



Medlemsbrev november 2019



Hejsan alla medlemmar !

Detta är det sista medlemsbrevet för i år, så vi gör väl en kort tillbakablick på vad som har hänt i föreningen sedan förra brevet. I september hade föreningen sin surströmmingslunch. Vädret var fint och många medlemmar hade slutit upp

för att ha en trevlig stund tillsammans.

Under hösten har det också varit två utflykter med ” Lilla Bussen ”, en till shoppinggallerian ” Mall of Scandinavia ” och en till ” Röda Ladan ” som är en stor garn och handarbetsaffär utanför Uppsala. Om intresse finns för resor med bussen till våren så tar styrelsen gärna emot förslag på resmål.

Som en del av er vet så har våra ” medlemsmöten med soppa ” inte kunnat fungera som planerat och någon lösning finns inte inför våren, i dagsläget. Det sista datumet som är inbokat, onsdag 11 november serverar vi istället kaffe och smörgås kl. 14.30 på Rubinen Väsby centrum. Pris 30 kr. Vi kommer även då att ha en inbjuden gäst. Vem det blir är inte bestämt. Varmt Välkomna.



Här frossas det i den jätta delikatessen..

I början på september hade vi besök av Stefan Jutterdal, sjukgymnast och ordförande i Fysioterapeutförbundet. Han berättade om sina upplevelser när han fick sitt hjärtstopp och var kliniskt död i 20 minuter. Det var mycket intressant att höra hans berättelse och få tillfälle att ställa frågor medan vi fikade tillsammans.



Nu ser vi framåt och detta är vad som händer under den sista delen av 2019...

Medlemsmöte m.kaffe och smörgås: Vid den sista sammankomsten för i år träffas vi som vanligt i Rubinen, Väsby centrum men istället för att äta soppa dricker vi kaffe och äter smörgås. **Tiden är också ändrad till kl 14.30** pris 30 kr, På mötet kommer du också att kunna köpa BingoLottos julkalender pris 100 kr, och BingoLottos lotter till uppesittarkvällen 23 december och på så vis stödja vår förening. Lotterna kostar 50 kr. Kalender och lotter betalas helst kontant. **Anmäl dig till medlemsmötet senast måndag 11 november till Siv Nilsson 070-3546216 e-post siv.nilsson@bredband.net.**

Välkommen !



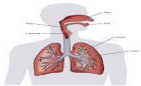
Caféträffar i Märsta: Sista träffen 6 december kl 14.00 Södergatan 50 Märsta
Välkommen !

Hjärtgymnastiken, Märsta : Terminsavslutning 6 december
Hjärtgymnastiken. Upplands Väsby: Terminsavslutning 4 december
Vårterminen startar 15 januari 2020 i Upplands Väsby



Bowlingen: Deltagarna avgör själva när man tar juluppehåll Frågor och information får du av Benny Nilsson 076-8905163 eller e-post benny.nilsson@bredband.net

November är KOL-månad: 6 november kl. 13 -16 finns föreningen på Apoteket Hjärtat i Väsby centrum, vid västra entrén för att informera om föreningens arbete och ta kostnadsfri spirometri för att testa lungkapaciteten på dem som vill. Titta gärna in om du har vägarna förbi.



Julmarknad: Söndag 1 december kl. 10-15 har hantverksgruppen sin årliga julmarknad i FRV – lokalen (det tredje blåa höghuset vid Väsby centrum) Drabantgatan 41 A. Kom och besök oss, handla hemstickat, broderat, julpynt, dekorerade ljus, hembakat, julblommor mm.mm. Alla intäkter går till föreningen.





Föreningen HjärtLung Sigtuna-Upplands Väsby hälsar alla medlemmar välkomna till julfest med underhållning. Vi börjar med Luciatåg av Väsby's musikklasser därefter blir det julbuffé med måltidsdryck (vill man ha vin eller dyl. tar man med det själv), underhållning och trevlig samvaro. Lottförsäljning med ett dignande prisbord har vi som vanligt. Vi är tacksamma för bidrag till prisbordet, så ta gärna med om du har saker du vill skänka. Det kommer att finnas möjligheter att köpa BingoLottos lotter till uppesittarkvällen 23 december i Tv 4. Lotterna kostar 50 kr. och betalas helst kontant.



Tid: Fredag 13 december kl **15.00**
Plats: Vilunda Församlingshem, Väsby centrum
Pris: 150 kr / medlem, 200 kr / icke medlem Betalas vid entrén.
Anmälan: Senast måndag 2 december till Siv Nilsson
tel 070-3546216 e-post siv.nilsson@bredband.net

Styrelsen vill också meddela att föreningen är i brådskande behov av en kassör eftersom Benny Nilsson har gjort klart att han inte står till förfogande för omval nästa år. Föreningen behöver också en ny sekreterare och registeransvarig. Siv Nilsson nuvarande sekreterare och registeransvarig avsäger sig sitt uppdrag i samband med kommande årsmöte. Känner du att du vill hjälpa till i styrelsearbetet är du välkommen att ta kontakt med vår ordförande Ulla Clerkestam tel 073-3997536 eller clerkestam@yahoo.se



Ja, detta var allt för denna gång. Nästa Medlemsbrev kommer i januari 2020 och då ...då går det mot ljusare tider.

Till dess vill styrelsen önska alla medlemmar

God Jul och **Gott Nytt År**

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 070-9574346
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