



Föreningen Botkyrka-Salem

# HjärtLung



# *Livsgnistan*

Nummer 2 2017



# Några ord från vår ordförande...

**Snart är det advent och det blir fint att tända ljus igen. Under hösten har det hänt en hel del. Vi har fått många nya medlemmar, jätteroligt!**

Flera aktiviteter har genomförts för att sprida kunskap om våra dolda folksjukdomar och reklam har gjorts för vår fina förening. KOL, hjärtsvikt och förmaksflimmer har blivit belysta genom kampanjen Ljus på!



Riksförbundet HjärtLung har sammanfattat slutsatserna och ger goda råd om de tre folksjukdomarna i en ny broschyr som vi beställt hem och kommer att delas ut vid våra aktiviteter.

Eftersom Botkyrkabyggens renovering nu nått fastigheten i Storsvreten är vår lokal uppsagd från 2019. Vi ska också börja omförhandla efter en kontorslokal eftersom Orren anses för dyr av Botkyrka kommun, läs mer längre fram i tidningen. Det är viktigt att se det goda och möjligheterna i förändringar och tänka nytt både gällande arbetssätt och lokalmässigt. Jag känner att det här ska bli bra.

Läs gärna vad som händer på vår utmärkta hemsida. Vi skulle så gärna vilja nå ut med mer information, via mail så snälla ni som har skaffat en E-postadress meddela det till oss. Då kan vi skicka färre brev som är bra både för miljön och det minskar våra kostnader. I samhället av idag går allt så snabbt och vill man delta i en spontanaktivitet är det bra att hitta nya informationsmöjligheter så att flera kan delta.

Bingolotterna går bra i Tumba C tack vare Maj-Britt.

Den 26 november reser 11 medlemmar till studion Göteborg för att på plats delta i TV programmet. Det blir verkligen fin reklam för vår förening!

Vi är redan igång med förberedelser till Hjärtmånaden i februari! Det har varit populärt och vi har nått allmänheten på ett bra sätt. Flera har frågat om den aktiviteten och det känns mycket bra.

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

***Vi ses på julfesten!***

***Yvonne Haglöf, ordförande***

# Lite allmän information:

## E-post!

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

**E-postadress:** [info@botkyrka-salem.hjart-lung.se](mailto: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 nu på sista sidan i tidningen. Du kommer också att hitta aktuell information på vår hemsida.

**Styrelsen**

## Information om Bingolotter!

Vi (Maj-Britt Karlsson) säljer Bingolotter i Tumba Centrum. Kom och köp eller hjälp till att sälja till vänner och bekanta. Vår förening tjänar **13-18 kronor** på varje såld **Bingolott** och **8 kronor** för varje såld **Sverigelott**.



**Styrelsen**

## Idé-lådan!

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

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



**Botkyrka-Salem HjärtLung**  
**Gröndalsvägen 12 A**  
**147 30 Tumba.**

Du kan också maila direkt till: [yvonnehaglof@hotmail.com](mailto:yvonnehaglof@hotmail.com)

**Styrelsen**

# Vårfesten

Vårfesten som vår förening inbjöd till lördagen den 22 april blev en mycket trevlig kväll med härlig musik och många välkända örhängen för oss som är födda på 30- och 40-talen. Musikerna Torbjörn, Per-Martin och Ola var som vanligt i toppform och lirade för fullt.

Det ryckte i dansmusklerna både nu och då. Alla deltog i allsången med låtar som de flesta av oss har glada minnen från. Den goda maten serverades i lugn och lagom takt så vi hann prata med bordsgrannarna.



Vi fick också en presentation av alla i styrelsen och imponerades av uppdelningen och struktureringen i deras arbete. Många av dem jobbar både lokalt och regionalt och några anlitas även på riksnivå.

Festkommittén hade lagt ner ett stort arbete med såväl förplägnaden som den festdukade lokalen. Dessutom hade de ordnat ett stort bord med en rad olika lotterivinster. Det blev många lyckliga vinnare!

Stort tack till alla som hjälpt till att möjliggöra denna trevlig kväll! Tacket går inte minst till vår ordförande Yvonne Haglöf som med sin glada och öppna personlighet fick alla att känna sig välkomna.

