

## Framgångar för Viking i Vichy

### 50 medaljer och fantastiska upplevelser

EM i Vichy, Frankrike 21-25/6-2008 12:e EM-spelen i idrott för hjärt- och lungtransplanterade.

Så var det äntligen dax att försöka försvara mina fyra guldmedaljer från EM i Neapel 2006! Skulle den träning jag lagt ner denna gång räcka?

Fulla av förväntan och glädje inför att återse alla góa "vikingar", satte vi oss i bilen på torsdagseftermiddagen för färd ner till våra vänner Ingela, Bengt och Andreas i Staffanstorp. Väl där bjöds vi på ägg och sillmacka för att få en liten känsla av midsommar innan avresan.

*Många tror att Ingela och jag är systrar för att vi är lika till utseendet. Vi är tyvärr inte systrar, men ändå lika av två helt andra anledningar. Vi är nämligen båda födda med sjukdomen Cystisk Fibros och dessutom har vi båda fått nya lungor. Hon betyder mycket för mig och jag brukar kalla henne för min "CF-syster".*

#### Fredag 20/6 - midsommarafton

Mobilen larmar 04.20 – gäsp! Efter en snabb frukost bar det av till Köpenhamn och Kastrup. "Skånegänget" - med vikingar på väg till samma destination - hade planerat att ta ett plan till Paris och därifrån tåg vidare till Vichy, medan jag och Thomas hade bokat ett plan till Lyon via Bryssel. Eftersom vi skulle få vänta 3 timmar i Bryssel, passade vi på att äta lunch där och även inhandla lite smarrig belgisk choklad! Väl framme i Lyon möttes vi av ett äldre par som talade om att vi skulle invänta lite andra resenärer för att sedan tillsammans med dem transporteras med buss vidare till Vichy. Även denna väntan kom att bli nära 3 timmar och när vi väl kom på bussen fick vi veta att resan till Vichy skulle ta ca 2,5 timmar... Vi ångrade då djupt att vi inte bokat resa tillsammans med "Skånegänget" som via sms meddelat att de var framme för länge sedan! Kl. 23.00 var vi äntligen vid hotellet och somnade utmattade efter en lång resdag.

#### Lördag 21/6 – midsommardagen

Vaknade vid 08.00, solen skiner och vi upptäcker att vi har en pool utanför rumsfönstret! Vid frukosten blir det många kära återseen-

den, men vi träffar även en del nya ansikten. Tillsammans åker vi till "Omnisportcenter" för att registrera oss och för att kontrollera startlistor osv. Sedan snabbt ombyte till Sverigeoveraller och parad genom centrala Vichy för invigningstal i parken utanför operan. Rinaldo bar svenska fanan, glatt påhejad av oss andra i laget samt alla åskådare längs gatorna. Efter det var det skönt med ett svalkande dopp i poolen. Kvällen avslutades med galamiddag på "Palais des Congres" – en underbart vacker sal med kupoltak och fina utsmyckningar - där bl.a vaktel fanns på menyn. Någon försökte dock lura i mig att det var godlår....



Paraden

#### Söndag 22/6

Thomas steg upp i ottan för att följa med Rinaldo till cyklingen. Jag själv hade lovat att följa med och planera ett minnesträd vid ett sjukhus. Gissa om jag blev besviken då jag vid frukosten fick reda på att trädplanteringen skulle ske först på onsdagen. Jag hade väldigt gärna velat se cyklingen, för enligt Thomas var tempot högt och tätstriden olidligt spännande. Dessutom lyckades Rinaldo kamma hem Sveriges första guldmedalj! *Forts sid 2*



Rinaldo



#### Kansli:

Hornsbruksgatan 28, 3 tr, Box 90 90, 102 72 Stockholm  
Telefon: 08-668 32 25 • Telefax: 08-668 23 85  
Plusgiro: 488 60 65-4 • Bankgiro: 420-6017  
Org.nr: 828000-7777  
e-post: info@viking.hjart-lung.se  
Internet: www.viking.hjart-lung.se

#### Redaktion:

Ansvarig utgivare: Per Orsén  
Redaktör: Folke Holmgren, tel 0152-198 45  
e-post: f-am.holmgren@bahnhofbredband.se  
Patric Norrå, tel 0702-439 694, e-post patric@norra.se  
Layout: Gerd Ivarsson, fr o m nr 1 2008  
Tryck: Tunner Grafiska AB, Sundbyberg

