



Föreningen Älvsbyn

HjärtLung

-bladet nr. 1/2015

PLANERING /Aktiviter VÅR 2015

8 april (onsdag)	Medlemsmöte
25 april (lördag)	Vårfest Polar
30 april (torsdag)	Valborgsmässogrillning
2 juni (tisdag)	Bussresa
16 juni (tisdag)	Avslutning, våfflor o.korv

HÖST 2015

16 augusti	Upptaktsträff, vår gård
22 september	Medlemsmöte
22 oktober (Onsdag)	KOL-dagen
November	Höst/Vinterfest
8 december	Grötlunch

Kolla mer kommande aktiviteter i vår lokal [se mer på](#)

Info: www.hjart-lung.se/alvsbyn + annons



Föreningen Älvsbyn

HjärtLung

Lomtjärnsgatan 15, 942 32 ÄLVSBYN

Öppet måndag, tisdag o. torsdag 10-13.00

Tel. och fax 0929-13855 e-post info@alvsbyn.hjart-lung.se

Hemsida: www.hjart-lung.se/alvsbyn Bankgiro 5323-1601

Hej alla HjärtLungmedlemmar



Staffan Bergman välkomnar till ÅRSMÖTET tisdagen den 3/3 2015 där 50-tal personer hade mött upp.

På mätta magar kan mötet börja, och i stort sett är det den gamla styrelsen som ska arbeta ett år till, med medlemmarnas stöd



Per-Arne Standar höll en intressant föreläsning om sömnapné. Mycket man inte kände till, och att man bör tänka på.



Föreningen Älvsbyn
HjärtLung

år 2015

Styrelse

Ord. Ledamöter

Ordförande Staffan Bergman 070-259 27 49
e-post: staffanbergman1@hotmail.com

V.ordförande Kurt-Lennart Berg 070-555 39 47
e-post: kurre.bergh@alvsbyn.net

Kassör Stina Lundberg 070-649 56 50
e-post: stina-lundberg@konterainorr.se

HLR-instrukt. Anders Markström 070-620 53 28

Fest/rese - Maria Olsson 070-360 41 33
kommitté e-post: ollimar@telia.com

Kristina Öhlund 0911-20 40 41
e-post: christina.ohlund@outlook.com

Lotteriansv. Per-Arne Standar 0929-135 13
e-post: pa.standar@telia.com

Ersättare

HLR Elly Markström 070-322 00 88

KHPR Björn Westerberg 070-219 35 73

Kurt Lundgren 070-640 05 08

Carina Lundgren 070-365 14 54

*HLR=hjärtlungräddning

*KHPR=Kommunala Handikapp o. Pensionärsrådet

Anhörighetsgruppen: Margareta Bergdahl och Brith Öqvist

www.hjart-lung.se/alvsbyn



Bowling.....en friskvård

HjärtLungbowlare

Så börjar vi närma oss slutet på tävlings säsongen 2014-15. I skrivande stund återstår 2 matcher Umeå och Kiruna. Dessutom PM i Kiruna i mars, och RM i Piteå i maj

Tävlingsmässigt har det gått lite upp och ner. Vi kan glädjas åt seger över "då obeseerade Luleå", det kom till och med ett grattis från Lennart Thelin i Kiruna.

Jag upplever en positiv anda bland HLF-bowlare inberäknat alla, även de som inte tävlar. Återigen uttryckte Lennart T.(trots att vi vann) att alla i Älvsbyn verkade så glada och positiva.

Nu är det väl inte tävlingen i sig som är det viktiga, en social samvaro är väl så betydelsefull. Att träffas på "hallen" och prata bort en stund över en kopp kaffe och ge glada tillrop till de som spelar är lika viktigt

Vecka 7 spelades klubbmästerskap med flera inlämnade resultat. Segrare i damklassen blev Lena Johansson med 507 poäng. På herrsidan blev Kaj Lundberg segare med 558 poäng, ett stort **grattis** till er bägge. Kaj var glad över segern, många andra vinster har han vunnit men det var första klubbmästerskapet.

Berit Andersson som är vår "festfixare" har ordnat två trevliga fester med stort deltagande och trevlig samvaro.

Vi märker att tiden rusar, snart stänger bowlinghallen, och vi får börja se fram emot en höst, burrrrrrr, med friska tag i hallen.

Med hopp om en trevlig avslutning på säsongen (men vi hinner väl ses) och en lika trevlig start till hösten.