***Ingrid, Gunilla och Weine***

# Hälsans stig träffar?

Lördagen den 9 september blev äntligen vandrigen på "Hälsans Stig" i Tullinge av. Den förra blev ju inställd på grund av is och snö och oplogade vägar. Uppslutningen kunde ju vara bättre. Vi var bara 4 personer som gick stigen och började med att gå den nya anläggningen vid Madern som invigdes i våras. Det är ett fågelskyddsområde och det var en mycket fin vandring bland fåglar och blommor på nygjorda spångar och kan varmt rekommenderas.

**Berit Boman**

## Hälsans stig promenader och inspektion fortsätter...

Vi har nu gått Hälsans stig i Hallunda och Tullinge och sett några stigmarkeringar som behöver förbättras. Vi informerar Botkyrka kommun om det. Har Du sett något som behöver förbättras är det bara att kontakta kommunen!  
Den 24 mars 2018 är det Salems stig som står på tur. Har du lust att gå med oss kom till starten kl. 10.

**Styrelsen**

## Gåvor i samband med begravningar

Vi vill tacka alla som stödjer vår förening med gåvor i samband med en avliden anhörig eller närstående väns bortgång. Många frågor får jag från medlemmar och allmänheten om skillnaden vad gäller fonder.

I samband med min mors bortgång fick jag höra att många satt in pengar till HjärtLungfonden och trodde att det var Riksförbundets forskningsfond. Jag vill förklara vad det är för skillnad mellan dessa fonder:

**Riksförbundet HjärtLung** är en patientorganisation som stödjer patientnära forskning för att alla som lever med hjärt-och/eller lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Läs gärna STATUS nummer 5 oktober 2017 om ett av projekten som har genomförts. Vi syns inte i tidningar/reklam för vi vill inte annonsera för våra medlemmars pengar utan sprider information om den här fonden genom Riks-/läns- och lokalavdelningarna i vårt eget material.

**Hjärt-lungfondens** huvuduppgift är att stödja svensk forskning kring hjärt- och lungsjukdom och når ut med sitt budskap om nyttan av forskningen genom marknadsföring i brev, annonser och reklamfilmer.

Ni kan också stödja vårt eget föreningsarbete genom att skänka en minnesgåva direkt till vår egen förening i stället för blommor vid begravningen. Kontakta 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.

**Yvonne Haglöf**, Tel: 076 29 59 105

# Hemliga resan 17 augusti

Det var mycket givande att jag följde med på den Hemliga Resan. Jag som ny medlem fick ett mycket fint mottagande av alla som var så positiva och glada att få flera medlemmar.

En underbar resa fick vi till Enköping där vi fick guidning med ett tåg runt fantastiska trädgårdar, mycket fin utsikt och härlig natur. På väg hem stannade vi i min hemstad Södertälje på Torekällberget och fick kaffe med tårta.

Stort tack för den fina resan och jag ser fram emot att delta på flera aktiviteter.



***Med vänlig hälsning***

***Fahima Madoson***

# Rapport från resa till Gotland 29-31 maj

En härlig resa gjorde Botkyrka-Salem- och Stockholmsföreningen till Gotland. Där träffade vi Gotlands HjärtLungförening. Läs mer i HjärtLungNytt, Status och på hemsidan. Vi bodde på Strand hotell, inbjöds till en härlig kväll i Halla Bygdegård med god mat och trubadur.

Dagen efter gjorde vi en busstur till Fårö med stopp för kyrkobesök, raukar och ett änge. På kvällen hade vi bjudit in några från Gotlands förening till middag på hotellet där vi efter maten hade en frågesport med vinster och en diskussionsfråga om "Vad kan jag som medlem göra för att föreningen ska utvecklas?" och därmed bidra till STÖD, TRYGGHET och GEMENSKAP.



***Yvonne Haglöf***

# Friluftsdagen på Lida

Ett tiotal medlemmar hade samlats på Lida den 15 juni. Det blev en promenad och kaffepaus i den vackra naturen. Efter en pratstund önskade vi varandra en skön sommar!

***Laila Ahl***

# Hjärnruset i Nykvarn

Den 2 september åkte Eva Lorenz, Maj-Britt Karlsson och jag till Nykvarn för att delta i aktiviteten ”Hjärnruset – loppet med omtanke” som arrangeras varje år.

