



*Förra veckans vandring blev något äventyrlig. På grund av de nya restriktionerna fick vandrarna dela upp sig i mindre grupper och leta sig fram på egen hand i de labyrintiska spåren vid Salemsvallen. Ingalill Davidsson, den enda med god lokalkännedom, fick jogga runt och samla ihop de vilsna seniorerna för en gemensam fikastund på mossiga stenar i den trolska skogen.*

Fortfarande gäller att alla inomhusaktiviteter i SPF:s regi är inställda, så vi fortsätter med utforskandet av vårt närområde.  
Aktuellt:

**Aktuellt:**

**Fredag 4/11 kl 10.00** Veckans vandring utgår från Harbrostugan, Tumba. Vi kan välja kortare eller längre spår men slutar med gemensam fika.

För ett större perspektiv på läget för oss seniorer inbjuder förbundet till digitala aktiviteter:

- **Direktsänd slutkonferens 3 december kl. 10-12**

*Välkomna till årets sista livesändning från projektet **Inte ensam** den 3 december! Projektet är ett samarbete mellan PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna. Gemensamt arbetar vi för att minska ofrivillig ensamhet och isolering bland äldre personer.*

Vår slutkonferens summerar allt som hänt i projektet under året och samlar kraft inför framtiden och allt vi kan göra. Vi riktar oss främst till dig som medlem men sändningen är öppen för alla intresserade, även utanför våra organisationer.

Vi kommer bland annat att berätta om hur du startar upp samtalsgrupper via telefon, var du kan hitta enkla guider för att lära dig mer om din smarta telefon eller att söka på Google. Ni får också ett smakprov på berättelser ur boken "Coronans år 2020", som bygger på inskickade bidrag från en del av er! Den som vill vara med i arbetet för att bryta ensamhet och isolering kommer att få inspiration och tips på hur man kan komma igång.

Detaljerad information om innehållet och hur du gör för att delta finns nedan.

- **Digitalt seminarium:**

**Ny chans att delta i den intressepolitiska kursen "Seniorer mittemellan två val"** för att tillsammans arbeta för att förbättra äldres levnadsvillkor och delta i samhällsdebatten. Deltagandet är kostnadsfritt och kursen vänder sig till samtliga medlemmar.

**Datum och tid: Onsdag 16 december kl. 13.00-15.30.** Sista dag för anmälan är den 11 december.

Vi erbjuder ett tillfälle att testa Zoom måndagen den 14 december 10.00-10.45, för deltagare på seminariet.

Anmälan görs till [marie.olofsson@spfseniorerna.se](mailto:marie.olofsson@spfseniorerna.se) Telefon 08-692 32 65.

Onsdag den 2 december har vi styrelsemöte, denna gång digitalt. Välkommen med synpunkter, idéer och förslag!

Alla Botkyrka Riksteaterförenings föreställningar liksom all filmvisning på Tumbascenen och Hallunda Folkets Hus är inställda tills vidare.

Vänliga hälsningar från oss i styrelsen gm

*Elisabeth Bäckman*, ordförande, och *Håkan Thunberg*, redaktör

## Direktsänd slutkonferens 3 december kl. 10-12

### Preliminärt program 3 december kl. 10.00 – 11.40

**DEL 1** 10.00-10.30

#### **INLEDNING**

Malin Wennberg , projektledare Inte ensam

#### **SLÅ EN SIGNAL! DET ÄR NU DET BÖRJAR....**

***Vi kan – vi vill – vi gör det!***

Susanne Rolfner Suvanto

*PAUS 10 MINUTER*

**DEL 2** 10.40-11.00

#### **ETT SAMTAL BETYDER SÅ MYCKET**

Marie-Louise Söderberg, projektledare Inte ensam

*PAUS 10 MINUTER*

**DEL 3** 11.10-11.40

#### **CORONANS ÅR 2020**

Guy Lööv, projektledare Inte ensam

#### **AVSLUTNING**

För att vara med i webbseminariet behöver du en smart telefon, surfplatta eller dator med ljud!

Webbsändningen kommer att ske på Facebook på följande adress: <https://www.facebook.com/inteensam.org/live>

Om du har ett konto i Facebook kan du vara med i diskussionen direkt, genom att skriva i kommentarsfältet, under filmrutan. Utan konto kan du titta men inte kommentera. Du kan då istället skicka dina frågor och idéer till projektets mejlkorg: [inteensam@spfseniorerna.se](mailto:inteensam@spfseniorerna.se).

Du kan också titta på seminariet via vår hemsida [www.inteensam.org](http://www.inteensam.org). Där kan du inte kommentera under pågående sändning, men skicka meddelanden till vår mejlkorg [inteensam@spfseniorerna.se](mailto:inteensam@spfseniorerna.se).

På projektets hemsida kan du läsa mer om sändningen och projektet. [www.inteensam.org](http://www.inteensam.org)

Har du frågor – hör av dig till [inteensam@spfseniorerna.se](mailto:inteensam@spfseniorerna.se)

Sprid gärna informationen vidare till den som kan vara intresserad!

Vi ses på torsdag den 3 december kl 10.00!

/Projektgänget ***Inte ensam*** – med PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna

---

**Kontaktuppgifter:**

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elisabeth Bäckman:<br><a href="mailto:elisabethbackman@outlook.com">elisabethbackman@outlook.com</a><br>072-253 63 39<br>Krokvägen 8, 14638 Tullinge | Håkan Thunberg:<br><a href="mailto:hakanthunberg5@gmail.com">hakanthunberg5@gmail.com</a><br>073-962 03 34                |
| Anders Magnusson<br><a href="mailto:andersmagnusson7@gmail.com">andersmagnusson7@gmail.com</a><br>073-979 17 88                                      | Saga Andersson<br><a href="mailto:anderssonsaga@outlook.com">anderssonsaga@outlook.com</a><br>070-870 66 54               |
| Lennart Blixth<br><a href="mailto:blithlennart@gmail.com">blithlennart@gmail.com</a><br>070-322 00 17                                                | Ingegerd Johansson<br><a href="mailto:ingegerd.johansson99@gmail.com">ingegerd.johansson99@gmail.com</a><br>070-446 48 06 |
| Jarl Johansson<br><a href="mailto:jarl@percico.com">jarl@percico.com</a><br>070-755 32 55                                                            | Kerstin Risveden<br><a href="mailto:kerstin.risveden@outlook.com">kerstin.risveden@outlook.com</a><br>070-749 05 12       |
| Jens Vollmer<br><a href="mailto:jensantonvollmer@gmail.com">jensantonvollmer@gmail.com</a><br>070-696 06 54                                          |                                                                                                                           |

---

THE END

---