

Distriktsnytt nr 6 juni 2020

24 juni 2020 kl 13:44

Från SPF_Seniorerna Stockholmsdistriktet

Till Monica Ungerholm

Svara till Info

Nyhetsbrev från SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet

Om ditt nyhetsbrev ser konstigt ut i din e-postklient, [klicka här](#).

DIGITALA DISTRIKTSBLADET
www.spf.se/stockholmsdistriktet • info@spfstockholm.se



[Hemsida](#) | [Tipsa en vän](#) | [Prenumerera](#) | [Avprenumerera](#)

Distriktsnytt nr 6 juni 2020



Med anledning av Coronavirus uteblir kalendariet denna sommar.
Nästa DDB kommer ut i slutet av augusti.

Vi önskar er alla en **TREVLIG SOMMAR!**

Alla planerade aktiviteter är inställda t.o.m. 15 augusti 2020



Ordföranden har ordet

Kära medlemmar!

Så har första delen av 2020 års förbunds kongress ägt rum den 12 juni och den genomfördes digitalt. Utöver ansvarsfrihet för den avgående styrelsen och en genomgång av de handlingar som låg till grund för beslutet valdes en ny styrelse för den kommande treårsperioden.

Från stockholmsdistriktet omvaldes undertecknad för ytterligare en period och som ny ledamot valdes Ann Hedberg Balkå, fn vice ordförande i distriktet och valberedningens förslag till ny distriktsordförande på den uppskjutna stämman den 25 augusti.

Tidpunkten för när den nu ajournerade kongressen äger rum är ännu inte fastställd. Enligt planerna ska den kunna hållas genom fysisk närvaro och kräver därför att beslutet om förbud mot större folksamlingar ändras.

[Läs mer](#)



Vi måste arbeta för en förändring!

Ingen vill bo på ett äldreboende, ingen vill vara beroende av hemtjänst.

Vi förnekar åldrande och försöker inbilla oss "att detta kommer inte att drabba mig". Det innebär många förluster att bli gammal, förlust av förmågor vi har haft, det är tråkigt att inte vara lika rörlig som när man var ung, det är tråkigt att förlora vänner, att förlora orken. Vi kan länge inbilla oss att

"50 är de nya 20 och 70 de nya 50" och det är verkligen roligt att många äldre är aktiva och deltar i livet med stor lust. Men vi måste också kunna bli riktigt gamla och beroende och kunna få en fin ålderdom, behålla både respekt och självrespekt och kunna vara TRYGGA.

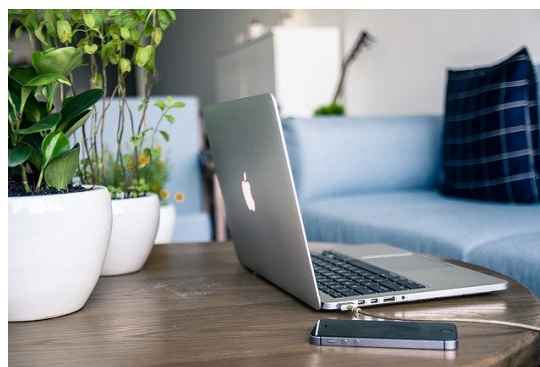
Det är inte rimligt att man skall se på gamla som de andra, de som bara tär på resurserna. Alla kommer att bli gamla och ett samhällets styrka ligger i att alla medborgare har möjlighet till ett värdigt och tryggt liv. Corona viruset har tydligt visat att våra äldreboende och hemtjänsten inte fungerar bra och är i stora delar en SKAM för vårt samhälle. Jag anser att även de som arbetar med äldre har rätt att känna sig stolta över sitt arbete, vara kunniga och kunna ha lust och möjlighet att utvecklas i sitt arbete och utveckla den verksamhet de arbetar i.

Vi som redan är gamla, även om vi är pigga och aktiva, borde arbeta och slåss för en bättre äldreomsorg. Det kanske är en framtid för oss, som inte är så långt borta!

Jag vet att många är upprörda och vill bidra till en förändring.
Är du en av dem, maila till mig: anna.hartmann1@outlook.com
Jag är medlem i föreningen Maria-Högalid.
Trevlig sommar
önskar
Anna Hartmann

Coronakrisen har bidragit till ändrade digitala vanor bland seniorer.

