



Bästa medlemmar!

Vi är nu inne i augusti månad och för många av oss har det varit en annorlunda sommar på många sätt. Nu närmar sig hösten och vad tror vi om den? Kommer vi att kunna starta upp programverksamheten igen och träffas på medlemsmöten, i studiecirklar, på studiebesök m.m.? I dagsläget vet vi inte men vi måste vara realistiska och inse att det kan komma att dröja innan allt återgår till det normala.

Vi har försökt öppna upp för lite aktiviteter och samvaro under sommaren med t.ex. boule, promenader och tisdagsfika på Café Sjöstugan men i avsaknad av deltagare har vi skjutit upp boule och promenader till i augusti. Se mer information under "På gång".

Det är viktigt för oss att kunna hålla kontakt med er och informera om förändringar. Vi kommer därför under hösten att ringa upp medlemmar som inte har uppgivit en e-postadress.

Då vi i nuläget inte kan bestämma något för hösten har styrelsen beslutat att inte trycka upp någon programfolder. Så snart vi kan anordna och genomföra någon aktivitet som inte strider mot myndigheternas rekommendationer återkommer vi med information.

I ett försök att bryta ofrivillig ensamhet bland äldre inbjuder PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna alla över 65 år att skriva en berättelse om vad som hände oss under Coronans år 2020 som så genomgripande förändrade vår tillvaro. Läs mer på sidan 2.

Namninsamling - SPF Seniorerna manar till upprop för en bättre äldreomsorg. Ta del av uppropet på sidan 2.

Vi saknar er och hoppas på ljusare tider för oss alla under hösten!

Hälsar
Anita du Pau
Ordförande

FÖRENINGENS POSTADRESS:

SPF Seniorerna Brunnsviken
c/o Håkan Håkansson
Carl Malmstens väg 14
170 73 Solna

Tel: 076 22 35 823

FÖRENINGENS MEJLADRESS:

hakan.o.hakansson@gmail.com

Redaktörer: Anita du Pau, Anitha Nilimaa

REDAKTIONENS MAILADRESS:

anithanilimaa@gmail.com

CORONAS ÅR 2020

Vad hände dig? Skriv din berättelse och skicka till oss! Din berättelse ska vara max två A4-sidor lång och vara oss tillhanda senast den 1 oktober 2020. Tanken är att publicera ett urval av berättelserna i en liten skrift samt på vår hemsida. Det är därför viktigt att du anger om du vill bli publicerad – och om du vill underteckna med ditt namn eller vara anonym! Adresser finner du längst ned!

Coronans år 2020 är vår skrivuppmaning till alla som vill berätta om vad som hände under den tid som så genomgripande förändrade vår tillvaro. Vi vill att du berättar för oss hur livet blev för dig. Det behöver inte handla om hela den långa tiden, utan kanske om någon särskild dag som betyder mycket för dig eller olika händelser som knyter an till pandemin.

Hände något glädjande, som att du fick barnbarn, och den stora längtan att få hålla babyn i din famn. Ledde alla kontakter över nätet till att du på nytt fick kontakt med en gammal vän, eller träffade en person som väcker starka känslor. Kanske är det ensamhet och isolering du vill berätta om för oss andra, där varje dag är den andra lik och ingen träffar du efter vägen? Har du tvingats uppleva den stora sorgen när någon som stod dig nära dog av covid-19?

Vi vill att du skriver just din berättelse, som är unik fast du delar den här tiden med så många andra. Du ska inte skriva långt, inte mer än maximalt två A4-sidor, och du får välja om du vill sända in den via mail eller som ett vanligt brev. Föredrar du att skriva med hjälp av papper och penna, går det mycket bra.

Alla över 65 år är välkomna att vara med! Sprid budskapet vidare! Du behöver inte vara medlem i någon pensionärsorganisation!

Senast den 1 oktober vill vi ha din berättelse!

Skicka via e-post

till inteensam@spfseniorerna.se eller med vanlig post till: SPF Seniorerna, att: Inte ensam, Box 22574, 104 22 Stockholm.

Märk kuvertet eller skriv i ärenderaden "Coronans år 2020"!

