



Föreningen Östhammar

HjärtLung

INFORMATIONSBLAD Nr 3/2021

April 2021

Jag får börja med en ursäkt. Informationsbladet skulle ha skickats ut före påsk. Nu blev det under påsk i stället. Helgen har bjudit på typiskt aprilväder. I går träffade min fru och jag våra barn och barnbarn med kaffe och kubb-spel nere vid Sjötorget i Östhammar. Då var det 11 grader varmt och solsken. I dag var det snö och minusgrader när vi steg upp. Så precis som i filmen kan vi säga; *Vi hade i alla fall tur med vädret ...*

Prognosen för när vi som är 65+ ska bli vaccinerade har skjutits upp flera gånger. Jag hoppas det blir vår tur snart och att alla som erbjuds vaccin tar sin dos så att vi kan stoppa smittspridningen så effektivt som möjligt.

Kom ihåg att det är tillåtet att vara utomhus under pandemin och att då också umgås med andra men med avstånd. Det är viktigt att vi inte blir isolerade utan tar tillvara alla ”säkra” möjligheter till motion och umgänge.

Promenader utefter Hälsans Stig i Östhammar

I förra numret av informationsbladet bjöd vi in alla medlemmar att träffas den 18 mars och promenera utefter Hälsans Stig. Det visade sig att just den 18 mars var nordanvinden särskilt is-kall, så jag som ensam deltagare, hoppade av efter mindre än halva sträckan. Vi ger dock inte upp denna möjlighet till att träffas utomhus och bjuder in till promenader:

Måndag 12 april. Vi samlas vid tavlan för Hälsans Stig på Sjötorget i Östhammar **klockan 14** och promenerar tillsammans utefter stigen. Beroende på väderleken bjuder föreningen på fika utomhus på något av fiken utefter stigen.

Torsdag 20 maj. Eftersom vi vid den här promenaden ska inspektera status på skyltar mm samlas vi vid tavlan för Hälsans Stig på Sjötorget i Östhammar redan **klockan 10**. Efter inspektionspromenade bjuder föreningen alla deltagare på sopplunch på Ada's kafé. Efter lunchen blir det ett öppet styrelsemöte där alla är välkomna att delta. Om det inte spö-regnar så håller vi mötet utomhus på Ada's.

Aktiviteter i corona-tider

Försök att komma ut på en promenad en gång om dagen. Är det riktigt ruskväder kan man gympa hemma. Riksförbundet har flera bra gympaprogram på sin hemsida. Ta gärna med en god vän, grannen eller din partner, på dina promenader. Det är bra att ha någon att prata med. Varför inte prova Hälsans Stig i Östhammar eller Vallonstigen i Gimo!

Styrelsen genom Olle Andersson, ordförande

Olle Andersson (ordförande) har telefon: 070-6309315 Till Olle kan du också skicka E-post på adressen: olleandersson.oas@gmail.com
Bertil Alm (kassör) har telefon 070-9228447
Peggy Rohdin (sekreterare) har telefon 070-5688675