

Nr 1 • augusti 2023



## Ordförande har ordet



Beträffande aktivitetsprogrammet för andra halvåret 2023 hoppas vi att det varierade utbudet av föredrag, matupplevelser, studiebesök och resor innehåller några programpunk-

ter som passar alla.

Dessutom har vi våra fasta aktiviteter med Bridge, Boule och Läsecirkel vilka nu utökas med en målargrupp. Läs mer info om detta i aktivitetsprogrammet.

Upplands-Bro kommun håller just nu på med olika projekt och verksamheter riktade till kommunens seniorer där man söker samverkan med kommunens äldreföreningar.

Det pågår ett projekt "Äldrevänlig kommun" med Mustafa Latif som projektledare. Syftet med projektet är att främja äldreperspektivet i alla delar av kommunens verksamhet men

specifikt social delaktighet, miljö utomhus och i byggnader, kommunikation och information samt medborgardeltagande. SPF är som en av representanterna för äldreföreningar med i denna dialog.

Ett projekt som pågått med möten under våren kallas Samsas. Projektet har letts av forskare från äldrecentrum, Nestor och FOU Nordväst där syftet är att samordna de olika aktiviteterna för äldre så att man jobbar mer tillsammans med målet att förebygga försämrad hälsa bland äldre personer. Målformuleringen är: *"Målet med samverkan är att brygga till och möjliggöra social samvaro som passar äldre i Upplands Bro. Vi når målet genom att ha en struktur där vi hjälps åt att skapa och upprätthålla relationer och ha en bra dialog med varandra och med äldre."*

Projektet kommer att fortsätta under hösten där kommunen själv tar över ansvaret under ledning av Anne Morgan Martin från förebyggande enheten. Men SPF kommer också att vara en medskapare i det fortsatta arbetet.



Ett viktigt område kring samverkan är att bryta social isolering som ju bevisat är dåligt för hälsan. Där kan vi nog alla göra en insats genom att ta kontakt med den som kanske förlorat sin livskamrat eller på annat sätt blivit ensam och ta ett samtal, fika eller dylikt.

*Martin Normark*

## Övrigt

### Erbjudanden från SPF Seniorernas distrikts- och riksorganisation

Det SPF erbjuder är inte bara det som vår förening kan ge. Som medlem kan du genom Stockholmsdistriktet och Riksförbundet även få andra typer av erbjudanden som till exempel:

- Rabatterad liv- och olycksfallsförsäkring hos Skandia.
- Rabatt 5 – 50 % på olika typer av försäkringar hos IF.
- Rabatt 10 % på olika typer av försäkringar hos Länsförsäkringar-
- Rabatt på bedrägeriskydd och skydd mot ID-kapningar hos mySafety försäkringar.
- Kultur- och Temaresor med rabatterade priser hos Reseskaparna.
- Resor med CK:s resor med rabatterat pris till Skagen, Island, Thailand, Minnesota och Färöarna.
- Rabatter på Viking Line.

- Rabatter på Silja Line.
- Rabatter på resor hos reseföretaget Boka Nerja.
- Rabatter 5 – 10 % på asienresor hos reseföretaget Lotus Travel
- Samarbetsavtal med Vuxenskolan.
- Rabatterat pris 20 % på auktionsförsäljning via Metropol Auktioner.
- Medlemsrabatt på el hos Eon.
- Medlemsrabatt på Bonniers bokklubb.
- Gratis test av ljudböcker genom Book-Beat i 40 dagar.

Plus rabatter hos en massa andra företag och organisationer till exempel avseende konsumentrådgivning, juridik, begravning, digitala veckotidningar, skärgårdsbåtar, ortopedservice, hälsokontroller, glasögon (Synoptik) och telefon-abonnemang (Tele 2).

Har du tillgång till internet kan du läsa mer på sidan <https://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/formaner>

Vad gäller resor kan du också få erbjudanden om att, i mån av plats, delta i resor som våra grannföreningar inom SPF anordnar. Vi informerar i så fall särskilt om detta.

### Värva medlemmar och få belöning



Vi vill gärna bli fler medlemmar. Det bästa sättet att åstadkomma det sägs vara mun till mun-metoden. Du som redan är medlem kan påverka släktingar, vänner och andra bekanta som kan vara intresserade av att få ta del av såväl gemenskap som alla de förmåner vi har och som beskrivs ovan.

Du som värvar en ny medlem får två trisslotter och den du värvat får en lott.



Gör så här: När den nye medlemmen gör sin ansökan kontaktar du medlemssekreteraren via telefon 076-776 60 08 eller mejl till [gerthy.ahlsen@telia.com](mailto:gerthy.ahlsen@telia.com) och berätta vem medlemmen är och vem du är som har värvat.

