

Kära Marthor

Vi lever just nu minst sagt märkliga tider. Mycket i vardagen har satts i gungning. Vi har redan tvingats avstå från det mesta av vårt sociala liv, när vi inte kan göra sådant vi brukar se framemot, som att träffa våra vänner över en kopp kaffe efter en trevlig promenad eller träff. Eftersom man vet, att sociala kontakter är mycket viktiga för såväl det psykiska välbefinnandet som för den fysiska hälsan, känns detta så viktigt för oss. Det kan tyvärr ibland kännas jobbigt och ensamt, eftersom vi behöver människor omkring oss, men då det handlar om människoliv och för att vi bryr oss om varandra, stannar vi hemma, håller avstånd och går med på olika nivåer av nedskärningar.

Vi kommer att ha en annorlunda vår och sommar, där vår vardag inte liknar den vi är vana vid, så därför bör vi tänka om.

Det är viktigt att lägga upp rutiner för att få struktur på sin dag och fason på tillvaron. Rutiner, som när man stiger upp, tar sin dagliga promenad och annat som man gör regelbundet är viktigt.

Vi kan göra mycket som är tillåtet, ta kontakt med vänner, som vi kanske inte annars så ofta kontaktat, njuta av naturen eller passa på att lära sig något nytt. Vi kan ta tillvara den kunskap vi fått vid våra månadsmöten som, att gå ut i skogen, i naturens skafferier och plocka vilda växter liksom växter för vårt örtapotek.

Om det kliar i fingrarna att komma igång med vårsådden, så kan man börja med att så köldtåliga bladgrönsaker. Man kan också virka leksaker till daghem. Vi kan tillhandahålla garn om ni anmäler ert intresse om behov och mängd före 25.05 till marianne.carlson10@gmail.com. Man kan även få mönster utskrivet om man så önskar t.ex den fina virkade ugglan som finns på Marthaförbundets hemsida.

Vi rekommenderar att ni går in på förbundets hemsidor martha.fi för att hitta inspiration till olika aktiviteter.

Trots allt det jobbiga denna pandemi medfört, finns det många ljusglimtar och även mycket positivt med denna kris. Omsorg har satt tonen för våren 2020. Vi har börjat bry oss om varandra på ett helt nytt sätt och även de yngre och friska har blivit tvungna att ändra sitt sätt att leva och se på livet.

Just nu ser vi en omsorg om mänskligt liv, som visar att det går framom allt annat. Vi hjälper varandra, ringer släktingar och vänner för att kolla hur de har det. Ibland har vi kanske fått se ett leende på läpparna hos den främling som mött oss på vår promenad och som eventuellt även velat byta några ord, men på behörigt avstånd. Vi har även hört solskenshistorier om dem som tillfrisknat från covid19. Även personer över 70 år och personer med allvarliga

grundsjukdomar har klarat sig, så vi kan inte säga något allmängiltigt om alla över 70 år. Vi talar tyvärr alldeles för lite om allt detta positiva. Pandemin ställs vi gemensamt inför och rädslorna är gemensamma, och det låter naturligtvis skrämmande om alla över 70 år verkligen skall hållas isolerade till årets slut, men vi hoppas att allt ordnar sig snarast och att vi kan återgå till vår vanliga tillvaro och åter får träffas.

Om vi nu kan ta dagen som den kommer och njuter av vad den ger, utan att bekymra oss för vad framtiden för med sig, har vi vunnit mycket. Kanske allt detta påminner oss om att det "normala" livet att leva inte mera fungerar. Vi behöver mera omtanke och välgörenhet i våra liv. Vi bör se över mycket av det som vi tidigare upplevt som självklara saker. Vi saknar er och hoppas på ett återseende med det snaraste.

Styrelsen