#### INNEHÅLL

#### SID

♥ Framgångar för Viking i Vichy	1
♥ Ledare	2
♥ Fakta om Cystisk Fibros (CF)	3
♥ Lite udda iakttagelser från Vichy	4
♥ Se till att du får tid till motion	4
♥ Vikingmedlemmar: EM 2010 i Växjö närmar sig	4
♥ Idag är en bra dag	5
♥ Daniel Brattgård hedersmedlem i Livet som Gåva	5
♥ Hjärt- och lungtransplanterade patienter med sänkt njurfunktion kommer till njurmedicinärer för sent	6
♥ Nordiskt möte, Helsingborg	6
♥ Nätverksträffar	7
♥ Anmäl dig till ungdomsresan Lindvallen 2008	7
♥ Nya medlemmar	8

## Medlemmar,

när jag ser tillbaka drygt tre månader minns jag först den underbara vistelsen i Vichy med fint väder, god mat och dryck, trevligt umgänge och spännande tävlingar. Dagarna i Vichy inleddes med en parad genom stadens gator i strålende sol, alltså nästan lite för mycket av det goda men vilket mottagande. För mig och som jag hört från många så var dagarna mycket händelserika och humöret var nästan uteslutande på topp, där fanns brister men dom var lätta att överse med. Vår grupp leddes på ett härligt sätt av Stefan Öqvist, Gunnel Johnsson och Patrik Norrå, tack till Er än en gång.

Därefter har styrelsen haft två möten där vi förutom våra vanliga frågor nu börjar satsningen mot Växjö 2010. Det kommer att behövas mycket arbete här och det är min förhoppning att vi alla försöker hålla i minnet att vi arrangerar EM veckan efter midsommar 2010, många volontärer kommer att behövas.

Vårt senaste styrelsemöte förlades till Linköping och i samband med det träffade styrelsen medlemmar ur nätverket i denna region. Fyra entusiaster dök upp och det kändes mycket positivt att hinna prata med varandra under informella former och min ambition är att vi skall återkomma med detta. Nätverksgrupper i landet får gärna komma med förslag på tidpunkter som kan passa. Tanken med detta är att öppna kontakter och att det sedermera kan hjälpa till att få fler att engagera sig i Vikingarbete, varför inte styrelsejobb? Vi i styrelsen blir också mer kända vilket jag tror är en stor fördel.

Från mötet kom en idé att utse en mentor till varje ny medlem, speciellt inför ett årsmöte men kanske även vid andra tillfällen.

Nog för idag, hälsar Per Orsén



På eftermiddagen var det dax för volleyboll. Jag tror aldrig att jag satt min fot i en så varm arena. Svetten bara rann innan vi ens hade börjat uppvärmningen!

Tyvärr förlorade Sverige sina matcher, men alla kämpade och hade roligt. Med lite träning skall vi nog kunna ta medalj i Växjö 2010!

### Måndag 23/6

På förmiddagen var det dax för boules. Jag spelade ihop med Leif och Elenor. Leif, som var en van boulespelare, lyckades guida oss damer ganska väl i spelets regler och taktik. I sista matchen mot fransmännen hade vi dock inte så mycket att säga till om. De verkade vara födda med ett bouleklot i handen...!

På eftermiddagen simtränade jag ihop med Ingela och Amanda. Det var en mycket fin arena med bassänger både inom- och utomhus. Vattnet var dock oerhört varmt – säkert 35 grader!

På kvällen skulle det bli gemensam barbecue på "Palais du Lac". Det kom att bli en lång väntan på maten och en olidlig hetta inomhus. Tur att vi svenskar är så företagsamma – ut med bord och stolar på utsidan och vips blev allt mycket mer behagligt!



Åsa, Amanda och Ingela

### Tisdag 24/6

Upp tidigt och en stadig frukost, sedan iväg med buss till simstadion. Efter en snabb uppvärmning var det dax för min 1:a start – 50 meter bröstsim. Då man ändrat åldersindelningen jämfört med i Neapel 2006, kom jag och Ingela att mötas i detta lopp. Detta gjorde dock ingenting, för det blev nämligen dubbelt svenskt på

prisspalten – guld till mig och brons till Ingela! Dessutom lyckades vi båda slå våra tidigare rekord!

