



Föreningen Sigtuna-Upplands Väsby HjärtLung

Medlemsbrev januari 2020



Hejsan alla medlemmar !

Styrelsen vill önska er alla en god fortsättning på det nya året och vi hoppas att helgerna har varit avkopplande, så att ni nu har lust att delta i föreningens aktiviteter.


För att vara säkra på att inte missa något som händer i föreningen, gå in på hemsidan lite då och då. Där finns alla aktiviteter, foton från våra

träffar, nyheter från riksförbundet m.m. Adressen till hemsidan :

<https://www.hjart-lung.se/riksforbundet/stockholm/lokalforeningar/sigtuna-upplandsvasby/>

2019 avslutade vi i december med Hantverksgruppens julmarknad som inbringade 5.600 kr

till föreningar Hantverksgruppen tog även åt sig att laga maten till föreningens julfest.

Det blev en  julfest med mycket god mat, luciatåg och musikunderhållning.



Julmarknad

före öppning...



Luciatåg



*Gästerna
har tagit
plats.*



*Dukningen
är färdig..*

Vi startar 2020 med följande aktiviteter och hoppas att du tycker något passar dig. Är det något du saknar, har du några idéer eller frågor om aktiviteter, tveka inte att höra av dig till någon i styrelsen. Kontaktuppgifter finns på sista sidan.

Caféträffar: 1 gång / månad har föreningen medlemsmöte med kaffe och smörgås. Styrelsen har också bjudit in en gäst till varje möte. Det kan vara någon som underhåller eller talar om något ämne som är aktuellt. Har ni tips på gäster, så låt oss i styrelsen veta det. Under våren gäller följande datum:

onsdag 15 januari	onsdag 12 febr.	onsdag 18 mars	onsdag 15 april	onsdag 13 maj
Ansvariga: Birgitta B Karlsson, Lars Magnusson, Jane Frith	Ansvariga: Ingrid Andersson, Ingegerd Ivarsson, Leila Olsson, Anita Andersson	Ansvariga: Karin Nelson, Björn Nelson, Jane Frith	Ansvariga: Ulla Clerkestam, ??	Ansvariga: Eva Eriksson, Gun Möller, Siv Nilsson
GÄST: Meddelas senare	GÄST: Meddelas senare	GÄST: Meddelas senare	GÄST: Meddelas senare	GÄST: Meddelas senare

Plats : Träfflokal Rubinen. Väsby centrum

Tid : 1 onsdag / månaden (se ovan) kl 13.30, med början onsdag 15 januari.

Pris: 30 kr. / medlem för kaffe och smörgås

Anmälan: Till Ulla Clerkestam tel.073-3997536 eller e-post: clerkestam@yahoo.se

VÄLKOMMEN!



Caféträffar i Märsta : I Märsta börjar caféträffarna för våren fredag 17 januari kl 14.00 Sedan träffas vi 1 gång / månaden för att dricka kaffe tillsammans och prata bort en stund.

Plats: Södergatan 50 i Märsta. Ingen kostnad och ingen anmälan. Välkommen !

Bowling: Vi träffas varje måndag kl. 12.00, med start måndag 13 januari i bowlinghallen Sigma centrum, Upplands Väsby. Det behövs ingen anmälan så det är bara att dyka upp när känner att du vill. För information kontakta Benny Nilsson tel 076-8905163 el e-post

benny.nilsson@bredband.net Välkommen !



” Lilla Bussen ”: Lilla Bussen har plats för 8 st passagerare. Föreningen har sedan förra våren haft möjlighet att boka in korta dagsresor med chaufför, utan kostnad. Det var tänkt för de av våra medlemmar som av olika skäl har svårt att komma ut på trevligheter annars. I mån av plats har alla medlemmar dock kunnat följa med. Nu under januari kommer styrelsen att ta kontakt och höra sig för om denna möjlighet att utnyttja bussen kommer att finnas kvar. Vi återkommer därför med eventuella datum. Det går att anmäla sitt intresse för att följa med, så tar vi kontakt när det blir aktuellt. Tips på resmål som ni tycker vore trevliga tar vi också tacksamt emot. Anmäl er till :Hugo Hammar tel. 070-9574346 eller lujanar@comhem.se

Hjärtgymnastik, Upplands Väsby Ledarledd gymnastik till musik. Varje onsdag kl 10-11 med början onsdag 15 januari.

Plats: Spegelsalen, Vilundahallen Upplands Väsby

Pris: 200 kr / termin som sätts in på plusgiro 6310287-5 **Ange ditt namn och att det gäller gymnastik i Upplands Väsby. Välkommen !**

Hjärtgymnastik i Märsta: Gymnastiken i Märsta börjar fredag 17 januari kl. 8.30-9.30 och sedan varje fredag under våren.

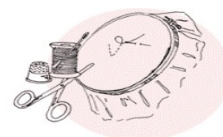
Plats: Forum Spegelsalen. Stockholmsvägen 25

Pris: 200 kr / termin som sätts in på plusgiro 6310287-5. **Ange ditt namn och att det gäller gymnastik i Märsta Välkommen !**

Hantverksgruppen: Vi träffas och handarbetar och pysslar med det vi tycker bäst om. Målet är att skapa alster som vi kan sälja på föreningens julmarknad i december. Det blir mycket prat och skratt en kopp kaffe slinker också ner. Du är välkommen varje gång eller när du vill och kan. Det kostar inget att vara med och man behöver inte anmäla sig.

Plats: FRV-lokalen Drabantgatan 41 A (3:e blå höghuset vid Väsby centrum

Tid: Varannan tisdag kl. 13-16 med start tisdag 4 februari. Välkommen !



Årsmöte: Föreningen kommer att ha sitt årsmöte i februari. Kallelse kommer att skickas ut separat till alla medlemmar per post. Styrelsen tar tacksamt emot förslag till sekreterare då vi efter årsmötet inte har någon för det uppdraget. Ta isåfall kontakt med ordförande Ulla Clerkestam eller nuvarande sekreterare Siv Nilsson.



Nästa medlems brev kommer i april, då handlar det om vårstädning, vårresa, vårloppis och mycket mer...för då är det vår !!

Till dess önskar styrelsen alla medlemmar

Njutbart väder

och



Mycket

Vårkärslor

Kontaktuppgifter till styrelsen

Ulla Clerkestam, ordförande
Tel 073-3997536
clerkestam@yahoo.se

Benny Nilsson, kassör
Tel. 076- 8905163
benny.nilsson@bredband.net

Siv Nilsson, sekreterare
Tel 070-3546216
siv.nilsson@bredband.net

Hugo Hammar, studieorganisatör
Tel 0709574346
lujanar@comhem.se

Jane Frith, egenvårdsombud- lungor
Tel 070-2081426
jane.frith@hotmail.se

Anita Andersson, egenvårdsombud-hjärta
Tel 0790-797754

Maria Nitz, ledamot
Tel 076- 2088218
anna.maria.nitz@gmail.com