

Hej alla SPF Seniorer!



Ja, nu gäller det att vi äldre är kloka och försiktiga. Det är inte roligt att isolera sig men det är särskilt viktigt för äldre som har ytterligare ”riskfaktorer”.



Det är angeläget att alla promenerar/motionerar varje dag och att man äter bra mat. Samtidigt skall vi komma ihåg att Corona trots allt, för de allra flesta, är en ganska lindrig sjukdom och att det framåt sommaren kommer att vara mer som vanligt igen. Då får vi på nytt träffa vänner, barn, barnbarn m.fl.

Och efter sommaren drar SPF-aktiviteterna igång. Fram tills dess får vi försöka hjälpa de som är särskilt utsatta. Hjälpa till att handla, ringa ofta och underlätta livet speciellt för ensamma äldre. Det är nu som medlemskap i SPF Seniorerna gör skillnad!

Kansliet skickar här vidare lite tips och tankar till er i föreningarna, om saker ni kanske kan ordna med, trots karantän, isolering och flera meters avstånd till andra – någonting måste vi ju göra för att hålla humöret uppe!

Tipsen nedan kommer från **SPF Seniorerna Hestra** - det finns säkert ytterligare en mängd goda idéer! Är det så att **din förening** gör saker som skulle kunna göras även i andra föreningar – hör av dig så ska vi försöka förmedla detta på olika sätt!

- *Hjälp med handling* – föreningen har avtalat med en lokal matbutik om att medlemmarna kan ringa butiken och göra en beställning. Sedan kontakter butiken SPF-föreningen som har en lista med ”chaufförer” som hämtar kassen, kör ut till medlemmen och ställer utanför dörren. Betalning via swish eller faktura från butiken i slutet av månaden. Jag vet att även t.ex. Svenska kyrkan har liknande hjälp på vissa ställen, finns säkert fler aktörer!
- *Artbingo med vårtecken* – bingobricka finns att hämta på Naturhistoriska Riksmuseets hemsida – www.nrm.se. SPF Seniorerna Hestra har skrivit ut bingobrickan, så att den finns att hämta i en gemensam brevlåda vid en lokal butik, tillgänglig för alla medlemmar.
- *Korvgrillning och tipspromenad* - i stället för vanlig månadsträff har man arrangerat *korvgrillning* vid en badplats (vid just detta tillfälle gällde fortfarande att man fick träffas max 500 personer). Vill man inte samlas till korvgrillning, kanske det finns möjlighet att låta tipsfrågorna sitta uppe ett par dagar, så hinner fler medlemmar med att gå tipsrundan – utan mobiltelefon, såklart!!!
- För att ytterligare inspirera till att komma ut och röra på sig sätter föreningen också ut *gåtor* – ny gåta två gånger i veckan – på ett utvalt ställe. Kan

medlemmarna inte komma ut, går det också bra att lägga ut gåtorna på föreningens hemsida eller skicka via e-post i MiRiaM t.ex.

- Ring gärna även till dem du inte talar med så ofta – Facetime, Skype, eller ett vanligt telefonsamtal kan göra dagen så mycket bättre!

Hela tiden gäller det dock att också följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer!

Distriktets olika projekt är lagda på is. Vi återkommer i höst med:

- Aktiviteter för att hjälpa ensamma. Jag håller på att komplettera ansökan till Allmänna Arvsfonden. Inspirationsdagen som skulle vara 28 april är flyttad till hösten. Vi återkommer förstås med mer information om detta viktiga projekt.
- Distriktsstämman är flyttad till 29 september. Påminnelse kommer. Vi som är valda fortsätter fram tills dess.
- Större delen av kartläggning av vården i livets slutskede på SÄBO har genomförts. Resterande besök görs i augusti-september. Det ser ut att bli mycket intressanta resultat som i samarbete med Region och kommuner borde kunna leda till klara förbättringar.
- Utbildningar, DM och alla andra träffar som har skjutits upp under våren.

Distriktsmästerskap 2020

- **Hjärnkoll** – kommer att göra ett uppehåll i vårt distrikt under 2020, men vi hoppas att någon förening anmäler intresse att hålla i arrangemanget under 2021, då ni är välkomna tillbaka – taggade till 1000!
- **Övriga DM** – de DM-tävlingar i boule, bridge och golf som planerats i vår är framskjutna – vi återkommer när läget är ett annat. Orientering och bowling är planerat i höst, där får vi också återkomma om datum och planering.

E-post i MiRiaM

Glädjande nog har många föreningar kommit igång att använda e-post i medlemsregistret! Tänk på att gärna skriva med en kort text i mailet, även om du skickar all info i en bifogad fil – utan text är det större risk att ditt mail hamnar i medlemmarnas skräppost. Om mailen ändå hamnar i skräpposten kan mottagaren välja att ange avsändaren som ”betrodd” (kan se ut på lite olika sätt i olika mail-program).

Hör av er om vi kan hjälpa till med något, och tag väl hand om er i påsk!

//Ordförande Kjell och Maria på distriktskansliet
070-2163372 073-2671603