Nästan 11 000 medlemmar i SPF Seniorerna inom Stockholms- och Sörmlandsdistriktet har besvarat en enkät om hur de digitala vanorna förändrats under Coronakrisen. Nästan 11 000 medlemmar i SPF Seniorerna inom Stockholms- och Sörmlandsdistriktet har besvarat en enkät om hur de digitala vanorna förändrats under Coronakrisen.



Undersökningen genomfördes i april. Motsvarande undersökning genomfördes hösten 2019 och besvarades då av drygt 9 000 medlemmar. Därmed kan jämförelser göras med de båda perioderna. Enkäten har sänts till samtliga medlemmar i resp. distrikt med uppgivna e-postadresser, vilket innebär att de som besvarat enkäten med stor sannolikhet är mer digitalt aktiva än genomsnittsmedlemmen.
De båda enkäterna har på uppdrag av SPF Seniorerna genomförts av Mats Olsson, knuten till Kairos Future och han använder begreppet "pionjärseniorerna" för den målgrupp som besvarat enkäten.

[Läs mer](#)

Föreningar under coronapandemin Några nedslag från föreningarna i Stockholm.

SPF Solrosen Solna

Föreningen planerade första halvåret men fick ställa in samtliga aktiviteter. I föreningsbladet gavs tips om hjälpmöjligheter och erbjöds samtal och hjälp med inköp.
Styrelsen hade i förra veckan ett möte i en villaträdgård under gemytliga, men säkra former. All verksamhet är inställd till slutet



av augusti. Styrelsen har skickat ett vykort (se bilaga) till medlemmarna med en sommarhälsning. Vid två tillfällen har ordföranden gått ut med brev till medlemmarna med anledning av problemen på äldreboendet Berga. Tidningarnas uppgifter behövde nyanseras. / Bengt Norrbom

SPF Engelbrekt

Vi i Engelbrekt håller på att förbereda en liten tävling på hemsidan i form av en tipspromenad, där det gäller att identifiera olika statyer i diverse parker på Östermalm/Norrmalm.

Vidare har Germund arrangerat visning i Stadhusträdgården med guide, som rönt stort intresse och fått dubbleras!

Engelbrektsbladet utkommer i början av augusti med några krönikor om hur vi upplevt pandemin och förstås programmet för i höst , som vi hoppas ska kunna genomföras - åtminstone till en del!

Skön sommar önskar jag er!

Kerstin

SPF i Väsby

Vi höll vårt årsmöte 24 februari. Nästa styrelse- och månadsmöte skulle alltså ske i slutet av mars, av det blev intet. Vi har hållit våra styrelsemöten per capsulam i mars, april och maj.

Inom KPR har inga möten skett efter februari. Inom "Ensamhetsprojektet" har vi följt webbsändningen 28 maj och den 9 juni skall våra kommunala representanter träffa SPF och PRO för att höra hur vi hanterat läget. Vi försöker via telefon ha kontakt med medlemmar, både ensamma och andra. Vår ordförande har skickat mejl inför månadsmötena, som ej blivit av, till våra medlemmar så de får veta vad vi kan hålla för verksamheter i gång. Det gäller då utomhusaktiviteterna, långgolf, bangolf, boule, promenader, linedance. En sommarhälsning har också skickats via mejl. Även om det känns osäkert med höststarten så arbetar vi med vårt höstprogram. En del resor har flyttats till våren, några kan tänkas ske i höst (sådana som ej är svåra att avboka).

Medlemsutvecklingen är tyvärr på nedgång. Vi har haft ca 1200 medlemmar men nu börjar utträden droppa in. Just nu har jag 22 medlemmar som ej betalat årets avgift. Av de 43 som jag fick "ta över" efter mars månad har 13 betalat, 7 utträtt och 1 avliden. När det gäller avlidna under mars-maj hade vi 6 st. förra året och i år minst 13 st.

