



Föreningen Botkyrka-Salem

HjärtLung



Livsgnistan

Nummer 1 2019

Några ord från vår ordförande...

Sommar, sommar, sommar ja inte än men snart.

Vi har haft ett bra år med många nya medlemmar, trevliga aktiviteter och en välbesökt föreläsning i hjärtmånaden. Ett stort TACK till alla som med glädje och entusiasm jobbar med att aktiviteterna blir av!

Med broschyren "Sedd i vården" vill vi berätta om vården när den är som bäst och hur den kan bli det genom mera personcentrerad vård. Förbundet har delat ut broschyren till vårdcentraler, sjukhus och vi diskuterar den på våra möten.



Riksförbundet HjärtLung fyller 80 år i år och det tänker vi fira med en musikkväll i oktober.

I slutet av maj är det dags för Riksförbundets 39:e kongress och vi håller tummarna för att vår eminenta Inger Ros, som är medlem hos oss, blir omvald till förbundsordförande. Britt Bergh och jag är valda ombud för Länsföreningen HjärtLung Stockholm. Vecka 38 anordnar Botkyrka kommun seniorvecka med ett digert program hela veckan. Vår förening deltar med aktiviteter både onsdag och fredag.

Eftersom hjärtmånadens temadagar är så uppskattade vill vi göra något liknande i november, dvs lungmånaden. Vi är redan igång med förberedelserna för den.

Min ambition är att alla våra medlemmar ska hitta någon aktivitet som ger stöd, trygghet och gemenskap i vår förening

Skön sommar!

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.

OBS: *Senare i vår kommer du som, så vill, själv kunna göra uppdateringar direkt i vårt medlemsregister via Riksförbundets hemsida. Mera information kommer.*

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 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 50: - rabatt på 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

Årsmötet 2019

Vi var 39 personer som kom till vårt årsmöte i år. Jättekul!

Med vana och skicklighet skötte sekreterare Birger Höglund och mötesordförande Inger Ros även detta årsmöte galant!



Därefter åt vi god mat, tittade på några bilder från våra aktiviteter under året. Vi informerades också om de föreställningar som Riksteaterföreningen Botkyrka ordnar.

Yvonne Haglöf

Hälsans stig promenader och inspektion fortsätter...

Vi har nu gått Hälsans stig på flera platser i Botkyrka och Salem och överallt upptäckt att stigmarkeringar behöver förbättras. Vi informerar Botkyrka/Salems kommuner om det. Har Du sett något som behöver förbättras är det bara att kontakta kommunen!

Vi startade i år med vandring i Tullinge den 11 maj! Det var jättemysigt att träffas och vandra en stund tillsammans!

Berit Boman

Julfesten 2018



Som vanligt var det god mat, god stämning, sång och fina lotterivinster. Alla verkade trivas och jultomten kom och gav alla snälla en julklapp!

Janne fick en special-sittning hos tomten!



Gisela Edvardsson tog sig fram till mikrofonen och tackade alla som bidragit till att festen blev så jättebra!

Alla vi andra instämde!

En toppen trevlig julfest!

Birger Höglund

(OBS: Att Gisela ser lite suddig ut beror bara på fotografen.)

Hjärtsvikt

Nu till hösten 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 i sommar.

Hälsningar / Laila Ahl

Sitt-gympa!

Vår förening har även detta år anordnat **"Sitt-gympa"** under ett antal tisdagar. Det finns ett stort intresse från medlemmar att vara med. 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

Vården när den är som bäst!

När du möter vården är du oftast i ett utsatt läge. Då är det viktigt att bli sedd och lyssnad på.

Du ska vara aktiv och delaktig i din vård och behandling.

- Var därför inte rädd för att fråga sådant du inte förstår.
- Skriv ner frågor du har innan besöket hos vården och bocka av allt eftersom du fått svar.
- Ta även med en lista på vilka mediciner du tar och glöm inte att ta med naturläkemedel och vitaminer.
- Fråga också om resultat av undersökningar och provsvar.

Personcentrerad vård ger kortare väntetider och bättre hälsa för patienter, både fysiskt och psykiskt. Dessutom ger det kostnadsbesparingar.

Berit Boman

Minnesgåva/Minnesblad

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

Vårfesten 2019

VÅRFESTEN i år gick av stapeln den 6 april, som vanligt i Folkets Hus i Tumba, med ca 60 deltagare.

Festkommittén hade som vanligt lagat god mat (dryck efter behag fanns att köpa hos Maj-Britt) och musiken stod som alltid "vår" orkester med Per-Martin, Torbjörn och Ove för.

Ett delvis nytt sånghäfte presenterades också, där speciellt "**Idas äldrevisa**" och "**Visa om åldrings-vården**" var mycket träffande. Många fina lotterivinster fanns också.

