

Hej SPF vän.

Jag hoppas du/ni fortsatt klarat att hålla er friska och att ni följer de råd och rekommendationer som våra myndigheter ger. De flesta av oss befinner sig i någon form av isolering. Vi har dock möjlighet att röra oss relativt fritt utomhus. Jag har utgått från att alla tar del av den information som kommer från samhället och i media.

Vid styrelsemötet den 14 september beslöt vi att genomföra några av våra tidigare inplanerade aktiviteter.

Helt klart är att det blir ett föredrag den 5 oktober. Det hålls i församlingshemmet med starkt begränsat antal deltagare. Det kommer att sändas digitalt. Du kommer således kunna se det i din telefon, surfplatta eller dator. Instruktion kommer med mail några dagar före föredraget. Det är Bo Engborg som talar över ämnet Matens goda och dåliga fetter, se vårprogrammet sida 13. Om du vill delta fysiskt måste du anmäla dig via mail till: saltisspf@gmail.com alltså inte via telefon. Antalet är starkt begränsat så här gäller först till kvarn. Vi har sedan inte tillgång till denna lokal.

Vårt största problem har varit att hitta en lokal där vi kan sitta med rekommenderade avstånd mellan oss. Nu har vår vice ordförande, Chatrine, bokat en lokal på Igelbodaplatån som tillhör Vi Hjälper Varandra, VHV. Så här hittar du dit:

Vid en skylt på Vinterbrinksvägen 63-49 finns en blå skylt som säger VHV. Där tar man in till vänster och längst ner i huset utmed nedre sidan finns lokalen till vänster om en öppen trappnedgång. Dess adress är Vinterbrinksvägen 41.

Den 20 oktober planerar vi för föredraget om Säkerhetsläget i Norden. Det hålls av den pensionerade generalen Karlis Neretnicks, se sid 14 i vårprogrammet. För att sitta med rekommenderade luckor kan max 30 deltagare per gång rymmas + föredragshållare och några ur styrelsen.

På grund av att alla som vill delta inte kan göra det på grund av begränsningen i antalet deltagare, provar vi en ny regel. De som deltagit en gång sätts på en reservlista för kommande aktiviteter. Detta innebär att fler får möjlighet att delta i någon aktivitet.

Den 10 november planerar vi för traditionsenliga bokpresentationer av Annika från vår bokhandel i Saltsjöbadens centrum. Lokal VHV

Den 24 november planerar vi för ett föredrag om Karl Gerhard av Mats Eklund.

Måndagen den 14 december hoppas vi kunna bjuda på ett Luciatåg.

Vår utomhusgympa pågår som vanligt kl 10.00 varje måndag och torsdag till och med 28 september. Det sker på ungefär samma sätt som inomhus med flera stationer. Vi är dock max två personer på varje station. Vi håller till bakom gamla simhallen närmast vattnet. Om du inte vill eller kan så finns det möjlighet att gympa med Sofia på SVT1 på förmiddagen.

Från den 1 oktober återgår vi till inomhusgympa med begränsat antal personer till 16 st. Då blir max två personer per station. Vi bedömer att det inte kommer fler deltagare än vi får plats med, det behövs således inte någon föranmälan. Om det kommer för många kommer vi att ordna med föranmälan. På måndagar har vi fått en ny tid och det är mellan kl 11 – 12.

Nacka kommun har nu även infört Teknik tryggve. Där kan du få hjälp med den digitala världen såsom mobiltelefon, surfplatta eller dator. Se:

<https://www.nacka.se/omsorg-stod/senior/hjalp-i-hemmet/tryggve-fixartjanst/>

Bifogade filer:

- Detta mail som pdf-fil
- Information från kommunen om telefonträffar och en om hjälp med att handla mat.

Vill du vara med och påverka våra politiker kan du gå in på förbundets hemsida och skriva på för en bättre äldreomsorg. Om du kopierar nedanstående länk och klistrar in den i din webbläsare så kan du delta i uppropet.

<https://sv.surveymonkey.com/r/MQ8SC8J>

Glädjande är att vi fortfarande är nästan 600 medlemmar. Vi blir gärna fler. Bjud gärna in vänner, grannar eller andra som du känner till att bli medlemmar.

Ta nu hand om dig och de dina

Lars Tornérhielm

Ordförande SPF Seniorerna Saltsjöbaden