



Föreningen Sigtuna-Upplands Väsby
HjärtLung

Medlemsbrev augusti 2018

Hejsan alla medlemmar !

Hoppas ni har haft en skön sommar och att det varma vädret inte varit alltför jobbigt. Innan sommaruppehållet gjorde föreningen en Vårfest-resa, en dagskryssning till Mariehamn. Det vart en trevlig utflykt där vi fick umgås och äta gott.



Här väntar vi på bussen till Kapellskär



Några av våra medlemmar som var med på resan.



I april samlades ett gäng tappra medlemmar för att plocka skräp i Väsby's natur. Deras arbete i två dagar resulterade i 4000:- från Upplands Väsby Kommun. Bra jobbat !!



En välförtjänt fikapaus

för några av de som städade.

Inför hösten har styrelsen beslutat om en del ändringar bland aktiviteterna. Detta beror till största delen på att vi är så få i styrelsen. Café-träffarna i **Väsby** tas därför bort. Tanken med träffarna har ju varit att medlemmarna ska kunna turas om att koka kaffe 1 gång / månaden. Eftersom intresset bland medlemmarna har varit så svalt tas café-träffarna bort. I **Märsta** däremot fungerar café-träffarna och är i stort sett självgående, Café-träffarna i Märsta blir alltså kvar 1 gång / månaden. Medlemmar i Väsby är välkomna till Märsta.

Soppkvällarna kommer att ändra namn till " *Medlemsmöte med soppa* " och även vara utformade på ett nytt sätt. Vi börjar kl 16.00 med att vi har någon gäst som kommer, enligt program nedan, här finns också tid för föreningsinformation. Kl 17.00 äter vi soppa tillsammans.

Ett tips är att gå in ibland och titta på föreningens hemsida. Där står allt om aktiviteterna, om det händer något nytt emellan medlemsbrev osv.

www.hjart-lung.se/riksforbundet/stockholm/lokalforeningar/sigtuna-upplandsvasby

Hör också gärna av dig till oss i styrelsen (kontaktuppgifter finns på sista sidan) om du har några funderingar kring aktiviteter eller annat som gäller vår förening. Vi behöver som tidigare sagts, bli fler i styrelsen, så ta kontakt med oss om du känner att du vill ge föreningen lite av din tid.

Boka nu in följande datum;

Surströmmingslunch: Vi sitter på uteplatsen, Vilunda församlingshem och äter surströmming med tillbehör, lättöl eller vatten. Kaffe och kaka.

Pris: 75 kr.

Tid: Måndag 27 augusti kl. 13.00

Plats: Vilunda församlingshem, Väsby Centrum

Anmälan: Siv Nilsson Tel 070-3546216 epost: siv.nilsson@bredband.net

Senast måndag 20 augusti

Välkomna !



Café-träff i Märsta: Vi träffas, tar en kopp kaffe och pratar bort en stund.

Ingen anmälan, ingen kostnad.

Plats: Hyresgästföreningens lokal, Södergatan 50 Märsta

Tid: fredag 14 september, fredag 12 oktober, torsdag 15 november och fredag 7 december. Alla dagar kl 14.00

Välkomna !

Bangolf : Vi fortsätter att träffas och spela så länge vädret tillåter.

Plats : minigolfbanan norr om Vilundahallen i Upplands Väsby

Tid : Onsdagar kl 13.00. Ingen anmälan

Välkomna !

Hjärtgymnastik Upplands Väsby : Startar höstterminen onsdag 5 september kl 10.00

– 11.00 och varje onsdag t.o.m 5 december. (14 gånger)

Plats : Spegelsalen Vilundahallen Upplands Väsby

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

Ange ditt namn och att det gäller hjärtgymnastik, Upplands Väsby

Välkommen !

I samarbete med



Hjärtgymnastiken i Märsta börjar fredag 14 september kl 8.30-9.30 och varje fredag t.o.m 7 december.

Plats: Forum Spegelsalen Stockholmsvägen 25

Pris: 150 kr per termin, som sätts in på plusgiro 6310287-5 **Ange ditt namn och att det gäller hjärtgymnastiken Märsta.** Närmare upplysningar och anmälan till

Kerstin 070-4473685 eller Birgitta 070-5246681

Välkomna !

Hantverksgruppen samlas varje tisdag under hösten och stickar, broderar, filter eller gör något annat kreativt pyssel som man tycker om. Vill man inte pyssla kan man titta in på en kopp kaffe, prata en stund och kanske bli inspirerad. Kom varje tisdag eller när du kan och har lust.

Plats: FRV- lokalen (fd. HSO) Dragonvägen 64 Upplands Väsby

Tid: Varje tisdag kl 13.00-16.00 med början tisdag 4 september.

Ingen anmälan, ingen kostnad

I samarbete med



Medlemsmöte med soppa Vi träffas i Rubinen, Väsby centrum, kl 16.00. Då välkomnar vi någon inbjuden gäst som underhåller eller informerar oss. Kl 17.00 äter vi soppa tillsammans som vanligt. **Pris:** 30 kr. **Anmälan till Siv Nilsson 070-3546216**

- Onsdag 5 september, ” *Resa genom Väsby’s historia* ” Birgitta Söderström och Gun Bjurberg sjunger, spelar och berättar.
- Onsdag 3 oktober, ” *Mat för ett hälsosamt åldrande* ” Karin Lilja, måltidsstrateg på Upplands Väsby kommun .
- Onsdag 7 november, ej fastställt, meddelas senare

Välkomna !

Information



Styrelsen har beslutat ansluta Föreningen HjärtLung Sigtuna-Upplands Väsby till BingoLotto. Det betyder att du som vill spela BingoLotto nu kan prenumerera på dina lotter genom vår förening och få dem direkt hem i brevlådan. Du stöder därigenom vår förening. (bara genom att prenumerera på 1 st lott i veckan stöder du föreningen med 585 kr / år.) Använd prenumerationsblanketten som följer med detta brev och som du skickar portofritt till **Folkspel**. Du får också 4 Bingolotter gratis just nu om du prenumererar. Om du har frågor eller vill beställa BingoLotto’s Julkalender (fr.om. september) så kontakta Siv Nilsson 0703546216 el. e-post siv.nilsson@bredband.net

Ja, det var allt för denna gång, glöm som sagt inte att titta in på vår utmärkta hemsida, så du är säker på att du inte missar något. Nästa medlemsbrev kommer i slutet på oktober.

Styrelsen önskar alla en skön sensommar



Kontaktuppgifter Styrelsen



Föreningen
Sigtuna-Upplands Väsby
HjärtLung

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

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

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

Anita Andersson, eftervårdsombud-hjärta
Tel. 0790-797754