Med hopp om att få träffas i höst!
Hälsningar Siv Rosenqvist
medlemssekreterare, vice ordförande

SPF Värmdö Våffelmakeriet i Gustavsberg

Styrelsen för SPF Seniorerna Värmdö har inbjudit till gemensamt våffla+kaffe varje torsdag kl 11 på Våffelmakeriet i Gustavsberg. Vi sitter ute och umgås med avstånd i tallbacken utanför våffelmakeriet. Mellan 20 och 30 personer har deltagit de två gångervi hunnit med hittills.



Vi har också startat möjlighet för den som vill ha sällskap på en kortare vandring i grannskapet runt Gustavsberg att vandra var eller varannan fredag kl 10 tillsammans med andra medlemmar. Denna aktivitet har nyss startat och planeras pågå under sommaren

Boule-spelarna har varit igång varje söndag och onsdag.

Styrelsen har ringt alla medlemmar som saknat epostadress. Ett uppskattat samtal och en fin medlemskontakt blev resultatet.

Vi har inbjudit till zoomträff för alla medlemmar - två har gått av stapeln - inte många deltagare dock. Den sista kommer att arrangeras den 17 juni sedan blir det sommaruppehåll
Styrelsens möten har också varit i form av zoom-träffar - detta fungerar bra.

Med vänlig hälsning
Monica Ungerholm

SPF Runstenen i Västerhaning

I grunden satte vi i mitten av mars all verksamhet på paus. Tråkigt men det kändes ändå rätt efter de rekommendationer som kom.

Jag har sedan i mars skrivit personliga brev till ca 500 medlemmar som har mailåtkomst (ca 150 saknar mail). Syftet har varit att ge goda tankar, reflexioner, förståelse och uppmuntran trots den tid vi lever i.
Givetvis har jag också gett faktainformation men tonat ner detta något, då det skrivs så mycket i media och sägs på TV. Det kan bli för mycket.

Vi kör bridge på nätet (ca 25 deltagare), boule utomhus (ca 10-15 deltagare), små grupper träffas hemma hos varandra utomhus fika och samtal.
Några anordnar cykelturer eller promenader.
Många enskilda medlemmar bjuder in

SPF Huddinge

Vi stängde av vår verksamhet fredagen den 14 mars. Hade då ett sista möte i vårt projekt Armkrok, ofrivilligt ensamma.
Några i styrelsen har fortlöpande ringt ett antal personer i föreningen. Vi vänder oss förstås till de som vi vet mår extra dåligt. Vi har kollat läget. Men jag måste konstatera att samtalen blir allt kortare då vi alla saknar input och man inte kan tala corona hur länge som helst.
En mindre grupp spelar utomhusboule. Vi har haft 2 tillfällen med utegympa i en av kommunens parker, Träffas, trivas, träna!
Enligt vårt program skulle vi ha en aktivitetsdag på Sundby, ett friluftsområde i Huddinge men detta var inställt sedan länge. Icke desto mindre drog vi igång något liknande. Vi inbjöd 25 av våra medlemmar, hyrde stolar, bjöd de inbjudna på Huddinge blås, dvs brunnsmusik, vi hade en dragspelare som ledde allsång, ett lättare gymnastikpass och frågesport.
Deltagarna hade fika med sig, vi höll

andra medlemmar för pratstunder.

Vi har ringt upp ca 150 personer som inte har mail och lyssnat på hur de har det. Samtidigt har vi uppdaterat telefonnummer och ev mailadresser (nyttigt för vårt register).

Visst säger en del att det ibland kan kännas långtråkigt men att man oftast hittar saker

att göra. Saknaden av att träffa anhöriga framhävs ofta.

I det stora hela fungerar vardagen och man är glad att inte smittats.

Våra telefonsamtal har uppskattats och glatt många.

Detta var en liten hälsning från SPF seniorena Runstenen i Västerhaninge.

Anders Öhlander
Ordförande

avstånd, solen sken och alla var jättenöjda. Tisdagen den 16 juni gör vi om samma program men på annat område i Huddinge. Vi flyttar oss så våra inbjudna kan ta sig gående till platsen. Vi planerar ytterligare ett tillfälle efter midsommar.

Idag har jag videokonferens med styrelsen där vi ska spåna kring vad vi ska kunna göra mera.

