

Medlemsmöten, torsdagar

Föreningen bjuder på kaffe och bröd. Anmälan om det står annars drop in.

Plats: Tumba Tennis & Padel, TTP. KOD 6624# Gäller 30 min före Får lämnas ut.

År 2025

Datum	Föreläsare och ämne	Ansvarig
Januari		
30 <i>kl. 14 och 18</i>	HLR-kurs vuxen Gratis. Välj tid och anmäl <i>kl.14 eller 18</i> till eva.lorenz39@gmail.com	Eva L
Februari		
6 kl. 14-16	Musikquiz Janne Andersson Gratis och drop in	Håkan E
20 Kl. 14-16	Diskuterar hjärtinfarkt med diagnos-duken Del 1 Anmälan till info@botkyrka-salem.hjart-lung.se	Britt B
27 Kl. 14-16	Diskuterar hjärtinfarkt med diagnos-duken Del 2 Diagnosstödjare Gunilla Velin deltar kl. 15-16	Britt B
Mars		
6 Kl. 14-16	1 *Medicinsk Yoga på stol. Avgift 200 kr för 6 ggr Betalas till Pg 4385408-2 eller Swish 1231255777 anmälan till info@botkyrka-salem.hjart-lung.se	Britt B Eva H
13	2 Yoga	Britt B Eva H
20	3 Yoga	Britt B Eva H
27	4 Yoga	Britt B Eva H
April		
3	5 Yoga	Britt B Eva H
10	6 Yoga	Britt B Eva H
24	Reserverad för Vårdcentralernas organisation	Britt B
Maj		
8	Vi tar upp ett ämne som är aktuellt om lungor.	Lunggruppen

***VÄLKOMNA till Medicinsk Yoga på stol** som är en skön form av yoga. Den består av mjuka kroppsövningar, effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Yogaprogrammet är vetenskapligt utprövat för patienter med hjärt- och kärlsjukdomar. Studier har bland annat visat signifikant lägre blodtryck och förbättrad sömn. Vi samlas med kaffe kl. 14 och avslutar Yogan med yoga-te

Instruktörer i Medicinsk Yoga Britt Bergh, Riksförbundet HjärtLung, Botkyrka – Salem samt Eva Hägglund, universitetssjuksköterska Karolinska Universitetssjukhuset