



# Föreningen Sigtuna-Upplands Väsby HjärtLung

## Medlemsbrev november 2017



Hejsan alla medlemmar !!



Fr.o.m. detta medlemsbrev kommer alla som har e-postadress, att få medlemsbrevet som en fil i ett e-mail. Om du hellre vill ha det utskrivet som ett vanligt brev, går det bra, men då måste du ta kontakt med Siv Nilsson tel.070-3546216 eller skriv till [siv.nilsson@bredband.net](mailto:siv.nilsson@bredband.net)

Björn Berglund har tidigare varit ansvarig för Sigtunaföreningens hemsida och till vår glädje, är han villig att fortsätta att ta hand om den ” nya ” hemsidan också. Det tackar vi för.

Ja, nu kämpar vi oss igenom mörka veckor, men...det finns små ljusglimtar i höstmörkret, när vi får tillfälle att träffas, umgås och göra trevliga saker i föreningen.

Glöm inte att ” Ju fler vi är tillsammans, ju trevligare vi får ”



\*\*\*\*\*



I slutet på augusti träffades surströmmingsfantasterna och hade trevligt.

Humöret var på topp, vädret var på topp och strömmingen var inte heller dålig. Vi gör om det nästa år igen.

Styrelsen var på besök i Märsta 29 september. Vi tackar Sigtuna-Märsta för en trevlig kväll

*Styrelsens ordförande Ulla Clerkestam  
tillsammans med Åke och Inger Åberg*



*Humöret  
var på topp  
även i Märsta  
denna trevliga  
kväll.*



Den 23 oktober samlades 48 medlemmar till lunch i Vilunda församlingshem, Upplands Väsby. Det var trevlig stämning med mycket prat och skratt och lunchen avslutades med en frågetävling.

Karin Nelson, Upplands Väsby vann tävlingen och som pris fick hon boken ” Livsviktigt ” skriven av MajLis Hellénus. Vi säger stort **Grattis !**



**Julmarknad:** Hantverksgruppen träffas en dag i veckan under året för att tillverka stickade vantar och sockar, broderier, filtade fåglar, dekorerade ljus och mycket mer, att sälja på föreningens julmarknad  
Välkommen in ! Tid : **lördag 25 november kl 11.00-15.00**



Plats : FRV – lokalen ( fd. HSO ), HK center Dragonvägen 64 Upplands Väsby.

**Lungmånad 2017:** Riksförbundet HjärtLung har utsett november till lungmånad. Då ska lungsjukdomar, diagnos, behandling och rehabilitering uppmärksammas. Föreningen HjärtLung Sigtuna-Upplands Väsby bjuder därför in medlemmar och icke medlemmar till en föreläsning.

**Föreläsare:** Michael Runold, överläkare på Lung och allergikliniken, Karolinska

**Tid:** Tisdag 28 november kl 18.00

**Plats:** Messingen. Lokal: Ragnvald

Ingen kostnad. **VÄLKOMNA ! !**



**Julfest :** Alla medlemmar är varmt välkomna till föreningens julfest **fredagen 8 december kl. 17.00 i Vilunda församlingshem, Väsby centrum.**



Det serveras julbuffé med måltidsdryck ( den som vill dricka öl eller vin till maten tar med det själv ) Även musikunderhållning, lotterier och trevlig samvaro. Vi tar tacksamt emot vinster till lotterierna. Så rensa gärna i dina gömmor och skänk till vårt vinstbord.

**Pris:** 100 kr per deltagande medlem. Medföljande icke medlem betalar 150 kr

**Anmälan senast 24 november till Siv Nilsson tel. 070354621 eller [siv.nilsson@bredband.net](mailto:siv.nilsson@bredband.net)**

**Hjärtgymnastiken;** i Upplands Väsby börjar efter juluppehållet redan **onsdag 10 januari 2018 kl 10.00 – 11.00** och varje onsdag t.o.m. 9 maj.

