

Med anledning av coronaviruset

70+ eller annan riskgrupp? Så kan du få hjälp



Du som är 70+ eller tillhör en annan riskgrupp och som inte redan har stöd av hemtjänst eller bekanta, kan få kostnadsfri hjälp med att handla livsmedel och uträdda apoteksärenden.

För att få hjälp gör du följande:

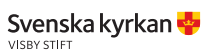
- Ring Röda Korset Gotland på det särskilda numret nedan.
- En frivillig kontaktar dig och ni kommer överens om dag, tid och vilka inköp som ska göras.
- Ni kommer överens om hur du betalar för varorna – swish, banköverföring, kontant eller faktura. Lämna aldrig ut kontokort eller ge tillgång till ditt bankkonto!

Röda Korset samordnar arbetet tillsammans med flera andra organisationer. Det betyder att det kan vara någon från en annan frivilligorganisation som hjälper dig.

Röda Korsets särskilda nummer på Gotland

Telefon 070-610 59 16

Telefontid vardagar klockan 10.00–14.00



Region Gotland har tillsammans med dessa organisationer fått i uppdrag av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, att särskilt hjälpa dem som är 70+ och andra riskgrupper.

Var med på Region Gotlands aktiviteter

Digitalt samtalscafé 65+

Varje tisdag under perioden maj – augusti klockan 13.30 – 14.30 via Skype.

Samtal om livet just nu och hur du kan må bra och ha kvar sociala relationer i tider av fysisk distans.

Anmälan senast respektive tisdag klockan 12.00 till aktivitetssamordnare via e-post eva.hansson@gotland.se eller telefon 0498-20 47 47.

Pausgympa för alla!

Hälsofrämjande enheten Region Gotland livesänder pausgympa på [facebook.com/livibalansregiongotland](https://www.facebook.com/livibalansregiongotland).

Varje torsdag i maj klockan 11.00.

Alltid öppet: rörelsefilmer på nätet

På www.gotland.se/livibalans hittar du både rörelsefilmer och avslappningsövningar att göra hemma, när som helst på dygnet.

Få låneböcker till din dörr

Alla som är 70+ eller tillhör någon annan riskgrupp kan få hemleverans av böcker från biblioteken. Mejla din beställning till bokenkommer@gotland.se eller ring 0498-20 44 34 eller 070-788 79 83.

Läs mer på www.gotland.se/bokenkommer

Råd till 70+

- Stanna hemma och begränsa dina fysiska kontakter.
- Undvik kollektivtrafik och lokaler där det vistas många människor samtidigt, till exempel matbutiker.
- Ta hjälp av anhöriga eller grannar för att exempelvis handla mat eller uträdda ärenden.
- Tips! Du kan beställa varor via internet hos vissa butiker. Extra kostnad kan tillkomma. Kontakta din butik för mer information.



www.gotland.se/nyacoronaviruset
[facebook.com/regiongotland](https://www.facebook.com/regiongotland)