En stund senare dax för min andra start – 100 meter bröstsim. Ännu ett guld och nytt personligt rekord igen! Dessutom lyckades Ingela knipa en guldmedalj på 50 meter frisim och lilla Amanda fick även hon guld i sin klass, så detta kom att bli en lyckad dag för oss svenska "simmare".

Extra kul var att jag fick två "bonusmedaljer" denna dag. Då Storbritannien saknade en person i sitt stafettlag ställde jag upp och simmade för dem och där blev det en silvermedalj. Sedan fick jag ytterligare en guldmedalj då jag simmat snabbast alla kategorier! Med mycket mjölksyra i armar och ben bar det av hemåt. På kvällen bjöds vi på en underbar buffé på "Palais des Congres".

### Onsdag 25/6 -Den stora friidrottsdagen

Idag skulle vi äntligen få en chans att heja på många utav våra lagkamrater! För min del var det 800 meter och 4 km "crosscountry" som gällde. Trött i ben och armar efter gårdagens simning försökte jag ladda med druvsocker och cola.

På förmiddagen lyckades jag ta guld på 800 meter, trots att fötterna kändes som om de var fyllda med bly. Tur att "minimaran" inte skulle gå förrän på eftermiddagen för då skulle jag hinna äta lunch och vila en stund innan det var dax. I värsta hettan lyckades jag släpa mig runt även där. Det gick långsammare än i Neapel 2006, men tiden räckte ändå till ytterligare en guldmedalj!

Tack alla ni som stod utefter banan och hejade, det uppmuntrade verkligen!

vpm Växjö  
Prefab  
Montage

KRANPUNKTEN AB

TILLSAMMANS ÄR VI STARKA

BÄRARELAGET  
KRANCENTER



Minimaran

Avslutningsceremonin var mycket stämningsfull. Till tonerna av "We are the champions" bildade alla deltagare en stor ring runt hela gräsplanen i mitten av arenan. Det hela avslutades med att vi planterade ett träd för att hedra minnet av våra donatorer. Då var det många, bl.a jag själv, som inte kunde hålla tårarna tillbaka. Eftermiddagen blev lite stressig, då vi skulle hinna samlas i våra overaller för fotografering vid poolen, innan den stora galamiddagen på kvällen. Vi fick även säga adjö till några av våra lagkamrater som skulle lämna Vichy redan senare på kvällen/natten.

#### Torsdag 26/6

Efter frukost tog jag och Thomas tåget till Paris för fyra underbara dagar där tillsammans med Ingela, Bengt, Andreas och Peter. Vi hann se det mesta, såsom Eiffeltornet, Notre-Dame, Sacre-Coeur, Montmartre och Triumfbågen.

Stort tack alla viking-vänner för ett härligt EM och hoppas att se er alla igen i Växjö 2010. Förhoppningsvis blir vi även några stycken som åker till VM i Brisbane nästa sommar!

Sköt om er!

*Kramar från Åsa och Thomas i Kungsbacka*

## Fakta om Cystisk Fibros (CF):

Cystisk Fibros är en medfödd sjukdom som i korthet innebär att slemkörtlarna utsöndrar ett abnormt tjockt, segt slem som täpper till de små luftrören i lungorna. Detta ger andningsbesvär och hosta och är en grogrund för bakterier, vilket leder till upprepade infektioner (lunginflammationer). Det sega slemmet i bukspottkörteln hindrar ämnen nödvändiga för matspjälkningen att nå tarmen, vilket ger ett försämrat näringsupptag.

Det går att hålla sjukdomen i schack med medicinering och sjukgymnastik, men vanligt är att lungkapaciteten till slut blir så försämrad att transplantation är enda möjligheten till överlevnad.

I Sverige föds drygt 1 av 4000 barn med sjukdomen.

Läs gärna mer på; [www.rfcf.se](http://www.rfcf.se)



Amanda på prispallen

Foton: Folke Holmgren och Lars Thorsell m fl



Hela Viking-gänget, tävlande och anhöriga

## Lite udda iakttagelser från Vichy

I samband med den grillafest som arrangerades fick vi en bra stund vänta på att grisarna skulle bli färdiga. Efter en lång dag var det skönt att doppa ner rumpan på gräsmattan. Plötsligt utbrister en av våra kvinnliga supportrar ett indiantjut. Hon har Franska myror i brallan.