Kjell Nilsson



GÅ HÄLSANS STIG.....ännu en friskvård

Nyttigt att röra på sig!! Gå efter era egna förutsättningar. På vår hemsida kan du få närmare inf. och karta över stigen, gå in och kolla.. **BESTÄM DEJ.....UT OCH PROMENERA**

LÄR HJÄRTLUNG-RÄDDNING OCH RÄDDA LIV

Kontakta Anders och Elly Markström.

Ring 070-620 53 28

Boka en tid !!

Anmälan kan också göras i vår lokal

Läs om HLR på vår hemsida



Besök hemsidan www.hjartlung.se/alvsbyn

du får fortlöpande information om vad som händer. Dessutom finns det mycket bilder om vad som har hänt på våra aktiviteter

RIKSMÄSTERSKAPET I BOWLING sker i PITEÅ den 6-9 maj.

12 st från Hjärtlungbowlingen i Älvsbyn tävlar där. KOM OCH STÖTTA OSS. OCH HEJA.

Vi spelar onsdag e.m. 6/5.

För vidare inf. kontakta Maria 070-360 41 33

Hej på Er hjärtevännar!

Dags för ett nytt hjärte-blad med lite info.

Vi har haft sopplunch 29 jan 42 delt., info möte om invandringen 19 feb , tyvärr kom det bara ett fåtal till mötet, men vi får ta nya tag. Årsmötet 3 mars 50 deltagare där Per-Arne Standar informerade om sömnapne (mycket bra). Tyvärr så blev det lite strul på mötet men vi från styrelsen hoppas att Ni har överseende för detta.

Våren har ju börjat smyga in i våra liv, en härlig känsla med förhoppning om bra och härlig avkoppling ute i vår luften.

Det som nu är på tapeten är medlemmötet den 8 april med bl.a. info om underhåll på vår fastighet. Måndag den 23 mars har (hade vi en träff med landstingspolitiker i Arvidsjaur se separat annons P-T 17 mars) ang. ambulans, hjärtsjukvården, varmvatten bassängerna och egna varan mätningar. Vi kommer att informera om det på medlemmötet.

Arbetsgrupp. Min förhoppning är att vi ska kunna få några frivilliga att ställa upp att sköta gräsklippningen m.m. Blir vi 6 – 8 stycken och tar en vecka var blir det inte så betungande.

Vi kommer att få ny hyresgäst i lägenheten från 1 juni. Anna har sagt upp lgh. till 31 maj.

Fler som vill ta på sig uppdrag. Birgit PH har sagt från sig som studieorg. och ombud i KHPR (kommunens handikapp och pensionärs råd). Björn Westerberg (ordinarie)och Kerstin Zachari (ersättare),har tagit sig an uppgiften men vi behöver fler. Vi saknar en studieorganisatör och varmvatten gympa-ledare, finns det någon så hör av Er till styrelsen.

Kom in på vår lokal surra, drick kaffe, stöd oss genom att köpa lotter. Lämna in förslag på aktiviteter, studiecirkel och hur vi bäst når ut med information till Er. Det är Ni **medlemmar** som gör föreningen.

Klavertramp

En person som ofelbart trampar i alla klaver som kommer i hans väg vände sig vid en middag till sin bordsgranne och frågade:

- Kan doktorn säga mig vem den där hemska fula karlen är som sitter där borta?

- Det kan jag, svarade bordsgrannen. Det är min bror.

Det blev något ögonblicks laddad tystnad medan han letade efter någonting att säga som kunde skylla över hans fadäs.

- Åh förlåt, stammade han slutligen, så fånigt av mig att inte genast se likheten.

Ha det så bra i den tidiga vårsolen, och var rädda om Er och varandra så ses vi på våra möten.

Staffan Bergman





MEDLEMSMÖTE/FLUXEN

Onsdag den 8 april

14.00 Möte m. kaffe o. kaka

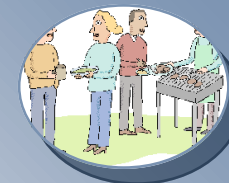
- ◇ Medlemsenkät—vad vill ni göra, höra och se?
- ◇ Viktig Information
- ◇ Lotteri

Varmt välkomna!

Ingen föränmälan behövs, men vi vill gärna att du kommer!!!!!!



VÅRAVSLUTNING



Vi samlas på vår gård

tisdag den 16 juni mellan kl. 12–14

- ◇ För att umgås och äta våfflor och grilla korv.
- ◇ Information.
- ◇ Vi lyssnar när Kjell o. Solbritt pratar om sitt arbete i Afrika

Välkommen!!