<https://www.spfseniorerna.se/nyheter/ovrigt/2020/juli/skriv-din-berattelse/>

UPPROP FÖR ÄLDREOMSORGEN

Vi inom SPF Seniorerna kräver:

- Ge omsorgstagaren större kontroll över sin vård och omsorg; när, var och hur de beviljade insatserna ska utföras. Förbättra personaltillgång och schemaläggning så att de äldre får en bättre kontinuitet med färre antal olika anställda att möta.
- Anställ fler sjuksköterskor, läkare, vårdbiträden och undersköterskor med högre kompetens – utbildningen ska vara lika i hela landet. En kontinuerlig och flexibel kompetenshöjning som anknyter till aktuella vård- och omsorgsproblem måste införas. Öka utbildningen av geriatriker kraftigt.
- Förbättra arbetsvillkoren. Lön och karriärmöjligheter måste utnyttjas för att göra yrkena attraktivare och förbättra rekryteringen.
- Stärk ledningsfunktioner och kommunikation. Låt det dagliga arbetets utformning ske i mindre arbetsgrupper med ett begränsat antal omsorgstagare och stort självstyre.
- Skärp lagstiftningen för omsorgen så att insatserna till äldre ger rätt till goda levnadsvillkor, och inte bara skälig levnadsnivå, som i dagens socialtjänstlag. Fastställ nationella minimikrav på både tillgänglighet och kvalitet.
- Höj den medicinska kompetensen, både på ledningsnivå och hos de som arbetar närmast de äldre. Det kan antingen ske genom att regionerna tar över ansvaret för hemsjukvården och särskilda boenden, eller genom att primärvården i sin helhet övergår till kommunerna, så som det en gång var tänkt.
- Förbättra hantering och användning av läkemedel inom äldreomsorgen genom att knyta farmaceutisk kompetens till kommunerna, t ex genom att anställa kommunfarmaceuter.
- Tillsätt en bred kriskommission för äldreomsorgen som analyserar dagens brister men också skyndsamt agerar för att förbättra situationen samt kommer med mer långsiktiga lösningar.

Ta del av uppropet i bifogade länk.

https://sv.surveymonkey.com/r/upprop_aldreomsorg

PÅ GÅNG

Utifrån [Folkhälsomyndighetens](#) riktlinjer för att dämpa smittorisken har styrelsen beslutat att endast erbjuda aktiviteter utomhus med möjlighet till god distans. Exempel är promenader, boulevards och veckans bild.

Gå in på vår hemsida, [SPF Brunnsviken](#), och ta del av förslag på vad man kan göra under Corona karantän.

LÅNGA PROMENADER

I höst fortsätter vi att gå lite längre promenader i vårt närområde eftersom vi inte bör åka kommunalt. Vi samlas på måndagar kl. 10 vid ICA, går ca 8 – 12 km och tar en rast då vi gemensamt äter egen medhavd lunch/fika. Idag är vi 6 – 8 personer som går tillsammans. På grund av den pågående pandemin är det inte lämpligt med för stor grupp men om gruppen blir för stor kan vi starta ytterligare en grupp. Ring eller maila Gunilla enligt nedan.

Korta promenader

Vi gör ett nytt försök att starta en grupp som vill gå lite kortare, ca 3 – 4 km. Vi samlas på fredagar kl. 11 utanför Bergshamra bibliotek med start på fredag den 21 augusti. Ingen fika eller paus. Du behöver inte anmäla dig – det är bara att dyka upp. Mer information får du av Gunilla Johansson 072-375 72 31 gunilla.i.johansson@hotmail.com



Veckans bild vecka 24

Jag har förmånen att ha tillgång till internet, så då har jag följt Veckans bild som finns på vår hemsida. Jag har bott i Bergshamra i 9 år och aldrig tidigare sett vissa av de platser som varit avbildade. Det har fått mig att inte bara följa vägar och gator utan gå in på gårdarna i bostadsområden. Det finns mycket vackert att se.

Om du inte har följt Veckans bild kan du

fortfarande gå in på vår hemsida SPF Brunnsviken och kanske hitta någon ny plats att besöka.

Gun Alm Stenflo, gun.alm.stenflo@gmail.com vill gärna ha in bilder i ”liggande” format från hela vårt område.

Ingegärd Löf

Boulevards spel på onsdagar, start 19 augusti, klockan 11.00. Boulevardsbanan vid ”gamla q-lan” Rådjustigens bostadsområde. Ta med egna klot och handskar.

