.lorenz39@gmail.com](mailto:eva.lorenz39@gmail.com)

Om du går in på Appen:

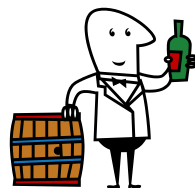
**Rädda Hjärtat** Kan du se alla momenten du lärde dig på kursen. Notera att inblåsningar gör vi inte på okända utan ansiktsmask.

*Eva Lorenz, Huvudinstruktör i vuxen-HLR*

## Vintips

### **12000 Saint Clair från Nya Zeeland, 99kr**

Vitt vin till fisk och skaldjur, eller till syrliga getostar, eller till sallader. Aromatisk, mycket frisk smak med inslag av päron, passionsfrukt, nässlor, persika och lime.



### **2525 Baron de Ley från Spanien, 119kr**

Rött vin till rätter av mörkt kött. Nyanserad, kryddig, utvecklad smak med fatkaraktär, inslag av mörka körsbär, tobak, chokladpraliner, kanel, plommon och vanilj.

**Sten Halvarsson**

---

**Som regel undviker jag frestelser – om de inte är oemotståndliga. Mae West**

# Janne och Christinas Matsida



## Ugnsbakad torsk i dill och senapssås (4 portioner)



### **Ingredienser:**

- 4 st. torskfilé i bitar
- 2.5 msk dijonsenap
- 1 dl majonnäs
- 0.5 dl finhackad dill
- 1 tsk citronsaft

### **Gör så här:**

1. Värm ugnen till 220 grader
2. Lägg fiskbitarna i en ugnsfast form
3. Blanda ihop alla ingredienser i en skål, vispa till en slät blandning
4. Tillaga i mitten av ugnen i 25 minuter.
5. Servera med kokt potatis och grönsaker

## Äppelkaka (12 bitar)

### **Ingredienser:**

- 2 dl strösocker
- 2 st ägg
- 2 tsk vaniljsocker
- 1½ tsk bakpulver
- 2½ dl vetemjöl
- 150g smör

### **Garnering**

- 2 äpplen
- kanel
- 1-2 msk strösocker

### **Gör så här:**

1. Sätt ugnen på 180 grader. Vispa strösocker och ägg pösigt i en bunke.
2. Blanda vaniljsocker, bakpulver och vetemjöl. Rör ner det med smöret och rör ihop allt till en slät smet.
3. Häll smeten i en smord och bröad springform, ca 24 cm i diameter.
4. Skala och skiva äpplena i tunna skivor. Lägg äppelskivorna i ett runt mönster ovanpå smeten.
5. Pudra över kanel och strösocker. Ev. Hasselnötter eller sötmandlar.
6. Grädda kakan längst ner i ugnen ca 35 minuter.
7. Servera gärna med vaniljsås

**Smaklig spis! Janne o Christina Hydén**

# 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. 076-29 59 105, [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: **Dokument2021**.

# 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):

Adress: Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem  
Bryggarvägen 9, 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)

QR-kod hemsidan:

Plusgiro: 438 54 08 – 2

Bankgiro: 5670-3581

Swish: 1231255777



# Veckoaktiviteter under 2021/22

## **Måndagar kl. 9.00 – 12.00 HjärtLung aktiviteter** *(Se mer om detta på sida 4)*

Tumba Tennis&Padel

Ulla-Britt Bertilsson

Yvonne Haglöf

Tfn 070 539 55 98

Tfn 076 29 59 105

## **Måndagar kl. 11.00 - 13.15 Pysselträff**

Tumba Tennis&Padel

Siwi Andersson

Laila Ahl

Tfn 076 25 14 834

Tfn 070 97 28 578

## **Tisdagar kl.18.00 - 19.00 Gymnastik** *(Här känner vi hjärtanpassad rörelseglädje!)*

Idrottshuset Tumba

Kerstin Alvestad

Tfn 076 184 08 42

## **Varannan onsdag kl. 09.30 - 12.00 Datacirkel**

Tumba Tennis&Padel

Birger Höglund

Sten Halvarsson

Tfn 073 60 06 043

Tfn 072 52 060 52

## **Torsdagar kl.13.00 - 16.00 Mötespunkten**

Tumba Tennis&Padel

Samvaro och mötespunkt för våra medlemmar, med diverse olika aktiviteter, diskussioner, kortspel. Kaffe, mackor och annat till självkostnads-priser.



## **Fredagar kl. 09.00 - ca 11.30 Stavgång** *(Pågår hela året, när vädret tillåter)*

Samling vid Bruksmuseum, parkering, Lill-Tumbavägen.

Birger Höglund

Tfn 073 60 06 043

---

### **OBS: Vid betalningar:**

Använd helst plusgiro 438 54 08-2 och glöm inte att skriva avsändare och ändamål med betalningen.

För de som **swishar** finns det en rad som heter Meddelande där du kan skriva in avsändare och vad betalningen avser.

# Planerade aktiviteter, möten och träffar...

## ÅR 2021:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
Lö 11 dec	14.00 – 18.00	Julfest	Tumba Folkets hus Segersjö

## ÅR 2022:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
Sö 13 feb	13.00 – 16.00	Föreläsning 1)	Xenter, Tumba
Sö 20 feb	14.00 – 17.00	Årsmöte	Tumba Folkets hus Segersjö
On 16 mar	18.30 – 20.00	Medlemsmöte 2)	Tumba tennis & padel
Lö 9 apr	14.00 – 18.00	<b>Vårfest</b>	Tumba Folkets hus Segersjö
To 28 apr	18.30 – 20.00	Medlemsmöte 3)	Tumba tennis & padel
To 26 maj	8.00 -	Gökotta 4)	Kaffestugan vid E4 (Granmora)
To 9 jun	Meddelas senare	Sommaravslutning	Lida friluftsområde

1. Senaste nytt om att förebygga hjärtsjukdom med goda levnadsvanor.
2. Konstkväll Leif Harrysson berättar.
3. Att leva med KOL.
4. En lugn skogspromenad och sedan kaffe. Ta med vad du dricka och äta.

### OBS:

Anmälan skall göras senast en vecka före medlemsmöten. Anmälan sker till:

**Ulla-Britt Bertilsson 070 539 55 98** eller **Barbro Walther 070 430 97 20.**

Senaste/aktuell information finns alltid på vår hemsida:

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