Vi var där för att visa HLR och informera om vår förening. Två av våra medlemmar Elisabeth Säfström och Kenneth Bingström är eldsjälar och också anordnare av detta evenemang.

Människor i olika åldrar var där för att t ex gå en tipspromenad, gå eller springa lopp av varierande längd. Man kunde också köpa korv, dricka, kaffe med bulle eller kaka till en billig peng. Dessutom såldes lotter med massor av fina vinster som Elisabeth och Kenneth hade tigt ihop. De ska ha en stor eloge för det engagemang och det stora arbete de lägger ner.



Under dagen bjöd Jessica Falk på en gripande historia om hur hennes dotter hade blivit behandlad av lärare på skolan så att hon inte orkade gå dit längre. Jessica som är musikpedagog bjöd också på countrymusik. Gruppen ”Sprängsten” underhöll också under dagen med svängig musik.

***Det kändes mycket bra att närvara på denna viktiga dag.***

***Berit Boman***

---

Ett förälskat par satt och tittade på månen.

- Vad många utomjordingar det måste bo där uppe.
- Ja och vad trångt det måste bli vid halvmåne.





# Information från styrelsen

I oktober informerades jag om att fastigheten i Storvreten, där vår lokal finns kommer efter renoveringen 2019 troligen att bli lägenheter och vårt avtal är uppsagt från den sista december 2018. Det gör att vi får diskutera vidare med BotkyrkaByggen om lämplig lokal. Vi har fått ett förslag där vi kan ha bl a vår caféverksamhet. **Vi i styrelsen jobbar vidare i ärendet!**

Samtidigt har Botkyrka kommun nu på allvar tänkt dra in hyresbidraget till vår grupp DHR, syn, hörsel, friluftsförbundet och HjärtLung för Orren Gröndalvägen 12 A.

Vi har tillsammans med Botkyrka Byggen och Botkyrka kommun lyckats förhandla oss till ett år till alltså hela år 2018. För att tänka mer långsiktigt kommer vi att träffa ovanstående parter igen redan i januari 2018 och på ett kreativt sätt diskutera fram en bra lösning.

På vårt årsmöte 2018 kan vi berätta mera om hur långt vi nått i frågan gällande båda lokalerna.

## Styrelsen

## STOPPA TJUVEN! Bedrägerier mot äldre

Vi har genomfört två kurstillfällen med information baserat på material utarbetat av polisen, PRO, SPF Brottsofferjouren.



Birgitta Broström en av de ideellt arbetande inom polisen i Tumba höll i kurserna. Tyvärr var antalet deltagare inte så stort men om ni är intresserade av att ta del av kursinnehållet så kontakta:

**Yvonne Haglöf** 0762959105 eller mail [yvonnehaglof@hotmail.com](mailto:yvonnehaglof@hotmail.com).

## Sitt-gympa!

Vår förening har i år anordnat ”Sitt-gympa” – prova på under 3 onsdagar utan kostnad – för att se hur stort intresset kunde vara. Det var vår gympaledare Lisel Humla som instruerade oss.

Inte kunde vi tro att vi skulle få träningsverk av detta, men det fick vi, så det här är säkert nyttigt och bra. Åtta intresserade medlemmar kom till dessa 3 tillfällen.

Sitt-gympan skall nu utvärderas för att se om vi skall starta en ny Sitt-gympagrupp igen nästa år.

**Intresset för en fortsättning verkade lovande!**

**Berit Boman**

## VISAFTON den 27 oktober

Ett 20-tal medlemmar samlades i Storreten för att lyssna på Anna-Lena Hyllengren, dragspel och Kristina Görander, gitarr och sjunga allsång.

Med skicklighet och glädje framförde de många Taubelåtar och andra kända melodier.

Vi som var i toppform efter ost o kex med vin sjöng av hjärtans lust. Kristina framförde ett ukulelepotpurri och Anna-Lena framförde en "rörelselåt" där alla fick stå upp och hänga med på en resa.

Alltså följde vi vår vana trogen att det är viktigt att röra på sig och tillsammans känna glädje!

Stort tack till Lukas Borg som var vår fotograf under denna kväll!

*Yvonne Haglöf*



## Salemdagen den 26 augusti

Dagen öppnade klockan 12 i Skönviksparken vid Rönninge station och blev som vanligt lyckad med perfekt väder och många besökande.

