



Hej alla medlemmar!

Nu lägger vi 2020 bakom oss. Vilket annorlunda år det blev. Annorlunda också för vår förening SPF Seniorerna Brunnsviken. Det var inte mycket vi hann med innan coronapandemin tog över och det mesta ställdes in.

Ingen vet vad det nya året kommer att innebära. Virusets rör sig fram och tillbaka. Så fort det blir lite bättre blir det genast sämre, men låt oss tillsammans se framåt och hoppas att 2021 ska ge oss många tillfällen till att umgås och aktivera oss igen.

Vår förening firar 30-år jubileum i år och det vill vi naturligtvis göra tillsammans med er. Vi får återkomma till det i kommande Medlemsblad.

Man måste anstränga sig för att kunna må bra och ett nytt år brukar för många innebära löften om nya goda vanor. Nu blir det också ljusare ute och för hälsans skull bör vi försöka komma ut i ljuset och röra på oss. Glöm inte att ta på halkskydd om det är snö och halt ute. Tänk också på att det är viktigt för oss seniorer att träna balansen regelbundet vare sig vi rör oss inne eller ute (se sidan 3 och bifogad broschyr). Vi får inte heller glömma att reflexer blir gamla med tiden och behöver bytas ut för att vi ska vara synliga i trafiken.

På återhörande (jag törs inte säga på återseende än)!
Anita du Pau, Ordförande

Årsmötet 2021

Styrelsen har tagit del av förbundets rekommendationer om årsmöten under pandemin. Vi har beslutat att skjuta upp årsmötet till senare i vår, då det på ett säkert sätt kan genomföras utomhus eller då smittskyddsläget så tillåter.

Vi återkommer med information om när årsmöteshandlingarna (dagordning, verksamhetsberättelse, revisionsberättelse, resultat- och balansräkning samt budget och verksamhetsplan) finns tillgängliga.

Motioner ska inlämnas senast den 12 mars 2021 till ordförande Anita du Pau
anita.du.pau@icloud.com

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 MEJLADRESS:
anithanilimaa@gmail.com

Intresseanmälan – planerade aktiviteter

<p>Vi kan starta <i>digital</i> studiecirkel om vi får minst 3–4 deltagare. Vill du, så får du gärna vara med och starta upp en cirkel.</p> <p>Se föregående medlemsblad.</p>	<p>Tid för det meningsfulla Svenska kvinnor historien glömde Svenska drottningar genom tiderna Karlar, grabbar, kompisar Musikcirkel Surfskolan Diskussionsträffar med givna ämnen</p>
<p>Kommande aktiviteter - så fort läget medger startar vi upp.</p>	<p>Boule Långa promenader, ca 10–13 km Korta promenader Bergshamra, ca 1 tim. Korta promenader Frösunda, ca 1 tim. Studiecirkel där vi träffas fysiskt vid samma bord.</p> <p>OBS intresseanmälan är inte bindande!</p>
<p>Välkommen med din intresseanmälan. Yvonne Andersson mobilnr 070-595 44 82, e-post e.yvonne.andersson@gmail.com Gunilla Johansson mobilnr 072-375 72 31, e-post gunilla.i.johansson@hotmail.com</p>	

KPR (kommunens pensionärsråd) och pandemin.

Diskussion och planering i KPR, under 2020, har i huvudsak rört coronapandemin. Problem har förekommit på flera äldreboende, där särskilt Berga blivit uppmärksammas, med ett stort antal insjuknade och dödsfall framför allt i början av pandemin.

Främsta orsaken var sannolikt att en stor smittspridning skedde i regionen redan tidigt i pandeminförloppet och därigenom kom smittan lättare in på våra äldreboenden. Bidragande var också att det till en början förelåg brist på skyddsutrustning och att hygien- och behandlings-rutinerna inte var väl upparbetade.

Den individuella läkarkontakten var initialt också begränsad. Vid KPRmötena har äldreforum betonat att fysiska läkarbesök liksom akuta sjuksköterskekontakter krävs vid misstänkt eller verifierad covid-19. Detta är angeläget för att kunna bedöma om akut medicinsk behandling skall påbörjas eller om vården skall ha mer palliativ inriktning.

Akut ställningstagande till om vården kan ske på plats eller efter förflyttning till akutklinik gärna med geriatrisk kompetens måste också göras.

Vård och skyddsrutiner har successivt förbättrats under hösten men den ökade smittspridningen i samhället har ändå medfört att smittan på äldreboenden åter ökat.

Beträffande hemtjänsten har under pandemin samarbetet med vårdcentralerna och akutsjukvård i hemmet utvecklats. Flertalet smittade har därigenom kunnat vårdas hemma. Insatser för att utveckla digitala verktyg och kompetensutveckling hos personalen pågår.

Slutligen gör vi rätt saker och görs det på rätt sätt är alltid en viktig fråga. En internationell enkätstudie kring samarbetet mellan kommuner och civilsamhällets organisationer har nyligen startats. Kommunalt pensionärsrådsarbete omfattas av undersökningen och KPR i Solna hör till de verksamheter som ingår i studien. Resultaten av denna studie blir intressant att följa.