Till golfävlingen bestämdes att Folke H och Roger O skulle gå caddy åt två av Vikings golfspelare. Roger och Folke satt plikt-troget på bussen till tävlingen. Men var var golfspelarna? De hade missat bussen. Som tur var hittade Per O dom och såg till att de kom fram.

Efter lunch en av dagarna går fru Orsén ut till bilen. Efter ett tag kommer Per Orsén på att frun väntar på honom. Vi sitter i anslutning till stora fönster. Plötsligt reser sig Per O och går rätt in i fönstret. Jag lovar, det blev en rejäl smäll, men fönstret höll.

*Folke H*

## Se till att du får tid till motion

Inför varje nytt nummer funderar redaktören över innehåll och syftet med medlemsbladet. Min målsättning blir att ge medlemmar i Viking chansen att uttrycka sina åsikter. De ska även ges möjligheten att delge andra medlemmar saker och ting som kan vara till nytta för dem.

Jag ska också snappa upp nyheter som dyker upp inom sjukvårdssektorn. Styrelsen ska också få ut sin information till alla medlemmarna genom medlemsbladet.

Ett område som alltid kommer igen och utan tvekan i alla lägen är positivt för transplanterade är motion. Hur man gör för att stimulera till motion utan att nå motsatt syfte är inte lätt. Här vill jag ha in massor av förslag på hur man ska göra. Styrelsens idoga arbete att stötta EM i idrott vartannat år är ett sätt. Detta passar så klart inte alla. Ett annat sätt kan vara att man aktiverar sig via nätverksträffar tillsammans med andra transplanterade. Man kan säga att alla sätt är bra utom det att inte göra något alls.

För några månader sedan började en nybliven mamma träna på gymmet som min fru och jag är på. I sig inte märkligt. Det annorlunda var att hon varje gång har sitt månadergamla barn med sig.

När jag frågar henne hur det fungerar säger hon att man måste vara flexibel. Hon säger också att hon behöver träna för att må bra och om hon mår bra då mår barnet och gubben bra också.

Vad jag vill ha sagt med att visa den tränande småbarnsmamman är att det inte är fel att tänka på sig själv. Se till att du får tid för motion. Sätt upp mål och förverkliga dem.

*Folke H*



## Vikingmedlemmar: EM 2010 i Växjö närmar sig

För att genomföra ett bra arrangemang behöver vi volontärer. Underskatta inte er förmåga. Arbetsuppgifterna är många men vi väljer att inte i dagsläget precisera dem allt för noga.

### När kan du tänka dig att hjälpa till?

- Hjälpa till före spelen, är från våren 2009 till juni 2010
- Under spelen
- Efter spelen, några dagar efter spelen för att städa upp

### Förutom att du kan det mesta, är det alltid något du kan lite bättre.

- Detta vill jag hjälpa till med
- Detta skulle jag kunna tänka mig ta ansvar för
- Detta område har jag kompetens inom

### I mailet eller brevet som du skickar vill jag också att du fyller i:

- Namn
- Adress
- Telefonnummer, mobiltelefonnummer
- Körkort, vilken behörighet
- Kan översätta till tyska, franska eller engelska
- Tröjstorlek

### Detta ska skickas till:

Stefan.oqvist@hotmail.com

eller

Stefan Öqvist

Stallgatan 5 B 2 tr

194 32 Upplands Väsby

Totaba



astellas  
Leading Light for Life

Astellas stödjer Viking.

Astellas Pharma AB  
Heraldsgatan 5, SE-418 34 Göteborg, Sweden  
Tel +46 31 741 61 60, Fax +46 31 711 07 57  
e-mail info.astellas@astellas.com

## Idag är en bra dag

Kan man bestämma att en dag är bra? Eller måste man vänta till kvällen och kolla i facit? Många dagar vaknar man på morgonen och det känns faktiskt inget vidare. Det står inget roligt på schemat för dagen, bara det gamla vanliga. Det spritter inte i kroppen, den känns faktiskt ganska seg. Ja, man börjar ju bli gammal och stel.