Från HjärtLung Botkyrka-Salem var vi 6 stycken från styrelsen som hjälptes åt att informera och svara på frågor. Eva Lorenz med hjärtstartare och dockor drog många nyfikna.

Vår förening var också vidtalad på förhand att hjälpa till med vår hjärtstartare om något hjärtproblem skulle inträffa på området.

*Sten Halvarsson*

---

När Dalai Lama svarar på frågan om vad som förvånar honom mest sa han:

**"Människan!**

- Hon offerar hälsan för att hon ska tjäna pengar.
- Sen offerar hon pengar för att få tillbaks hälsan..."

# Hundratusentals människor saknar behandling för sin lungsjukdom

**”Synliggör patienten”** är temat för **Riksförbundet HjärtLungs** Lungmånad som pågår hela november. Det har en dubbel betydelse:

- dels vill vi visa på att patienten inte alltid får den hjälp och stöttning den borde ha i kontakten med sjukvården
- dels för att det finns stora mörkertal i några av våra största folksjukdomar, till exempel KOL. Temat tar med andra ord vid efter vår Ljuset På-kampanj som avslutades i våras.

*En av världens största utmaningar är att hitta de här människorna. I dag är det ett stort antal personer som bär på en lungsjukdom utan att veta om det. Vi vet att diagnos och korrekt behandling ger bättre livskvalitet, färre sjukhusinläggningar, mindre sjuklighet och minskad förtida dödlighet, säger Inger Ros, förbundsordförande Riksförbundet HjärtLung.*

## **Aktiviteter och information om vår förening i Botkyrka-Salem:**

Vi genomför aktiviteter för att öka kunskapen kring lungsjukdom som inte alltid får den uppmärksamhet den behöver, diagnos, behandling och rehabilitering. Vi lämnar broschyrer om lungsjukdom, visar HLR och informerar om vår förening.

Vi har elva aktiviteter under november. Du kan läsa mera om detta på vår hemsida i **kalendern under rubriken Lungmånaden.**

**Yvonne Haglöf**

# 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 2017 och 2018 är kursen **gratis** för våra egna medlemmar medan övriga deltagare betalar 300:-.

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.*



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.lorenz@brevet.nu](mailto:eva.lorenz@brevet.nu)

Vår förening har i vårt sponsringsavtal från Botkyrkabyggen en överenskommelse om att vi ska utbilda dem vid 5 tillfällen/år.

***Vi ser fram emot ett stort kursdeltagande!***

***Eva, Bo-Jonny och Yvonne***

## ***Om kvinnor och män?***

### **Pengar:**

- En man kan betala tjugo spänn för en sak som är värd tio spänn om han behöver den.
- En kvinna kan betala tio spänn för en sak som är värd tjugo spänn trots att hon inte behöver den, utan bara för att den är på rea.

### **Badrummet:**

- Mannen har sex saker i sitt badrumsskåp: tandborste, raklödder, rakhyvel, en bit tvål och en reklamhandduk.
- Medeltal på antal saker i kvinnors badrumsskåp är 337. Mannen kan med största sannolikhet inte identifiera majoriteten av dem.

### **Bråk:**

- Kvinnan får alltid sista ordet.
- Vad än mannen säger efter detta innebär att han startar ett nytt gräl.

# Nya medlemmar

Björn Wennbäck, TULLINGE  
Ulla Wennbäck, TULLINGE  
Merja Saarinen, TUMBA  
Inger Eriksson, RÖNNINGE  
Lisbeth Andersson, TUMBA  
Kjell Doggal, TULLINGE  
Rajni Doggal, TULLINGE  
Pirjo-Riitta Kurkisuo, TUMBA  
Fahima Madoson, SÖDERTÄLJE  
Birgitta Wiqvist, TULLINGE

Pirjo Nevalainen, TUMBA  
Ingrid Söderström, TUMBA  
Elvi Arokannas, VRENA  
Soowon Kim, TUMBA  
Joan Pierrou, TULLINGE  
Margaretha Björkman, UPPSALA  
Kerstin Lines, RÖNNINGE  
Vega Eriksson, RÖNNINGE  
Birgitta Broström, TUMBA

Alla nya medlemmar är välkomna till en träff där vi informerar, svarar på frågor och tar emot nya idéer. Kontakta Yvonne Haglöf på telefon 0762959105 eller mail [yvonnehaglof@hotmail.com](mailto:yvonnehaglof@hotmail.com) för information om nästa träff.

