

Coronaviruset Covid-19 påverkar oss alla på olika sätt!

En hälsning till våra medlemmar och alla andra!

Påskan står för dörren. Men i år begränsas firandet. Det är nu ännu viktigare än vanligt att hålla kontakten men på ett annat sätt. De kontakter och gemensamma aktiviteter som vi normalt tar för givna som resor, månadsträffar, dans, gymnastik, bridge, matlagning och gemensam fika får vi vänta med.

Ta i stället kontakt per telefon eller mail. Är du på Facebook så var aktiv där, ja, ta kontakt för att höra om den andre behöver något. Kanske bara råd eller tröst i oron men kanske hjälp med något annat - ett besök på apoteket, eller att boka en tid eller göra en beställning av mat från mataffären.

Ett samtal kan betyda så mycket, det kanske "gör dagen" att få prata en stund och dela sina funderingar. Det pratas om bunkring, den viktigaste bunkringen är kontakten med dina grannar och vänner.

Nu inför påsk kommer vårkänslor och hopp om sommaren. Tag vara på känslorna och passa på att ta sköna promenader - det gör gott för både kropp och själ.

Alla våra gemensamma aktiviteter är inställda tillsvidare bl.a. månadsträffen i Alunda - vi återkommer efter sommaren.

Var rädda om varandra och en tillönskan om en fin PÅSKHELG.

Bertil Alm
för styrelsen SPF Seniorerna Rospiggen





Några ytterligare ord från ordföranden i SPF-Rospiggen

Här brukar jag skriva några rader om den fina verksamheten vi har i vår förening. Nu får vi under det kommande halvåret i stället hjälpas åt utan möten inomhus eller i stora folksamlingar. Att försöka mötas på tillräckligt avstånd så att vi inte riskerar att smitta varandra är något som vi börjar förstå. Att vistas ute i naturen, vandra i motionsspår, cykla eller bara vara utomhus kan göra det lättare om vi är friska eller kanske för att just hålla oss friska.

Det blev trots allt ett Rospiggsnytt. Tar med ett referat från vårt årsmöte och hälsar särskilt de nya ledamöterna välkomna. Klipper in lite information från förbundet också med exempel på vad vi kan göra.

Rospiggsnytt hoppas vi i fortsättningen ger dig värdefull information om vår förening. Hör gärna av dig med synpunkter om både det som du saknar eller kanske rent av blivit fel.

Ni som är ute på internet kan hela tiden också få aktuell information på vår hemsida. Annica lägger ner ett förtjänstfullt arbete för att få det att fungera.

Distriktet skulle ha hållit årsstämma den 24 mars på Viktoria Hotell & Konferens, Uppsala. Men den prövas nu i stället att genomföras med omröstning via epost med ombuden för att klara vissa praktiska frågor. Hur det blir med förbundets kongress i Stockholm den 12 – 14 juni får vi säkert läsa om den närmaste tiden.

I dagarna kom senaste numret av vår tidning SENIOREN.

Har du inte fått tidningen, hör av dig!

Hälsningar

Bertil Alm

ordförande i SPF Seniorerna Rospiggen



SPF Rospiggens årsmöte 2020-02-28

Rospiggens årsmöte hölls i Hökhuvuds bygdegård den sista februari med Lennart Johansson som ordförande och Allan Kruukka som sekreterare. Vi var 50-talet medlemmar som deltog. Verksamhetsberättelse och bokslut godkändes och styrelsens ledamöter beviljades ansvarsfrihet. Föreningens ekonomi är god och bokföringen har under många år skötts på ett exemplariskt sätt av den nu avgående kassören.

Verksamhetsplan och budget för år 2020 fastställdes. Nu vet vi dock att mycket av den planerade verksamheten under våren inte kan genomföras på grund av coronasmittan. Medlemsavgiften för nästa år fastställdes till oförändrad 80 kr. Till det kommer avgiften till distrikt och förbund som förnärvarande är 190 kr, alltså totalt 270 kr.

Vid årsmötet avgick Stig Johansson som kassör efter sju år på den posten och totalt 10 år i styrelsen. Märta Forsberg valde också att lämna styrelsen efter totalt 11 år i styrelsen. Båda avtackades för sina insatser.

Nya ledamöter i styrelsen blev Ingegerd Ernehult och Inger Palmqvist.

Vid konstituerande mötet adjungerades till styrelsen Annica Blomberg Kruukka att även i fortsättningen vara webbansvarig. Ny som adjungerad och kassör blev Inga Alm.

Styrelsens sammansättning i övrigt framgår på sista sidan i Rospiggsnytt.

Har Du e-post men fått detta nummer av Rospiggsnytt i brevlådan?