Bingo, allsång, promenad mm.

Kommunen ställde otroligt nog upp på att stå för kostnad av hyra av stolar och bord.

Det underlättar för oss så vi kan förflytta oss till olika grönområden i kommunen.

Berit Westergren

En liten rapport från SPF Nykvarn

Det är inte lätt att vara aktiv i en förening, när nästan allt är förbjudet.

Vi har ända försökt!

1. Vår aktiva boulegrupp har enträget bearbetat kommunen att få tillgång till fler banor. I slutet av maj stod 6 st nya banor klara.

Gruppen på ca 30 personer spelar nu av hjärtans lust.

2. Vi har haft en frågesport på vår hemsida som omfattade 20 st frågor, detta skulle besvaras i datorn och de 10 bästa vann en lunchkupong på en lokal restaurang i Nykvarn.

3. I samband med den lokala orienteringsklubben som placerat ut 22 st kontroller kan man gå ut i naturen och njuta, samtidigt som man letar. Gärna ta med fika.

För 100:- får man karta och information, pågår hela sommaren, du kan leta efter kontrollerna under flera dagar, behöver inte ta alla samma dag.

Även där förekommer vinstchanser.

Nu försöker vi ladda för hösten, månadsbrev har gått ut varje månad för att visa våra medlemmar att i finns kvar.

Vänliga hälsningar
Roger Bäckström
Ordförande





SPF Sundbyberg

Styrelsen har inte haft möte sedan 18 februari men planerar nu ett möte utomhus till den 1 juli.

Programgruppen träffas den 8 juli och hoppas kunna sammanställa ett lättare program för hösten. Vårt nästa medlemsblad kommer ut i slutet av augusti och då hoppas vi kunna ingjuta lite hopp för våra medlemmar.

Sedan maj månad fortgår våra utomhusaktiviteter såsom boule, äventyrsgolf och våra omtyckta tisdagsträffar med kaffe och ostfralla vid Gröna Stugan. Dessa aktiviteter pågår till hösten så länge vädret tillåter.

Den 6 juni samlades vi i en park i Duvbo och till midsommar skall vi åter samlas i parken och hoppas på samma fina uppslutning.
Den fina bilden är tagen av Sven Aulin.
Hälsningar
Rolf S Lindh

SPF Vendelsö Brandbergen

All verksamhet har vi ställt in.
Vi har haft digitala styrelsemöten.
Till medlemmar med e-postadress har vi skickat veckobrev med information.
Medlemmar utan e-post har vi ringt till.
Till samtliga medlemmar kommer vi att skicka ett sommarbrev.

På facebook har vi haft enkla tävlingar under rubriken "Var är vi nu då?"
En bild från en tidigare föreningsresa läggs upp och våra medlemmar får gissa vilken plats det är.

Vi vet att några medlemmar spelar boule och några medlemmar går stavgång.

Trevlig sommar önskar
Birgitta Brynnel

Stockholmsdistriktets kansli har flyttat!
Ny adress från 4 maj:

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet
Sveavägen 88
113 59 Stockholm

Kansliet har sommarstängt 6 juli-
2 augusti

Trevlig sommar!



Tips till Seniorer i Corona-tider

Här kommer lite tips på vad du kan syssla med om dagarna. Vi kan fortfarande göra samhällsnytta och stötta våra medmänniskor, ringa varandra, skicka sms eller kommunicera via internet för sällskap - det är viktigt med sociala relationer. Men när tristessen tar över får du här lite tips på vad du kan göra...

[Länk till digitala och traditionella aktiviteter](#)



Håll dig uppdaterad om aktuell information på vår hemsida.

Vi följer Folkhälsomyndigheternas och UDs rekommendationer.

[Stockholmsdistriktets hemsida](#)

Vår facebook är öppen för alla. Här publicerar vi våra evenemang och nyheter. Här kan det debatteras och du kan tycka till.

Håll dig uppdaterad, sprid och gilla.

[Länk till Facebook](#)



SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet
Sveavägen 88, 1 tr. 113 59 Stockholm
Tel 08-720 77 30
info@spfstockholm.se , www.spfseniorerna.se/stockholmsdistriktet/