

Nr 7 augusti 2019



Innehåll

Omslagsbild: Stockholmsdistriktet

- 3 Distriktsordföranden har ordet
- 4 Kanslichefen informerar
Stockholmsdistriktets styrelse 2019
- 5 Samhället & äldre - Äldrecentrums föreläsningar
- 6 A WAY AWAY - Etnografiska museet
Annons: Sankt Eriks Begravningsbyrå
- 7 Höstens visningar på THE VIKING MUSEUM
- 8 Tacka inte nej till en SIP!
Sammanhållande seniorvård
- 9 FHH - FörbrukningsHjälpmedel i Hemmet
Läkemedel som kan orsaka allvarliga rubbningar
i hjärtats rytm
- 10 Vård och omsorg
TELETAL är ett talstöd
- 11 Senaste nytt från Trafikförvaltningen
- 12 Distriktsresor 2020
- 13 Forts. Distriktsresor 2020
Skaldjurskryssning
Kalendarium hösten 2019
- 14 Temadag: Fokus kultur, natur och hälsa
Vi firar: SPF Seniorerna 80 år
Ny träffpunkt: Mingel i Odd Fellow-huset
- 15 *Annons: Viking Line med Rosella – Minikryssning till Åland*
- 16 *Annons: Silja Line till Åbo – Upplev Kalevala på Åbo Svenska Teater*

Adress: SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet Torsgatan 37 1 tr, 113 62 Stockholm
telefon 08-720 77 30 mejladress info@spfstockholm.se

Redaktion: Ritva Elg, Jan Nordelöf, Shahla Safari, Maris Sedlenieks, Monica Ulfhielm

Utgivare: Monica Ulfhielm

Distriktets hemsida: www.spfseniorerna.se/stockholmsdistriktet

Vi finns på Facebook:

www.facebook.com/SPF-Seniorerna-Stockholmsdistr-484809691664374/

PlusGiro: 25 04 09-0

Grafisk form: Christina Björklund

Tryckeri: Bomastryck

Annonskontakt: Jan Nordelöf 070-642 41 80 och janneno@telia.com

Insänt material: Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera i allt inkommet material.

Nästa tryckta Distriktsblad utkommer med tidningen Seniorens februari 2020

Digitala distriktsbladet sänds med mejl en gång per månad kring den 25

Distriktsordföranden har ordet

Kära vänner,

När jag skriver detta den 28 juli har vi i Stockholm en av årets varmaste dagar, drygt +30 grader. Men när ni läser det här numret befinner vi oss i den sista veckan i augusti och är snabbt på väg in i den första höstmånaden. Jag hoppas att ni alla har haft en skön och avkopplande sommar och ser fram emot en höst full av olika aktiviteter, oberoende av om ni har ett förtroendeuppdrag eller bara är en "vanlig medlem".

Som vanligt har årets Almedalsvecka på Gotland bidragit till att SPF Seniorerna och inte minst vår förbundsordförande Eva Eriksson varit i hetluften och deltagit i ett antal seminarier och debatter. Lagom till Almedalsveckan har ett antal rapporter och ställningstaganden presenterats. Samtliga våra rikstäckande pensionärsorganisationer har gjort gemensam sak i pensionsfrågan och presenterat ett sexpunktsprogram med krav på förändringar av nuvarande pensionssystem. Vidare har en rapport om digitalisering tagits fram. Här framgår att nästan 80 procent av våra medlemmar använder internet/digitala tjänster minst en gång per dag. Ofta framhålls att digitaliseringen är en generationsfråga och när dagens yrkesverksamma går i pension är alla vana att hantera digitala medier. Men så enkelt är det inte. Utvecklingen går med en rasande fart och när man lämnat yrkeslivet uppstår svårigheter att ta till sig och använda nya kunskaper. Det saknas en självklar organisation för detta. Den här frågan behöver diskuteras vidare. Ytterligare en rapport som tagits fram är frågan om läkemedel och äldre. Det visar sig att äldre får sämre, äldre och billigare läkemedel jämfört med den yrkesaktiva befolkningen. Ren åldersdiskriminering! Samtliga rapporter återfinns i sin helhet på förbundets hemsida.



Som ni säkert noterat firar SPF Seniorerna 80 år i år. Firandet inleds den 2 september i Göteborg där organisationen bildades. Stockholmsdistriktet uppmärksammar jubileet den 26 september på ABF-huset. Hjärtligt välkomna! Kolla också med Din egen förening vad som är på gång med anledning av detta.

Redan nu har förberedelserna inför kongressen 2020 i Stockholm kommit igång. För närvarande är ett förslag till boendepolitiskt program ute på remiss och i september kommer ett förslag till nya stadgar att skickas ut till samtliga föreningar för synpunkter.

Jag hoppas att vi höst får sådant genomslag för arbetet med den ofrivilliga ensamheten att alla föreningar är engagerade på något sätt. Det kan drivas enskilt av varje förening, i samverkan med andra föreningar inom exempelvis ramen för KPRs verksamhet eller tillsammans med kommunen.

