25 september 2020
Till alla medlemmar i SPF Seniorerna Runstenen

Hej allesamman!
Tänk att det gått sju månader sedan vi möttes av orden Covid-19, Corona och pandemi. Och vår tillvaro förändrades i grunden och vi fick anpassa oss till en ny situation.
Det tycks bland våra medlemmar fungerat ganska bra trots allt vilket våra kontakter vittnat om. Men det har också varit tufft när det gäller möjligheterna till de sociala möten vi är vana vid.

Under sista tiden har det känts som att det går åt rätt håll och vissa lättnader har givits av FHM. Kanske hoppet växte i oss en del av detta.

Men så igår möttes vi av texten på tidningarnas löpsedlar ”Familjekarantän kan införas i Stockholm. Nu gäller det att vi tar i ännu mer”. Vi får hoppas att det inte går så långt.
I vår förening får vi glädjas över att Café Villan är öppen på måndagar samt att ett 10-tal cirklar är igång. Tjejpatrullen gör i dagarna en utflykt. Gubbröran har börjat.
Det finns alltså möjligheter för den som kan och vill att ta del av dessa verksamheter om man inte gjort det tidigare.
Jag läste en artikel i förra veckan att ”Mer gåshud ger bättre hälsa”.
Att förundras över något eller någon kan få oss att må bättre.
Att hänföras över något i naturen, uppslukas av vacker musik eller bara en enkel aha-upplevelse över något som inte var möjligt kan ge gåshud, tårar i ögonen, rysningar och en varm känsla i bröstet.
Det har framkommit i studier att personer som upplever förundran visar mer generositet än andra. Puls, blodtryck och halten av stresshormoner sjunker när vi förundras. Koncentrationsförmågan, kreativiteten och humöret förbättras.
Kanske inget nytt för dig men i dessa tider behöver vi kanske påminna sig själv om detta.
Vad är det annars för nyheter som vi möter? Jo kanske vi särskilt tänker på

- **Kommande val i USA. Kommer Donald Trumps frisyr att hålla fyra år till?**
- **Ny partiledare i V eller nytt språkrör i Mp**
- **EU:s migrationspolitik framöver**
- **De 105 miljarderna som skall få fart på Sverige**

Eller varför inte hur vi påverkats av att Mats Knutsson, SVT:s politiska kommentator, som rakat hela skallen. Är det bara jag som har svårt att koncentrera mig på vad han säger? Tänk vad en förändring kan få ens hjärna att snurra till.
Men man kanske inte skall lägga sin näsa i blöt utan att använda munskydd.

Från vårt senaste styrelsemöte vill jag berätta följande

- **I kontakt med Hjärt- och Lungfonden och en konsult har styrelsen påbörjat ett samtal om hur vi kan bygga upp i preventivt syfte våra möjligheter att agera t ex vid någons hjärtstopp.**
  - **Verktyg som olika Appar tex ”Rädda Hjärtat”**
  - **Informationsanslag i Villan**
  - **Medlemsbrev**
  - **Kompetenser och utbildning**

Vi bedömer inte efter inledande samtal att vi skall skaffa en hjärtstartare.

- **Janne Reimann och Monika Ekström kommer att träffa vår festgrupp för att samtala kring bemanning och behovet av en samordningsansvarig person i gruppen.**

Vi uppmanar alla som kan tänka sig att delta i denna grupp att höra av sig.
Vi hoppas komma igång i början av 2021 och behöver därför redan nu påbörja en viss planering.

- **Gruppen som arbetar med frågan ”Mot ensamheten” är i full gång och träffas för samtal i frågan. De kommer att ge oss en närmare presentation och inriktning i årets sista Runskriften.**

Tills sist är det viktigt att vi kan använda humorn som en hälsofaktor.

Följande noteras i DN under N o N.
På grund av rådande läge rekommenderar FHM att ordspråken
”Alla vägar bär till Rom”
”Delad glädje är dubbel glädje”
”Finns det hjärterum finns det stjärterum”

tills vidare tas ur bruk. Viktigt att vi följer denna rekommendation.

Även distansen bör hållas på avstånd i dessa tider.

Varma hälsningar och var rädd om dig!

Anders
anders.ohlander@outlook.com
0706960528

Till sist en sång med Sanna Nielsen ”Rör vid min själ”. Den ger lite gåshud.

https://www.youtube.com/watch?v=-I2Vz8tydJ0