

## Valberedningen december 2020

Bästa medlemmar i SPF Tunasol, det är valberedningen som stör i vintermörkret.

Verksamhetsåret 2020 har inte varit sig likt på något sätt, men ändå närmar sig årets slut och det drar ihop sig till årsmöte i slutet av februari 2021. Hur, var och på vilket sätt det ska hållas återkommer styrelsen till. Coronaläget gör planeringen svår, som ni säkert förstår. Styrelsen har dock under året träffats regelbundet (utomhus eller via nätet) och oförtrutet arbetat vidare med de frågor, som trots allt kunnat föras framåt. Samråd med kommunen, verkligen angeläget i denna tid, samt kontakter med förbund och distrikt. Idéer för studiebesök och resor är också alltid aktuella. För så fort vi fått vår vaccinspruta vill vi nog iväg till nya trevliga besöksmål. Hör gärna av er till programgruppen med förslag på trevliga ställen att besöka. Förteckning över alla ledamöter och förtroendevalda finns i medlemstidningen nr 2, april 2020 eller på hemsidan.

Styrelsearbetet måste alltså fortgå även 2021 och framåt och därför behöver valberedningen nu er hjälp. Är du eller någon du känner beredd att ställa upp som ledamot och bidra till att vår förening fortsätter att utvecklas även i framtiden, hör då gärna av dig till undertecknade med synpunkter och förslag.

Några av de nuvarande styrelseledamöterna har flaggat för att de gärna vill bli ersatta av nya krafter. Kan någon tänka sig att bli kassör, eller redaktör eller mindre formellt delta i någon av de olika specialgrupperna, som föreningen driver, t.ex. friskvård, programgrupp, medlemsinformation, revision mm och sist men inte minst flera ledamöter till valberedningen.

Vi ser med stort intresse fram mot era förslag/synpunkter. Valberedningen ska lämna sitt underlag till styrelsen senast 8 januari 2021.

Valberedningen önskar er alla en God Helg!

Bernt, sammankallande [larsson.bernt@gmail.com](mailto:larsson.bernt@gmail.com) (070-675 12 25)

Ingegerd, ledamot [ingegerd.lindgren@outlook.com](mailto:ingegerd.lindgren@outlook.com) (070-307 80 78)

### ÄR DET VALFRITT OCH VEM SLÄCKTE LAMPAN?

Det känns som vi seniormedborgare har hamnat i ett mentalt mörker och inte blir det bättre i dessa mörka dagar. Visst har vi en valfrihet även om den är mycket begränsad, i stort sett får vi inte göra någonting utanför ”husets” väggar.

Som +70 och +80 har Coronan förändrat vår familjs liv och beteende. Med enstaka undantag har vi inte varit och handlat i butik sedan i mars. Som tur var startade covid-19 under våren då det blev ljusare och varmare dagar och vi kunde träffa goda vänner, också i karantän, och ta promenader tillsammans.

Vi har fått flera nya hobbies;

Vi läser otroligt mycket så steg ett blev att inhandla varsin läsplatta på nätet så att vi kan låna e-böcker från biblioteket vilket fungerar ypperligt.

## Valberedningen december 2020

Handla mat själva är ju inte att tänka på, vi får hjälp av barnen i akuta situationer och flera av våra grannar har också frågat om vi behöver hjälp, men e-handel är vår senaste passion.

Förutom ”daglighandel” så har vi en handfull favoriter:

**Freshland.se** där du handlar färsk frukt och grönsaker som skördas i Spanien/Portugal och fraktas till Sverige från bonde till dig på fyra dagar. Ekologiskt och mycket bra kvalitet på varorna.

**REKO-ringen Stockholm-Sollentuna** - en grupp på Facebook. Bara närproducerat - bröd, kött, grönsaker, ägg, ost och mjöl är några exempel men även choklad, bakverk och färdiglagad mat. Du blir medlem i Facebook där du också inför varje utlämning får avisering om utbud, kan beställa och betalar via Swish. Varorna kommer var 14:e tisdag kväll och hämtas på P-platsen vid fd Elgiganten i Häggvik. OBS - endast beställda varor och eftersom det är färdigbetalt går det fort och smidigt, alla håller avstånd, många har munskydd och alla är glada. Nackdelen är att du måste åka och hämta.

**Hemägg, MatHem och Apotea** inte att förglömma, alla har ett stort urval och varorna levereras till din dörr.

Nu när storhelgerna närmar sig gäller det dock att vara i ute i god tid.

Jag är medlem i en Odd Fellowloge, Gustav VI Adolf, med säte här i Sollentuna. Vår logeläkare, Peter, kom med lite goda råd när Covid19 drabbade oss och här är några: “Vitaminer stärker vårt immunförsvar, ju äldre vi blir, desto svårare har vår egen kropp att framställa tillräckligt av alla viktiga vitaminer.

Förutom vitaminer, allsidig kost med så lite socker som möjligt, god sömn och fysisk aktivitet stärker vår motståndskraft. Promenader dagligen är gratis, inga biverkningar, om man är försiktig. Från 15-30 minuter till någon timme dagligen gör skillnad.

Sitt inte för lång stund hemma, du kan t.ex. läsa, ringa, prata en stund stående eller som jag borsta tänderna stående på ett ben (s.k. minimotion).”

Peter citerar också OLOF von DAHLIN 1708-1763:

*Äta lite*

*Dricka vatten*

*Roligt sällskap*

*Sömn om natten*

*Käckt arbete*

*Lägligt bo*

*Stillhet någon stund på dagen*

*Det är lagen för min hälsa och ro*

Håll avstånd, tvätta händerna och använd munskydd!

Med jättestora helghälsningar

***Agneta och Bernt Larsson***

