



Föreningen Älvsbyn

HjärtLung

-bladet nr. 1/2016

Preliminär PLANERING vår 2016

30 april	Valborgsgrillning
13 Maj	Vårfest i Sikfors
Maj 18-21	RM bowling i Uddevalla
16 juni	Avslutning på lokalen

24/6—7/8 är lokalen stängd

Höst 2016

21 augusti	Upptaktsträff (parisare mm)
13 september	Surströmming, lokalen

Se mer i nästa Hjärteblad

Kolla mer kommande aktiviteter i vår lokal se mer på affisch och



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

Utgivare för hjärtebladet: Maria Olsson

Hej alla HjärtLungmedlemmar

Vi har haft en hel del trevligheter i föreningen under hösten.



Adventsfesten på det helrenoverade Polar Hotell blev mycket trevlig, Kanske det syns på bilden!

Årsmötet hölls den 8 mars på Fluxen och socialchefen Hans Nyberg pratade om "nysvenskar" och om äldreboende.



Staffan Bergman avgick och Kurt-Lennart Berg blev vår nya ordförande.

Styrelse
Ord. Ledamöter



Föreningen Älvsbyn
HjärtLung

År 2016

Ordförande	Kurt-Lennart Berg	070-555 39 47
	e-post: kurre.bergh@alvsbyn.net	
Vice ordf.	Roland Jonsson	0929-500 50
Kassör	Stina Lundberg	070-649 56 50
	e-post: stina-lundberg@konterainorr.se	
HLR-instrukt.	Anders Markström	070-620 53 28
HLR	Elly Markström	070-322 00 88
	Cristina 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

Staffan Bergman	070-259 27 49
e-post: staffanbergman1@hotmail.com	
Monica Pettersson-Edin	070-322 87 45
Kurt Lundgren	070-640 05 08
Carina Lundgren	070-365 14 54

*HLR=hjärtlungräddning

*KHPR=Kommunala Handikapp o. Pensionärsrådet

www.hjart-lung.se/alvsbyn

Bowling.....en friskvård

Hej bowlingvänner!



Så tog den plötsligt slut, bowlingsäsongen.

Det har ju gått tungt för oss denna säsong, endast en seger, mot Kiruna hemma. Men vi biter ihop och kommer igen.

Resan till malmfälten, med övernattnig, och match mot Kiruna och Malmberget, tycker jag, var en trevlig resa men ganska jobbig. Mycket positivt att så många kunde ställa upp. Nu gick ju spelet inte så bra men vi hade trevligt ändå. Jag hoppas att vi kan göra om det till hösten.

Boden arrangerade PM/DM där vi hade ett flertal deltagare med 4-manna, 2-manna singel på både herr och damsidan med goda resultat.

Det gick bra för Kaj Lundberg med 1 167 p, och Gunnar Berggren med 1 161 p. De vann varsin åldersklass, och sen blev de 2:a i två-manna ,med 2 328 poäng. **GRATTIS !**

Klubbmästerskapet som gick av stapeln V8 ,hade många deltagare, endast 13 namn på medlemslistan som inte spelade.

Segrare på damsidan blev **Maria Olsson 465 poäng**

Segrare på herrsidan blev **Kjell Vesterlund 619 poäng**

Ett stort GRATTIS till dem.

Berit Andersson ordnade en mycket uppskattad avslutning på säsongen.

Våra träningstider räcker april månad ut, så det är bara att rulla på.

Ett stort tack till alla som hjälpt till på ett eller annat sätt för att det ska fungera.

Nu stundar en, förhoppningsvis, skön vår och sommar och vi tar nya tag till hösten. Håll tummarna för de som far till RM:et i Uddevalla (speldag 20/5)

För bowlingkommittén // *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**

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



Pågående kurs:

Kortspel (minnesträning) Måndagar mellan kl. 14—16
Ring vid intresse till HLF-Lokalen 0929-138 55

Du kanske önskar ha en specifik kurs . Tala om det för oss! Vi är öppna för förslag!!

Besök hemsidan

www.hjart-lung.se/norrbotten/alvsbyn

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



Hej på Er hjärtevännar!

Dags för ett nytt hjärteblad med lite info. Året började med ett Årsmöte där vår ordf. Staffan Bergman avsagt sitt uppdrag . Efter ett långdraget årsmöte så tog undertecknad på sig ordförandeposten.

Fram till sommaren så har vi en hel del jobb att utföra. Vi ska ha en städdag med viss samkväm. Vi ska färdigställa målningen som vi själva skulle utföra, utöver det Pärlands Måleris anbud, samt göra nytt tak på fastighetens garagedel (upprutnat). Även är tanken att vi ska fälla de 3 stora träden som finns på tomten.

Vi kommer som tradition att fira Valborgsafton på lokalen med grillning av parisare.

Nyhet blir att vi kommer ha en aktivitet mer på den sociala biten, där man kan träffas /umgås den sista torsdagen i månaden (undantages juni-juli). Då serveras det kaffe/fikabröd. I övrigt hänvisar jag till de tänkta aktiviteterna som kommer att finnas i Hjärtebladet och på hemsidan.

Så än en gång vill vi i styrelsen puffa på att så många som möjligt kan ställa upp och hjälpa oss när vi ska göra olika arbetsinsatser/aktiviteter.