**Lokal:** Spegelsalen Vilundahallen

Pris: 200 kr per termin som sätts in på plusgiro 6310287-5

**Ange ditt namn och att det gäller hjärtgymnastiken VÄLKOMNA !**



**Hjärtgymnastiken;** i Märsta börjar vårterminen **fredag 19 januari 2018 kl 8.30-9.30** och varje fredag t.o.m. 25 maj

**Lokal:** Forum Spegelsalen, Stockholmsvägen 25

Pris: 150 kr. per termin som sätts in på plusgiro 6310287-5

**OBS ! Ange ditt namn och att det gäller hjärtgymnastiken i Märsta.** Dessutom Betalas 10 kr per gång till ledaren. Närmare upplysningar och anmälan till Kerstin tel 0704473685 eller Birgitta tel 0705246681 **VÄLKOMNA !**



**Sökes:** Britt Bergh, eftervårdsombud – hjärta, på Länsföreningen HjärtLung söker medlemmar med hjärtsvikt som vill ingå i en focusgrupp. Gruppen ska diskutera förbättringar inom hjärtsviktsvården utifrån patientens perspektiv och återföra detta till styrgruppen på Karolinska sjukhuset och Huddinge som efterfrågat detta, för att utveckla och förbättra vården för hjärtsviktspatienter.

Focusgruppen planerar att träffas några gånger på Mejerivägen 4 Liljeholmen.

Vill du delta eller har frågor, så kan du kontakta vår ordförande Ulla Clerkestam kontaktuppgifter finns på sista sidan, som kan förmedla kontakt med Britt Bergh.

**Sökes också:** Vi är nu 195 medlemmar ! Det är ganska många och det är bra, det är roligt och vi kan göra mycket trevligt tillsammans. Vi kan också göra skillnad ute i samhället och inom vården för våra medlemmar som är hjärt- eller lungsjuka. Om vi ska kunna utvecklas som förening, nå våra mål och synas, så **MÅSTE** vi bli fler i styrelsen. Vi behöver någon eller några från Märsta / Sigtuna som ingår i styrelsen. Om vi blir fler, behöver det inte bli så betungande. Om någon månad är det årsmöte, förhoppningsvis finns det då några namn att välja in i styrelsen.

**Några kan inte göra allt men alla kan göra något.** Låt oss bli en förening som kan förena nytta med nöje i vårt arbete för medlemmarnas bästa.

Om du funderar över något är du välkommen att ta kontakt med någon av oss i styrelsen. På sista sidan står alla kontakt uppgifter.



Nästa medlemsbrev kommer i januari 2018 och då kan du läsa bl.a om vårens aktiviteter. Vi tar gärna emot tips om det är något du saknar.

**Styrelsen önskar alla medlemmar**

*en Fröjdefull & God Jul  
och Ett Gott Nytt År*



## KONTAKTUPPGIFTER TILL STYRELSEN

Ulla Clerkestam, ordförande  
tel 073-3997536  
[clerkestam@yahoo.se](mailto:clerkestam@yahoo.se)

Benny Nilsson, kassör  
tel 076-8905163  
[benny.nilsson@bredband.net](mailto:benny.nilsson@bredband.net)

Siv Nilsson, sekreterare  
tel 070-3546216  
[siv.nilsson@bredband.net](mailto:siv.nilsson@bredband.net)

Jane Frith, eftervårdsombud-lungor  
tel 070-2081426  
[jane.frith@hotmail.se](mailto:jane.frith@hotmail.se)

Anita Andersson, eftervårdsombud-hjärta  
tel 0790-797754

Maria Nitz, ledamot  
tel 076-2088218  
[anna.maria.nitz@gmail.com](mailto:anna.maria.nitz@gmail.com)

Päivi Karlsson, ledamot  
tel 0768-691515  
[paivi.vitvik@hotmail.com](mailto:paivi.vitvik@hotmail.com)