Under hösten kommer vi också börja med att försöka att utveckla vår seminarieverksamhet. Vi har inspirerats av Senioruniversitetet och den 18 oktober kommer vi att anordna ett seminarium på temat Kultur och hälsa. Vi har bjudit in tre föreläsare och kommer vid detta tillfälle att ta en inträdesavgift för att delvis täcka föreläsararvodena. Faller detta väl ut kommer vi att fortsätta att bredda vår verksamhet. Vi vet att efterfrågan på kulturella aktiviteter är stor. Det är ju faktiskt vi seniorer som bär upp kulturlivet. Många av våra traditionella seminarier är av den karaktären att de är väl lämpade att genomföras i föreningarnas regi.

Slutligen vill jag påminna om vårt fina erbjudande till The Real Groups julkonsert den 22 december kl. 14:00 och kl. 19:00 i Konserthuset. Vi får 40 procent på ordinarie pris. Gå in på Konserthusets hemsida och ange koden SPF i rabattfältet.

Välkomna att ta del av föreningarnas och distriktets verksamhet i höst!

Monica Ulfhielm Distriktsordförande

Kanslichefen informerar



Snart är det höst och det innebär många roliga aktiviteter som anordnas av lokalföreningar samt distriktet.

En fråga som vi funderar på mycket när vi planerar våra aktiviteter är hur vi ska bäst vara till nytta och glädje för våra medlemmar? Hur vi kan inspirera och låta våra medlemmar inspireras och känna gemenskap med andra medlemmar och glädje i de möten som uppstår.

Vi fortsätter med våra digitala blad som skickas per mejl till alla medlemmar som har anmält sin mejladress. Via digitala bladet och även direktutskick får ni ta del av alla aktiviteter och även

erbjudanden om teater och underhållning som kommer ut med kort varsel. Passa på att anmäl er mejladress till er lokalförening eller till oss om ni inte redan gjort det.

SPF Seniorerna fyller 80 år i år och det vill vi fira med stort kalas 26 september, alla intresserade medlemmar är välkomna!

På prov satsar vi i höst på en temadag om kultur, natur och hälsa där vi har tre mycket duktiga och kompetenta föreläsare. Glöm inte att anmäla er till temadagen den 18 oktober!

Vi har tyvärr inte längre möjlighet att arrangera Träffpunkt på Café Opera eftersom de renoverar och kommer att höja hyran orimligt mycket, men traditionen fortsätter med mingel för alla medlemmar den 17 oktober i Odd Fellow-huset, Västra Trädgårdsgatan 11A, Kungsträdgården Stockholm. Den nya tiden är 14-16 och det krävs ingen anmälan.

Ni hittar information om alla aktiviteter samt mycket informativa artiklar i det här numret, nu tar vi sats för en aktiv höst tillsammans!

Shahla Safari

Stockholmsdistriktets styrelse 2019

Nedre raden vänster till höger:

Lena Hedquist, Margareta Sutton, Ann Hedberg Balkå, Ritva Elg

Bakre raden vänster till höger:

Maris Sedlenieks, Eva Öhbom Ekdahl, Jan Nordelöf, Birgitta Hagström, Monia Sturén, Monica Ulfhielm, Anders Runelund





Samhället & äldre

Program för föreläsningar i ABF-huset hösten 2019

Stiftelsen Äldrecentrum i samarbete med ABF, PRO, SPF och SKPF.

Pris: Medlemmar i PRO, SPF och SKPF gratis. För övriga 50 kr.

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm

Tisdag

17 september

Kl. 13.30 - 15.00

Träning, näring, funktion och välbefinnande

Föreläsningen handlar om resultaten från en ny avhandling som försvarades vid Uppsala universitet våren 2019. Avhandlingen fokuserar på effekterna av att kombinera träning med en näringsdryck för äldre personer och på kroppssammansättningens betydelse för överlevnad.

Är fetma lika farligt när vi blir äldre? Vad är sarkopeni och hur påverkar det oss?

Föreläsare: Åsa von Berens, legitimerad dietist, Phd, utredare vid Äldrecentrum.

Onsdag

23 oktober

Kl. 13.30 - 15.00

Vårt livsviktiga doftsinne

Luktsinnet är viktigt för hälsan, inte minst för att det påverkar aptiten.

Tappar man doftsinnet tappar man också ofta aptiten och lusten att äta mat när det inte smakar någonting längre.

Doftsystemet är ett skört system i hjärnan. För att det ska fungera behöver det bildas nya nervceller hela tiden – en process som kan påverkas av sjukdom. Doftsinnet kan ses som en spegel för hur kroppen mår i övrigt. Den som är äldre och upplever ett försämrat luktsinne behöver inte oroa sig. Däremot kan man vara uppmärksam på signalerna och till exempel ta kontakt med en dietist för att vara säker på att man äter bra.

Föreläsare: Ingrid Ekström, postdoktor och forskare vid Ageing research center (ARC) Karolinska institutet.

Onsdag

4 december

Kl. 13.30 - 15.00

Den svenska familjen, förtalad men allt livskraftigare

Alla känner till problemen med familjen: krympande, sönderfallande, utan reell betydelse. Men Gerdt Sundströms egen och andras forskning visar motsatsen: att allt fler har nära anhöriga och ofta geografiskt nära, anhöriga som fått allt större betydelse materiellt och som omsorgskälla.

