

MÅNADSBREV SEPTEMBER 2020

Hej igen alla medlemmar i SPF Mjölkudden. Här kommer ännu ett månadsbrev så helt kontaktlösa är vi inte trots att allt är nedstängt för oss. Även om myndigheterna nu har öppnat för besök av anhöriga på äldreboenden så får vi inte använda våra lokaler, kontor eller restaurang. Vi är lika utelämnade idag som vi var i mars när allt började men trots det är nu situationen mycket ljusare då mindre smittas och bara enstaka personer vårdas inom intensivvården i Sverige. Vi får hoppas att alla, vi seniorer men framför alla yngre personer, följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer att **"Håll avstånd och tvätta händer."**

Jag har varit i kontakt med Mjölkuddsgården för att höra om de hyr ut lokalerna vi brukar vara i för evenemang med max 50 personer. Jag fick ett positivt svar och vi planerar nu att anordna ett café med musikunderhållning med kaffe och dopp i en trevlig samvaro under säkra förhållanden. Vi har satt max. antal mötesdeltagare till 40, lokalen rymmer ca. 100, så vi kommer att hålla säkert avstånd till varandra och ingen med förkylningssymtom, feber, hosta mm får besöka mötet. Vi tillhandahåller handsprit och munskydd till de som så önskar. **För att vi skall se hur stort intresset är vill vi att ni anmäler detta till Monica Gustafsson tel. 070-541 02 80 eller e-post till mormor.gustafsson@gmail.com senast 15 oktober. Är intresset stort kommer vi att anordna två caféträffar. "Först till kvarn gäller."** Återkommer med ytterliggare information. Trots allt önskar jag att ni alla mår bra och att tillvaron blir ännu trevligare när vi genomför ett café och myndigheterna öppnar upp för anhöriga att besöka sina närstående på äldreboenden.

Som jag tidigare skrivit kan jag fortfarande inte informera om när vi kan starta upp vår verksamhet med månadsmöten, caféer, studiecirklar mm. Om jag skall göra en gissning tror jag inte vi kan påbörja vår mötesverksamhet förrän tidigast efter nyår. Om ni önskar mer information om Coronaviruset föreslår jag att ni **Googlar på SPF Seniorerna Mjölkudden** och loggar in. Inloggning går bra även om ni inte varit inne på deras hemsida tidigare. Här finns också mycket annan intressant information att inhämta.

Då vi inte kunnat/kan genomföra våra pubaftnar i år med dryck, tilltugg och trevlig underhållning som ger både själslig och fysisk stimulans bifogar jag ett enkelt och anpassat träningsprogram för oss seniorer som vår sponsor Hermelinen bifogar. Lyssna på musik från radion, genomför träningsprogrammet som ni nu får och välj att dricka ett glas vatten, öl eller vin för att svalka er så blir det en mindre compensation men ack så nyttig. OBS: enkelt rörelseprogram, inga inköp av gymnastikkläder eller skor krävs utan var i era "vanliga" kläder som ni har till vardags. Se bilaga.

Jag hoppas fortfarande att vi snart får möjlighet att träffas för en stunds trevnad.

GOD FORTSÄTTNING PÅ HÖSTEN
Kenth Nilsson