Avslutningsvis blev det kaffe, ostbricka och chokladbit.

Vår ordförande Yvonne hade lämnat över klubban till Berit, som skötte ruljangsen med den äran.

Mätta och belåtna efter ytterligare en trevlig vårfest var det sedan dags att styra kosan hemåt igen. Men dessförinnan:

STORT TACK till festkommittén som med sin stora arbetsinsats gjort denna afton möjlig. Heders!

Gunilla och Sven Palm

Nya medlemmar

Anneli Palm, BRANDBERGEN
Björn Nyberg, GRÖDINGE
Eva Stenius, Tullinge
Gunnar Edenvik, TULLINGE
Helena Karlsson, TUMBA
Inger Romlin, TULLINGE
Karin Gustafsson, UTTRAN
Karl Sahlén, NORSBORG
Lena TikkanenFogelberg,
TULLINGE

Lise-Lotte Jonsson, TUMBA
Lizzy Fredriksson, UTTRAN
Magnus Morenius, RÖNNINGE
Per Jansson, TULLINGE
Riitta Suominen, TUMBA
Rolf Svanberg, TULLINGE
Rut Andersson, UTTRAN
Susanne Tall, RÖNNINGE

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

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 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

Danmarks sjukvård ligger före!

På Själland gäller det att ha stålar om pumpen krånglar!

Kanske tar de Swish eller kort?

Bäst är nog att ha lite vanliga slantar i plånboken om du blir krasslig, bara för säkerhets skull!

Berit Boman



Diabetes en hjärtfråga.

Den 10 februari arrangerade vi en föreläsning på Xenter i Tumba, som var öppen för allmänheten med rubriken:

”Diabetes - en växande folksjukdom. Därför är diabetes en hjärtfråga”.

Intresset var stort ca 100 personer kom och lyssnade. Mycket uppskattad föreläsare var Lars Rydén, professor som driver kliniskt inriktad forskning om diabetes och hjärtinfarkt på Karolinska institutet. Forskningssjuksköterskan Stina Smetana medverkade också.

Viktiga punkter under föreläsningen!

Vad är diabetes?

- En kronisk sjukdom med förhöjt blodsocker på grund av minskad känslighet för och/eller nedsatt produktion av insulin.
- Diabetes en hjärtefråga då blodsocker kan vara en bidragande orsak till hjärtinfarkt även med lägre halter av glykos i blodet. Värdet 7,0 och högre betraktas som diabetes.
- Hjärtinfarkt kan fås trots lågt blodtryck och låg kolesterol. Därför viktigt att diabetes behandlas.
- Medicinering vid hjärtinfarkt brukar endast ges till etablerade diabetessjuka (7,0 och högre glukosvärde).

Sammanfattning:

Diabetesmedicin bör kanske ges även vid lägre glukoshalter i blodet.

Undersökningar har stärkt denna teori.

Flera faktorer än man visste om tidigare medverkar till hjärtinfarkt.



Efter föreläsningen kunde deltagarna mäta sitt blodsocker och blodtryck, vilket många gjorde. HLR med hjärtstartare och ICD (inopererad hjärtstartare) demonstrerades. De erbjöds att räkna ut sin biologiska ålder.

Eftermiddagen utvärderades av deltagarna som mycket positiv och lärorik. För oss arrangörer var det roligt att så många var intresserade och det ger förstås mersmak till fler arrangemang med intressanta föreläsare.

Britt Bergh

Några ord från styrelsen

Vi hälsar Inger och Sven välkomna till styrelsen.

På planeringsmötet i maj bestämde vi att under hösten ändra kaféverksamheten till tre stycken medlemsmöten som hålls på Munkhättevägen 85.

Alla med inbjudna föreläsare.



Styrelsen 2019: Yvonne Haglöf, Inger Steen, Eva Lorenz, Sven Jonsson, Maj-Britt Karlsson, Britt Bergh, Laila Ahl, Sten Halvarsson och Berit Boman.

De andra torsdagarna bjuder vi in till fika, prat och kortspel på Orren. Vi vill också satsa på kurs i fallteknik och har börjat söka ledare.

Vi välkomnar Susanne Tall och Magnus Morenius till vår förening. Både som medlemmar och som HLR instruktörer.

Vi tar gärna emot tips och önskemål på aktiviteter!

Styrelsen

Firad 95-åring!

Den 20 februari besökte några från styrelsen Helge Erhag.

Tillsammans med Inger Steen gratulerade vi Helge med favoritöl, blommor, choklad och Sverige-lotter från kamraterna i Botkyrka-Salem hjärtlungförening.