Familjeforskaren använder både historiska och moderna exempel och rön, svenska och internationella, bland annat från sin nya bok *Mer familj, mer omsorg*.

Föreläsare: Gerdt Sundström, professor emeritus vid Jönköpings universitet.

A WAY AWAY den 6 september på Etnografiska



Svenska fotografer möter världen 1862-2018 en

SPECIALVISNING för SPF Seniorerna!

Vad är det vi ser när vi reser? Med vilka ögon betraktar vi världen? Vad säger våra fotografier om platserna och människorna vi möter – och om oss själva?

Etnografiska museet presenterar en unik fotografiutställning både ur en temporär och geografisk aspekt. Möt 36 fotografer

och hundratals bilder, alla tagna av svenskar på resa i världen genom seklerna. Från 1920-talets Ryssland till våra dagars Amerika och Australien får vi genom hundratals bilder ta del av en lång rad personliga berättelser och levnadsöden.

Världskulturmuseerna har en av Sveriges största bildsamlingar och en del av fotona visas nu för första gången på Etnografiska museet. Utställningen **A WAY AWAY** skildrar svenskt samtidsfotografi såväl som historiskt material.

Flera av personerna bakom linsen var inte yrkesfotografer utan arbetade som exempelvis författare, missionärer eller arkitekter. Här finns också en drottning representerad. Det de har gemensamt är passionen för fotografi samt att alla bilder har tagits på resande fot med nyfikenhet. Motiven och berättelserna är dock vitt skilda och spänner över flera genrer.

A WAY AWAY skildrar bland annat samtida naturfotografi, 60-tals mode vid pyramiderna, New Yorks ikoniska nattljus, porträtt av australiensiska cowboys, svartvit urban minimalism, rysk realism och mycket mera.

A WAY AWAY är producerad av Landskrona Foto/Landskrona museum i samarbete med Nordiska museet.

Datum: fredag 6 september **Tid:** Visning kl. 13-14.30 med efterföljande fika **Pris:** 100 kr inkl.

kaffe/te med kaka. Betalas på plats. **Anmälan:** Etnografiska museet tel. 010-456 12 99.

ANMÄLAN ÄR BINDANDE. Hitta hit: Buss 69 via Nybroplan till hållplats Museiparken.



Sankt Eriks Begravningsbyrå

Sankt Eriks Begravningsbyrå och SPF Seniorerna har ingått ett samarbetsavtal med gynnsamma förmåner för medlemmarna.

Sankt Eriks Begravningsbyrås policy är att erbjuda tid och förtroende där de sörjande sätts i fokus.

Kraftigt reducerat pris på:
Begravningar
Bouppteckningar
Upprättande av testamente

Adress: Frejgatan 10, Stockholm
Telefon: 08-120 930 10

Epost: info@sankteriksbegravning.se
Hemsida: sankteriksbegravning.se

Vi är verksamma över hela Stockholms län och gör kostnadsfria hembesök.

ERBJUDANDE

SENIORGRUPPER - SPF STOCKHOLM

The Viking Museum Vikingaliv har skapat en helt ny utställning! Vi har bland annat lagt till flera delar om runor, mytologi och den krigande vikingen. Ni kan även se fantastiska äkta föremål från både Gotland och Sigtuna. I vår vikingafärd Ragnfrids saga får ni följa med Ragnfrid och hennes familj på en dramatisk resa i tiden. Kommer de att lyckas rädda gård och ära?

På The Viking Museum finns även restaurang Glöd med en fantastisk utsikt över Wasahamnen och en skattkammare till museibutik med såväl egendesignade souvenirer som helt unika föremål.

Eric Östergren, utbildad arkeolog och guide;
"TRÄLAR, GRAVSMYCKEN OCH YGGDRASIL"

En djupgående visning av den nya utställningen

När: Vecka 41 – Onsdag 9 oktober kl. 14:00

Kostnad: 120 kr/pers (entré och Ragnfrids saga ingår)

Ellen Ingers, utbildad marinarknolog och guide;
"TRÄLAR, GRAVSMYCKEN OCH YGGDRASIL"

En djupgående visning av den nya utställningen

När: Vecka 45 - Onsdag 6 november kl. 14:00

Kostnad: 120 kr/pers (entré och Ragnfrids saga ingår)

Eric Östergren, utbildad arkeolog och guide;
"BLAND VALKYRIOR OCH HUSFRUAR"

En temavisning om kvinnor på vikingatiden

När: Vecka 49 - Onsdag 4 december kl. 14:00

Kostnad: 120 kr/pers (entré och Ragnfrids saga ingår)

Anmälan: info@spfstockholm.se
tel. 08-720 77 30.

Antalet platser är begränsade. Anmälan är bindande.

Adress: Djurgårdsvägen 48, Stockholm

Hitta hit: Spårvagn 7 - station Liljevalchs/Gröna Lund.

