

yttredörren. Man ska begära legitimation om det kommer hemtjänstpersonal som man ej har träffat. Försiktighet då man tar ut pengar i Bankomat, ej lämna väskan/ryggsäcken obevakad på affär eller ute i samhället. När man handlar på nätet, ha kreditkort med enbart den summan som varan kostar. Att köpa SKIMSAFE till betalkorten. Öva på signalementslära. Föreningen informerade även om, Digitala Hjärtskolan, tidsbeställningar på Hälsocentralen. Hälsocoacher informerade om hälsomöten. Föreningen bjöd på smörgåsar.

10/4 Sopplunch – 55 medlemmar deltog

Granbergs Buss informerade om deras kommande bussresor. Fisksoppa men även fiskfritt alternativ, och Limpa med ost serverades. Efterrätten var Mascarponeöra med bär och kakcross. Sopplunchen var mycket uppskattad

18/5 Vårfest med dans - 82 personer deltog

Gästerna uppskattade att bli serverade den goda Älggrytan med potatis och sallad vid borden. Därefter spelade Trio Panchos upp till dans. Det var bra stämning och kvällen avslutades med kaffe/te och godbit

27/5 Lokalt aktiv. – 12 personer deltog

Man samlades vid torget, därefter gick de som orkade Hälsans stig eller slingan runt Nyborgstjärn. Föreningen hade ordnat med tipsrunda på båda slingorna. Vätskekontroller fanns, en medlem visade fysiska rörelser efter slingan. Vid målgång visades Hjärt-Lungräddning

4, 5 och 6 juli Lets go -Arvidsjaur

Föreningen HL deltog inte. Efter utvärdering av deltagandet 2018, med få besök vid vår monter. Samt vetskap om att, området för evenemanget 2019 skulle flyttas och inte innefatta området utanför Medborgarhuset, tyckte Styrelsen att, detta inte är rätt forum för HL att marknadsföra sig. Styrelsen beslöt därför att föreningen inte skulle delta.

17/6 Resa till Båtsouj sameviste - 43 medlemmar deltog.

Lotta och Tom hälsade oss välkomna till samevistet. Vi fick se traditionella byggnader enligt samisk tradition. De berättade om renskötsel, samisk kultur, örter och växter. Lotta mjölkade en vaja och man fick smaka på mjölken. Lunchbuffén bestod av fisk och renkött. Kaffe i skogspannan fanns tillgänglig för en kaffetår under hela tiden vi var där. Torrkött och torkad gädda fanns som tillbehör. Medlemmarna var nöjda efter en trevlig dag. Alla verkade engagerade och trivdes.

7/8 Träff vid Nyborgstjärn. – 45 medlemmar deltog

Göte Hedman kokade kaffe. Matz Edin visade och hade genomgång av fysiska aktiviteter. Roger Renberg ansvarade för grillning av korv och hamburgare. Gun hade fixat minnes test som alla deltog i. Hjärdis pratade om verksamhetsplanering. Därefter blev det tävling med mycket skratt.

12/9 Medlemsmöte med föreläsare - 43 medlemmar deltog

Mikael Degerman Beredskapssamordnare i Kommunen, berättade om Krisen Kommer. Bland annat om Lagen om Extraordinär händelse; Händelser utanför det vanliga. Vad kommunen gör och exempel på tidigare extraordinära händelser som varit i Arvidsjaur.