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

## **Styrelsen**

---

### **Dagen efter?**

- Du Kalle du var full som ett as i går!
- *Nej det var jag inte!*
- Jo då du ringde efter en taxi som skulle köra dig hem!
- *Ja ha, är inte det ett vanligt sätt?*
- Ja men festen var ju hemma hos dig!

### **Värt att veta:**

- Det tar 7 sek för maten att passera från munnen till magen.
- En människas hårstrå kan hålla för 3 kg.
- Längden av penis är tummens längd gånger tre.
- Lårbenet är hårt som betong.
- Kvinnans hjärta slår snabbare än mannens.
- Kvinnor blinkar två gånger mer än män.
- Vi använder 300 muskler bara för att hålla balansen när vi står...
- Kvinnan har läst hela den här texten.
- Mannen tittar fortfarande på sin tumme.

### **Det förklarar ju en del**

# Tips från datacirkeln!

## Internet tips för äldre:

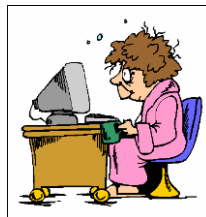
[www.iis.se/fakta/introduktion-till-internet-for-aldre](http://www.iis.se/fakta/introduktion-till-internet-for-aldre)

## Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap:

[www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)

## Var finns det en hjärtstartare:

[www.hjartstartarregister.se](http://www.hjartstartarregister.se)



## TVå bra APPar att ladda ner är:

- RödaKorset Förstahjälpen
- Rädda Hjärtat

## Om Mobiltelefonen (MYCKET VIKTIGT!)

För att hitta en borttappad eller stulen mobil skall du göra följande:

- Ring till den. = **Du kan ha tur och någon som hittat den svarar!**
- Spåra = **Om den är förberedd att kunna lokaliseras från annan mobil**
- Radera = **Om den är förberedd att kunna radera kontaktlistor m.m. från annan mobil.**
- Spärra SIM kort = **Det gör du via din mobiloperatör t.ex Tele2.**
- Polisanmäl med IMEI kod.

## Vad är IMEI kod?

IMEI-koden sätts av mobil tillverkaren och anger **Fabrikat + Typ + Serienummer**

Du kan få tag på koden genom att ringa **\*#06#** på din mobiltelefon. Se bilden här till höger.

Anteckna sedan IMEI-koden och SN-koden så att du i händelse av stöld kan ge dem till polisen. Polisen kan då med IMEI spåra/spärra samt hitta och lagföra den som stulit din mobil.



Du får också mycket bra info om din mobiltelefon genom att söka på länken:

[www.imei.info](http://www.imei.info)

- **Klicka på "Im not a robot"**
- **Fyll i din IMEI-kod och klicka på CHECK**

**Sten Halvarsson / Birger Höglund**

# Jannes Matsida



## Kycklinggratäng med spenat och ädelost (4 portioner)

### **Ingredienser:**

- 1 msk smör
- 200 g spenat
- ½ purjolök
- 2dl grädde
- 1 msk kycklingfond, salt och svartpeppar.
- 600 g tunnskivad kycklingfilé
- 100 g ädelost
- ½ dl granatäppelkärnor
- ½ dl hela eller halva valnötter



### **Gör så här:**

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Hätta upp en stekpanna med smör och bryn spenaten någon minut.
3. Strimla purjolöken och lägg över spenaten.
4. Häll på grädde och fond och låt koka några minuter, salta och peppra.
5. Salta och peppra kycklingfiléerna, lägg lite ost på varje filé och rulla ihop dem.
6. Lägg ner kycklingfiléerna i en smord ugnform.
7. Häll över spenatsåsen och ugnsgatiner i cirka 20 minuter.
8. Dekorera med granatäppelkärnor och valnötter.