Buss 67 - station Liljevalchs/Gröna Lund.

Djurgårdsfärjan till Allmänna Gränd.

**THE
VIKING
MUSEUM**
VIKINGALIV STOCKHOLM

**SPF
SENIORERNA**
Stockholmsdistriktet



Tacka inte nej till en SIP!



Vid mötet 20 maj mellan Regionen och pensionärsorganisationernas utsedda till de kommunala pensionärsråden KPR, fick vi bl a en dragning av samverkan med kommunerna vid sammanhållen vård för äldre, där bland annat SIP:en är en viktig del.

Det är frivilligt att delta i en **SIP - Samordnad Individuell Plan**, i samband med utskrivning från sluten hälso- och sjukvård. Tacka inte nej till en sådan! SIP är bra för dig och dina anhöriga. Bestämmelserna om Samordnad Individuell Plan syftar till att säkerställa samarbetet mellan huvudmännen så att alla ska få sina behov av vård och omsorg tillgodosedda.

Syftet är att tidigt erbjuda samordnade insatser, identifiera den enskildes behov och göra denne delaktig i planeringen, försäkra sig om att de närstående såväl som verksamheterna känner till vilka insatser som pågår och som planeras, säkerställa att den enskildes och närståendes behov och stöd blir tillgodosett, främja god och nära vård och en socialtjänst av god kvalitet för de som skrivs ut från slutenvård.

Vill du läsa mer om detta verktyg, så rekommenderar jag en skrift från SKL - Sveriges Kommuner och Landsting. Den finns att hämta eller beställa på:

<https://webbutik.skl.se/sv/artiklar/anvand-sip-ett-verktyg-for-samverkan.html>

Ritva Elg Distriktets vice ordförande

Sammanhållen seniorvård

Region Stockholm (Landstinget) har sedan 2017 bedrivit ett projekt för att utveckla en mer sammanhållen vård av äldre. Målet har varit att: öka samordningen av vården för äldre bidra till ökad trygghet för äldre genom helhetsansvar för all vård och förbättrad kommunikation samt att minska glappet mellan vård och omsorg.

Arbetet har bedrivits i tre etapper. Målgrupperna är 1) mest sjuka äldre, 2) multisviktande äldre samt 3) äldre i riskgrupper. Man ska kunna möta den vårdbehövande på dennes villkor och ge den vård som behövs. En effekt är vårdval inom geriatrik öppn- och slutenvård för vårdgivare med egna lokaler. Vårdvalet infördes 1 maj 2019.

Ettapp två omfattar utveckling av primärvård, öppenvård och vård i hemmet. Här har även vi som organisation varit delaktiga i dialoggrupper tillsammans med vårdpersonal, kommunrepresentanter m fl. Målsättningen är mer sammanhållna primärvårdsinsatser för de äldsta invånarna. I den här etappen ingår arbetet med den framtida hemsjukvården, som ju ännu inte är införd i vårt län. Även utredning gällande hur de äldreomsorgsinsatser som hushållsmottagningarna bedriver kan vidareutvecklas.

Det senare kan vi nog bidra en del kring med tanke på vår egen undersökning om hur äldreomsorgsinsatserna i länet fungerar! Vidareutveckling av samverkan med kommuner är mycket viktig i det sammanhållna omhändertagandet av den äldre och ingår i arbetet. Förändringarna kommer att genomföras gradvis fram till 2022-2022.

I sista och tredje etappen som genomförs successivt från 2022 gäller det att delarna i ettapp 1 och 2 (geriatrik, primärvård, öppenvård och vård i hemmet) eventuellt justeras ytterligare för att vården som helhet ska vara så samordnad och trygg som möjligt för den äldre. Vi hoppas att detta ska bli bra för oss och våra anhöriga med stora och omfattande vårdbehov hos olika aktörer. Risken att hamna mellan stolarna måste minska och kommunikationen mellan vård- och omsorgsinstanserna förbättras. Vi håller tummarna!

Ritva Elg

Distriktets vice ordförande och som även deltagit i dialogmöten i detta projekt

FHH - FörbrukningsHjälpmedel i Hemmet

Frågan aktualiserades av SPF Seniorernas ena representant Eva Lantz och undertecknad i Hälso- och sjukvårdsförvaltningens samrådsgrupp. Eva ville veta om det inte går att få en mer bestämd leverans av hjälpmedel än idag! Nu säger man vilken dag leveransen kommer – ofta stora paket, som kommer med lastbil. Man vet inte ens om den kommer för- eller eftermiddag. Detta gör att man kanske måste stanna hemma hela dagen och vänta. En mer specifik leveranstid önskas! Detta ska tas med i nästa upphandlingsunderlag lovade tjäns-temännen från FHH. Samtidigt fick vi en dragning av vad man gör på FHH, som hör till Region Stockholm (Landstinget) och som finns på Sabbatsbergs sjukhus.

Så här beskriver FHH sig:

Vi bedriver och ansvarar för hjälpmedelsverksamhet för förbrukningshjälpmedel till patienter som utför sjukvårdsinsatser i hemmet efter instruktion av sjukvårdspersonal.