Yvonne Haglöf

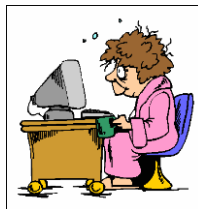
Ungdomen skulle vara ett idealiskt tillstånd om den kom lite senare i livet!
(Herbert Henry Asquith)

Min bästa vän är den som tar fram det bästa ur mig!
(Henry Ford)

Tips från datacirkeln!

SeniorNet Sweden har en mycket bra webbsida med mycket som berör Datakunskap. Det mesta går att läsa utan medlemskap i SeniorNet.

www.seniornet.se/studiematerial/



Några fler kunskapskällor:

- www.internetstiftelsen.se Mycket bra information om internet
- www.pts.se Mycket bra information om telefon och bredband från Post och TeleStyrelsen

Utöver detta rekommenderar vi boken "Hur funkår det?" från Kjell&Co (50kr)
Bokens innehåll går också att läsa på deras hemsida.

Några exempel på kultur från internet och det finns mycket mer:

- **Readly** och **Ztory** erbjuder ett mycket stort antal tidningar för 99kr/mån
- **Spotify free** gratis musikalisk uppslagsbok
- www.filmarkivet.se Här finns korta dokumentär och journalfilmer
- www.oppetarkiv.se Här finns mängder av gamla SVT favoriter

Hälsa på internet:

- www.1177.se Här finns - **Vårdguiden**
- www.ehalsomyndigheten.se Här finns informerar - **Hälsomyndigheten**
- www.lakemedelskollen.ehalsomyndigheten.se/lmkoll-web/ Här kollar du dina läkemedel - **Läkemedelskollen**
- www.halsaformig.se/ Här hittar du - **Hälsa för mig**

Sten Halvarsson / Birger Höglund

Det påstås att hårt arbete inte skadat någon – men varför ta risken!
(Ronald Reagan)

Människor har en tendens att glömma sina skyldigheter – men minns alltid sina rättigheter!
(Indira Gandi)

Definitionen av galenskap är att göra samma sak igen och igen och förvänta sig andra resultatet!
(Albert Einstein)

Jannes Matsida



Krämig kyckling med duschess potatis.

(20-30 minuter i liten form)

Ingredienser:

½ kilo potatis
½ dl vispgrädde
2 st äggulor
Lite riven muskot
Salt och peppar

½ finhackad lök
2 stora kycklingfiléer
2 dl crème fraiche

Gör så här:

1. Ställ ugnen på 250 grader.
2. Koka potatis mjuk och gör mos av den blanda ner äggulor och grädde smaka av med salt och peppar samt lite muskot.
3. Spritsa eller klicka runt i formen gratinera mitt i ugnen.
4. Under tiden hetta upp stekpannan med smör, fräs löken mjuk.
5. Strimla kycklingen smått och fräs så den får fin färg.
6. Vänd ner crème fraiche, soja och sjud upp. Smaka av med gelé salt och peppar.
7. När potatisen har fått vacker färg tar du ut den och lägger kycklingen och sås i mitten.

Jordgubbar med maräng (4 personer)

Ingredienser:

250 gr jordgubbar
2 dl vispgrädde
12 små maränger
50 gr pistaschmandel

Gör så här:

1. Ansa och skiva jordgubbarna.
2. Vispa grädden.
3. Fördela jordgubbar, grädde, lätt krossade maränger samt den hackade pistaschmandeln i 4 glas.
4. Avsluta på toppen med grädde och hackad mandel.

Smaklig spis! Janne Hydén

Vintips (i prisnivån 99kr.)

6253 Penfolds Koonunga Hill från Australien

Rött vin till smakrika, gärna grillade rätter av lamm- eller nötkött. Mycket fruktig smak med fatkaraktär, inslag av svarta vinbär, plommon, kaffe, mynta, vanilj och mörk choklad.



2338 Kir-Yianni Assyrtiko från Grekland

Vitt vin till fisk eller skaldjur. Fruktig, nyanserad, mycket frisk smak med inslag av gröna äpplen, nektarin, färska örter, vita vinbär och citron.

Sten Halvarsson

Gymnastiken

På tisdagarna (18.00 -19.00) träffas vi ca 10 st medlemmar i Tumba Idrottshusets gymnastikhall för lite skön hjärtanpassad motion.

På bilden här ser ni Stig Geber. Han är vår trognaste gymnast. Stig har deltagit i vår förenings gymnastik **60 terminer = 30 år.**

Han är still going strong och hinner också med mycket annat, som att hålla föredrag om gamla torp, släktforska i Grödinge och Botkyrka. Dessutom är han högaktuell med en bok som är baserad på tonårsflickan Elins dagböcker från 1870- talet.

Fler är välkomna att röra på era kroppar!

