



Hej alla medlemmar som har E-post i vårt register!

(Informera gärna andra medlemmar som ni tror inte kan läsa detta via E-post)

I år blir det en annorlunda Påsk för oss alla. Vi får hoppas att vädret blir bra och lockar ut oss på en skön promenad eller för kaffe på balkongen.

Välkommen alla nya medlemmar! Vår föreningstidning Livsgnistan kommer ut i början av maj med mer föreningsinformation och läs gärna på vår hemsida.

Att motionera är bra även i Coronatider. Vi föreslår...

Hälsans stig

Vi ville sätta lite guldkant på promenaderna och har därför satt upp några frågor med svar och förslag till gymparörelser längs Salems Hälsans stig.

Digitalgympa

Gå in på Riksförbundet HjärtLungs hemsida DigiGympa och se vilken länk som gäller för dagens pass. Vi testar fortfarande olika web-portaler därför olika länkar för inloggningen.

Måndag och fredag: Sitt-/golv gympa kl.11 Ledare: Yvonne Haglöf
Onsdag: Yoga kl.11 Ledare: Helene Silfver

Youtube

Liselott Humla Sjöstedt vår gymnastikledare (när allt är som vanligt) håller många olika pass på Youtube. Ni kan prova med bronspasset som är gratis. Vill ni gå vidare med silvernyckeln är det bara att gå in på <https://urforma.nu/register/> och registrera er. Föreningen betalar det.

Utegympa Drop-in

Vi blir så glada när vi får önskemål på aktiviteter från er medlemmar. Därför bjuder vi in till utegympa på gräsmattan utanför idrottshuset i Tumba tisdagar kl.18 (vanliga gympatiden). Där kan vi stå flera meter från varandra och hoppas på lite värme. Vi börjar på tisdag den 14 april!

Ledare: Liselott Lisel Sjöstedt

Bingolotter

Vi har 130 bingolotter som Maj-Britt normalt skulle ha sålt i Tumba C. Men på grund av rådande omständigheter är det inte möjligt. Jag påminner om att lotterna finns hos mig. Ni kan ringa mig, Yvonne 076 29 59 105 och köra bil till vår port Munkhättev. 23 A jag kommer ut med dina lotter, öppnar din baklucka och lägger in dem och du betalar med Swish (se längst ner). Det ska vi väl klara eller hur

DET BLIR PÅSKENS STORA BINGO-HEMMAKVÄLL!

ALLT ÖVERSKOTT GÅR DENNA KVÄLL TILL RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG!

Vi ses den 12 april kl. 18.00 i TV4. Det trevligaste och absolut mest spännande påskfirandet får du tillsammans med Bingolotto och Lotta Engberg! Fyra bingospel, 50 000 kr var 5:e minut, spel på världens största bingolott och hela 18,8 miljoner kr i vinstpotten! Och du, glöm inte att dubbellotten ger dubbel vinst!

En riktigt GLAD PÅSK!

Önskar vi alla i styrelsen

