



Trosa juni 2020

Månadsbrev juni 2020

Nu är vi i juni månad den första sommarmånaden och den börjar bra med sol och värme. Det har varit en tuff vår för 70+ och alla som drabbats av Covid -19. Nu får vi passa på att vistas utomhus i naturen känna dofter och njuta av all grönska. Tyvärr är många av de aktiviteter som brukar hållas i slutet maj och juni inställda. Inga nya rekommendationer från FHM förutom att 70+ kan träffa barn och barnbarn utomhus med socialt avstånd.

Frivilliga insatser Trosa

Svenska kyrkan + Röda Korset

Tillsammans med Röda Korset erbjuder Svenska kyrkan hjälp med matinköp för dig som är över 70 år eller tillhör en riskgrupp. Ring till kommunens serviceenhet **0156-520 00** så hjälper dem dig.

Trosalunds kyrka

Trosalunds kyrka erbjuder hjälp med inköp, apoteksärenden eller liknande. Mer information samt kontaktuppgifter hittar du på deras hemsida här.

<https://www.trosalundskyrkan.se>

GodHjälp

GodHjälp är ett nationellt initiativ startat av flera olika större aktörer och företag. Här kan du registrera dig som Hemmahjälte för att få hjälp med handling eller liknande, och anmäla dig som Volontär för att hjälpa till. På hemsidan registrerar du vad du behöver hjälp med och volontärer kan anta uppdrag **godhjalp.se**

Kontakt

Om du vill prata eller behöver hjälp med något ring Irene Bergman väntjänsten SPF Seniorerna telefon: 076-8664863 eller Ulla Kronnäs ordförande SPF Seniorerna Trosa telefon: 0706252016. Vi bemannar inte kontoret nu så det bästa är om du vill ha kontakt med oss

att mejla spfseniorerna.trosa@gmail.com så svarar vi dig. Vi ringer runt i första hand till de medlemmar som inte har någon mejladress för att informera om vad som händer i vår förening och för en liten pratstund. Vi behöver hjälp med att ringa runt under sommaren. Känner du att du vill hjälpa till ring Ulla Kronnäs eller mejla SPF Seniorerna i Trosa

För att hålla kontakt med SPF

Ladda ned SPF- appen gratis i [App Store](#) (för iOS) eller [Google Play](#) (för Android).

Använder du webbläsare (Chrome, Edge, Safari) så klicka på [SPF Trosa Hemsida](#)

Behöver du någon att prata med

Äldrelinjen riktar sig till dig som längtar efter någon att prata med. Linjen är bemannad av utbildade volontärer och är öppen vardagar 8-19 och helger 10-16, och nås på telefonnummer **020-22 22 33**.

Äldrekontakt

Äldrekontakt är en ideell organisation som arbetar för att bryta ofrivillig ensamhet hos Sveriges allra äldsta. Klicka här för att läsa mer om deras erbjudanden.
<https://www.aldrekontakt.se/>

Information från Sörmlandsdistriktet välfärdsteknik

Det behövs flera personer som vill ingå i gruppen.

SYFTE MED NÄTVERKET är att genom bl a omvärldsstudier och egen analys skaffa sig kunskap om hur välfärdstekniken kan användas för att öka välbefinnande och förbättra vårdresultatet för äldre med bibehållen integritet och värdighet och under god ekonomi. Sprida information om befintliga hjälpmedel och välfärdstekniska lösningar. Vara med och testa nya produkter. MÅLET FÖR NÄTVERKET är att påverka Landsting och kommuner för att öka införande av säker teknik både i hemmen (kvarboende) och på särskilda boenden med hänsyn till Socialstyrelsens definition enligt ovan.

Är du intresserad att delta i gruppen eller har frågor är du välkommen att höra av dig till Margareta Wallin **Tel 070-564 47 38**.

Vad gör förbundet och Sörmlandsdistriktet nu.

Påverkansarbete pågår för fullt av förbundet och Sörmlandsdistriktet, för att förbättra och göra en skillnad för de äldre i samhället. Förbundet driver nu ett projekt "Tillsammans mot ensamhet" syftet är motverka ofrivillig ensamhet. Webbseminarie finns att se på nätet **www.inteensam.org**

I Sörmlandsdistriktet pågår flera projekt tex digitalisering, vårdcentralspatrullen och att för första gången får vi på distrikts- och lokal nivå chansen att påverka en statlig tredning om framtidens äldreomsorg. Det var lite axplock om om påverkansarbete som pågår.