Men vem har gjort schemat för din dag? Är det inte du själv? Här är några tips på punkter som du kan sätta upp på dagens lista:

- Känn om hjärtat slår och kontrollera att du lever
- Sjung en stump i duschen
- Smaka på morgonkaffet och känn om det smakar lika gott som igår
- Kolla ut och se om det har kommit några sommartecken i naturen
- Ta en sväng ut i naturen och lyssna om det finns några levande medvarelser där ute
- Fundera på om du har någon vän du kan träffa eller ringa just idag
- Bestäm dig för att det du är med om idag inte bara är det gamla vanliga, idag är du med om en upplevelse
- Laga något gott att äta. Känn alla smakerna!
- Summera dagen och räkna vilka glädjemen du har fått förmånen att uppleva idag
- Vila när du behöver det och försök få en lång natts sömn om det går

## Om det blir en dålig dag

Ibland är en dag dålig från början till slut. Då är det svårt men bra om man kan acceptera faktum. Det är helt enkelt en dålig dag! Varken mer eller mindre.

Kan du förpacka den i något tättslutande material? Lämna in den till återvinningen? Gömma den längst bak i garderoben? Den dåliga dagen tycker jag inte att man ska lämna framme för den kan smitta av sig på de nya dagarna som kommer. Acceptera den och kompostera den!

Själv har jag en argburk - jag skriver arga lappar om något händer som gör mig riktigt upprörd eller ledsen. Lappen lägger jag i argburken och där får den ligga! Det känns som att jag vet var jag har min ilska och ledsenhet samtidigt som den inte tillåts att förstöra min glädje som jag kan känna nästa stund.



Jag har inte energi så att det räcker till att älta problem. Min energi vill jag spara till roliga saker. Ibland lyckas jag också lösa ett eller annat problem med denna återvunna energi. Och en dålig dag behöver inte lämna någon dålig eftersmak, den kan följas av en "Bra dag".

*Text av Anneli Cooldt*

## Daniel Brattgård hedersmedlem i Livet som Gåva

Medlemsföreningarna i Livet som Gåva har utsett Daniel Brattgård till årets hedersmedlem.

Priset som skänks av Novartis kommer att delas ut av socialminister Göran Hägglund.

Platsen för utdelningen blir Storkyrkans gård, Stockholm, vid vårdträdet som planterades på den Europeiska Donationsdagen 2003.

**Möt upp vid Storkyrkan lördagen den 18 oktober kl 9.30!**

**skåne montage** AB  
akustik och ljudmiljö

Vi stödjer VIKING

**VÄSTBERGA**  
ENTREPRENAD AB

Sala Sparbank  
skapar växtkraft i bygden



**Vi stödjer Viking**

Riksföreningen för Hjärt - Lungtransplanterade



Novartis arbetar för att förbättra livskvaliteten hos transplanterade patienter genom intensiv forskning och utveckling av immunhämmande läkemedel.



**NOVARTIS**

Novartis Sverige AB | Box 1150  
183 11 TÄBY | Tel 08-732 32 00  
Fax 08-732 32 01 | www.transplantation.nu

## Hjärt- och lungtransplanterade patienter med sänkt njurfunktion kommer till njurmedicinärer för sent.

Njursvikt efter hjärt- lungtransplantation är ett stort problem. Alla patienter får en försämrad njurfunktion efter transplantation.

Det finns idag 5 stadier av nedsatt njurfunktion. Gunella Nordén Docent, Överläkare Sahlgrenska menar att transplanterade med ett GFR värde mellan 60-89 ml/min (stadium 2) ska remitteras till njurmedicinärer.

Normalt kontrolleras hjärt- och lungtransplanterade väl. De har regelbunden kontakt med kardiolog eller lungläkare. En gång om året görs årskontroll av den transplanterade.

Viktigt att veta är dock att många transplanterade "endast" vid årskontrollen träffar kardiolog eller lungläkare.

En gång i månaden besöker de sin vårdcentral där prover tas och blodtyck kontrolleras. Svaren på det skickas till det transplanterande sjukhuset.

Vid årskontrollen görs en ordentlig undersökning av njurfunktionen. Det är därför lätt att diagnostisera och följa en försämring. Dessvärre skickas ändå några patienter med sjunkande njurfunktion till njurmedicinärer när det är dags att starta dialys.

De flesta transplanterade lever resten av sitt liv med en nedsatt njurfunktion utan några som helst problem.

För dom som försämringen fortgår till problem finns bara fördelar att få tidig kontakt med njurmedicinärer.

Redaktören vill därför uppmana alla transplanterade att ha värdet GFR 60-89 ml/min i åtanke vid årskontrollen.