**Varmvattenbassängen öppnade i januari 2014
KOM OCH BADA!! JÄTTESKÖNT!!**

För oss har de öppet

Tisdag 15.00 - 16.00

Torsdag 13.00 - 14.00 och 14.00
-15.00



Kontakta Birgit P Hedman
för information tel 070-556 41 47

TYCK TILL OM HJÄRTEBLADET!!

Vad kan vi göra för att det ska bli bättre, eller är ni nöjda med utseendet, utformningen och innehållet?



Har ni några idéer eller synpunkter ?!

skicka e-post till info@alvsbyn.hjart-lung.se eller ring 0929-13855 eller kom in till vår lokal.

Genom att bli medlem i vår förening får du möjlighet att

- delta i **Hjärt- och Lungskolans aktiviteter**
- delta i olika **studiecirklar och aktiviteter**
- delta i **medlemsmöten, fester och resor**
- **erhålla tidningen Status**, utkommer med **8 nr/år**
- känna **social gemenskap**

Föreningen har 1 person anställd, som sköter om de löpande kontorssysslorna och telegramförmedling.

Vart går insamlade telegrampengar?

Vår strävan är att Norrbotten skall få behålla så mycket som möjligt. Vi har bl.a. gett till:

- Hjärtstartare
- Vårdcentralen
- Cancerforskningen
- Hjärtforskningen
- Kvinnojouren

Läs mer OM OSS på vår hemsida

Besök HJÄRTLUNGLOKALEN på Lomtjärnsgatan 15

För en kopp kaffe/te/soft , en pratstund och beställa minnestelegram.

Köp Bingolotter o. Sverigelotten/ Genom det stöder du vår förening!

Öppettider : Måndag Tisdag och Torsdag mellan kl. 10-13.00.

Telegramförmedlare är:

HjärtLunglokalen 0929-138 55 dagtid Ann-Christin Eriksson

Elaine Marklund tel. 0929-211 91

Vi samarbetar med ABF norr . Deras hemsida www.abf.se/norrbotten/norr

Kortspel Måndagar mellan kl. 14—16



VÅRFEST

Lördagen 25 April

kl. 17.30 -23.00 på POLAR

HOTEL

Vi börjar kvällen med lite spex!!

Mat: Buffé Kaffe efter maten.

Efter mat och lotteridragning dansar vi till

KARL-ERIK STENLUND



Inträde 260 kr för medlemmar. Ej medl. 20 kr extra

Bindande anmälan och senast den 20 april vill vi ha din anmälan .

Ring till lokalen 0929-138 55 el

Maria 070-360 41 33 , Christina 070-584 65 25

Ni kan sätta betalningen in på bg.5323-1601 märk "vårfest", eller betala i HjärtLunglokalen

VÄLKOMMEN!!



VALBORGSGRILLNING

FÖRENINGEN HJÄRTLUNG, ÄLVSBYN

Torsdag den 30 april

kl. 12.00 — 14.00

Plats: På vår gård, Lomtjärnsgatan 15

- ◇ Korvgrillning
Kaffe/Saft o. fika
- ◇ Underhållning
och allsång



Hjärtligt Välkomna!!



Föreningen Älvsbyn

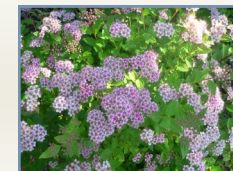
HjärtLung



NORR
www.norr.abf.se



SOMMARRESA



Tisdagen den 2 juni

Start kl. 10.00 HjärtLunglokalen på Lomtjärnsgat.15.

Vi serveras fika m. hembakt bröd .

Kl. 11.00 Buss till Storforsens Hotell där vi äter lunch.

Cirka 13.00 Trubadurunderhållning i kapellet .

Vi far vidare uppåt forsen och stannar till för ett fika. +
korvgrillning.

Cirka 16.00 Hemresa till Älvsbyn

Pris endast 150 kr/per person

(ingår buss t.o.r ,fika ,underhållning) ej lunch

20 kr extra för icke medlem

Bindande anmälan till lokalen 0929-138 55

el. Maria tel 070-360 41 33

Sätt in på bg.5323-1601 märk”sommarresa”,
eller betala i HjärtLunglokalen.

Senast den 26 maj vill vi ha din anmälan.

VÄLKOMMEN!!



Föreningen Älvsbyn

HjärtLung



NORR
www.norr.abf.se