



Hej alla!

I väntan på tomten kommer här lite information om vad som gjorts i distriktet under hösten och lite planer för 2020.

Samarbetet med övriga pensionärsorganisationer

är naturligtvis jätteviktigt i de flesta frågor. Vi fyra distriktsordförande (Göran Jörgensen PRO, Conny Rapp SKPF, Anders Bengtsson RPG och jag) träffas regelbundet 2 gånger per termin. Många av punkterna nedan handlar om vårt samarbete. När vi samarbetar blir det oftast mycket bättre och dessutom delar vi på både arbetet och kostnaderna.

Friskvård

Hur går det med SPF:s friskvårdskort? Är era medlemmar med och tävlar mot de andra föreningarna?

Tävlingsperioden är 1 mars 2019 – 28 februari 2020. Samla ihop alla era kort och lämna/skicka till kansliet eller till någon av oss i Folkhälsokommittén, *senast den 15 mars 2020*. Vi lottar fram fem föreningar som vinner 5000 kr var vid årsstämman den 1 april.

Vi fortsätter utbildningarna av hälsoombud/friskvårdsansvariga även under 2020 tillsammans med de övriga pensionärsföreningarna. Redan i mitten av februari arrangeras den första utbildningen. *Det är viktigt* att ni har utsett 1-2 hälsoombud i alla lokalföreningar och lagt in detta i MiRiaM, eftersom inbjudan går till dessa.

Ensamhet och psykisk ohälsa hos äldre

är ett problem som varit aktuellt under 2019 och som vi kommer att arbeta extra med under 2020.

Under hösten har vi gjort en inventering av vad som pågår i olika föreningar. Glädjande har vi funnit ett flertal lokalföreningar som är goda exempel på hur man kan arbeta.

Under våren kommer ni att få inbjudan till *Inspirationsdagar* där dessa kommer att berätta om hur de arbetar för att hjälpa ensamma. Kanske kan några av er som funderar få hjälp att komma igång!

Tillsammans med övriga pensionärsorganisationer har vi ansökt om bidrag hos Allmänna Arvsfonden (drygt 2 miljoner) för att starta en uppsökande verksamhet i hela länet riktad mot de som har stora besvär av sin ofrivilliga ensamhet. För att hitta dessa behöver vi samverka med hemtjänst, hemsjukvård, vårdcentraler m.fl. Om vår ansökan beviljas återkommer vi under våren om detta! Ytterligare information finns på vår hemsida!

Ny PR-broschyr

kommer som julklapp lite före jul. Jättebra om ni hjälper till att sprida denna till äldre som inte är medlemmar i någon pensionärsförening. Så många som 6 av 10 pensionärer är idag inte medlem i någon pensionärsförening! Man kan t.ex. dela ut 1-2 ex till alla på ett månadsmöte och be att de lämnar broschyren till någon bekant eller granne eller lägger den i en lämplig brevlåda.

Hör av er till kansliet när ni behöver broschyrer!

Hemsidan

Jättebra om ni går in och kollar på vår hemsida då och då. Hör av er till vår webbmaster Kjell Örtlund kjell.ortlund@gmail.com med synpunkter och förbättringsförslag. Hemsidan är ju en viktig del i att synas och förmedla information om vår fina verksamhet.



Kartläggning av vården i livets slutskede på SÄBO

Under hösten har vi utarbetat och testat en metod för kartläggningen. Nu pågår rekrytering av pensionärer som skall besöka och intervjua sköterskor på SÄBO. Vi behöver ytterligare några namn framförallt i Värnamoområdet. *Hör av er med förslag!*

Det blir en *utbildning den 29 januari* då vi går igenom vad som skall göras. Detta blir ett enklare och mindre tidskrävande uppdrag jämfört med den vårdcentralsgranskning vi genomförde 2017 och våren 2019. Ytterligare information finns på vår hemsida!

PR-material och beachflaggor

Du vet väl att beachflaggor, rollups, partytält och annat kan lånas från distriktet? Bokas och hämtas på distriktskansliet. Högst tryck är det i maj-september, då måste ni boka i god tid. Vill din förening köpa egen beachflagga beställer ni från valfri leverantör. Det finns säkert lokala leverantörer, annars föreslår förbundet Rollup-kungen. SPF-logotypen skickar ni i EPS-format. Läs mer om logotyper, filformat och vår grafiska manual på intranätet! Distriktet kan bidra med 500 kr till förening som köper in egen flagga.

Distriktsmästerskap 2020

När din förening arrangerat ett **DM** – kom ihåg att skicka frågan vidare till någon förening som arrangerar nästkommande år! Som det ser ut just nu saknar vi arrangör i bowling, men vi jobbar på det! Anmäl till oss om du/din förening vill arrangera! Vi behöver också hjälp att skriva frågor till Hjärnkoll – så hör av dig till distriktskansliet!!

MiRiaM och webb-hantering

Både MiRiaM och oftast webben fungerar relativt stabilt. SMS-funktion är på gång, mer info kommer när avtal kring kostnaderna är klart. Förbundets IT-support betar av fråga för fråga, hör av er till dem eller till mig på distriktskansliet om ni har funderingar.

Aviseringar och e-faktura

Avisering för de flesta föreningarna med LU är klart. 8-9 januari kommer MiRiaM att vara nere för avisering av alla föreningar med CU, avierna trycks med start 13 januari, och ska vara medlemmarna tillhanda i skudet av januari.

De medlemmar (gäller endast CU) som vill betala via e-faktura **anmäler själva** detta i sin internet-bank innan nyår! Det går även att ange **annan betalare**, om man t.ex. har hjälp att betala räkningar. 2019 var det 169 000 medlemmar som betalade via internet-banken, så e-faktura är kanske inte så stort steg?

Viktiga datum under vår - sommar 2020

30 januari	Verksamhetsuppföljning och –planering (inbjudan har gått ut till <i>distriktets styrelse</i> och <i>kommittéer</i>), Vaggeryd, Folkets hus
18 februari	Inspirationsdag för <i>folkhälsoombud</i> i SPF, PRO, RPG och SKPF
11 mars	MiRiaM – för nya (och gamla) <i>MiRiaM-ansvariga</i> , i Värnamo
18 mars	MiRiaM – för nya (och gamla) <i>MiRiaM-ansvariga</i> , i Nässjö
25 mars	MiRiaM – för nya (och gamla) <i>MiRiaM-ansvariga</i> , i Jönköping
26 mars	PR-dag, troligen på Tallnäs
1 april	Distriktsstämma, Vrigstads Vårdshus lokaler
22 april	Utbildning för <i>valberedare</i> , Tallnäs
28 april	Utbildning för <i>nyinvalda styrelsemedlemmar</i> , Tallnäs
8 maj	DM i <i>boule</i> , arr: SPF Seniorerna Vetlanda
Maj/juni	DM i <i>golf</i> , arr: SPF Seniorerna Forshedaorten, på Lanna GK (datum ej fastställt ännu)
12-18 juli	SM i <i>boule</i> , Jönköping
Augusti	DM i <i>orientering</i> , arr: SPF Seniorerna Tabergsdalen

Fler dagar för utbildningar planeras, så håll utkik i din inkorg och på webben!

Vi ber slutligen att få önska er
en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!

Stort tack för ett bra 2019!

Kjell, distriktsordförande

och Maria på distriktskansliet

(e-post: kansli@spf-f.se tel: 073 - 267 16 03)