Ingbritt Karlsson



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)

En vis man ger inte de rätta svaren, han ställer de rätta frågorna!
(Ckaude Levi-Strauss)

Efter att ha tänkt igenom vad farligt allting är finns det inget som skrämmer mig längre!
(Gertrude Stein)

När man förlåter oförrätter, ska man också glömma dem!
(Drottning Kirstina)

Länsföreningens hedersnålar

Hedersnålar har tilldelats 2 av våra medlemmar **Berit Boman** och **Barbro Walther**.

Motivering för Berit Boman:

Med kunskaper från föreningslivet, Botkyrka kommun och ett glatt humör berikar Berit vårt styrelsearbete i HjärtLung Botkyrka-Salem. Berit säger: "Ingenting är omöjligt bara lite svårare att lösa ibland". Det är också mycket uppskattat när Berit ringer upp nya medlemmar och önskar dem välkomna. "Sitt med hit" brinner Berit för och värvar gärna medlemmar att delta sittgympan.

Med ett hjärtstillestånd i bagaget vet Berit att det finns svårigheter att komma tillbaka och delar gärna med sig av sina erfarenheter.

Som ordförande är jag, Yvonne Haglöf, otroligt tacksam att Berit är vice ordförande och tar hand om allt på bästa sätt när jag avviker för golfspel. Berit är rak, håller ordning och mycket påläst!

Motivering för Barbro Walther:

*Barbro har varit med i Föreningen HjärtLung Botkyrka-Salem sedan många, många år och är mycket uppskattad av medlemmarna. Speciellt på torsdagskaféerna där Barbro bidrar med roliga historier som delas ut så att medlemmarna kan gå hem och berätta historierna för andra. **Ett gott skratt förlänger ju livet!***

Barbro är med i kafégänget och festkommittén och tar dessutom alltid emot anmälningar till våra aktiviteter! Det är så skönt med aktiva medlemmar som gör allt för att vi ska trivas i vår förening. Barbro är också en frisksportare som promenerar i ur och skur!

Yvonne Haglöf, ordförande

Nyhet från Riksförbundet

Under "Min sida" på Riksförbundets hemsida kommer det att i slutet av maj ges möjlighet för alla medlemmar att själva ansvara samt registrera sina egna telefonnummer och e-mailadresser i vårt medlemsregister. Där kan man också skriva ut sitt medlemskort. Din unika kod kommer att sändas till din e-mailadress eller på annat avtalat sätt.

Styrelsen

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

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 (start i höst den 27 augusti)

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

Sittgympa (start i höst 24 september)

Tisdagar 15-16.00, 10ggr Berit Boman	Tfn 073 57 08 414
---	-------------------

Vattengymnastik

Botkyrkabor hänvisas till "Mötesplats Tumba" Mera info fås direkt av Botkyrka Kommun. Vattengymnastik på Huddinge sjukhus, se information på hemsidan.	Tfn 08 530 61000
---	------------------

Hjärt-Lungräddning vuxen/barn

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

Stavgång (pågår hela året, när vädret tillåter)

Birger Höglund Lill-Tumbavägen, (Fredagar Kl. 09.00- ca 11.30)	Tfn 08 531 77943
---	------------------

Harmonilära (start i höst den 2 september)

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

Cirklar

Datakunskap, (start i höst den 18 september) Orren, Tumba (varannan onsdag Kl. 9.30 -13.00) Birger Höglund Sten Halvarsson	Tfn 08 531 77943 Tfn 08 532 54264
---	--------------------------------------

Kafé (start i höst den 23 augusti)

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
Lö 11 maj	10.00 -	Hälsans stig	Tullinge
To 30 maj	8.00 -10.00	Gökotta	Kaffestugan vid E4 (Granmora)
To 13 jun	12.00 -	Friluftsdag	Lida friluftsanläggning
To 15 aug	9.00 - 18.00	Hemlig resa *)	Samling Tumba Gröndalsv. 12A
Lö 31 aug	12.00 -16 .00	Salemsdagen	Sköndalsparken, Rönninge
On 18 sep	13.00 - 17.00	Hälsans stig/Hälsomässa	Hallunda Folkets hus
Fr 20 sep	18.00 - 22.00	Räkfrossa	Munkhättev. 85, Tumba
To 26 sep	13.00 - 16.00	Medlemsmöte	Munkhättev. 85, Tumba
Fr 18 okt	18.00 - 21.00	Musikkväll	Munkhättev. 85, Tumba
To 31 okt	13.00 - 16.00	Medlemsmöte	Munkhättev. 85, Tumba
Sö 17 nov	13.00 - 17.00	Föreläsning	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	18.00 -22.00	Julgransplundring	Munkhättev. 85, Tumba
Sö 9 feb	13.00 -17.00	Föreläsning	Xenter, Tumba
Sö 16 feb	14.00- 17.00	Årsmöte *)	Munkhättev. 85, Tumba

**) 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/