

**Ordförande har ordet!**

*”Tro, jag vill känna tro. Jag vill kännas morgondagen nalkas här i lugn och ro. I en vintervärld finns det någon tro. Jag vill känna önskan om en tid så ljus som friheten, känna tro igen.”* Marie Fredriksson

Tro, för mig idag, är att vi ska klara detta tillsammans. Det bygger naturligtvis på att vi alla hjälps åt, att vi tar kontakt med våra föreningskamrater via mail eller ett telefonsamtal. Ingen får lämnas utanför i ofrivillig ensamhet eller känslan av utanförskap, ingen. Detta är lättare sagt än gjort men jag är säker på att vi kan klara det. Allt vi gör tillsammans har betydelse. Styrelsen har uppmanat alla aktivitetsgrupper att bilda telefonkedjor bland sina deltagare. Ni som inte deltar i några av våra aktiviteter försök att bilda några kedjor ni också bland de kamrater ni känner i föreningen.

Det känns mycket konstigt att vi inte kan träffas just nu. Ett av syftena med föreningen är ju att vi ska verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna. Nu måste vi hitta andra former för detta.

Styrelsen har haft mycket kontakt under de senaste veckorna. Vi har under 6 dagar genomfört ett ”annorlunda styrelsemöte” via mail och telefon. Jag känner mig mycket nöjd med det vi åstadkommit. Vi har ställt in alla våra aktiviteter fram till sommaren och alla lokaler i Allhuset är avbokade. Vi jobbar hårt på att kunna skicka ut ett nytt programhäfte i slutet på augusti och hoppas verkligen att vi alla ska kunna träffas igen i september. Vi får följa utvecklingen via våra medier.

Till sist vill jag tala om att jag håller mig mestadels hemma, lagar mat, löser korsord, pysslar med pelargonerna, tittar på TV och får hjälp med diverse saker av min son utan att träffa honom fysiskt. Jag tillhör ju riskgruppen på olika sätt och försöker förhålla mig till restriktionerna.

Vad gör ni? Ni får gärna maila eller ringa mig med tips som jag kan sprida vidare i ett kommande medlemsbrev.

Glöm inte att ”Det är i motvind som draken lyfter”

***Ebon Eriksson***

Ordförande

**Månadsmöten i Allhuset  
onsdagar kl. 13.00  
PROGRAM**

**8 april INSTÄLLT  
Bergochdalbanan – Tina  
Westerlund**

Tina Westerlund har varit journalist på Sveriges Radio och Sveriges Television. Hon har även varit informationschef i Upplands Väsby och Södertälje. Hon ger oss en bild av Södertäljes historia. Holmfastkören underhåller.

**Månadsmötet den 13 maj  
är inställt**

**Friskvårdsdagen, den 6  
maj, på Stensunds Folkhög-  
skola är inställd.**

**Vårfesten den 8 maj i Allhu-  
set är inställd.**

**Träffen med nya medlem-  
mar den 7 maj flyttas till höst-  
ten.**

**Vandring i naturreservatet  
Yttereneby måndagen den  
18 maj Inställd**

**Vandring i nya naturreser-  
vatet Kustleden, måndagen  
den 8 juni, vi avvaktar med  
beslut om genomförande**

**Nya medlemmar**  
Eva-Marie Nilsson  
Yvonne Johansson  
Anders Johansson

# HOLMFASTBLADET

## Pubbträffar på Croc's Inn Restaurang – Nygatan 4 / Badhusgatan 3

Tisdagsträffar: kl.16:00 – varje tisdag – ingen anmälan.

### INSTÄLLDA

#### Söndagsträffar: Månadens meny:

29 mars	Stekt färsk röding
26 april	Påsk tallrik
31 maj	Creeps
28 juni	Midsommar tallrik
26 juli	Räksmörgås
30 augusti	Pyttipanna
27 september	Thai Wok
25 oktober	Oktoberfest
29 november	Jultallrik
27 december	Pulled Pork

INSTÄLLT  
INSTÄLLT  
INSTÄLLT

## Program häfte September 20 – Februari 21

Underlag inlämnas **snarast** till Erik Karlsson, [karlsson-erik@telia.com](mailto:karlsson-erik@telia.com).

Samordnare och aktivitetsledare lämna in de uppgifter ni vill ha in i bladet **senast 25 maj!**

**Måndagen den 24 augusti** packar styrelsen programmet och lämnar det till posten.



## Frågor och svar om Coronaviruset

16 mars kom Folkhälsomyndigheten med en ny rekommendation är att äldre inte ska lämna hemmet i onödan. Det betyder att vi från SPF Seniorernas förbund nu rekommenderar att förenings- och distriktsmöten skjuts på framtiden eller ställs in. Rekommendationen omfattar alla typer av aktiviteter.

Både Folkhälsomyndigheten och 1177 Vårdguiden har samlat mycket information om Coronaviruset på sina respektive hemsidor. Där finns även många tips på vad du kan göra för att skydda dig själv och andra från smitta.

Vi bör givetvis respektera och förhålla oss till myndigheternas råd och anvisningar i detta alvarliga läge och begränsa våra kontakter. Detta samtidigt som vi vet vikten av den dagliga motionen och att upprätthålla dom sociala kontakterna.

Ett tips skapa en daglig rutin med en promenad tillsammans med en vän så får vi både fysisk och social stimulans.

Tänk också efter om det är någon i din aktivitetsgrupp som du vet lever ensam och som säkert skulle uppskatta ett telefonsamtal när nu kontaktytorna via ordinarie aktiviteter ligger nere.

Det är viktigt att vi tänker på och fångar upp varandra så att ingen ska behöva sitta ensam hemma och må dåligt.

Så var proaktiva och skapa nya rutiner för att upprätthålla kontaktytorna i föreningen.

**Våra kulturella arrangemang anordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.**

# HOLMFASTBLADET