

Kære alle medlemmer i Amager Seniorklub

Desværre er den opdaterede besked, at vi er nødt til at udskyde gen-åbningen af Amager Seniorklub til tidligst tirsdag den 12.5. kl 10.00.

Hvis danskerne holder de pålagte retningslinier – og hvis sundhedsmyndighedernes teori og statistik holder, så håber jeg, at vi får mulighed for, under bestemte restriktioner, at blive en del af nært-kommende åbning. Men som I ALLE VED! Så er der mange ukendte faktorer og udviklingstendenser, så der er ikke andet at gøre end at se tiden an – og i øvrigt PASSE GODT PÅ JER SELV.

Hvordan???

Tja f.eks. som nedenstående:

- God søvn – i en næsten ”normal rytme”
- Spis sundt og godt
- Vær fysisk aktiv – efter det niveau, som du kan overkomme....og gør det gerne 3 gange dagligt (f.eks. inden hvert hovedmåltid!?)
- Ha' en plan for hver dag's forløb. Gerne en gentagelse – men en plan som du i store træk overholder...så det ikke bliver ren skærm-tid
- Hold kontakt med gode bekendte, naboer og evt familie. Overkom at ringe op, hvis andre skulle glemme at ringe til dig. ”Kaldte du mig for ven en gang, så er jeg der nok endnu” (Anne Linnet).
- Gør noget meningsfuldt...f.eks.
Fyld altankassen
Tag ½ time i sol ++D-vitamin
Opfordre andre til og syng selv med Phillip Faber (DR1 eller P2, kl 9.05 alle hverdage - 10.05 lørdage, søndage og helligdage)
Ring til en god bekendt og tal om småt og stort... se på og nyd synet af påskeliljer..etc.etc
- Sørg for at slukke for tv og radio en gang i mellem – og lyt i stedet til noget musik – eller bare filosofér over ”Dagen i dage er din min ven” – ”og jeg lever”(Gnags).

Hvis der er brug for yderligere kontakt, så ring til mig på tlf. 21 48 25 03, og så hjælper jeg dig videre til hvem der måske kan være passende i din situation.

Mange hjertevarme knus og gode tanker til jer alle

Fra alle medlemmer i Amager Seniorklub til alle andre medlemmer i Amager Seniorklub

Birthe Kofoed