



KONTAKT

Telefon: 08-88 71 00
Telefontid: vardagar
klockan 10.00–12.00
E-post: fhliis-stockholm@telia.com
Hemsida:
www.hjart-lung.se/stockholm



Monica
Strömblad,
kanslist.

Bilaga som följer med Riksförbundet HjärtLungs medlemstidning Status.

Styrelsen har ordet

Vi ska göra vår förening allt mer attraktiv

I mina tankar pågår ständigt en önskan om hur vi ska fortsätta utvecklas till att vara den bästa föreningen för medlemmar med hjärt- eller lungbesvär? Det handlar om att ge stöd för en god hälsa. Rörlighet, utbildning genom föreläsningar och gemenskap i aktiviteterna är det som höjer livskvaliteten och det vill vi ge.

Vad som gav mig en ny kick var Gotlandsresan som blev en succé genom den livsglädje som genomströmmade hela resan. Kanske det är ett av många sätt att få medlemmar att komma samman i en välorganiserad aktivitet med "guldkant". Vi behöver alla få det lilla extra! Det finns moln även på vår himmel och det gäller det låga stöd som samhället ger oss. Vi har träffat Stockholms stad för att få en ändring till stånd. Det känns i dagläget inte rätt att vi får det minsta stödet till en stor förening med den verksamhet vi genomför. Det är med pirr i magen vi budgeterar med arvspengar för att få det hela att gå ihop.

Ni kan gärna ta kontakt med Socialförvaltningen i Stockholms stad och berätta vad ni tycker om FHLIS och vad det betyder för dig. Det är en viktig påtryckning!

Birgitta Nilsson
ordförande

Ola Hedén
framför fina
vårsånger.



Du minns väl sommarens ljuva tid

Rubriken är hämtad från en av sångerna Ola Hedén och Jan Erik Sandvik framförde vid vårfesten den 18 maj – kvällen som strömmade av värme.

Vår husmor Eva och vår husfar Hans har ställt i ordning lokalen och buffén är vackert dukad när alla hälsas välkommen av ordföranden Birgitta Nilsson

som högaktningfullt utbringar en skål för sommaren. Vilken fin förening vi har, tänker jag lyfter glaset och ser mig runt bland mina vänner. Stämningen är i topp och förgylls ytterligare av den gediget sammansatta underhållning vi alla njöt av. Kristina Sandin tackade för festen och för all den fina verk-

samhet som genomförts under våren. Ordföranden påminde avslutningsvis om att vi är alla ambassadörer för vår förening och har ett ansvar för att motivera fler att bli medlemmar i FHLIS. Så avslutades sommarens första ljuvliga kväll efter en trevlig vårfest!

Birgitta E Andersson

ÄNDRING MOTIONSAKTIVITETER I HÖST

Förändringar:

- Beckomberga vattengymnastik, bara en tid på onsdagar, kl. 15.00-16.00.
- Svedmyra vattengymnastik, terminen är förlängd till 18 tillfällen ny terminsavgift blir 850 kr.
- FYSSforum mediyoga, har utgått.

Ny aktivitet:

Välkommen till ny kurs i medicinsk yoga! 7 september startar en kurs i medicinsk yoga i Fagersjö.
Ledare: Mikael Wennberg
Plats: Havsörnsvägen 68, Farsta
Avgift: 750 kr, 15 tillfällen
Kommunikationer: T-bana hpl Högdalen sedan buss 165 hpl Skrattnäsvägen

På gång



- **Höstens program** kommer till dig under vecka 32.
- **Höstupptakt** FHLIS kansli 4 september kl. 17.00-19.30. Vi informerar om höstens program. Du får träffa oss i styrelsen och andra aktiva medlemmar. FHLIS bjuder på god dryck med tilltugg HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!

OBS om du åker kommunalt tänk på att tvärbanan till Stora Essingen är avstängd.

- **Höstens motionsaktiviteter** startar i slutet av augusti. Läs i programmet eller gå in på vår hemsida www.hjart-lung.se/stockholm för rätt datum.

MISSA INTE:
www.hjart-lung.se/stockholm

- **KOL-fika.** Dags igen att träffas för en trevlig eftermiddag tillsammans. Som förra träffen funderar vi över dagens glädjeämnen och problem. Vi möts på vårt kansli torsdag den 12 oktober kl. 14.00. Anmäl er till kansliet så fort ni kan.



En trevlig Gotlandsresa

Klockan 9.15 den 29 maj lämnade vi Nynäshamn efter att vi hämtats upp både i Stockholm och i Tumba i den buss som vi hade med oss under hela resan. När vi anlände till Visby vid lunchtid invarterades vi på Strand Hotel i Visby, 18 personer från Stockholmsföreningen och 20 personer från Botkyrka-Salems förening. På kvällen var det dags att träffa Gotlandsföreningen som hade ordnat så trevligt för oss på Halla Bygdegård. Vi blev bjudna på en god middag med gotländsk mat och underhållning med Stefan Larsson som förgyllde samvaron. Efter frukosten dagen därpå var det dags för utflykt med vår buss och lokalguiden Peer Doolk som ciceron. Vi åkte till Fårö och han delgav oss både historia och Gotlands flora och mycket mer. På kvällen var det vår tur att bjuda Gotlandsföreningen på middag och nu hade vi ju börjat känna varandra. En härlig kväll! Nästa dag var det tid för egna upplevelser och hemfärd med färjan vid middagstid. Syftet med resan har varit att vi skulle närma oss både Botkyrka Salems förening och Gotlands förening och det har vi gjort med råge. Det ger mersmak!

Birgitta E Andersson

TACK!

Vi vill tacka för en underbar, givande och perfekt resa till Gotland. Ni hade ordnat allt till perfektion, speciellt personliga guider som också lärde oss lite gotländska. Vårt varma tack till övriga inblandade och vi önskar fler resor som kan vara endagsutflykter.

Irene &
Sven Olof Berg

Ny Hälsans Stig på gång vid Magelungen

Tanken med Hälsans Stig är att inspirera till motion. År 1995 upprättade Irland den första Hälsans stig som kallades "Sli na Sláinte". I Sverige finns nu 130 stycken och fler ska det bli. En ny stig är på gång i Magelungens strandpromenad inom en nära tid. Det praktiska arbetet som är kvar kommer ungdomar under



sommaren att färdigställa för att Farsta stadsdelsnämnd ska kunna inviga den i augusti. Håll ögonen på datum på stadsdelsförvaltningens hemsida www.stockholm.se/ Vår förhoppning är att många i vår förening ska få lust att promenera där på en av Stockholms naturskönaste stigar.

Christa Braniff och Raija Malleus

FÖRENINGEN STOCKHOLM HJÄRTLUNGS STYRELSE



Birgitta Nilsson
ordförande
E-post: birgitta.berndt@gmail.com



Klaus Dürhagen
ledamot
E-post: klaus_durhagen@hotmail.com



Anita Ödman
kassör
E-post: odman.anita@telia.com



Sture Svensson
EVO hjärta
E-post: sturesvensson@outlook.com



Hjördis Almgren
Gärdesmon
EVO lunga
Telefon: 08-99 79 69



Lena Holmbeck
ledamot
E-post: lenaholmbeck@gmail.com



Olle Bohlers
ledamot
E-post: bohlers@live.se



Eva Lundqvist
ledamot
E-post: eva.lundqvist44@gmail.com



Hans Caroll
ledamot
E-post: hans@caroll.se