Det är stort att vara liten. Förbrukningshjälpmedel är en liten enhet om ca 20 personer, men tillhandahåller hjälpmedel för ca 125 000 patienter per år och har kontakt med 2500 förskrivare.

Vi ansvarar för hjälpmedelsortiment: inkontinenshjälpmedel, diabeteshjälpmedel, näring för personer 16 år och äldre, förband- och sårvårdsmaterial, kompressionsmaterial.

De stora artiklarna är diabeteshjälpmedel (53%) och inkontinensskydd (37%). För att kunna beställa hjälpmedel kontakter man en person t ex på vårdcentralen. Förskrivarna ska ha intyg efter att ha gått kurs. Leveransen kan ske med transportföretag (f n Schenker) eller via PostNord mindre försändelser i brevlådan, andra hämtas på utlämningsställe. Man skickar ut ca 2000 leveranser per dag!. Leveranstiden är i regel 4 dagar.

FHH hemsida <https://www.fhh.sll.se/>. Man kan även beställa via 1177 Vårdguidens e-tjänst.

Ytterligare hjälpmedelscentraler finns i Stockholm: Hjälpmedel Stockholm (södra länet) – rullstolar. TENS-apparater, gånghjälpmedel mm. KommSyn (hela länet) – kognitiva hjälpmedel, kommunikationshjälpmedel, syn- och hörsel. Medicinsk apparatur i hemmet – t ex CPAP, apnéalarm, diabeteshjälpmedel

Ritva Elg Distriktets vice ordförande <https://fhh.sll.se/vardguiden/1177>

Läkemedel som kan orsaka allvarliga rubbningar i hjärtats rytm

Socialstyrelsen presenterade i våras en rapport om läkemedel som kan orsaka allvarliga rubbningar i hjärtats rytm med särskild fokus på förskrivning av antidepressiva och antipsykotiska läkemedel till äldre. Rapporten finns i sin helhet på socialstyrelsens hemsida:

<https://www.socialstyrelsen.se/sok/> och sök på: läkemedel som kan orsaka allvarliga rubbningar i hjärtats rytm

Idag förskrivs personer som är 75 år eller äldre i genomsnitt fem olika läkemedel. Den ökade användningen beror bl.a. på en ökad behandling med läkemedel mot psykisk ohälsa som ångest, oro, sömnproblem och depression. Kunskapen har under senare år ökat betydligt om läkemedel som kan ge livshotande rubbningar i hjärtats rytm. Flera läkemedel med utbredd användning bland äldre har visat på ökad risk. Det är inte heller ovanligt att äldre behandlas med mer än ett läkemedel med risk för hjärtarytmi.

Socialstyrelsen vill genom sin rapport rikta uppmärksamheten på att man på olika håll vidtar olika förebyggande åtgärder för att minimera risken hos äldre som använder antidepressiva och antipsykotiska läkemedel.

Monica Ulfhielm Distriktsordförande

Vård och omsorg om äldre

Socialstyrelsen redovisar på regeringens uppdrag årligen lägesrapporter inom vård och omsorg. I årets rapport redovisas läget för vård och omsorg av äldre. Rapporten kan i sin helhet beställas från socialstyrelsen eller laddas ner från hemsidan: <https://www.socialstyrelsen.se/sok/> (sök på lägesrapporter inom vård och omsorg 2019-03-27)

Den fungerar väl som uppslagsverk för olika insatser som riktar sig till äldre. Inledningsvis konstateras att andelen äldre som får del av socialtjänstens insatser minskar. Den relativa minskningen gäller särskilt boende, hemtjänst, korttidsboende och dagverksamhet. Inom hemtjänsten minskar serviceinsatser samtidigt som en förskjutning mot personlig omvårdnad sker.

Socialstyrelsen pekar vidare på att den psykiska ohälsan behöver uppmärksammas. Den ofrivilliga ensamheten är en riskfaktor. Läkemedelsbehandling är den vanligaste vårdåtgärden medan tillgången till psykologisk behandling är låg. Själv mordstalen är högst bland äldre män. Tre gånger så många äldre män jämfört med äldre kvinnor begår självmord.

I rapporten framhålls vidare en fortsatt positiv utveckling av förskrivning av läkemedel. Det betyder att läkemedel eller läkemedelskombinationer som bedöms som olämpliga för äldre successivt minskar. Under perioden 2005- 2017 har olämpliga läkemedel bland personer som är 75 år eller äldre minskat med 56 %. Vidare betonas i rapporten vikten av förebyggande arbete.

Slutligen uppmärksammas hur kommunernas hemtjänst ökat användningen av digitala arbetsätt. Exempelvis har webbaserade ansökningar inom äldreomsorgen ökat från sju till 23 procent under 2014-2018. Andra exempel är att i slutet av 2017 var 81 procent av totalt 216 000 trygghetslarm digitaliserade och 45 procent av kommunerna hade infört kameratillsyn nattetid. 47 procent av samtliga boenden i kommunerna har tillgång till internet och c:a 64 procent av kommunerna har åtminstone ett boende som har tillgång till internet.

