



# Föreningen Upplands Väsby **HjärtLung**

## Medlemsbrev augusti 2017

Hejsan alla medlemmar...i Upplands Väsby - och Sigtuna föreningen !

Ja, vi har vuxit 🍌😊 och vi vill hälsa alla medlemmar i Sigtuna HjärtLung välkomna. För er som inte tidigare fått ”medlemsbrevet”, kan vi berätta att det skickas ut till alla medlemmar ( när överföringen av medlemsregistret är klart kommer naturligtvis alla medlemmar i Sigtuna / Märsta också att få sitt medlemsbrev ) ungefär 3 gånger / år. Här tar vi i styrelsen upp vad som hänt i föreningen sedan förra medlemsbrevet och informerar om kommande aktiviteter. **Alla medlemmar, vare sig man bor i Sigtuna, Märsta eller Upplands Väsby är naturligtvis välkomna till alla aktiviteter oavsett var de ligger.** Om du har några frågor som rör föreningen eller du kanske har förslag på aktiviteter, tveka inte att höra av dig till någon av oss i styrelsen. Kontaktuppgifter finns på sista sidan. Det finns även plats för fler medlemmar i styrelsen, så ta gärna kontakt

Det tar naturligtvis tid att få alla praktiska detaljer med samgåendet mellan föreningarna, på plats. Vi i styrelsen hoppas på medlemmarnas förståelse och överseende om inte allt blir perfekt i början. Vi är dock övertygade om att vi alla tillsammans gör så att vi blir en aktiv och stark förening.



Vår trevliga vårfest 19 maj. Exotisk buffé, kaffe och kaka, lotteri, allsång och underhållning av Lennart Carlsson Band.



*Samling på uteplatsen ,Vilunda församlingshem  
före maten.*



*Exotisk buffé...*



31 maj gjorde vi en resa till Vaxholm med båt från Strömkajen i Stockholm. Vädret var inte det bästa, regnet hängde i luften men senare på dagen tittade solen fram och vi fick en trevlig dag med en guidad rundvandring i de gamla delarna av Vaxholm.

I april tog en grupp medlemmar som vanligt hand om städningen av två områden som föreningen blivit tilldelad av kommunen.

Lördagen 6 maj hade Hantverksgruppen sin loppis. Både den och städningen åt kommunen drar in ett fint tillskott till föreningens kassa, så...ett stort tack till alla medlemmar som ställer upp.



### **Ta nu fram kalendern och boka in följande inför hösten :**

**Surströmmingslunch**, om du älskar denna delikatess med mandelpotatis och övriga tillbehör samt kaffe och kaka, är du varmt välkommen. Lättöl eller vatten ingår. ( Föredrar du mjölk (?) till, så säg till när du anmäler dig )



**Tid :** Måndag 28 augusti kl 13.00

**Plats :** Vilunda församlingshem, vi äter på den fina uteplatsen.

**Anmälan :** Senast **måndag 21 augusti** till Siv Nilsson 070-3546216  
[siv.nilsson@bredband.net](mailto:siv.nilsson@bredband.net)

**Pris:** 75 kr. per person



**Medlemsmöte:** Vi vill också påminna om medlemsmötet för medlemmarna i  
**Upplands Väsby** torsdag 24 augusti kl 15.00, i ABBA-salen Messingen.  
Välkomna !

**Arkiveringsgruppen:** träffas varannan måndag för att sortera föreningens sparade dokument, och få till ett fungerande arkiveringssystem.

Om det låter intressant och du skulle vilja hjälpa till, kan du kontakta Benny Nilsson tel 0768905163 för mer information.

**Plats :** HSO-lokalen ( HK center ) Dragonvägen 64

**Tid :** Start måndag 4 september kl 13.30 Ingen anmälan behövs Välkommen !

**Hantverksgruppen:** Vi stickar, virkar ,nålfiltar, pysslar, fikar och tillverkar saker som vi säljer på vår julmarknad i december. Du är välkommen att vara med. Varje gång eller ibland, Ingen kostnad och ingen anmälan.

**Plats:** HSO-lokalen ( HK-center ) Blå husen bakom Väsby centrum

**Tid:** varje tisdag kl 13.00 – 16.00 start tisdag 5 september.

I samverkan med



**Hjärtgymnastik Upplands Väsby:** Lätt gymnastik till musik med ledare.

**Plats:** Spegelsalen, Vilundahallen

**Tid:** Start onsdag 30 augusti kl 10.00 – 11.00. Varje onsdag t.om 6 december

**Pris:** 200 kr. per termin. Sätts in på plusgiro 6310287-5 **OBS ! Ange ditt namn och att det gäller hjärtgymnastik** Välkommen !

**Hjärtgymnastik, Märsta :** Kerstin och Birgitta leder gymnastiken i Märsta

**Plats:** Forum Spegelsalen, Stockholmsvägen 25 **OBS !! NY LOKAL OCH ADRESS.**

Gångavstånd från stationen.

**Tid:** Fredagar kl. 8.30 – 9.30, start 15 september t.om 1 december.

**Pris:** 150 kr per termin, sätts in på plusgiro 6310287-5 **OBS ! Ange ditt namn och att det gäller hjärtgymnastik i Märsta**, dessutom betalas 10 kr per gång till ledaren.