Ja då saknar vi din epostadress. Skicka ett mail till bertil143alm@gmail.com

Sektionernas kontaktpersoner:

Alundasektionen: Kerstin Sandberg, 070-696 10 35

Östhammarssektionen: Allan Kruukka, 070-428 84 35

Gimosektionen: Lars-Erik Näsström, 070-437 76 08, 0173-419 76

Frågor och svar och lite till

Varför ska jag isolera mig bara för att jag är 70+?

Varför är seniorer en riskgrupp?

Även om de flesta av oss känner sig friska vid 70 så har immunförsvaret, lungorna, hjärtat tappat lite av sin funktion. Reservkapaciteten som vi inte behöver annat än i krissituationer har minskat. Det gör att det är en större risk för oss att bli svårt sjuka.

Är det smittsäkert att hemtjänsten kommer hem till mig?

Ja, det får inte vara någon tvekan om det, även om bristen på skyddsmaterial gör det svårare. Ingen hemtjänstpersonal med minsta tecken på sjukdom får jobba och de som jobbar ska tvätta händer/använda handsprit innan de gör något hos dig. Om du är sjuk i Corona så måste de ha skyddsutrustning. Trots detta så vet vi att smittan kommit till några särskilda boenden.

Hur gör jag om jag behöver träffa läkare/gå till vårdcentralen?

Om du är i behov av bokningsbar tid och uppfyller kriterierna för riskgrupp ska du först kontakta din vårdcentral. Ring eller titta på deras hemsida, där skall det stå hur du kontaktar dem. Om du är sjuk bör du ringa 1177 och höra hur du skall göra innan du far iväg till en vårdcentral. Är du akut sjuk ring 112.

Om man måste till sjukhus som senior, får man samma vård som yngre då - spelar åldern någon roll?

Riksdagen beslöt redan 1997 om en prioriteringsordning i vården och i den finns det inget om att vår kronologiska ålder (vår faktiska ålder) skall få spela någon roll. Den som har störst behov av vård skall prioriteras. Nu i Coronatider när man förväntar sig ett högt tryck på intensivvården har Socialstyrelsen förtydligat dessa principer. Det är fortfarande så att det är behovet av vård och den biologiska åldern (det vill säga hur din kropp mår och fungerar, inte hur många år du är) som skall styra alla beslut om vård, inte den kronologiska. I nyhetsflödet framförs risken av att äldre riskerar att nedprioriteras när det blir hårt tryck på intensivvårdsplatser. Äldre som grupp eller kronologisk ålder finns absolut inte med som skäl i prioriteringen.

Som svar på frågan: Ja, äldres behov av vård prioriteras på samma villkor som yngres, din kronologiska ålder spelar inte någon roll.

Med besöksförbud på särskilda boenden, hur ska man då hålla kontakt med sina anhöriga?

Det är ett stort problem som är svårlöst. Ring ofta, har ni en modern mobil så, använd t ex Facetime för videosamtal. Man kan dessutom få "dispens" att göra ett besök men då med extra försiktighetsåtgärder.

Kan man inte ens gå och handla mat när det är få andra kunder i affären?

Det bästa rådet i dessa tider för de som har möjlighet är att näthandla eller be yngre bekanta/grannar/anhöriga att hjälpa till med ens matinköp. Vissa butiker har börjat med särskilda tider för äldre oftast på morgonen.

Blir planerade operationer av t ex höftled inställda nu?

Ja, det är det stor risk för. Man vågar inte operera då det innebär att intensivvårdsplatser då blir upptagna och man vet att behovet av dessa platser mycket fort kan bli stort.

Hur kan man motverka isolering och ensamhet i dessa tider och varför är det viktigt?

Lev som vanligt men se till att minska de fysiska sociala kontakterna - det är lätt sagt men lite svårare att göra. Ring vänner och släktingar, lägg upp telefonkedjor, använd digitala medel som Skype, Facetime mm för att hålla kontakten. Ju mer du kontaktar andra desto fler hör av sig till dig.

På förbundet har man tagit fram listor med tips på digitala och traditionella aktiviteter för seniorer i dessa Corona-tider. Det är dessutom inte förbjudet att träffa sina vänner, men gör det utomhus och med några meter emellan er. Ta en promenad tillsammans, men håll avstånd.

Om man vill anordna promenader kan man göra det. Men det rekommenderas att det i så fall sker i flera olika små grupper och särskilt viktigt är att ingen som känner minsta symptom deltar samt att avstånd på 1,5-2 meter hålls mellan deltagarna.

Det är också att rekommendera att promenera på tider och platser när få andra människor är i närheten.

Tänk också på att inte samåka i bil till promenaden eller att sätta sig i kollektivtrafiken för att ta sig till promenadplatsen, sådana nära sociala kontakter avråds från av myndigheterna.

