

Hjärtebladet nr 2/2016

Du håller i din hand 2:a numret av Hjärtebladet för år 2016. Syftet med Hjärtebladet är att sprida information om föreningens verksamhet under årtionden som passerat genom att intervjua medlemmar, samt att sprida information om det som är planerat fram till årsmötet i februari 2017. Händer oförutsedda saker kommer information som tidigare att kunna läsas på informationstavlan på COOP-väggen utmed Storgatan, trottoarprataren vid ingången till Galaxen, samt på hemsidan www.hjart-lung.se/arvidsjaur Nummer 1/2017 utkommer mars/april 2017.

Hej alla HjärtLung medlemmar!



Nu är vi i mitten av november. Vad vi har varit med om inom HjärtLung under de månader som passerat sedan förra utgåvan av Hjärtebladet presenteras med bilder och text längre fram i detta blad.

Vi har att glädjas åt den tillströmning som föreningen har av nya medlemmar. Det gäller för oss alla i föreningen att välkomna nya medlemmar och hjälpa åt att skapa bra föreningsklimat. Hur trivseln är i en förening beror på oss alla.

Cirkeln om det som berör kost pågår sedan början av oktober. Mycket intressant och givande diskussioner tillsammans med ledaren Molly Mattsson. KOM och var med. Nästa träff som handlar om kost är den 22 november. Sedan oktober har 32 personer genomgått utbildning i HLR samt användning av hjärtstartare. Lördagen den 19 november kommer vi att hålla utbildning i HLR samt användning av hjärtstartare för 18-20 personer. Föreningen har hjälpt till med inköp av hjärtstartare till byn Pjesker. Molly och Hjördis håller på att skaffa behörighet att lära ut Barn-HLR.

Tänk om vi kunde komma igång med cirklarna Nya andetag, samt Livets skola. Anmäl dig till ABF om du är intresserad av föregående cirklar. Gemenskapen i en cirkel är trevlig och man har chans att lära känna personer och vidga sitt umgänge. POSITIV SOCIAL GEMENSKAP är HÄLSOSAMT.

Det syns verkligen att deltagarna trivs då de på onsdagar lämnar rörelsegymnastiken. Vilken tur vi har inom föreningen som har tillgång till utrustningen på sjukgymnastiken och kan bygga upp styrka. Vilken lycka att vi har tillgång till bassängen på sjukgymnastiken. Det ser fräscht ut med stavgång som leds av Rolf Lundmark. KOM med i motionsformen, stavgång.

Tack för deltagandet på medlemsmöten, samt besöken på Träffpunkt HjärtLung Nytt utanför Galaxen i källaren på Medborgarhuset. Träffpunkten är bemannad varje torsdag mellan 10.00-12.00. Välkommen till träffpunkten och vi kan göra det du önskar. Se på video om något som du är intresserad av ex. att leva med KOL, förmaksflimmer etc. Kom och prata, umgås. Hjälpa med att skriva minnestelegam. Föreningen bjuder på kaffe.

Ni ska veta att det är ni som medlemmar som gör att föreningen blir livaktig. Detta innebär att ni är mycket viktiga.

Önskar er alla fina dagar, veckor, månader. Väl mött! / Hjördis Eklund

Karin M Nilsson berättar.

Karin är barnfödd i Grundträsk och har bott i Abborrträsk. När hon växte upp på 1940-talet bodde 150 personer i Grundträsk, idag 7 personer. Hon har arbetat 40 år på Konsum som då var en "diversehandel". Tidigare fanns det tre livsmedelsbutiker i byn. Hennes make fiolspelaren Bertil var från Ånäset. Han dog 2010. Idag bor Karin i Arvidsjaur. Hon var med i festkommittén för HjärtLung fr.o.m.1998 och i fem år, tillsammans med Karin Nilsson, Karin Lindberg och Greta Nygren. Hon poängterar att de var ett trevligt och sammansvetsat gäng.



Till **surströmmingsfester** bakade de tunnbröd i bagarstugan. Brödet som blev över gick till försäljning. Festen var i Abborrträsk Folkets Hus. HjärtLung fick inte ha festen på Medborgarhuset p.g.a. doften. Oskar Karlsson kom med sköljda potatisar till köket. Potatiskokning förekom i olika hushåll i byn eftersom det fanns bara en spis. Besticken fick lånas ihop. Det kom drygt 100 förväntansfulla medlemmar på surströmmingsfesterna. Kvällen avslutades med dans med musiker från kommunen. Männen hjälpte till att dekorera borden med rönnbär och blad. De var delaktiga med praktiska göromål som att duka mm

Julfesterna var på Medborgarhuset med julbord, tomte, julklappar och lucia. Lucia kunde vara en man. Kvällen avslutades med dans. Karin påpekar att medlemmarna tyckte om att dansa. Karin berättar med entusiasm om glädjen att ha varit med i festkommittén.

På **medlemsmöten** ordnade Karin och gänget med smörgås och kaffe. Bertil, Tord och Olle med sånggruppen stod för underhållningen.

Karin har varit med i en sångkör som hette Eternellerna.

HjärtLung gjorde långresor tillsammans med PRO en till två gånger/sommar med en reseledare som planerade resorna väl. Studiecirklar om resmålen var populära och omtyckta.

Karins make Bertil filmade på olika resor och träffar och visade senare filmerna på medlemsmöten.

Gunnel Norén var den självskrivna busschauffören som alla resenärer uppskattade för hennes goda omtanke om oss resenärer.

