

MEDLEMSBLADET

FÖR ASTMA- och ALLERGIFÖRENINGEN STOCKHOLM SYDOST ❖ NR 4 2026 ❖ REDAKTÖR MONICA NILSSON

Höstens aktiviteter!

Vi startar upp höstens aktiviteter med att delta under **Haningedagen** den 5 september! Föreningen har många medlemmar i Tyresö-Haninge så leta reda på oss, vi brukar stå med vårt informationsbord vid gångvägen mellan Poseidons torg och Eskilsparken. Svara på våra tipsfrågor eller titta bara förbi för ett litet "snack"!

Vi tycker det skulle vara väldigt roligt om någon eller några av er medlemmar kunde tänka sig att vara med och hjälpa till under några timmar? Inga förkunskaper behövs, egen erfarenhet av astma eller allergiproblem räcker långt! Kontakta Monica Nilsson monica45.nilsson@gmail.com eller ring mobil 076 817 20 25 för mer info!

Vi fortsätter med vår populära **bok/studiecirkel** under hösten. Vi har inte riktigt bestämt ännu vad eller vem vi ska läsa om under hösten men vi planerar att det ska vara klart till den första träffen torsdagen den 10 september.

Vi träffas i vår lokal, torsdagar mellan kl. 13.30-15.45, sex gånger under hösten 10/9, 24/9, 8/10, 29/10, 12/11 samt 26/11 och är du intresserad att delta så anmäler du dig till astrid.pettersson@su.se eller mobil 070 510 52 42.

Gymnastiken startar måndagen den 14 september kl. 18.00 - 19.00. Nytt för hösten är att vi kommer att vara i vår lokal och inte på Nacka sjukhus som tidigare. Sjukgymnast Lottie Bölke ser till att vi får upp konditionen med ett anpassat program så att alla kan och orkar vara med! Vi håller på 12 gånger och det kostar 300 kr. Är du intresserad att vara med? kontakta Barbro Starck barbro@supportgruppen.se eller mobil 070 557 50 51.

Medlemmar i alla åldrar är välkomna fyra lördagar under hösten. Barnen kan pyssla under ledning av vårt "sagotant" Eugenia och vi vuxna hittar säkert samtalsämnen att diskutera kring. För att kunna beräkna pysselmateriel och förtäring vill vi få anmälan till lana@lenanyman.se Vi tar hänsyn till gluten och laktosintolerans förstås men har ni annan "specialare" så meddela det vid anmälan.

Fyra lördagar är bokade mellan 12.00 - 15.00 19/9, 17/10, 14/11 samt 5/12. Välkomna!

Hur hittar jag till vår lokal?

Med buss, åk till Nacka Forum. Gå till vänster från busshållplatsen räknat till övergångsstället, gå över där och fortsatt uppför gatan ca 50 meter ta sedan första väg till vänster och gå ca 25 meter så hittar du lokalen som heter "Tillgänglighetsforum". Kommer du med bil så går det alldeles utmärkt att parkera i parkeringsgaraget under Nacka Forum.

Besök gärna vår hemsida stockholm-sydost.astmaoallergiforbundet.se som uppdateras löpande med våra aktiviteter.