

Hej alla medlemmar i Demensföreningen i Karlshamn.

Till en början så vill jag säga att det har varit en tuff tid för oss alla med tanke på Covid-19 och vi kommer tillsammans att få kämpa lite till.



Musikcaféet som vi hade i oktober var mycket uppskattat av er medlemmar och vi fick frågan om vi inte kunde ha en enklare julfest. Vi skred till verket och började planera för den 13/12. Allt var klart för en inbjudan...då kom nya restriktioner och grusade våra förhoppningar.

Restriktionerna innebar att styrelsen fick fatta ett beslut att ställa in all vår verksamhet året ut.

När väl detta är över så kan vi hoppas på en stor fest istället.

Har ni möjlighet så finns mycket information på Demensförbundets hemsida att läsa

www.demensforbundet.se likaså på föreningens Facebook sida *Demensföreningen Karlshamn*.

Demensförbundets telefonrådgivning 0485-375 75 kan ni alltid ringa om ni har funderingar.

Håll ut, håll i och håll avstånd är nog ord vi måste börja vänja oss vid. Nu har vi hösten och vintern framför oss. Försök att vara ute så mycket det går i vår fantastiska natur.

Jag skickar med en dikt som Jessica Olsson skrivit, tänkvärd!



**Styrelsen vill passa på att önska er alla
En riktigt god jul och ett gott nytt år!**

Var rädda om er och ta väl hand om er! Glöm inte att ni är värdefulla!

Varma hälsningar
Carina Frisk



Det finns ett före, det finns ett efter
det finns ett nu och det finns ett då
runt nästa hörn kan väl ingen blicka
så ta det varligt men fortsatt gå.

Det finns en morgon, det finns en framtid
den ligger dold nu och oblickbar
den göms i mörker och dunklet skrämmer
vad finns i morgon, vad har jag kvar?

När oron gnager, när rädslor samlas
när ovissheten blir allt som finns
låt ljuset skymta, låt hoppet spira
låt människors godhet bli det vi minns

Det finns ett före, det finns ett efter
det finns ett nu och det finns ett sen
kanhända blir ingenting som förut
men efter natten gryr dag igen

Jessica Olsson