

Till alla medlemmar
i SPF Seniorerna Handen

Månadsbrev

i september 2021



Foto: Britta Hjort Ekström

Hej igen!

Nu är det dags för månadens information från omvärlden!

Det här månadsbrevet kommer beröra flera områden, bland annat våra planerade och genomförda aktiviteter/trevligheter.

Vad händer med pandemin nu när man den 29 september tar bort alla restriktioner? Jag förmedlar några påminnelser som vi alltid behöver. Jag tänker så här: Vi får med stor försiktighet fortsätta göra allt för att förebygga att smittan inte fortsätter sprida sig: Att tvätta händer, ha respekt för att inte kliva in för nära andra och vänta ett tag till med kramar och pussar.

Hur länge vi är skyddade av vaccinet vet vi inte men den svenska expertgrupp som analyserat en mycket stor forskning i USA säger att efter sex månader minskar effekten något och då speciellt för äldre personer som har ett sämre immunförsvar på grund av ålder. Expertgruppen har också rekommenderat Folkhälsomyndigheten att ge äldre och sjukhuspersonal en vaccindos till i närtid. Man säger också att de två doser som man fått fortfarande ger ett mycket bra skydd mot allvarlig sjukdom.

Vi äldre har ju varit fantastiskt duktiga på att följa restriktionerna.

Vilka aktiviteter har vi genomfört under sommaren? Jag hoppas att du deltagit på nationaldagen, grillträffen eller kräftkalaset som genomfördes med sol och regn och nu senast på "tjejträffen" som återkommer senare i höst.

- ♦ Nästa vecka, den 22 september, är det pubkväll och där måste man anmäla sig eftersom platserna är begränsade då restriktionerna fortfarande gäller.
- ♦ Samma vecka, den 23 september har vi öppet hus och firar ett försenat årsjubileum eftersom 41:an i vår regi fyllt 10 år. Då bjuds alla på kaffe och tårta samt information och bildvisning från åren som passerat.
- ♦ Den 29 september åker drygt 70 personer till Reijmyre glasbruk för visning av glasblåsar-konsten och efterarbetet. Här finns möjlighet att handla och självklart äter vi lunch tillsammans. Just nu har vi **några platser kvar** till Reijmyresan. Anmälan till Benny Nilsson: 070-735 71 90 bennynilsson1943@gmail.com

Forts. på nästa sida



- ♦ Under den här veckan träffas några medlemmar för att diskutera om vi kan skapa en program/aktivitetsgrupp för att hitta nya inslag i föreningens utbud. Rapport om vad vi kommer fram till kommer i nästa månadsbrev.
- ♦ Vi som ingår i resegruppen träffas också för att planera kommande resor och utflykter.
- ♦ Till styrelsemötet den 28 september har vi bjudit in valberedningen så de får gott om tid att arbeta inför nästa årsmöte.
- ♦ Och ni grabbar som undrar över när "gubbträffen" kommer? Den 7 oktober klockan 18.00 öppnas portarna för höstens första grabbträff där både små och stora världsproblem kommer lösas med lite att äta och dricka. En överraskning finns också så missa inte den här kvällen.
Anmälan till: "Sigge" Sigvard Schwartzman, sigge5813@gmail.com
Kostnad: 100 kronor som betalas in i förväg till föreningens plusgirokonto 424 25 18-1.

Om jag fick önska en enda sak i vår förening så är det ett större engagemang och deltagande i våra aktiviteter såväl nya som gamla. Det skulle lyfta vår förening och skapa större intresse för att bli medlem. Det är ju vi medlemmar som ger föreningen livskraft. Att jobba med föreningens utveckling innebär att man blir delaktig och har en stor möjlighet att påverka framtida aktiviteter och resor med mera.

Vi har några medlemmar som gör ett fantastiskt jobb genom att städa i 41:an och jag förutsätter att alla som använder lokalen tänker på att hålla ordning och städa undan efter sig för att underlätta allt jobb de lägger ner för vår skull.

Nu hoppas vi att pandemin ska ge med sig och att samhället kan öppnas så att vi får tillbaka alla möjligheter som erbjuds. Vi som har lång livserfarenhet vill ändå fortsätta förkovra oss så länge vi kan.

Benny Nilsson
Ordförande
SPF Seniorerna Handen
070-735 71 90 bennynilsson1943@gmail.com

Lite vetande och funderingar

- Vid förbränning av ett äpple går det åt mer energi från kroppen än vad äpplet ger eftersom det är svårsmält för kroppen.
- Att titta på någon som är glad när du tränar gör att du orkar mer. Studier har visat att en grupp som fick cykla och titta på ledsna respektive glada ansikten på en skärm orkade mer när de möttes av glada ansikten. Så se till att hitta någon som du kan skratta med under träning.
- Vi andas bara med en näsborre i taget, kroppen skiftar cirka var tredje timme. Därför upplevs ofta ena näsborren som mer täppt vid förkylning.
- **Hur stämmer det här på dig?** Är det något påstående man kan göra något åt? Fundera på den!
- **Jag pratar** mycket när det är få människor och lite när det är många människor.
- **Jag skrattar** nog lite för sällan egentligen.
- **Jag avskyr** när folk bara pratar om sig själv och inte lyssnar på andra.
- **Jag kan** rätt mycket om mobiler, datorer, och internet, för att vara 70+are.