

Promenad i lugn takt.

En av våra funktionärer, **Kerstin Tideman**, meddelar att hon leder en alternativ



promenadgrupp i lugnare tempo. Det är viktigt att även vi som inte längre är så snabba kan komma ut och få frisk luft under en timme samt skapa gemenskap under promenader. Du behöver inte anmäla dig det är bara att komma. **Vi startar den 9 november kl 13.00 utanför 41:an därefter varannan onsdag.** Om du vill kan du ta med kaffe så kan vi fika i en paus. **Promenaden förutsätter att det är bra väder.**

Det är mycket viktigt att vi fortsätter vaccinera oss.

Bästa sättet att hålla sig frisk är, enligt FHM (Folkhälsomyndigheten), att vaccinera sig mot covid-19. Det gäller särskilt dig som är 65 år och äldre eller tillhör en riskgrupp. En studie visar att en fjärde och femte vaccindos mot covid-19 förstärker skyddet mot allvarlig sjukdom och död bland oss 65 år och äldre. Det är också viktigt att så många som möjligt bland dina närmaste, både familj och vänner, är vaccinerade.

Vi träffas ofta i föreningen och då är det viktigt att vi visar respekt mot varandra genom att vara vaccinerade och hålla avstånd. Vi förutsätter också att du som deltar i aktiviteterna är vaccinerad samt endast deltar om du är fullt frisk.



Finns intresse för en tur till chokladfabriken?

Gillar du choklad och är nyfiken på hur tillverkningen går till? Då kanske vi kan boka in ett besök på Chokladfabriken på Söder. Besöket börjar med sopplunch med efterföljande tårtbuffé och kaffe. Därefter får vi en rundvandring i fabriken där vi får se hur tillverkningen av praliner och chokladkakor går till. Avslutningsvis hålls en liten chokladprovning där vi får lära oss mer om chokladens ursprung.

Pris: 330 kronor per person vilket inkluderar allt. Möjlighet att köpa chokladpraliner finns.

Intresserad? Anmäl ditt intresse till bennynilsson1943@gmail.com så bokar jag in ett besök där. Intresseanmälan är inte bindande utan endast för att se om vi får ihop en grupp.

Ny varning: Kraftig ökning av bedrägerier mot oss äldre.

1. **BANKEN RINGEN ALDRIG!** Så lägg på luren/avsluta samtalet om någon säger att de ringer från banken och börjar prata om dina bankkonton.
2. **POLISEN GÖR ALDRIG HEMBESÖK** eller ber dig lämna ifrån dig värdesaker!
3. **KONTROLLERA!** Får du ett **SMS** med uppmaning att betala någons räkning – **RING** alltid upp vederbörande och kontrollera att det stämmer.
4. **OSÄKER?** - ring en anhörig eller någon person du har förtroende för och berätta vad du blivit utsatt för.



SPF Seniorerna Handen

Benny Nilsson, ordförande

bennynilsson1943@gmail.com

070-735 71 90