

Här kommer lite **TIPS** som Du kan ha nytta av.

- **BOSTADSTILLÄGG**

Sök bostadstillägg! Alla har rätt att söka. Om du får bostadstillägg beror på din boendekostnad och dina inkomster. Tyvärr är det många som skäms för att söka, men så ska man absolut inte känna. Om du inte vet hur du ansöker, så kontakta någon i styrelsen, så hjälper vi dig att ta fram en blankett.

Utdrag från Pensionsmyndigheten (nedan)

Så mycket kan du få i bostadstillägg

Bostadstillägget är skattefritt. Vilket belopp du kan få beror bland annat på om du bor själv eller tillsammans med någon.

Är du ensamstående är 6 990 kronor per månad (2022) det högsta beloppet som du kan få i bostadstillägg.

Är du gift eller sambo och ni lever ihop, kan du som mest få 3 495 kronor per månad (2022) i bostadstillägg eftersom du delar bostadskostnaden med någon.

Lever du och din partner isär kan ni i vissa fall få bostadstillägg som för ensamstående. Så kan det till exempel vara om en av er flyttar till ett äldreboende.

- **DEMENS**

Som anhörig med en närstående som har fått diagnosen demens eller uppvisar symtomen, finns det värdefull hjälp att få. Man brukar säga att demens är en "anhörigsjukdom". Har du frågor så kontakta:

Kommunens demensverksamhet tel. 0123-193 27 eller

Demenssjuksköterska Valdemarsviks Vårdcentral tel. 010-105 92 90

- **MUNHÄLSA**

Munhälsan är viktig för ett allmänt välbefinnande och för andra sjukdomar. Om du är klen/svag i händerna, så kanske en eltandborste hjälper dig.

- **APOTEKET**

- Du som äter flera mediciner kan få råd på Apoteket om de olika medicinerna och ifall de "krockar" med varandra. De är väldigt kunniga, så passa på att få lite mer nyttig information om just Dina mediciner.

-

- **SERVICEBILEN**

- Servicetrafiken hämtar dig hemma och kör dig till Centrum, Vammarhöjden eller Vammar köpcentrum. Linjen går på torsdagar mellan kl 9:00-12:30 samt kl 16:00-20:00.
- Du bokar plats senast 2 timmar innan resa och betalar 26 kr som vuxen respektive 18 kr som senior/ungdom. Du kan betala med kort eller kontanter. Beställ din resa på tel: **0771-71 10 20**.

PRO

-bladet nr 1
för
Gryt - Valdemarsvik



PRO-bladet 7 april 2022
Styrelsen

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Jag vill att vår förening ska vara en mer **aktiv** förening. Vi ska hitta på många trevliga saker och ha roligt tillsammans. Prata med dina grannar De kanske vill bli medlemmar och följa med på någon av alla våra aktiviteter.

Jag vill att Du går hem från vårt möte med ett leende på läpparna!
/Göran

RESOR

När det blir lite varmare, så planerar vi för en resa till Söderköping, med en guidad tur runt i staden.

Mer information kommer på nästa medlemsmöte

I **augusti** planerar vi för en tur med M/S Ellen – kanske blir det kräftska!
Mer information kommer.

Till hösten hoppas vi kunna presentera någon mer dagsutflykt och många spännande aktiviteter.

ÖVRIGT

På torsdagar har Korpen **vandringar** med olika spännande mål.
Kontakta Göran Löfsved 070-699 33 34 om du vill veta mer

Korpen har **tipspromenader** varje söndag kl 10-11 med utgång från Banvallsstugan. Fika och trevlig samvaro efteråt.

Ut och rör på dig för ett hälsosammare liv!

AKTIVITETER

13 april – korta promenader börjar
Kontakta Helena Johansson 070-240 89 24

Boule – är du intresserad och vill vara med
Kontakta Anders Testor 076-343 39 47

VIKTIGA DATUM

10 maj – Nästa medlemsmöte kl 14 – 16 i Församlingshemmet
Trubaduren **Stefan Lindeborg** gästar och underhåller oss
Något att äta
Lotteri med fina vinster

7 juni – Sillsexa kl 14 – 16 i Gryts Bygdegård
Stor sill-tallrik, bröd, smör, kaffe, kaka mm.
Lotteri med fina vinster

14 juni – Medlemsmöte/friluftsdag 14 – 16 i Banvallsstugan
Tipspromenad, korvgrillning mm
Lotteri med fina vinster

Så fort vi har planerat fler aktiviteter, fyller vi på med datumen!

Väl mött på alla våra aktiviteter!

Tanken är att **PRO-bladet** ska finnas på alla våra medlemsmöten framöver, med intressant läsning och viktiga datum, hälsar styrelsen.