



Hej.

Det känns aningen provocerande att önska en god fortsättning på det nya året när vi samtidigt lever med ökad smittspridning och stränga restriktioner. För att inte fastna i att livet känns hopplöst tänker jag att "det är som det är" och försöker se framåt. Så jag önskar er i stället en bättre fortsättning!

Vi måste glädja oss åt att vi har passerat den mörkaste tiden och att ljuset är på väg tillbaka. Dagarna blir längre för varje dag, några minuter i taget.

Styrelsen försöker anpassa verksamheten till det läge som råder. Närmast i tiden ligger årsmötet. Se bifogad påminnelse av kallelsen.

Det har inte varit möjligt att bjuda in våra jubilarer till födelsedagsfest de senaste två åren. Nu gör vi ett nytt försök och börjar med att planera en fest senare under våren för de medlemmar som fyllde jämna 5 år från 70 år och framåt under 2020.

Hoppas att vi kan ses snart igen!

Anita du Pau, ordförande

## KPR

Höstens sista KPR-möte ägde rum 16 december digitalt via Team. En nyhet var att en tjänst som medicinskt ansvarig för rehabilitering tillkommit. Maria Niles Sundby har fått tjänsten och presenterade sin arbetsplan.

Hon gör hembesök hos personer som ansökt om omvårdande insatser. Hon undersöker om det finns möjligheter att hjälpa den sökande till alternativa lösningar till hemtjänst och gör mindre insatser så att personen kan känna sig trygg med sina vardagssysslor.

En annan programpunkt gällde stadsmiljön 2022. Ett faktum är att antalet parkeringsautomater minskar i antal. För att parkera behövs därför ofta smarta telefoner med appar, vilket inte alla äldre klarar att hantera. Detta framfördes till David Nordin, som är stadsmiljöchef.  
Gösta Bluhm

## Folkhälsoveckan 2022 kommer att genomföras vecka 20, 16–20 maj.

Från Förbundet är planen just nu att erbjuda en digital föreläsning eller annan aktivitet per dag. Sändningen kommer att ske via förbundets hemsida så att alla som vill kan ta del av dem. Föreläsningarna kommer, precis som fjolårets vecka, finnas tillgängliga att se i efterhand. Vi planerar också för en nationell utmaning likt den som vi hade förra året. Skicka era tips eller önskemål till [veronica.sjolin@spfseniorerna.se](mailto:veronica.sjolin@spfseniorerna.se)

SPF Seniorerna Brunnsviken återkommer om lokala aktiviteter.

## VIKTIGA TELEFONNUMMER

**112** För akuta nödsituationer, larm till polis, ambulans, brandkår etc.

**11313** Ger information om pågående aktuella olyckshändelser eller krissituationer.

**11414** För att anmäla brott eller liknande som inte är akut.

**1177** För sjukvårdsupplysningar.

### Äldrelinjen - 020-22 22 23

För dig som är 65 eller äldre och behöver prata med någon.

### Socialjouren - 112

Socialjouren kan ge råd och stöd vid akuta sociala problem som inte kan vänta tills den ordinarie socialtjänsten öppnar.

### Jourhavande medmänniska 08 - 702 16 80

Vi tar emot samtal alla dagar mellan kl. 21-06. Vi är en röst i natten.

### Jourhavande präst - 112

Be att få bli kopplad till Jourhavande präst. Den som svarar är präst inom Svenska kyrkan.



## 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: Polisens hemsida

## Mötesförsäkring

SPF Seniorerna har avtal med Skandia om olycksfall i samband med olika aktiviteter. Samtliga medlemmar omfattas av en mötesförsäkring vid olycksfall på väg till, under och på hemväg från aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund. Mötesförsäkringen gäller även vid oavlönat arbete som utförs på uppdrag av SPF Seniorerna.

Mötesförsäkringen betalas av förbundet och behöver inte tecknas av den enskilde medlemmen utan ingår i medlemsavgiften.