

Brev till föreningen 19/4

Hej alla SPF-are

Jag hoppas att alla mår bra och ser fram mot livet efter Covid 19.

Det är dags att sammanfatta en del av det som hänt sedan sist.

Tegnell o co säger - en eller två veckor efter andra sprutan kan vi

träffas med mindre restriktioner och krama om barn o barnbarn o

barnbarnsbarn nästan som vanligt utan dåligt samvete för Coronasmittan.

Men då kommer Bengt Wittesjö och upprepar ” träffa ingen utanför det

egna hushållet” – i varje fall inte före den 2.e maj. Hur det blir sedan får vi se då!

Smittan i just Blekinge är ju nu ovanligt hög men spridningen verkar ha

bäring på sportaktiviteter och studentfester i hög grad. Då kanske vi

skulle kunna ta ett steg eller två framåt – vi spelar ju inte så mycket

fotboll eller är med på många studentfester.

Vi får avvakta och se hur det går.

Vi i styrelsen har träffats några gånger - självklart ute och med distans.

Viss uppstart har vi tagit beslut om t ex stavgång och boulespel i

föreningens regi. Vi söker vidare för att hitta flera saker vi kan göra – självklart

helt friska, utomhus, med distans, tvättade o spritade händer.

Vaccinationerna verkar fortskrida någorlunda enl. planerna. Många av oss

har nu fått två sprutor och borde ha ett fullgott skydd. Om några veckor när

våra lokala restriktioner kan lättas kan vi kanske göra mera. Det finns en

inbjudan till hundpromenader utlagt på nätet. Vi tittar vidare på foto-

aktiviteter, fikagrupper, telefonmöten etc. Vi har flera förslag på aktiviteter

som kanske kan genomföras när reglerna lättar.

Vi planerar för fullt och har gjort en Aktivitetsplan för 2021/2022 som bifogas.

Observera att planen är högst preliminär och i huvudsak beroende av att vi får

lättare restriktioner.

Årsmöte har vi planerat till den 20/5 – vid Bredasjön kl 14

Om vi inte får träffas så många avser vi att hålla årsmötet digitalt med ZOOM.

Jag hoppas att många tagit tillfället i akt att lära sig delta i ZOOM möten vid

de utbildningar som vårt förbund ordnat.

Och det kommer flera kurstillfällen före årsmötet (se bifogad fil) Som förövning

avser vi ordna ett styrelsemöte via ZOOM under denna vecka.

Under veckan 17/5 – 21/5 kommer det att bli en Folkhälsovecka med

föreläsningar digitalt som vårt förbund ordnar. Se vidare bifogat program.

Ännu ett motiv att lära sig delta i ZOOM info.

Vidare planerar vår folkhälsogrupp för arrangemang med bäring på folkhälsa/friskvård. Tider med mera kommer vi med så snart som vi kan.

OBS Nedanstående aktivitetsplan är i många punkter väldigt svävande p.g.a. pandemiläget men står fortfarande fast.

SPF seniorerna Fridlevstad Sillhövda. Aktivitetsplan 2021– 22. I samarbete med Vuxenskolan

20 maj ? 14.00 Bredasjön	Årsmöte ? Medtag fika
? maj 10.00 Gökotta – friskvård. ?	?
? Hemlig resa	?
29 juni – 3 juli Resa till Åland	Inf. Ingegerd Holm 0768-82 28 03
19 aug. 14.00 Sillhövda förs-hem	Månadsträff.
? sept. 13.00 Ekegården	Friskvård.
16 sept. 14.00 Sillhövda förs-hem	Månadsträff.
1 okt 17 – 20.30 Tvings Folkets Hus.	Trivseldans. ?
21 okt. 13.00 Ekegården	Kroppkakefest.
? okt. Resa till Malmö statsteater	Funny girl med Sanna Nielsen anm. Till Nils 0455-91263 ?
29 okt. 17 – 20.30 Tvings Folkets Hus.	Trivseldans ?
18 nov. 14.00 Tvings Folkets Hus.	Månadsträff.
26 nov. 17 - 20.30 Tvings Folkets Hus	Trivseldans ?
2 dec. 15.00 Tvings Folkets Hus.	Julbord.

