

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.
- 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 9

för

Gryt - Valdemarsvik

Årsmötesförhandlingar

och

underhållning av

Lasse Fagerlund

PRO-bladet 14 februari 2023/Styrelsen

STYRELSEN HAR ORDET

Den sittande styrelsen har ett förslag på en ny styrelse för kommande period. Sen återstår det att se om årsmötet tycker att det är ett bra förslag!

I övrigt så håller vi på att planera för några trevliga utflykter. Så fort något är bestämt, så finns information i PRO-bladet och på hemsidan.

INTE MEDLEM - BLI MEDLEM

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.

Vill du bli medlem? Ring till Janne Wendin Tel: 076-812 77 58, så berättar han hur du kommer med i vårt härliga gäng.

RESOR

Läs OCH RES – nästa sommar går till Värmland.

Datum: Första avresa 28/6 och sedan flera datum till sista avresan 6/8-2023.

Resa med buss, 3 nätter logi, 3 frukost, 4 lunch, 3 middagar.

Pris 5 400 kr. enkelrum tillkommer med 1 100 kr.

Mer information finns på hemsidan och kommer att finnas i pappersform på nästkommande medlemsmöten.

Anmälan: man kan anmäla sig redan nu till styrelsen, som anmäler gemensamt till Vikingbuss.

Till våren har vi funderingar på olika utflykter:

Kronhjortsgården, Marmorbruket, Stensöborg, Brandkårmuséet, Kärlekens trädgård. Hägerstad slott, Malexander Hembygdsgård och Astrid Lindgrens Näs. Vi får se hur mycket vi hinner med under året. Det som blir kvar, tar vi året därpå. Mer information kommer vart efter vi har bokat något.

ÖVRIGT

Korpens vandringar har inte börjat än för säsongen.

Tipspromenaderna från Banvallsstugan började i söndags och kommer att finnas varje söndag ett bra tag framåt. Anmälan sker på plats mellan 10-11.

AKTIVITETER

Boule – vid **Banvallstugan** - är du intresserad och vill vara med?

Kontakta: **Ronny Karlsson** 070-344 85 99 eller

Anders Testor 076-343 39 47 eller

Göran Löfsved 070-699 33 34

Boule – i **Gryt** – inte börjat för säsongen.

Kontakta Ulf Westrup 070-267 45 07

VIKTIGA DATUM

Medlemsmöten under 2023:

14 februari – årsmöte/medlemsmöte i Församlingshemmet 14-16.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar

Underhållning av Lasse Fagerlund, en musiker från Svärtinge.

Servering av Rostbiff och potatissallad, kaffe och kaka.

Lotterier med fina vinster

Kostnad 80 kr

14 mars – i **Församlingshemmet 14-16**. Mats Gullstrand kommer och pratar om egenmonitorering, där patienten själv kan mäta sina värden i hemmet med hjälp av digital teknik.

11 april - i **Gryts Bygdegård 14-16**.

9 maj - i **Församlingshemmet 14-16**.

13 juni – **Sillsexa** i **Gyts Bygdegård 14-16**.

Hösten 2023

12 september

10 oktober

14 november - höstmöte

12 december

Boka upp dessa datum i din kalender, så du inte missar något trevligt.