## Äppelkaka med pistaschnötter

### **Ingredienser:**

- |                    |                                    |
|--------------------|------------------------------------|
| 150 g smör mjukt   | 2 tsk vaniljsocker med äkta vanilj |
| 1.25 dl strösocker | 1 st. lime rivet skal och saft     |
| 2 ägg              | 1 dl pistaschnötter hackade        |
| 3 dl vetemjöl      | 2 st. äpple                        |
| 2.5 tsk bakpulver  |                                    |

### **Gör så här**

1. Vispa smör och socker vitt och fluffigt. Tillsätt ett ägg i taget och vispa.
2. Blanda vetemjöl, vaniljsocker, limeskal och nästan alla pistaschnötter.
3. Rör ner vetemjölsblandningen i äggsmeten tillsammans med limesaften samt rör smeten jämn.
4. Kläm fast ett bakplåtspapper i en form med löstagbar botten, ca 22 cm i diameter och häll smeten i formen samt släta till ytan.
5. Skala, kärna ur och skär äpplena i klyftor. Tryck ner dem i smeten i ett mönster runt om i formen. Strö över resten av pistaschnötterna.
6. Grädda kakan i nedre delen av ugnen i 175 grader ca. 45 minuter.
7. Låt Kakan stå kvar i formen 10 minuter, innan den lossas från formen.

**Smaklig spis! Janne Hydén**

# Vintips

Denna gång 2 röda i olika prisläge

## **2718 Campos de Luz från Spanien 59kr**

Rött vin till ljust kött, gärna kallskuret eller till vegetariska rätter. Bärig smak med inslag av björnbär, blåbär, kryddor och jordgubbar. Ett mycket prisvärt vin.



## **5461 Mont-Redon från Frankrike 110kr**

Rött vin till lamm- och nötkött. Kryddig smak med inslag av fat, hallon, örter, peppar, björnbär, viol och choklad. Har fått toppnoteringar vid flera tester.

**Sten Halvarsson**

# Gymnastiken



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

***Fler är välkomna att röra på era kroppar!***

***Birger Höglund***



# 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, [yvonnehaglof@hotmail.com](mailto:yvonnehaglof@hotmail.com)

Birger Höglund tel. 08-53177943, [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 2017.**

# 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)

# Veckoaktiviteter under 2017-18

## Kontaktpersoner

Yvonne Haglöf, Ordförande	Tfn 076 29 59 105
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

Yvonne Haglöf, Ordförande	Tfn 076 29 59 105
Idrottshuset Tumba, (Tisdagar Kl.18.00)	

## Vattengymnastik

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

## Hjärt-Lungräddning vuxen/barn

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

## Stavgång

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

## Harmonilära

Sivi Andersson	Tfn 7771480
Laila Ahl	Tfn 070 97 28 578
Orren, Tumba (Måndagar Kl 11.00)	

## Cirklar

- Bli vän med ditt hjärta, Laila Ahl	Tfn 0709728578
- Datakunskap, varannan onsdag 9.30-13.00 Birger Höglund	Tfn 08 531 77943
Sten Halvarsson	Tfn 08 532 54264

## Kafé (Torsdagar Kl.13.00-16.00)

Storvretsvägen 17-19, Tumba (ingång från gården).  
Samvaro och mötespunkt för våra medlemmar, med diverse olika aktiviteter, diskussioner, kortspel, lottotips mm. Vi säljer kaffe, korv och annat till självkostnadspriser.  
Alla är välkomna!



# Planerade möten och träffar...

## ÅR 2017:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
S 19 nov	13.00-17.00	Kolföreläsning	Storvreten
L 09 dec	14.00-20.30	Julfest, julbord	Tumba Folkets Hus *)

## ÅR 2018:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
L 13 jan	18.00-22.00	Julgransplundring	Storvreten
S 11 feb	13.00-17.00	Föreläsning	Xenter
S 25 feb	14.00-17.00	Årsmöte	Storvreten *)
L 24 mar	10.00-12.00	Hälsans stig	Salem
L 21 apr	16.00-20.30	Vårfest	Tumba Folkets Hus *)
T 10 maj	08.00-11.00	Gökotta	Granmora

\*) Separat inbjudan kommer via pappersutskick i brevlådan

**OBS:** Även till aktiviteter där inget pappersutskick görs skall anmälan ske senast en vecka före: **Berit Boman 073 570 84 14** eller **Barbro Walther 08-530 329 19**.

### **Dock behövs ingen anmälan till:**

Gökottan och Hälsans stig samt Föreläsningarna på Xenter.

Senaste/aktuell information finns alltid på vår hemsida:

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

