

Hejsan!
GOTT NYTT ÅR 2022!

Senaste brevet från styrelsen skrevs den 26 juli 2021.
Fem månader har passerat sedan senaste sammanfattningen.

Den 10 augusti genomfördes två serveringar grillade hamburgare utmed Hälsans Stig.

Annat som skedde var bl.a:

Lotteriförsäljning, besök av en journalist från Norrbottens Radio, Madeleine Löf (tandhygienist) stannade till och informerade kort om att Inlandets Tandklinik öppnat portarna, "sakletarpromenad", och information om Förmaksflimmerrapporten, kommande aktiviteter och "Känn din puls".

Dessutom hade vi hela tiden besök av en fågel – en Korp.



8 september föreläsning fysiskt med hjärtläkaren Slawomir från Piteå Sjukhus. Slawomir informerade om olika typer av pace-maker.

13 september kl 13.00 informerade tandhygienist från Folktandvården Arvidsjaur om mun- och tandhälsa. Mycket uppskattat och mycket viktigt. Därefter föreläste författaren och föreläsaren Lena Lindgren från Arvidsjaur. Intressant och uppskattat.



15 september soppservering kl 13.00 och 15.00. Digitala handledare informerade om vilken hjälp de kan erbjuda då det gäller användning av mobiler, datorer etc

22 september Medlemsmöte

Inleddes med att tandläkare och tandhygienist från Inlands Tandklinik. Informerade om vad de erbjuder då det gäller mun- och tandhälsa.

-Därefter information om *fysiska träffar(stavgång, promenad, Boule), *Tematräffar, digital handledning, *Vårdbussen Hälsocentralen Arvidsjaur, *Digitala hjärtskolan som sänds digitalt till HC Arvidsjaur från Piteå sjukhus, *Riksförbundet HjärtLung namnändring, *nya medlemsregistret, *Sim-och Sporthallsprojektet,*God och nära samordnad vård och omsorg, *Rådet för Pensionärer och funktionsvarierade.



-Efter all information hade medlemmar möjlighet att anmäla till att arbeta med Flimmerduken i grupper, att delta i Tematräff SÖMN, att dansa Jerusalema.

-En medlem tog upp att det vore bra om Riksförbundet HjärtLung utformade en Lungfibrosduk. Riksförbundet och Marie Ekelund är vidtalad om detta förslag.

-Medlemsmötet avslutades med kaffe/te och god smörgås som Festkommittén iordningställt.

Tack för all medverkan från samtliga medlemmar.

Fysiska aktiviteter:

Dansa *Jerusalema startade i april, *Boule och *stavgång startade i augusti, *promenad, *varmvattenbassängträning, *styrketräning(mån och to) startade i september, *rörelseglädje startade i oktober.



13 oktober ändrades en utflykt till aktivitet inomhus.

Receptarie Tommy Utterström informerade om intag av läkemedel mm, digitala handledaren Nina Hägg informerade om att två grupper kunde bildas om 8 personer/grupp som genomför studiecirkel och lär sig mer om den "digitala världen". Servering av varmkorv med bröd, frukt, kaffe/te. Mycket trivsamt och lärorikt möte.

25 oktober

Berättade Ann-Chatrin och Assar Haara Lindmark om "att vara stugvärd i fjällvärlden i 25 år. Berättelsen förstärktes med vackra vyer i fjällvärden. Mycket, mycket intressant.





17 november från 10.00 – 15.30. KOL-dagen.

-Många korta filmer om att klara vardagen om personen har KOL.

Kortfilmerna finns på hjärt-lung.se under KOL.

-Föreläsning ” **Fysiska aktiviteter vid hjärt-,kärl -och lungsjukdomar**”.

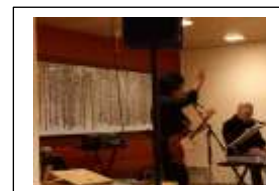
Föreläsaren André Nyberg Umeå universitet (fysioterapeut, forskare, docent).

23 november

Medlemsmöte och underhållning med **med Aldrin & Lundström**

”**Mellan skratt och eftertanke**”

Tack för all medverkan från samtliga medlemmar.



18 december JULFEST

Serverades glögg, kallskuret, varma rätter, musik och dans till Karl-Erik Stenlund samt lotterier.

22 december var Hälsocoacher, Studieorganisatör, Valberedning, Ledare fysiska aktiviteter, Pressombud, Egenvårdsombud, Festkommittén, Styrelsen inbjudna att njuta av glögg, te/kaffe, smörgås och att tacka varandra för gott samarbete.

HJÄRTLIGT TACK FÖR DESSA 5 MÅNDER DÅ VI FÅTT MÖTAS!

2022: Allt beror på pandemin gällande planeringen och genomförande:

-startar vi med att bjuda in medlemmar som tillkommit under 2021

-erbjuder HLR till medlemmar som tillkommit under 2020 och 2021.

-fysiska aktiviteter startar åter efter Trettondagshelgen.

-Hjärtedagen den 14 februari och

-Årsmöte i slutet av februari.

Ni kommer att få planeringen för hela året då årsmötet godkännt planeringen av verksamheter 2022.



God fortsättning 2022 och Bra Trettondagshelg! styrelsen