Gösta Bluhm, SPF Brunnsviken. Ledamot i Äldreforum/KPR.

Kerstin Olson, 92 år om föreningen och pandemin

Berätta om hur det kom sig att ni startade föreningen?

SPF Solrosen fanns redan som förening och hade blivit så stort, dvs många medlemmar, och det fanns ett stort intresse i Bergshamra och Bagartorp att bilda en egen förening.

Elvira Ahlberg, lärare på Bergshamra skolan, var en av initiativtagarna och 1991 bildades en interimstyrelse, SPF Brunnsviken. Våren 1992 utsågs Stig Rundkvist till ordförande, fru Dagny till sekreterare och Kerstin blev kassör våren 1993. Föreningen var liten till en början och fick disponera lokal av kyrkan, där träffades man en gång i månaden.

Gunnar Tonnqvist, medlem, var ordförande i kommunfullmäktige vilket innebar att föreningen fick bra information från kommunen. Pensionärsrådet, KPR, representerades av SPF Brunnsviken.

Berga äldreboende förändrades under den här tiden och så småningom fick föreningen tillgång till matsalen på Berga där man kunde träffas, allt fler medlemmar anslöt sig till föreningen.

Finns det någon speciell aktivitet/händelse i föreningen som du vill dela med oss?

Gemenskapen var hög och det var mycket trevligt. Vi gjorde *allt* tillsammans, ex bakade, firade födelsedagar, planerade resor, promenader, föreläsningar m.m. alla hjälpte till och det byggde relationer som blev livslånga. Många av oss fick nya vänner, andra hittade nya livskamrater.



Kerstin Olson 2021

Hur har pandemin påverkat dig och ditt liv?
Begränsad. Jag har hemtjänst som är både bra och trevlig som handlar och uträttar ärenden. Fina grannar hjälper till när inte hemtjänsten finns tillgänglig.

Då vi inte kan träffas som tidigare har telefonsamtalen blivit så mycket viktigare för att hålla kontakt med nära och kära. De dagliga promenaderna, i den fina närmiljön, begränsas av väderförhållande nu eftersom rullatorns framkomlighet i snön inte är så bra. Det blir mycket mer att läsa, lösa korsord och pyssla hemma.

Tack Kerstin för en trevlig pratstund.

//Anitha Nilimaa



Praktiska tips för att förhindra fallolyckor

Fallolyckor är den vanligaste orsaken till skador hos personer över 60 år. Fallrisken ökar med stigande ålder. Oftast sker olyckorna i hemmet. Skadar man sig i en fallolycka kan följden bli svårigheter att röra sig, man blir beroende av andra och kan få minskat självförtroende. Men det finns bra sätt att förhindra fallolyckor.

Alla kan falla men med rätt mat, motion och genom att ha koll på dina mediciner kan du minska risken för fall.

Som en extra hjälp skickar vi med en broschyr med tips. Tag dig lite tid läs igenom den och pricka av alla rutor med tips och råd./ Sonja Karlsson



Polisen varnar nu för en ny typ av telefonbedragare. Bedragarna ringer upp människor och påstår sig komma från Folkhälsomyndigheten eller regionen och vill boka in en vaccinationstid.

SÅ SKYDDAR DU DIG MOT TELEFONBEDRÄGERIER:

- Använd aldrig din bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon som oväntat kontaktar dig.
- Lämna aldrig ut koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Någonsin. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.
- Om någon du inte känner ringer och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på. Det gäller oavsett om personen säger sig vara en nära släkting eller från banken, ett företag eller en myndighet.
- Lita inte på den som kontaktar dig bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information på nätet för att lura dig.
- Om du drabbas av eller misstänker bedrägeri, kontakta din bank omgående. Polisanmäl alltid och ta stöd av människor i din närhet.

källa: Polis

SPF Brunnsviken - medlemmar	Epost
December 2019 var vi 367 medlemmar. December 2020 var vi 364 medlemmar. Under året tappade vi totalt 21 medlemmar och 18 har tillkommit. Medelåldern är 78,9 år och fördelningen på kön är 265 kvinnor och 99 män.	<i>Nästa medlemsblad kommer digitalt till alla som har e-postadress.</i> Ändrad/ny e-postadress. Hör av dig till Håkan, hakan.o.hakansson@gmail.com , om du skaffat eller ändrat e-postadress!

”Med blicken i marken krymper horisonten”

läste jag härom kvällen. Då kom jag ihåg en person som jag mötte på promenad förra helgen. Jag tittade upp och mötte blicken. Vi båda log och sa: Hej! Det betydde mycket för mig och troligen också för hen. Nu när vi så ofta är ensamma, ta tillfället i akt och visa att du ser dina medmänniskor och säg Hej! Det är vanligt i småstäder att man säger hej till alla man möter, så varför inte också i vårt närområde.

Hej från Ingegärd Löf