Monica Ulfhielm Distriktsordförande

TELETAL är ett talstöd

TELETAL har ett samverkansråd som träffas regelbundet och i april 2019 var SPF Seniorerna inbjudna att delta i rådet.

TELETAL är ett talstöd som Riksfärdtjänsten Sverige AB driver på uppdrag av Post- och telestyrelsen, PTS.

Det är en tjänst där du får stöd och hjälp i telefon-samtal. Du behöver inte tillstånd för att använda Teletal och du behöver inte boka tjänsten. Teletal fungerar i hela Sverige. En tolk är med under hela samtalet. Alla som arbetar på Teletal har tystnadsplikt. Det betyder att de inte får berätta för någon vad vi har fått veta om dig. När en tolk har slutat arbeta på Teletal har tolken fortfarande tystnadsplikt om det som han eller hon har hört under samtalen. Tystnadsplikt kallas också för sekretess. Lagen som styr sekretessen heter "Offentlighets- och sekretesslagen". Du ringer Teletal med din vanliga fasta telefon eller din vanliga mobil. Teletal är gratis för dig.

Telefon till Teletal 020-22 11 44, vardagar 08:00-20:00, helger 12:00-16:00

Du kan läsa mer och se en film på TELETALS hemsida <https://teletal.se/sv/start sida/>

Ann Hedberg Balkå Distriktets vice ordförande

Senaste nytt från Trafikförvaltningen

Senaste nytt från Trafikförvaltningen och från oss som är ute i trafiken – **tack alla ofrivilliga miljöaktivister - varje gång du reser med SL-trafiken tar du ett stort klimatansvar** – fast du kanske inte alltid tänker på det. Vem du än är och hur du än reser kollektivt så åker du miljövänligt. Så därför är det ännu viktigare att anpassa trafikmiljön, cykel- och gångbanor till äldre sätt att röra sig till och från busshållplatser och tågstationer.

Här kommer på begäran ett sammandrag om: **”Utvecklad landsbygdstrafik med anropsstyrd trafik”** en studie som pågått under ett par år inför de nya trafikavtalen inom Stockholms län (E34-E38) med start 2021. Det finns linjer som har låg beläggning och det beror delvis på spridd befolkning och långa avstånd. Anropsstyrd trafik innebär att man kan beställa bussen till en adress. Det blir bättre för resenärerna till samma kostnad. Man kan ha mindre bussar med plats för 8 till 16 passagerare. Minibussar är bra då många vägar är smala och den blir lättare att vända på en liten yta. Resan beställs två timmar innan och man ringer SL Kundtjänst, eller via SL.se eller SL-appen. Vanlig SL taxa gäller och alla biljetter valideras ombord. Det blir 4 till 5 resmöjligheter per dag. Det går inte att bestämma tiderna helt själv eftersom det bara finns ett visst antal tider att välja på. Man startar i tre områden i Norrtälje och Vallentuna, och om detta slår väl ut kan det införas på fler platser i länet.

Bakgrund: Sittplatsbeläggningen i landsbygdstrafiken i de undersökta avtalsområdena E35-E38 är låg på grund av spridd befolkning och långa avstånd.

SPF Seniorerna konstaterar att närtrafik består av två delar, servicelinjer och linjetrafik. Tanken är att i framtiden integrera närtrafiken och den anropsstyrda trafiken. Det krävs mycket information för att få resenärerna att åka, särskilt på de ställen där de är vana vid ett sätt att åka och nu ska det bli ett annat.

Två typer av anropsstyrd trafik föreslås: Anropsstyrd linjetrafik eller anropsstyrd områdestrafik. Från valfri adress i ett fördefinierat område till närmsta tätort eller vice versa. På vardagar 4 till 5 resmöjligheter. Resorna samplaneras och körs med mindre fordon (minibussar) Trafiken kommer i samråd med kommuner och trafikutövare fortlöpande utvecklas under avtalsperioden. **Bedömda effekter som uppnås är bland andra:**

- Fler boende får tillgång till kollektivtrafik.
- Enklare och tydligare trafikupplägg för resenärerna.
- Minskad total kostnad för Trafikförvaltningen.
- Minskad miljöpåverkan genom att inga turer utan passagerare körs och att resorna fortsatt samordnas.

Ekonomiska konsekvenser: Genomsnittskostnaden per resa för landsbygdstrafiken i föreslagna områden bedöms bli lägre med anropsstyrd trafik, givet föreslagen servicenivå. Vid en framtida ökad samordning med kommunerna kring skolskjuttrafiken kan en ytterligare sänkning av trafikförvaltningens och kommunernas kostnader möjliggöras. Om biljettvalidering kan göras med det nya biljettsystemet i vanlig taxa, kan ytterligare besparing göras.

Sociala konsekvenser: Den anropsstyrda trafiken förväntas skapa utrymme för att upprätthålla befintlig, eller utveckla ny, kollektivtrafik i områden på landsbygden där linjetrafik annars inte hade kunnat motiveras.

Konsekvenser för miljön: Genom att utförande av trafik utan resenärer undviks och de beställda resorna samplaneras, förväntas miljöpåverkan minska för den trafik som görs anropsstyrd.