Idag tycker Karin det är viktigt med social gemenskap och att träffa olika människor. Hon deltar på medlemsmöten, är med på PRO:s bingo och bingo i Fromheden minst en gång/ vecka, säljer lotter på COOP till PRO och IOGT. Tisdagsträffar i Abborrträsk. Löser korsord på IOGT på torsdagar och handarbetar då tiden medger. Förhoppningsvis kommer Karin på något medlemsmötet och sjunger: **Damm-Jåni**

Vilken trevlig stund med Karin. / *Ingrid Gardfjäll*

Historik sedan april 2016

Den 5:e april kom 104 personer till biosalongen och tog del av information som handlade om *förändringar inom Hälsocentralen och kommunens köp av Länsmansgården*.



På medlemsmötet **den 6:e april** berättade Anna Kaltenegger om situationen på Hälsocentralen gällande läkar- och sjuksköterskesituationen och byggnationer av vårdplatser i anslutning till mottagningen.

Kjell Mellander föreläste om *hjärtsjukdomar* för 60 personer **den 25 maj**. Mycket uppskattat.

Den 15 juni besöktes *Skogsmuseet i Lycksele* och maten avnjöts på Gammplatsen i Ruselegården.



Styrelsen marknadsförde föreningen på *A-smällen* **den 15 juli**. Vädret visade sig från den bättre sidan. Besökarna hade chansen att gissa vikten på en fruktkorg. Personen som kom närmast den absoluta vikten hade chans att vinna fruktkorgen.



På *NOLIA-mässan* den **11 augusti** bemannade lokalföreningen *HjärtLung* från Arvidsjaur länsföreningens monter.



24 augusti träffades vi utmed *Nyborgstjärn*. Gick tipsrundan, grillade korv och avnjöt gott kaffe som Göte fixade. Matz Edin visade hur träning kan utföras med hjälp av sin egen kropp såväl i stående som i sittande.



Vårdupproret i Luleå den 4 september. Ingrid, Molly, Iris Lundström och Ann-Mari Westerberg var närvarande på vårdupproret. Vårdförbundet hade ordnat vårdupproret i hela Sverige med anledning av vårdarnas situation i landet.



På medlemsmötet den **7 september** berättade Ulla Gardby om tiden i Afrika.

Dags för sopplunch och underhållning av Kenneth Ruth den **29 september**.



Den **14 oktober** HjertLung och Folk tandvården samtalat med åk 8 Fridhemsskolan om vad som sker i kroppen vid rökning – förebyggande arbete.

Medlemsmötet den **16 oktober** avnjöts palt och Roland Andersson stod för underhållning.



Lokalföreningen har till uppgift att med ledning av kongressbeslut, stadgar och verksamhetsinriktning arbeta för hjärt-och lungsjukas intressen genom kärnverksamheterna:

- **Opinionsbildning** – delta i samhällsdebatt inom socialverksamhet och hälsosjukvård.
- **Livsstilsförändring** – motions-och träningsaktiviteter tillsammans med friskvårdsledare och studieledare, eftervårdsombud.
- **Trygghet-stöd-gemenskap** - samtalsgrupper, medlemsmöten, utflykter, resor, fester. Studiecirklar ex. Nya andetag, Vän med ditt hjärta, läsecirkel, HLR+hjärtstartare.

VAD SOM ÄR PLANERAT UNDER VINTERN 2016 T.O.M 16 MARS 2017:

17 december 2016 kl. 12.00 Julgröt med underhållning av Sångtrutarna

Anmälan senast 12 december till Molly 076-809 08 40, Hjördis 070-548 74 82

26 januari 2017 kl 12.00 lunch för nya medlemmar som tillkommit under 2016.

Anmälan senast 23 januari 2017 till Molly 076-809 08 40, Hjördis 070-548 74 82

22 februari 2017 kl. 17.00 årsmöte

16 mars 2017 kl. 12.00 sopplunch för medlemmar

Anmälan senast 13 mars 2017 till Molly 076-809 08 40, Hjördis 070-548 74 82

Minnesteleggram förmedlas av:

- **Begravningsbyrån i Arvidsjaur Stationsgatan 30, tel.nr 0960-10070**
- **Föreningens ombud Molly Mattsson 076-809 08 40**
- **Föreningens ombud Rolf Lundmark 070-536 20 72 eller 0960-10589**
- **Föreningens ombud Ingrid Gardfjäll 076-815 23 76**

Bankgiro 5420-9408

OBS! Om man vill att Föreningen Hjärtlung skriver minnesteleggrammet, kontakta Molly, Ingrid eller Rolf som är upptagna här ovan.

Vid inbetalning, skriv vid inbetalningen om minnesteleggrammet ska skrivas ut av föreningen eller om minnesteleggrammet utformas av en själv. TACK för hjälpen!

Vart går insamlade telegrampengar?

- Höja kvaliteten inom hälso-och sjukvården genom att bidra med teknisk utrustning inom hjärt-lungsjukdomar.
- Kommunens olika verksamheter inom vård-och omsorg.
- Föreningar och organisationer efter inlämnad ansökan.

Vad kan vi göra tillsammans för att bli bättre i föreningen?

Kom gärna med idéer och synpunkter!!! Ni kan även mejla till

info@arvidsjaur.hjart-lung.se Hemsidan www.hjart-lung.se/arvidsjaur

Annonsering sker på COOP väggen under HjärtLung, trottoarprataren vid ingången till Galaxen och Annons-X:et.