Närmare upplysningar och anmälan till Kerstin tel. 0704473685 eller

Birgitta tel. 0705246681. Välkommen !

**Bowling:** Nybörjare eller inte, kom och spela bowling varannan måndag.

**Plats:** Bowlinghallen, Sigma centrum Upplands Väsby.

**Tid:** Måndagar **udda veckor**, start 11 september kl 12.00

**Anmälan:** Torsdagen innan... ( så vi kan boka banor ) Mer information får du av Benny Nilsson tel. 0768905163.

Välkommen !



**Caféträff:** Vi träffas, har lite trevlig samvaro och dricker kaffe. Vi tar även upp om det har hänt något nytt inom föreningen. Det kan bli aktuell information av någon utanför föreningen, det kan bli lite allsång, lite historieberättande, lite allt möjligt....

**Plats:** Träfflokalen Rubinen, Väsby centrum

**Datum:** 6 september, 4 oktober, 1 november kl 14.00

Ingen kostnad. Välkommen !

I samverkan med



NORRA  
STOCKHOLMS LÄN

**Festkommittén;** samlas efter caféträffen 6 september för utvärdering av vårfesten som vi hade i maj.

**Att äta tillsammans;** är alltid roligare... Välkommen att äta soppa, smörgås, kaffe och kaka.

**Plats:** Rubinen, Väsby centrum

**Pris:** 30 kronor

**Datum:** 19 september, 17 oktober, 14 november kl 17.00

**Anmälan;** till Siv Nilsson tel 070-3546216 eller [siv.nilsson@bredband.net](mailto:siv.nilsson@bredband.net)

I samverkan med



NORRA  
STOCKHOLMS LÄN

## EFTERLYSNING !!



**VI BEHÖVER VARA FLER I STYRELSEN....**

**OCH**

**VI BEHÖVER EN VALBEREDNING.....**

Vi hjälps åt och jobbar tillsammans för föreningen

Vill du...?? Har du lite tid att ge föreningen....??

Kontakta någon i styrelsen





***Föreningen HjärtLung Sigtuna – Upplands Väsby  
bjuder in till Upptaktsträff.***

För att befästa samgåendet, vill föreningen bjuda in alla medlemmar från Upplands Väsby och Sigtuna till en första gemensam träff.

Föreningen kommer att bjuda på lunch, dryck och kaffe.

**Datum:** Måndag 23 oktober kl. 12.30

**Lokal:** Församlingshemmet, Vilunda kyrka Upplands Väsby

**Anmälan:** Till Siv Nilsson via e-post: [siv.nilsson@bredband.net](mailto:siv.nilsson@bredband.net)

eller telefon: 070-3546216 **senast 13 oktober.** Säg till när du

anmäler dig om du har någon allergi som vi ska ta hänsyn till, vad gäller maten.



***Vi önskar alla varmt välkomna !***

**KOL- månad 2017:** Riksförbundet HjärtLung har utnämnt november till lungmånad.

Målet är att öka kunskapen om lungsjukdom, den vård och behandling som finns.

Att människor med till exempel KOL skall få en tidig diagnos och tillgång till behandling.

I vår förening kommer vi därför att ha extra aktiviteter under november.

Mer information får du i nästa medlemsbrev, som kommer i slutet oktober.

\*\*\*\*\*

Vi vill också informera om att styrelsen någon gång i augusti / september kommer att vara med på ett medlemsmöte i Sigtuna. Detta för att vi ska få möjlighet att presentera vilka vi är och höra vilka förväntningar medlemmarna där, har på föreningen.

Ja... detta var allt för denna gång, hoppas du hittat något som föll dig i smaken....

Nästa medlemsbrev kommer i slutet på oktober. Då med information om julmarknad, julfest och mycket annat.

***Vi önskar alla medlemmar en fin sensommar***

***Styrelsen***

**KONTAKTUPPGIFTER TILL**  
**STYRELSEN**

*Ulla Clerkestam, ordförande*  
*Tel 073 – 3997536*  
[clerkestam@yahoo.se](mailto:clerkestam@yahoo.se)

*Benny Nilsson, kassör*  
*Tel 076 – 8905163*  
[benny.nilsson@bredband.net](mailto:benny.nilsson@bredband.net)

*Siv Nilsson, sekreterare*  
*Tel 070 - 3546216*  
[siv.nilsson@bredband.net](mailto:siv.nilsson@bredband.net)

*Jane Frith, eftervårdsombud-lungor*  
*Tel 070 - 2081426*  
[jane.frith@hotmail.se](mailto:jane.frith@hotmail.se)

*Anita Andersson, eftervårdsombud-hjärta*  
*Tel 0790-797754*

*Päivi Karlsson, ledamot*  
*Tel 0768-691515*  
[paivi.vitvik@hotmail.com](mailto:paivi.vitvik@hotmail.com)

*Maria Nitz ledamot*  
*Tel 076 - 2088218*  
[anna.maria.nitz@hotmail.com](mailto:anna.maria.nitz@hotmail.com)