



# Hoppetbladet

## Glad Påsk



Foto: Anette Kruse

2020

Ett informationsblad för månaden April

# Utflykter och information

## 1 april

Picknick i Säterdalen

Onsdag avgång kl. 13.00, de som inte kan gå kan åka med RSMH: Hoppets buss.

Eftermiddagskaffe i Säterdalen vid bra väder.

Kostnad 25:-



## 29 april

Promenad till Skönvik och promenadvägar vid golfbanan, vi besöker ev. Sätters Sjukhus begravningsplats om intresse skulle finnas.

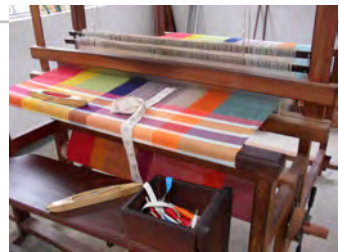
Avgång kl. 10.00.

Om matsalen vid Skönvik är öppen kan vi äta lunch där.

Nu är det dags att anmäla sig till RSMH-Hoppets Friskvårdsläger från söndag den 30 Augusti – 1 September.  
Kostnad 1 000 kronor i enkelrum.  
Sista anmälningsdag 30 april



Vävcirkeln är inställd resten av terminen, det går bra att komma och väva ändå.



Övriga studiecirklar är igång tills vi meddelar något annat, vi följer folkhälsomyndighetens och RSMH: riks direktiv och regler, för din och min hälsa. Från RSMH görs inga besök till äldreboenden, eller gruppboenden under denna smittspridningsperiod, förmodligen hela april och maj, och tills folkhälsomyndigheten ger grönt ljus igen.

# VIKTIG INFORMATION!

Till skillnad mot vad RSMH brukar förespråka så förespråkar Folkhälsomyndigheten och Regeringen, **så få kontakter som möjligt**. Men träffas vi på lokalen så har styrelsen på ett extra insatt styrelsemöte den 23 mars bestämt följande:

- **Stanna hemma** vid **minsta förkylningssymtom**, följer inte medlemmen de regler som nu finns uppsatta, har de anställda mandat att skicka hem medlemmen. Man tror att viruset smittar genom droppsmitta. Vilket gör att vid en **nysning**, görs den i **armvecket**, följer flera nysningar är det lika bra att medlemmen eller den anställde går hem. Det är viktigt att arbetsmiljön och **föreningen är säker för medlemmarna** och de **anställda**.
- När du kommer **in i lokalen** gäller direkt **noggrann handtvätt** i minst 30 sek. efter noggrann torkning med pappersservett kan handsprit också användas, om man vill det. **Tvålen och det varma vattnet** är det **viktigaste!** **Coronaviruset** gillar inte tvål. Arbeta upp ett rikligt lödder med varmt vatten och tvål, glöm ej tummarna och mellan fingrarna. Detta görs sedan flera gånger under vistelsen på Hoppet, **alltid vid toalettbesök** och **före** och **efter måltid**.
- Vi ska **hålla avstånd** från varandra. Varannan stol är borttagen för att undvika smittspridning av Coronaviruset, av denna anledning utgår påskbuffén.

## På grund av coronaviruset (covid – 19):

• Är du 70 år eller äldre?

Begränsa dina nära kontakter.

• För att hålla dig frisk

• För att inte smitta andra

• För att avlasta sjukvården

Gå gärna ut i friska luften, men undvik nära kontakt.



Folkhälsomyndigheten

Det kan hända att ni redan tröttnat på alla råd och förbud, men det är viktiga råd att följa eftersom Sverige och resten av världen befinner sig i en krissituation som **Coronaviruset** orsakat. Flera RSMH föreningar har stängt sina verksamheter, en del väljer att ha öppet. Styrelsen och anställda följer nyheterna, folkhälsomyndigheten och regeringen noggrant och gör nya bedömningar allteftersom.

## Ändrade öppettider:

Tisdag den 7 april – t.o.m 17 april är lokalen stängd p.g.a semester.

22 April RSMH – Dalarnas årsmöte. Lokalen stängd

30 April Lokalen stänger kl. 12.00

# VÄLKOMNA!

*Önskar Anette och Magnus*



## Öppettider:

Mån	08.30-16.30
Tis	08.30-16.30
Ons	08.30-16.30 (utflyktsdag)
Tors	12.30-20.00 <b>O.B.S</b>
Fre	08.30-13.00
Lör	Stängt
Sön	12.00-15.00 (ideellt öppethållande)


*Är det någon som hellre vill ha sitt månadsblad på E-post säg till Anette.*

Reservation för att öppettiderna kan ändras under månaden!

RSMH-Dalarna  
Hemsida: [rsmhdalarna.se](http://rsmhdalarna.se)  
E-post: [info@rsmhdalarna.se](mailto:info@rsmhdalarna.se)



RSMH-Hoppet  
Kungsvägen 1  
783 35 SÅTER  
0225-515 01  
E-post: [022551501@rsmh-hoppet.com](mailto:022551501@rsmh-hoppet.com)  
Hemsida: [rsmh-hoppet.com](http://rsmh-hoppet.com)

 Instagram: [rsmhhoppet](https://www.instagram.com/rsmhhoppet)

Bg. 5792-1033