Som jag sa inledningsvis ”tack alla ofrivilliga miljöaktivister som åker med kollektivtrafiken”

Alexandra Birk Trafikombud för SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet och Huddinge
kontakt: 0708-115416 eller a_birk@hotmail.com

Distriktsresor 2020

www.spfseniorerna.se/stockholmsdistriktet

Sicilien, långstaying 14 mars-4 april 2020

Sicilien medelhavets största ö är perfekt för en långtidsemester till vintern. Inte bara ligger ön bra till klimatmässigt, så långt söderut, utan även i Italien. Något som borgar för god mat ihop med ett varmt och vänligt bemötande. Med basen i Cefalu finns det mycket att se och utforska. **Arrangör:** ReseSkaparna

Mer information om resan och anmälan finns på distriktets hemsida:

<https://www.spfseniorerna.se/globalassets/distrikt/stockholmsdistriktet/2020/200314-long-stay-sicilien--info-spf-stockholm.pdf>

Upptäck Sydkorea & Taiwan med SPF Seniorerna 14-23 april 2020

Tillsammans med vår svensktalande reseledare upplever vi det bästa av Sydkorea och Taiwan. Vi utforskar Sydkoreas spännande huvudstad Seoul där uråldriga traditioner möter modern högteknologi. I Taiwan njuter vi av Asiens mathuvudstad Taipei. Här finns också världens i särklass finaste museum för kinesisk historia och kultur och många spännande tempel. **Arrangör:** Lotus Travel.

Vi anordnar ett informationsmöte om resan den 19/9 kl. 15-16.30 : Sankt Göransgatan 117, 7 tr. Vi bjuder på eftermiddagsfika.

Anmälan till: anna.roosgorthon@lotustravel.se

Mer information om resan och anmälan finns på distriktets hemsida:

<https://www.spfseniorerna.se/globalassets/distrikt/stockholmsdistriktet/2020/sydkorea-taiwan.pdf>



ISLAND 10-14/5 -2020 till Vulkanernas och Sagornas Ö och med reseledare en – nästan "all inclusive" resa där många utflykter ingår

Arrangör: CK:s Resor.

Vi anordnar ett informationsmöte om resan till Island den 7/10 kl. 10.00-11.00 på distriktskansliet Torsgatan 37.

Anmälan till: 08-720 77 30 eller info@spfstockholm.se

Mer information om resan och anmälan finns på distriktets hemsida:

<https://www.spfseniorerna.se/globalassets/distrikt/stockholmsdistriktet/2020/island-10-14.5--20-for-spf-stockholmsdistriktet.pdf>



Klimatsmart tågresor till Garda sjön 11-21 maj 2020

När du väljer att resa med tåg till Italien är själva förflyttningen i ovanligt hög grad en del av reseupplevelsen. I priset ingår en hel vecka i den charmerande semesterorten Garda, en guidad utflykt i Verona samt utflykt till en vingård med vinprovning. Det milda klimatet, grönskan och den gästvänliga befolkningen gör Gardasjön till ett perfekt resmål.

Arrangör: Grand Tours Mer information om resan och anmälan finns på distriktets hemsida:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/resor/resor-2020/>



forts. Distriktsresor 2020

Färöarna 29/6-3/7 2020, ett ovanligt spännande resmål där nästan allt ingår. Vi kommer att besöka Färöarnas mäktigaste historiska platser.

Arrangör: CK:s Resor

Vi anordnar ett informationsmöte om resan till Färöarna den 7/10 kl. 10.00-11.00 på distriktskansliet Torsgatan 37. Anmälan till 08-720 77 30 eller info@spfstockholm.se

Mer information om resan och anmälan finns på distriktets hemsida:

<https://www.spfseniorerna.se/globalassets/distrikt/stockholmsdistriktet/2020/faroarna-29.6-3.7--20-for-spf-stockholmsdistriktet.pdf>

Skaldjurskryssning torsdag 19 september 2019

Förläng sommaren med en skaldjurskryssning i skärgården med oss på Birka Cruises. Torsdag den 19 september dukar vi upp vår populära skaldjursbuffé med extra allt i restaurang Compagniet. Du äter så mycket du orkar av alla godsaker – hummer, havskräftor, räkor, ostron, musslor, skaldjursoppa, goda röror, såser och mycket, mycket mer.

