

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

Demensjuksköterska 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 elttandborste 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.
- Om du är medlem i apoteksgruppen och pensionär, får du 5 % på tisdagar (ej receptbelagda varor).

- **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 2

för Gryt - Valdemarsvik



Stefan Lindeborg – trubadur

Om du vill hyra Stefan:

Stefan.lindeborg@gmail.com

Tel: 079-301 21 31

PRO-bladet 10 maj 2022
Styrelsen

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Nu har vi i styrelsen fullt upp med att planera för höstens aktiviteter. Det kommer ett brev i din brevlåda före sommaren, med information om alla trevliga aktiviteter som står på programmet under hösten.

Prata med dina grannar. Ge dem ett ex. av PRO-bladet. De kanske vill bli medlemmar och följa med på någon av alla våra aktiviteter.

/Göran

INTE MEDLEM - BLI MEDLEM

Är du inte medlem ännu? Ring till Göran Löfsved Tel: 070-699 33 34, så berättar han hur du kommer med i vårt härliga gäng.

RESOR

30 augusti har vi bokat M/S Ellen, för en tur i skärgården. Under färden kommer någon typ av förtäring att serveras. Anmälan görs till Göran Löfsved Tel.070-699 33 34..Mer information kommer i din brevlåda..

Under **september** så planerar vi för en resa till Söderköping, med en guidad tur runt i staden.

Mer information kommer i din brevlåda.

Till hösten räknar vi med att 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 **tippspromenader** 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 – vid **Banvallsstugan** - är du intresserad och vill vara med?

Kontakta Anders Testor 076-343 39 47

Boule – i **Gryt** - är du intresserad och vill vara med?

Kontakta Ulf Westrup 070-267 45 07

VIKTIGA DATUM

10 maj – Idag medlemsmöte kl 14 – 16 i Församlingshemmet

Trubaduren **Stefan Lindeborg** gästar och underhåller oss

Kaffe och smörgås

Lotteri med fina vinster

7 juni – Sillsexa kl 14 – 18 i Gryts Bygdegård

Stor sill-tallrik, bröd, smör, kaffe, kaka mm.

Lotteri med fina vinster

Anmälan till Stina Nyberg Tel: 070-591 39 42

eller Helena Johansson Tel: 070-240 89 24

14 juni – Medlemsmöte/friluftsdag 14 – 16 i Banvallsstugan

Tippspromenad, korvgrillning mm

Lotteri med fina vinster

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

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.