Folke H

### Ett citat från transplantationsnytt Sahlgrenska

Det finns en moralisk fråga att ställa sig:

*"Är det ett större övergrepp att omhänderta organ från en som inte vill donera än att inte omhänderta organ från en som vill donera?"*

## Nordiskt Möte 2008 i Helsingfors

Representanter för föreningarna för hjärt- och lungtransplanterade i Danmark, Finland, Norge och Sverige träffades i veckoslutet 19-21 september i Helsingfors för det årliga Nordiskt Möte. I mötet deltog även Terry Mangan, ordförande i EHLTF.

Föreningarna har i grunden samma typ av verksamhet och samma problem. Alla har sina medlemmar utspridda i respektive land. Det är därför svårt att samla medlemmarna till gemensamma aktiviteter. Ett medlemsblad är ett måste. För att komma närmare medlemmarna håller styrelserna sina möten då och då ute i landet. Och ekonomin är ett problem även om våra grannar får mer av staten än vad Viking får i Sverige – vi får ingenting.

Vi bekymrar oss alla om organdonation och följer transplantationsfrekvensen i varandras länder. Grannarna tycker sig se en minskning av antalet hjärt- och lungtransplantationer medan vi i Sverige tycker oss se en svag ökning.



Föreningen i Finland – SYKE – som representerades av ordföranden Seppo Lösönen, verksamhetsledaren Ilkka Vass, vice ordföranden Markku Suominen samt Jari Laurén visade stor gästfrihet med utmärkt program för de tre dagarna. I föreningspresentationen visade de bl.a. på en fin intäkt genom försäljning av brevmärken och ljus till jul. Man drar in drygt 400 000 kr på den verksamheten.

Under mötet gjordes ett besök på Helsingfors universitetssjukhus där professor Reijo Haapiainen berättade om sjukhuskoncernens verksamhet och om hur transplantationsverksamheten fungerar i Finland. Professor Ari Harjula berättade om universitetets forskningsverksamhet och hur man genom avknoppning finansierar produkternas och teknikernas fortsatta utveckling.

Från Helsingfors är det inte långt till Tallin. Våra finska värdar hade arrangerat en resa dit för ett möte med en av thoraxkirurgerna vid Tartto universitetssjukhus. Varken hjärta eller lunga transplanteras i våra baltiska grannländer. Svag ekonomi och lågt invånarantal anges som skäl för detta. Efterbehandlingen kräver för mycket av de resurser man har i personal och medicin. Transplantation av njurar och lever görs dock. Alltså, bara drygt 40 mil från Sverige har man inte råd att transplantera hjärta och lungor. Tragiskt. Kan vi göra något åt det?

Ingrid och H-G Ricknell / Foto: Marit Skatvedt

## Nätverksträffar

### Kommande nätverksträffar

#### Östgotaträff

Nu har vi ordnat så att det blir en träff lördagen den 22/11, om det finns intresse.

Vi ska bowla i Linköpings City Bowlinghall, kl. 16.00.  
Bowling plus mat och dryck, ca 300 kr/person.

Alla är varmt välkomna.

Hör av er, senast den 7/11 till:  
Kristina tel: 013-27 09 50 el Eva-Lena 013-638 07



#### Göteborg med omnejd

När höstmörkret faller på tycker vi det kan passa att ha nätverksträff med vinprovning med lite gott att äta efteråt.

Vi ses lördag 15 november på Barrique Wine Bar, Lorensbergsgatan 8, Göteborg.  
Tid: 14.00 – 17.30

#### Druvprovning

Fem olika druvor provas varav tre vita och två röda. Syftet är att utvärdera vad de olika druvorna står för smakmässigt och att man finner vilka druvor man personligen föredrar och till vilka rätter dessa viner är lämpliga att servera. Allmän genomgång och tillfälle ges att ställa frågor.

Efter provningen serveras en smaktallrik med fem olika små rätter – både varmt och kallt.

Till detta följer även bröd och smör så att ingen skall gå hungrig från Barrique.

Vi undviker ostar då pastöriseringsfrågan kan väcka oro.

Pris: kr 525:- per person förutsatt minst 12 personer.

VIKING-medlemmar från övriga landet är också välkomna att vara med.