Om ni exempelvis tänker er att ta en kaffe under promenaden ska man vara försiktig med avstånden och se till att ha med egen kaffetermos/fika. En liten flaska handsprit i jackfickan eller desinficerande våtservetter är också tips för en promenad i mindre grupper.

Annan typ av utomhusaktivitet som kan tänkas fungera under rådande omständigheter är cykelturer, hundpromenader, jogging och stavgång – med ovanstående rekommendationer vad gäller avstånd.

SPF Seniorerna vill under Corona-krisen ge alla seniorer tips på vad man kan syssla med om dagarna. Vi kan fortfarande göra samhällsnytta och stötta våra medmänniskor. Vi uppmanar alla seniorer att bry sig om varandra och tipsa varandra om sysslor när fysiska möten inte kan genomföras. Ring, skicka telefonmeddelanden eller kommunicera via internet för sällskap – det är viktigt med sociala relationer.

Läs en bok, spela bridge på nätet eller testa en ny maträtt efter matinköp via nätet.



Aktivitetsprogram våren 2020

Det vanligtvis fullmatade programmet med aktiviteter alla vardagar i veckan är nu rejält nedskuret med anledning av Corona-smittan

"Antikrundan", stavgång i smågrupper

Måndagar kl 9 i Alunda, samling Landbadet

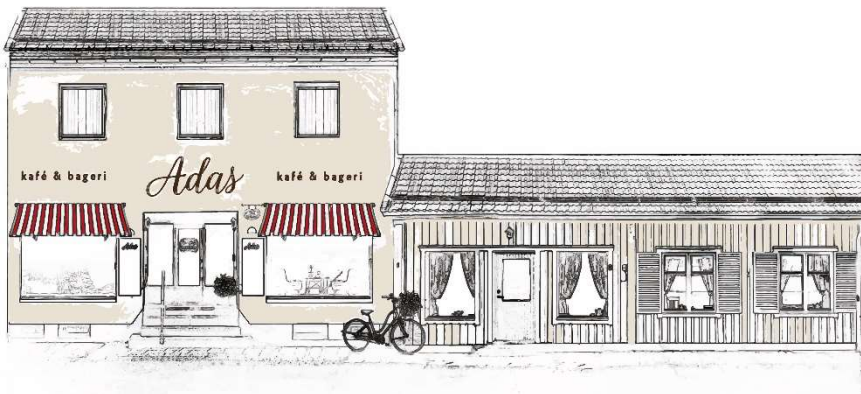
Kontaktperson: Sture Andersson, 0174-106 49, 073-933 62 27

Men ta gärna en promenad när det passar dig.

Hälsans Stig, Östhammar, i smågrupper

Sista fredagen i månaden kl 10 samling på Sjötorget

Men det är en bra promenad som även kan göras när det passar dig.



**Norra Tullportsgatan 6,
Östhammar**

*Här träffas vi kanske
med restriktioner i
Coronatider efter att ha
gått Hälsans Stig sista
fredagen i månaden.*



Medlemsförmån vid fastighetsförsäljning

Du får flyttstäden och gratis rådgivning och SPF-Rospiggen får 2.000 kr vid fastighetsaffär eller 1.000 kr för bostadsrätt.

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

Från ett läge till ett annat



SPF Seniorerna Rospiggen
c/o Bertil Alm, Skogsv. 3, 747 31 ALUNDA

SPF-Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation för seniorer.

Lokalföreningen Rospiggen

har 3 sektioner; Östhammar, Gimo och Alunda med aktiviteter som är tillgängliga för alla medlemmar.

Du är alltid välkommen till våra träffar och aktiviteter.

Kontaktuppgifter för styrelsen:

Bertil Alm, ordförande

Mob: 070-922 84 47 Epost: bertil143alm@gmail.com

Lars-Erik Näsström, vice ordförande

Mob: 070-437 76 08 Epost: gimolarserik@hotmail.com

Allan Kruukka, sekreterare

Mob: 070-428 84 35 Epost: allan.kruukka@hotmail.com

Inga Alm, kassör

Mob: 0708-45 23 67 Epost: inga@alm.as

Annica Blomberg Kruukka, webbansvarig

Mob: 070-748 30 75 akruukka@gmail.com

Jan Bohlin

Mob: 070-379 40 81 Epost: janerikbohlin@gmail.com

Ingegerd Ernehult

Mob: 0708-310 560 Epost: ernehult@hotmail.com

Inger Palmqvist

Mob: 0701-723 972 Epost: inger.palmqvist@gmail.com

Kerstin Sandberg, teaterombud

Mob: 070-696 10 35 Epost: 46sandberg@gmail.com

Välkommen att lämna material eller tips till

Hemsidan: Annica Kruukka eller Rospiggsnytt: Bertil Alm

www.spfseniorerna.se www.spfseniorerna.se/rospiggen

Vi finns även på Facebook.