2022

20 jan. 14.00 Sillhövda förs-hem	Månadsträff
28 jan. 17 – 20.30 Tvings Folkets Hus	Grötfest
17 feb. 14.00 Sillhövda förs-hem	Årsmöte
4 mars 17 – 20.30 Tvings Folkets Hus	Trivseldans
17 mars 14.00 Tvings Folkets Hus	Månadsträff

Zoomutbildning - en baskurs för alla medlemmar

Förbundet bjuder in medlemmar till en baskurs för att gå igenom den digitala plattformen Zoom. Kursen vänder sig till dig som behöver baskunskaper för att kunna delta i ett Zoom-möte samt starta upp ett eget Zoom-möte.

Tid

Samma tider alla dagar.

Kl 10 -12 för de som enbart vill lära sig mer om att vara mötesdeltagare, och kl 14-16 för de som vill bygga på kunskaperna med att vara mötesledare. Du kan logga in från kl 09.30.

Digital kurs

Kursen genomförs på Zoom, som ett webinarium. För det krävs antingen en dator, en surfplatta eller en smart telefon med internetuppkoppling.

Kursinnehåll

- Hur man skapar ett Zoom-konto
- Hur man ansluter till ett möte
- Hur ett väntrum fungerar
- Inställning av videokamera och ljud
- Vad betyder de olika ikonerna?
- Hur man använder chatten
- Hur det fungerar på dator, surfplatta respektive mobil
- Hur man själv startar upp ett eget Zoom-möte

Kursen kan upplevas som att den genomförs i ett raskt tempo men syftet är att visa på de olika funktionerna för att deltagarna sedan med hjälp av manualer och filmer ska kunna repetera i lugn och ro.

Klicka på länken nedan för att registrera dig:

Samma länk till både förmiddag och eftermiddag

Tisdagen den 20 april 10-12 och 14-16

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_-hHMT3vvTwKpXizRNS8SqA

Torsdagen den 22 april 10-12 och 14-16

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_WI9ZKrHQe6hxHjU01TRiw

Tisdagen den 25 maj 10-12 och 14-16

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_DZ9qYvRITgOdrBBvANr8Bq

Efter registrering får du ett personligt bekräftelsemejl med länk till mötet. Använd den länken då du går in i mötet.

Välkommen med din anmälan!

Åsa Österberg
utbildningsledare

Folkhälsoveckan

Viktig information gällande lokala arrangemang

Så länge det inte ges något annat besked från myndigheterna är det pandemilagen samt folkhälsomyndighetens och lokala restriktioner vi ska förhålla oss till. Pandemilagen innebär att på en offentlig/publik plats får man samlas maximalt 8 personer i en grupp. Detta gäller såväl inomhus, dvs en lokal man hyr in sig i, och utomhus såsom en park eller friluftsområde. Det spelar ingen roll om man får låna lokalen gratis för just det här tillfället.

Pandemilagen omfattar inte samlingar på privat mark eller i en privat lokal (dvs en lokal som i normala fall inte används i kommersiellt syfte eller att ägaren får ersättning när någon annan använder den). Förbundet uppmanar

dock alla föreningar att följa pandemilagen och gällande rekommendationer oavsett om man är på en offentlig eller privat plats.

Vad gäller aktiviteter, oavsett om de sker i samband med Folkhälsoveckan eller i annat sammanhang, så är det alltså fortfarande en begränsning om 8 personer som vi har att förhålla oss till. Det innebär att aktiviteter såsom vandringar, tipspromenader, boule med mera kan genomföras men i mindre grupper om 8 personer. För eventuell ansökan om tillstånd för samling på offentlig plats hänvisar förbundet respektive förening att ta kontakt med sin lokala polis. Med stor sannolikhet kommer det inte att utfärdas några tillstånd för grupper som överstiger 8 personer.