Vi i SPF Seniorerna i Trosa har styrelsemöten via telefon. Den 1 juni kommer vi att ha vårt styrelsemöte utomhus. Nästa månadsbrev kommer i augusti om det händer något med nyttkomna aktiviteter kommer vi att skicka ut extra månadsbrev.

Webinarium" – web-utbildning i digitala betalningar

Varje deltagare deltar via sin egen dator/surfplatta/mobil.

Det går självklart också bra att bara vara med och titta. Utbildningen är uppdelad i tre olika delar, varje pass tar ca 40 minuter. Utbildningarna omfattar bland annat: Mobilt Bank-ID, Swish, ladda ner bankappar, QR koder och mycket mer.

Utbildningarna hålls separata dagar. Man kan vara med på alla eller någon/några. Den kostnadsfria utbildningen beräknas börja den 9 juni och anmälan sker senast 5 juni till: brittmarie.ronnback@telia.com

Aktiviter i Trosa

Hittaut är en gratis och trevlig aktivitet där du rör dig samtidigt som du upptäcker nya platser som pågår från 1 maj – 31 oktober. **Hittaut** går ut på att hitta checkpoints i stads och skogsmiljö. Det är Trosabygdens orienteringsklubb som ansvarar för det i Trosa. Det finns 50 checkpoints med olika svårighetsgrader så det passar de flesta. Du kan hämta karta med mer information på biblioteket eller Team Sportia i Trosa. I mobilappen **Hittaut** finns kartor och där kan du också registrera checkpoints. För mer information får du på hemsidan hittaut.nu/Trosa

Trevlig sommar!!

önskar

SPF Seniorerna Trosas styrelse

Ordförande:

Ulla Kronnäs

Vice ordförande:

Mille Jeltin

Kassör:

Solweig Malm

Sekreterare:

Carina Helenius Lindgren

Medlemssekreterare:

Bengt Larsson

Ledamöter:

Brittt-Louise Bäckman

Kristina Brunfelter



Vi ses i augusti!

Månadsbrev Maj 2020

Sköna maj välkommen.....

Vi får hoppas att det blir fint väder så vi kan njuta av utomhusaktiviteter trots att vi måste hålla social distans. Man kan t ex ta promenader, ha picknick i det gröna eller utfika med grannarna men med social distans.

Just nu pågår en mycket tuff tid som ingen vet när den tar slut och det är viktigt att vi stödjer varandra genom t ex samtal till de som är ensamma.

Alla aktiviteter är tyvärr inställda tills vidare på grund av smittspridningen av Covid-19 och vi vet inte när vi kan sätta igång. Om du vill prata eller behöver hjälp med någon ring Irene Bergman väntjänsten SPF Seniorerna telefon: 076-8664863 eller Ulla Kronnäs ordförande SPF Seniorerna Trosa telefon: 0706252016. Vi bemannar inte kontoret nu så det är bäst om du vill ha kontakt med oss att mejla spfseniorerna.trosa@gmail.com så svarar vi dig

Månadsmöte i maj och sillunchen i juni har vi blivit tvungna att ställa in.

Ett stort tack till alla SPFSeniorer som hjälpte till att dela ut matlådor till riskgruppen 70+. Vi hjälpte till att dela ut matlådor som Trosa matstudion tillagat. Det var en privatperson som köpt 100 matlådor av Trosa matstudion som skulle delas ut till riskgruppen. Det var mycket uppskattat av de som fick en matlåda

Vi vann distriktets rekryteringstävling grupp 3. Tävlingen har 3 grupper beroende på medlemsantalet. Grupp 1 har 0-300, grupp 2 har 301-600 och grupp 3 har mer än 600 medlemmar. Vi har ökat med 2,4% mycket bra gjort. Vi fortsätter vårt arbete att utveckla vår förening genom ett brett utbud av aktiviteter och social gemenskap.

Information i Coronatider kan du se på förbundets hemsida spfseniorerna.se där finns råd och stöd även förslag på sysselsättningar.

Trevlig valborgsmässoafton!

Ulla Kronnäs

ordförande SPF Seniorerna i Trosa