Så medlemmar, anmäl er gärna till Ann-Christin på lokalen , som medhjälp till bakning samt underhåll av fastigheten. Tacksam för all hjälp vi kan få.

fortsättning nästa sida



Tacksam också om ni kan påverka era nära och kära/bekanta som kan tänktas bli medlemmar, hänvisa dom till kansliet (lokalen). Kom till vår lokal, ta en koppnkaffe, köp lotter, umgås och snacka bort en stund, lämna förslag på olika aktiviteter.

Det är ni medlemmar som gör föreningen!!!! Var rädda om er!!!
Med dessa ord vill jag önska en glad och glädjefull sommar.
Er ordförande /*Kurt-Lennart*

VALBORGSGRILLNING

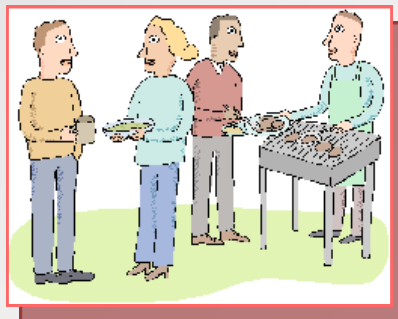
FÖRENINGEN HJÄRTLUNG, ÄLVSBYN

Lördag den 30 april

Mellan kl. 12.00 —14.00

Plats: På vår gård, Lomtjärnsgatan 15

- Vi bjuder på Korv
Kaffe/Saft o. fika 20:-
 - Tipsrunda



Föreningen Älvsbyn
HjärtLung

VARMT VÄLKOMNA!!



Varmt välkomna

till HLF-lokalen

SISTA TORSDAGEN I MÅNADEN (ej juni o. juli)

Mellan kl. 14.00—16.00

Vi fikar (till självkostnadpris) och umgås

Håll dej frisk—kolla trycket

VI SES!!



VÅRAVSLUTNING

på vår gård.



Torsdag den 16 juni mellan kl. 12 –14

Vi grillar, krattar, dricker kaffe/fika och umgås.

Varmt Välkomna !!!



Vad kan vi göra ,för att bli bättre i föreningen?Eller är det bra som det är?



Kom med ideér och synpunkter!!!

Ni kan maila info@alvsbyn.hjart-lung.se eller kom in till HjärtLunglokalen och resonera. Vi är till för er medlemmar

Vi behöver DIG.....

Som EVO (eftervårdsombud) och Studieorganisatör och kontaktperson för ABF, Kontakta någon i styrelsen, eller besök lokalen.....du är hjärtligt välkommen i vårt viktiga arbete!!!



Besök HJÄRTLUNGLOKALEN på Lomtjärnsgatan 15

För en kopp kaffe/te/soft , en pratstund och kanske 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



VÅRFEST

Fredagen 13/5 kl. 18.00-23.00

äger rum på SIKFORS KÅTAN, med en nybyggd altan

mot en brusåne åkr

Mat: Karré m. potatisgratäng med murkelsås och sal-

lad . Kaffe ,kladdkaka o . grädde efter maten

Tävlingar, musikquiz, lotteri

En trubadur underhåller

o. spelar upp till dans

Inträde 170 kr för medlemmar. Ej medl. 20 kr extra

Bindande anmälan och senast den 8 maj

Ring lokalen 0929-138 55 eller

Monica 070-322 8745, Kristina 070-584 6525

för anmälan och inf. ang. bussförbindelser

(t.ex.Taxibuss rymmer 22 personer á 140 kr)

Ni kan sätta betalningen in på bg.5323-1601 märk

"vårfest"eller betala i HjärtLunglokalen



VÄLKOMMEN!!i



Varmvattenbassäng

KOMOCH BADA!!

För oss har de öppet

Tisdag 15.00 - 16.00

Torsdag 13.00 - 14.00 och 14.00 -15.00

För inf. kontakta HLF-lokalen Tel. 0929-138 55



HJÄRTEBÅTEN

Sammanfattning av resan 2015

Det var en trivsamt resa som Hjärtlungs Riksförbund hade .De hade bjudit alla medlemmar från norr till söder, till en resa med "Hjärtebåten" på m/s Cinderella 26/5 – 27/5 2015.

Tur med vädret, halvklart och i princip vindstilla och cirka 15 grader.

Vi var cirka 300 medlemmar från hela Sverige. Norrbotten toppade med 54 personer.

Välordnat var det, och flöt bra hela resan.

Föreläsningar, bingolotto, tipspromenad, musikquiz fick vi ta del av. Mycket intressant, sen var ju samvaron med olika hjärtLungmedlemmar en höjdare. Vi bytte åsikter och fick uppslag och ideér för vårt framtida arbete i hemmaföreningen

God mat, och på det stora hela en trivsamt stämning

Deltagare maj 2015 /*María Olsson*

.....
Samarbetspartner på föreläsningarna: [Luftvägsregistret. www.kol.se](http://www.kol.se)
www.luftvagsregistret.se , [Rikssvikt www.rikssvikt.se](http://www.rikssvikt.se)

Lär och läs mer på Riksförbundet HjärtLung, Forskningsfonden, på hemsidan.

Läs också om kommande kampanjen LJUSET PÅ-----om vår dolda sjukdomar.

.....
Riksförbundet ska ha sin kongress, och det kolliderar med arr. med "Hjärtebåten" i år.

En ny resa med "Hjärtebåten" med Vikings line på "m/s Cinderella" , **verkar bli i maj 2017. Om resan blir då, tveka inte att anmäla er, ni kommer inte att ångra er.**



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

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