På dagens (210416) pressträff med Folkhälsomyndigheten gavs information om lättade restriktioner för den som fått sin första vaccinationsspruta mot covid-19. Förbundet vill uppmärksamma er på att detta gäller i privata sammanhang, inte organiserade träffar. Läs gärna Seniorens artikel: <https://www.senioren.se/nyheter/fritt-fram-att-kramas-och-traffa-andra-inomhus-efter-en-dos-vaccin/>

Preliminärt program

Gällande förbundets föreläsningsprogram kan vi meddela att ytterligare föreläsare som är klara är Sofia Åhman, idrottsläraren från Umeå som klivit in i våra vardagsrum och fått oss att hemmagympa, Maj-Lis Hellenius, läkare och forskare med fokus på att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar samt Irene Samuelsson från Gymnastikförbundet som har arbetat med Träning, Gruppträning, gympa och seniorträning i många år.

I dagsläget ser programmet ut som nedan, vi reserverar oss för eventuella ändringar.

Måndag 17/5

10:00: Maj-Lis Hellenius

14:00: Irene Samuelsson

Tisdag 18/5

10:00 Gösta Bucht

14:00 Musikquiz

Onsdag 19/5

9:00 Bertil Marklund (observera tiden)

14:00 Mediyoga med Karin Bajlo

Torsdag 20/5

10:00 Malena Ivarsson

14:00 Idriz Zogai

Fredag 21/5

10:00 Sofia Åhman, föreläsning

14:00 Sofia Åhman - träningspass

Samtliga föreläsningar kommer att kunna ses på www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka.

De kommer även att finnas tillgängliga i efterhand för att alla skall ha möjlighet att ta del av dem. Beroende på hur avtalen ser ut med respektive föreläsare kommer webinarerna att finnas tillgängliga olika länge, vi kommer att ange vilken tid som gäller i programmet.

Nationell stegutmaning

Vi har tidigare pratat om förbundets nationella stegutmaning där alla som vill kan delta, helt efter sina egna förutsättningar.

Man behöver bara rapportera sin totala sträcka en gång. Länk till formuläret kommer att läggas upp i samband med att Folkhälsoveckan startar. Formuläret kommer att vara öppet i två veckor efter Folkhälsoveckan, dvs till och med vecka 22, sedan stängs det så att vi kan sammanställa och dra vinnare. Den som inte kan eller vill fylla i formuläret via hemsidan kan skicka in sina uppgifter till förbundet via mail, telefon eller vanlig post.

Mail: info@spfseniorerna.se

Telefon: 08-692 3250

Post: SPF Seniorerna, Box 22574, 104 22 Stockholm (märk brevet/vykortet med Stegutmaning)

Några föreningar har frågat om det går att få tillgång till uppgifter om vilka av deras medlemmar som deltagit för att använda på olika sätt. Svaret är ja, det kommer att gå att få tillgång till uppgifter om föreningens medlemmar. Dock endast de som själva kryssat i en ruta där de godkänner att vi delar denna information, allt för att inte bryta mot GDPR.

Stödmaterial på intranätet

Informationen på intranätet finns under Förening och distrikt/Folkhälsa/Folkhälsovecka.

Under fliken Flyers Folkhälsoveckan finns nu några utskriftsvänliga flyers för anslagstavlur.

Ett aktivitetskort som förbundet trycker upp finns nu att beställas utan kostnad under fliken Material i webbutik. Det är i storlek A6 och kommer i buntar om 25 st. Frakt tillkommer.

Fortsätt gärna höra av er via mail om ni vill dela med er av era planer så hjälps vi åt att sprida goda idéer. Ni når mig på margareta.dahl@spfseniorerna.se

Hälsningar

Ingmar Nilsson

Ordförande