

Till alla medlemmar  
i SPF Seniorerna Handen

## Veckans information

Veckobrev nr 11, 2021



Blåklocka – Sveriges nationalblomma!

Foto: Hans Hagenius

Hej igen!

Vaccin, vaccin, vaccinera mera skulle kunna bli en riktig hit om någon tonsatte den. Så skulle man kunna börja veckobrevet och då gör jag det. Jag hoppas nu att alla får sin vaccinationsdos så fort som möjligt. Jag fick min första vaccindos mot covid-19 den 9 mars klockan 13.45. Nästa vaccindos får jag den 30 mars. Jag har inte fått någon reaktion på vaccinet på något sätt så jag undrar om den tog – nej, nu skojar jag, det är klart den tog.

Jag kan berätta att när jag satt på färjan ut till Ornö så kände jag mig riktigt upprymd och faktiskt lite piggare än tidigare. Det kan vara första effekten av att uppleva det där ljuset i tunneln som plötsligt öppnade sig och därmed en massa möjligheter även om det tar ett tag till. Jag hörde att det tar 66 dagar att ändra sitt beteende som att ständigt tvätta händer, hålla avstånd, inte delta inomhus i större grupper. Många av oss har lyckats och därmed klarat sig från smitta men det finns de som inte förstått allvaret ännu.

Jag undrade häromdagen över hur hundratals människor kan samlas på Medborgarplatsen och demonstrera med budskapet att det inte finns någon pandemi utan att det är en bluff. Har hjärnbristen spridit ut sig i en viss del av befolkningen och vet inte dessa människor att över 13 000 personer avlidit i covid-19. Vilken värld lever dessa människor i?

Jag bjöd in samtliga funktionärer till en test av Zoom, så att de kunde prova sina färdigheter i digitala möten. Det var bara två som deltog så flera har säkert redan skaffat sig kunskapen. Nu kommer jag att bjuda in samtliga medlemmar som vill testa. Ett gruppmejl med instruktion om hur du gör för att delta kommer att skickas ut, där du kan anmäla dig om du är intresserad.

Vår tidning Handensenioren nr 1 2021 skickas under veckan till tryckeriet och sedan kommer den till dig.

**Forts. på nästa sida**



Vår medlem Bengt Bussler skickar med en VARNING, någon har ringt honom tre gånger från +46 10 276 56 61. Han har kollat och det inte finns någon registrerad abonnent på det numret, även om det är ett Telenor-nummer. Sprid detta – bedragarna är mycket aktiva just nu. Som jag tidigare informerat så ringer inte vårdcentralen och begär bank-ID. Om någon begär tillgång till ditt bank-ID – lägg på luren.

Nu håller vi ut och håller avstånd så vi får uppleva en fantastisk uppstart och igångsättning av vår verksamhet. That´s an order!

Benny Nilsson  
ordförande i SPF Seniorerna Handen  
070-735 71 90  
[bennynilsson1943@gmail.com](mailto:bennynilsson1943@gmail.com)

Ingen vill ha ett sorgligt och nedslående liv. Det är av denna anledning som vi vårdar varje ögonblick som gör oss lyckliga. Här kommer 20 förslag från människor världen runt på vad man kan göra **när pandemin är över:**

1. Resa till en plats du alltid har drömt om att få uppleva igen – *41:an på Parkvägen i Handen!?*
2. Anmäl dig till en yogaklass för att förbättra din mentala såväl som fysiska styrka och för att få hjälp att vara mer avslappnad och lugn.
3. Hitta en berikande och vacker plats att meditera på.
4. Få en helkroppsmassage eller behandling i ett spa för att ta bort alla spänningar i kroppen och för avkoppling.
5. Besök familj och vänner.
6. Rensa ditt hem och bli av med gamla saker eller de du inte behöver längre och gör en loppis.
7. Gör något du verkligen älskade som barn, som att åka berg-och dalbana.
8. Lär dig spela ett musikinstrument och spela dina favoritlåtar i ett band inför en live-publik.
9. Lär dig ett främmande språk som du alltid ansåg vara mycket intressant såväl som kulturen i det landet och för att utöka dina kunskaper om världen.
10. Lär dig en konst som du alltid har tyckt om som att måla eller sjunga, eller hur du spelar din favoritsport.
11. Besök födelseplatsen för dina förfäder eller platser där du bodde medan du växte upp för att förstå mer om dina rötter och därmed dig själv bättre.
12. Flyga i en helikopter över din favoritstad, särskilt på natten för att njuta av det vackra landskapet.
13. Titta på stjärnfall, solförmörkelser och meteorregn och dela med sig av dessa sällsynta upplevelser.
14. Lär dig att laga dina favoritmåltider bra och prova olika kök från hela världen.
15. Bo på ett fint och känt hotell under en tid för att uppleva femstjärnig behandling.
16. Lär dig en form av kampsport som karate och Tai chi för spänning och självförsvar.
17. Semestra med din bästa vän på en avlägsen och unik plats under en tid.
18. Ordna en stor fest för alla dina vänner att ha kul tillsammans och visa dem hur mycket du uppskattar dem.
19. Gå på en blind date med någon du har träffat online eller någon som har presenterats för dig genom dina vänner.
20. Titta på soluppgången och solnedgången från toppen av en klippa eller upphöjd plats.