Kontaktperson: Gun Bergman 070 -776 34 62

RESOR

Vårkryssning i Holland med Albatros

Årets kryssning till Holland med Kulturstäder och Tulpaner blev ju tyvärr inte av då COVID-19 satte stopp för resan.

Nu kan vi åter boka en flodkryssning som går den 1 maj 2021 liksom tidigare med flyg till Frankfurt, buss till Köln och därifrån med flodbåt till Amsterdam och åter till Köln.

Resans längd är i år 6 dagar och lite billigare - 12,998kr.

Vi har reserverat ett antal hytter i olika prisklasser och vi kommer att göra vårt bästa för att alla ska få just den hyttkategori man önskar.

Besök gärna Albatros hemsida för mer information: www.albatros.se/varkryssning-i-holland.

Anmälan gör ni som vanligt till: Ina Churchill, mail: inachurchill@gmail.com eller mobil: 070 - 511 49 49

Mary Poppins på Svenska Teatern i Helsingfors 1–3 dec. 2020

Den här resan vet vi än så länge ingenting om. Siljaline meddelar att eftersom Finland ännu inte tillåter svenskar att komma till Finland p.g.a. COVID-19 så får vi avvakta vidare information om resan blir av eller ej.

Ina Churchill, reseansvarig

GAMLA BILDER



Huvudbyggnaden till Bergshamra gård "Ryska villan" låg vid slutet av Bergshamra Alle'. Gården revs 1930 och på platsen uppfördes istället en byggnad för Statens Centrala Frökontrollanstalt, Huset gjordes om till bostadsrätter för ett par år sedan. (källa Wikipedia)

Det ser ju tyvärr ut som om det kommer att dröja innan vi alla kan träffas som vanligt igen. Låt oss därför fokusera på vad vi *kan* göra för att roa oss i väntan på friheten!

Vi kan titta på bilder! Vi kan läsa! Av den anledningen inbjuder vi alla till att skicka in bilder som visar hur det såg ut före 1990 i Bergshamra, Ulriksdal och Frösunda. Berätta gärna en liten historia om bilden/bilderna och tala om när och var den är tagen. Ni kan sända bilder och text till mig. Jag kan hjälpa till med att scanna bilder. Bild och text kommer att publiceras på SPF Brunnsvikens hemsida under fliken "Gamla bilder".

Gun Alm Stenflo, Tel:070045575

Carl Malmstens väg 4

17073 Solna

Mail: gun.alm.stenflo@gmail.com

Med anledning av det rådande läget när det gäller coronaviruset (covid-19) har Solna stad beslutat att tills vidare ställa in alla öppna program på Seniorträffar i Solna ex Sockerbiten Ritorp.

MEDLEMMAR SOM SAKNAR E-POSTADRESS HOS OSS

- Får medlemsbladet via vanlig post.
- Blir kontaktade av styrelsen i höst.

Styrelseledamöter

Gäller fram till årsmötet februari 2021

Ordf	Anita du Pau	070-2335006
vice ordf	Gösta Bluhm	070-7337091
Kassör	Ingegärd Löf	070-5588058
Sekr	Sonja Karlsson	070-5306393
Medl.sekr	Håkan Håkansson	076-2235823
Ledamot	Gun Bergman	070-7763462
Ledamot	Gunilla Johansson	072-3757231
Ledamot	Anitha Nilimaa	072-1793722
Ledamot	Yvonne Andersson	070-5954482

Övriga funktionärer:

Boule	Gun Bergman	070-7763462
Bridge	Gösta Bluhm	070-7337091
Friskvård	Gunilla Johansson	072-3757231
Hemsida	Gun Alm Stenflo	070-0455750
Hörsel o syn	Gösta Bluhm	070-7337091
KPR o Äldref.	Gösta Bluhm	070-7337091
Medlemsblad	Anitha Nilimaa	072-1793722
Program ans.	Gun Bergman	070-7763462
Programfolder	Anitha Nilimaa	072-1793722
Studiecirklar	Yvonne Andersson	070-5954482
Resor	Ina Churchill	070-5114949
Revisor	Olle Pettersson	070-4838330
Revisor	Karl-Gustaf Franzén	08-851908
Valberedning	Eva Pira	070-6267978