Om Du gillar denna trevliga lördagsaktivitet så anmäl Dig senast måndag 3 november till:

Gunnel tel. 031/87 64 69, e-mail: gunnel.jsson@swipnet.se eller Gerd tel. 031/45 13 93, e-mail: gerd.ivarsson@glocalnet.net

Roche är ett läkemedelsföretag som är ledande inom transplantationsområdet. Våra produkter används idag av många patienter och de satsningar vi gör till sammans med vården syftar till att allt fler skall få ett allt bättre liv.

Roche AB • tel 08-726 12 00  
www.transplantation.roche.se

## Genomförda nätverksträffar

### Göteborg med omnejd

Lördagkvällen den 9 augusti var vi 12 VIKINGAR, som åkte ut på Räk- och Laxkryssning med M/S Lasse Dahlquist i Göteborg vackra södra skärgård. Vi njöt av en god buffé och musikunderhållning, som även inbjöd till en svängom under de 3 timmar tu- ren varade.

Vid pennan *Gunnel Johnsson*



### Skåne

Från årsskiftet fram till sommaren har ett gäng skåningar träffats regelbundet för att träna bordtennis och badminton inför EM i vichy.

*Ingela Ahlm*

Styrelsen hoppas ni fortsätter med era träffar.

Under juli besökte ett annat gäng skåningar Fredriksdalsteatern och såg Rabalder i Ramlösa med Eva Rydberg. Efter föreställningen intogs middag på restaurang i Hälsingborg.

*Yvonne Lager*

## Anmäl dig till ungdomsresan

### Lindvallen 2008,

4/12 - 7/12.

Nu är det åter dags för den årliga ungdomsresan till Lindvallen. Vi har flyttat fram en helg på grund av att skidtestarhelgen gjort detsamma och att vi får större chans till snö.

#### Anmälan senast 2008-11-01

Vid frågor om resan så ring till mig på 070 762 3752

Anmälan skickas till stefan.oqvist@hotmail.com

På anmälan vill jag veta antal vuxna familjemedlemmar samt antal ungdomar.

Ungdomar som åker utan föräldrar får ta med sig en kompis.

#### I anmälan så vill jag veta:



- Storlek på tröja
- Telefonnummer och mobilnummer
- Om ni ska hyra skidor
- Om ni vill gå i skidskola
- Om ni ska med buss från Alvesta, Borås eller Stockholm

Skidor kommer var och en att få hyra på plats. Det blir lättare så, för att om vi ska hyra i grupp måste alla vara på plats samtidigt, vilket inte var så lyckat.

#### Kostnad

Våra transplanterade gäster och en familjemedlem eller kompis har fri boendekostnad under vistelsen i Lindvallen (helpension).

Övriga familjemedlemmar 500 kr/vuxen, 250 kr/ungdom.

Ungdom är upp till 25 år.



**Nya medlemmar**

Gösta Wiström  
Roland Berglund  
Jan Bertil Carlsson

**Hjärtligt välkomna!**

**Avlidna medlemmar**

Uno Norlin  
Karl-Evert Larsson  
Maud Larsson  
Rita Hedengran

**Medlemsbladets planerade utgivningsdatum 2008**

	<b>Manusstopp</b>	<b>Utskick</b>
Nr 4	15 december	vecka 52

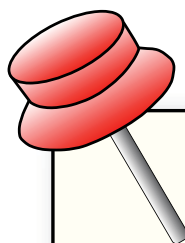
**Gör din röst hörd i medlemsbladet!**

Då vi saknar material till medlemsbladet uppmanar redaktören Vikings medlemmar att göra sin röst hörd. Du kanske tycker att redaktören skriver en massa strunt. Du har idéer om förändring. Du har tips om något andra kan ha nytta av. Om du kritiserar, kom med förslag.

Redaktören

**Influensatider**

Glöm inte den årliga influensavaccinationen. Influensan är på gång och spås vara av en tuff sort. Eftersom influensavirusen ständigt förändras något är det rekommenderat att vaccinera sig på nytt varje år. Sjuka vill vi ju inte bli!

**Anteckna i din kalender!**

Symposium, årsmöte och  
dessutom föreningens  
25-års jubileum  
den 14-15 mars 2009 i Göteborg  
Program presenteras senare  
Årsmötet börjar kl 10.00 den 15 mars.



**Kynningsrud**

Är med och lyfter VIKING

**DIREKT**  
  
**LAMINAT**