

Stockholm den 14 augusti 2020

Detta nyhetsbrev skickas i första hand till förenings- och distriktsstyrelser, förenings-/distriktsadresser och förbundsstyrelsen. **Sprid gärna till andra inom SPF Seniorerna.**

## Rekommendation till SPF Seniorernas föreningar och distrikt om möten hösten 2020

Även om vi har fått positiva signaler från Folkhälsomyndigheten under sommaren så fortsätter covid-19 sprida sig i samhället. SPF Seniorernas förbund har efter kontakter med regeringen och myndigheter försökt skapa sig en övergripande bild av läget och utifrån detta ta fram en rekommendation för SPF Seniorerna inför hösten. Allt utifrån den kunskap och de riktlinjer som finns i dagsläget. Vi uppdaterar och informerar kontinuerligt inom organisationen när det sker förändringar kring rekommendationerna.

För att undvika att bli smittad uppmanar vi föreningar och distrikt att fortsätta att begränsa sina fysiska möten under hösten 2020. Det är viktigt att vi som organisation fortsätter att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Det innebär bland annat att vi fortsätter hålla ett fysiskt avstånd till andra människor som vi inte träffar regelbundet. Detta blir viktigare ju äldre vi är och är särskilt viktigt inomhus. Folkhälsomyndigheten rekommenderar att vi inte träffas närmare än en armlängds avstånd, vilket gäller både utomhus och inomhus.

Att träffas utomhus på en armlängds avstånd innebär enligt Folkhälsomyndigheten en låg risk för smittspridning. Droppsmitta överförs vid nära kontakter mellan människor och risken ökar vid vistelse inomhus i slutna rum. Vi rekommenderar därför föreningarna att genomföra fysiska möten utomhus.

Tänk också på att det är mycket viktigt att inte samåka i bil till aktiviteter och att inte åka med kollektivtrafiken. Om man exempelvis tänker ta en kaffe tillsammans så är det att rekommendera att ha med sig egen kaffetermos/fika. En liten flaska handsprit i jackfickan är också bra att ta med så att man kan rengöra händerna innan man fikar. Om man ska spela boule kan det lilla klotet behöva desinficeras mellan varven, alternativt att alla är noga med att använda handsprit. Detsamma gäller andra sporter där det finns kontaktytor såsom kontrollerna vid orientering.

Möten inomhus rekommenderas inte generellt av Folkhälsomyndigheten. SPF Seniorernas förbund rekommenderar att ni enbart i undantagsfall genomför möten inomhus, och då i mindre grupper med gott om utrymme. Vi avråder helt från aktiviteter som till exempel bridge, schack och andra kort- och brädspel där deltagarna sitter relativt nära varandra och rör vid samma saker.

[Här finns information och råd för äldre från Folkhälsomyndigheten.](#)

Med vänliga hälsningar

Peter Sikström  
generalsekreterare  
SPF Seniorerna



## SKRIV UNDER VÅRT UPPROP FÖR ÄLDREMSORGEN!



### Upprop för äldreomsorgen

I slutet av juni lanserade förbundet Upprop för äldreomsorgen. Redan har fler än 13 300 skrivit under namninsamlingen och ställt sig bakom förbundets krav. Men vi är så klart inte nöjda med det utan vill ha fler underskrifter. Här kommer några tips på hur du kan bidra till fler underskrifter.

- Skriv under själv om du inte redan har gjort det.
- Informera i föreningens/distriktets nyhetsbrev om uppropet och uppmuntra medlemmarna att skriva under.
- Skicka ett mail till föreningens medlemmar med länk till namninsamlingen.
- Dela förbundets facebookinlägg om uppropet på föreningens/distriktets sida eller grupp om ni har en sådan.
- Hjälp gärna den som inte är digital att skriva under namninsamlingen, den som inte vill fylla i digitalt kan skicka ett vykort till förbundet. Se adress nedan.

#### [Till namninsamlingen](#)

[Läs mer om förbundets krav](#)

SPF Seniorerna, Box 22574, 104 22 Stockholm, 08-692 32 50  
[info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se) , [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)