När vi ser att det nya medlemskapet har registrerats hos förbundet skickar vi lotterna till dig och till den nye medlemmen.

### Ge oss din mejladress



Har du fått medlemsbladet i frankerat kuvert betyder det att vi inte har någon mejl-adress registrerad för dig.

Om du har en mejladress ber vi dig meddela Gerthy Ahlsén på tel.

076-776 60 08 eller per mejl till [gerthy.ahlsen@telia.com](mailto:gerthy.ahlsen@telia.com) så kan du få mer löpande och snabbare information.

### Hemsidan

Detaljerade och dagsaktuella uppgifter om våra aktiviteter hittar du på vår hemsida [spf.se/vikingarnaupplandsbro](http://spf.se/vikingarnaupplandsbro).

Synpunkter på och förslag till innehåll lämnar du till Torbjörn Ahlsén på telefon 070-245 27 42 eller via mejl till [torbjorn.ahlsen@telia.com](mailto:torbjorn.ahlsen@telia.com).

### Facebook

Besök också gärna vår Facebook-grupp som du hittar genom att söka på till exempel "spf vikingarna" i Facebook.

### Vill du engagera dig mer i föreningen?

I dag sköter styrelsen det mesta av planeringen och genomförandet av våra evenemang, något vi gärna vill ändra på. Vi vill skapa några arbetsgrupper med ansvar för olika typer av aktiviteter. Tveka inte. Hör av dig till någon av oss i styrelsen så bestämmer vi träff för att höra vad du vill och kan bidra med.

### Grupp-SMS-tjänst

Vi utnyttjar en SMS-tjänst för att enkelt och snabbt kunna nå dig som har mobiltelefon med aktuell information, dvs. de flesta av föreningens medlemmar.

För att du ska omfattas av tjänsten behöver vi ditt aktuella mobilnummer. Om du skaffat nytt mobilnummer eller ändrat ditt nummer är det därför viktigt att du meddelar det till Gerthy Ahlsén på tel. 076-776 60 08 eller per mejl till [gerthy.ahlsen@telia.com](mailto:gerthy.ahlsen@telia.com)



## Kontaktlista år 2023

### Styrelse

Ordförande	Martin Normark	070-529 49 03	martin.normark1@gmail.com
Vice ordförande	Östen Gidlund	076-982 26 17	ostgid@gmail.com
Sekreterare och medlemssekreterare	Gerthy Ahlsén	076-776 60 08	gerthy.ahlsen@telia.com
Kassör	Lillebil Grass	070-480 49 58	lillebil.grass@gccryom.se
Ledamot	Göran Björklund	070-567 98 78	stenbjorklund@hotmail.com
Ledamot	Gerd Gustafsson	070-731 40 55	gerd.gus@telia.com
Ledamot	Marie-Louise Bernstone Eriksson	070-576 22 75	Milleberiksson@gmail.com

### Revisorer

Revisor, ordinarie	Birgitta Wärm	070-528 37 50	birgitta.warm@live.se
Revisor, ordinarie	Mats Högberg	070-770 96 39	boatlife.nu@gmail.com
Revisor, suppleant	Ann-Mari Pichler	070-867 23 63	annmarip16@gmail.com

### Valberedare

Valberedare, sammank.	Tina Teljstedt	072-888 23 73	tina.teljstedt84@gmail.com
Valberedare, ordinarie	Inga-Lena Stenlund	070-206 66 00	ingalena42@gmail.com
Valberedare, suppleant	Vakant		

### KPR

KPR-ledamot	Gerd Gustafsson	070-731 40 55	gerd.gus@telia.com
KPR-ersättare	Ulla Björklund	070-753 15 34	bjorklund.ulla.m@gmail.com

### Funktionärer

Programkommitté	Styrelsen		
Webbredaktör	Torbjörn Ahlsén	070-245 27 42	torbjorn.ahlsen@telia.com
Gratulationsansvarig	Gunvor Hansson	070-574 70 63	gunvor.mi.hansson@outlook.com
Bouleledare	Hans Dahlberg	0736-87 61 22	hans.dahlberg44@gmail.com
Bridgeledare 1	Bertil Gustavsson	070-747 36 92	bevege@telia.com
Bridgeledare 2	Anders Eklöf	070-315 24 22	anderseklof@icloud.com
Läsecirkelledare	Marianne Stigle	073-730 31 45	mariannestigle@gmail.com
Målargrupp	Krister Saldenius	0738-15 19 70	ksaldenius@gmail.com
Trafiksäkerhetsombud	Staffan Jogmar	070-298 10 37	staffan.jogmar@telia.com