Mer information finns på distriktets hemsida:

www.spfseniorerna.se/stockholmsdistriktet

Boka på grandtours.se eller på telefon 08-24 15 25 måndag-fredag 09-17



Kalendarium hösten 2019 mer information på hemsidan www.spfseniorerna.se/stockholmsdistriktet

September

- 12-13 Ordförandekonferens
- 14 DM i Bridge
- 15-23 Medlemsresa till Minnesota
- 20 DM i Golf
- 26 Vi firar SPF 80 år
- 30 Seminarium om ensamhetsprojektet

Oktober

- 1-3 Seniormässa i Älvsjö
- 2 Funktionärsutbildning för valberedare
- 10 Seminarium om vårdcentralpatrullen
- 17 Mingel i Odd Fellow-huset
- 18 Temadag: Fokus kultur, natur, hälsa
- 25 Seminarium om pensioner
- 31-11 nov. Medlemsresa till Borneo & Singapore

November

- 8 Erfarenhetsutbyte för KPR/SPR
- 9 Långtidssemester i Cefalù Sicilien
- 15-26 Singapore-Borneo
- 19 IT-seminarium - välfärdsteknik inom äldreomsorgen
- 27 Höstmöte - inför kongressen 2020

December

- 4 Erfarenhetsutbyte för KPR-länet
- 9 Erfarenhetsutbyte för representanter i regionens olika råd



SPF Seniorerna 80-år - vi firar torsdag 26 september



SPF Seniorerna fyller 80 år i år och det vill vi fira med stort kalas med mingel, bubbel & tårta torsdag 26 september kl. 13-16, alla intresserade medlemmar är välkomna!

Vi kommer att bjuda in Hanne Kjoller, en hemlig gäst samt några tidigare och nya ordföranden!

Anmäl till kansliet info@spfstockholm.se eller 08-720 77 30

Mingel i Odd Fellow-huset torsdag 17 oktober



Traditionen med mingel fortsätter för alla medlemmar torsdag 17 oktober i Odd Fellow-huset, Västra Trädgårdsgatan 11A, Kungsträdgården Stockholm.

Den nya tiden är kl 14.00-16.00.

Entré 100 kronor inkluderar ett glas vin samt underhållning.

Ingen föranmälan!

Varmt välkomna!

Temadag 18 oktober: Fokus kultur, natur och hälsa



Vi människor mår bra av att lyssna på musik, betrakta konst och promenera i naturen. Medelhavsvärldens antika kulturer var väl bekanta och införstådda med att detta hade en välgörande effekt på kropp och själ när det gällde välbefinnande och för att bearbeta ohälsa och sjukdomar med hjälp av olika konstformer.

Vi lever allt längre och friskare liv idag och därför blir bättre livskvalitet och friskvård allt mer angeläget för samhället och för oss medborgare. Idag pågår i flera nordiska länder och runt om i världen, forskning kring hälsa och friskvård och hur vi som människor påverkas och mår bättre av konst-, natur- och musikupplevelser.

Under temadagen får du bland annat veta mer om de senaste forskningsrönen; hur du som person kan förbättra din hälsa med rätt ljudmiljö, hur konst stimulerar både intellekt och känsloliv och hur enkla recept från naturen, ofta traditionellt kända inom folkmedicin, idag är vetenskapligt belagda.

Föreläsare:

Jan O.M. Karlsson, konsthistoriker

Anna Konvicka, konsthistoriker och utbildad örtterapeut

Andreas Konvicka, Operasångare, musikvetare och ljudterapeut

Datum & tid: fredag den 18 oktober 2019, kl. 13.00-16.00

Adress: Sändersalen i ABF-huset, Sveavägen 41 Stockholm

Anmälan: senast 10 oktober till info@spfstockholm.se eller 08-720 77 30, anmälan är bindande

Kostnad: 150 kr per person. Faktura kommer att skickas med bekräftelsen.

MINIKRYSSNING
Kapellskär-Mariehamn

65:–

pris ex per person
inkl buss



FEM GLADA TIMMAR TILL ÅLAND

Välj Rosella när du vill liva upp vardagen. Överbefälhavare Tobias står redo vid rodret, vi har dukat upp Kocklandslagets härliga buffé och Ellinor i taxfree lovar upp till 25% lägre pris. Möt stjärnorna i måndagscaféet, spela superbingo, sväng runt till landets bästa dansband och sjung med i favoritsångerna under minikryssningen som har allt.



Den roliga båten
till Åland.

5 timmar Kapellskär-Mariehamn t/r.

Boka på [Vikingline.se/rosella](https://vikingline.se/rosella)
Anslutningsbuss finns från ett flertal orter.



Kalevala
i Åbo

PAKET
PRIS FR

2613:-
per hytt

Finland

Upplev Kalevala

PÅ ÅBO SVENSKA TEATER

Passa på att pigga upp hösten med en härlig teaterresa till Åbo!

I år fyller Finlands nationalepos Kalevala 170 år, vilket firas stort på Finlands äldsta teater - Åbo Svenska Teater - som även fyller 180 år.

Kalevala är vacker poesi och stundtals en grym saga där föreställningen tar med oss på en hisklig resa genom Finlands mörka skogar. Med hjälp av dockteater, nyskriven musik och vild koreografi får vi uppleva denna fantastiska saga på ett sätt som ger runosången rättvisa men som samtidigt är modern.

Vi får även uppleva teatern bakom kulisserna och se några av dess skatter. Vi passar på att se lite mer av Åbo och får en guidad tur samt möjlighet att upptäcka stan på egen hand.

PRIS:	B-hytt enkel	2873:-
	B-hytt dubbel	2613:-
	A-hytt enkel	2993:-
	A-hytt dubbel	2673:-

Ingår: Resa tur och retur i vald hyttkategori, à la carte middag ombord, frukost och guidad tur i Åbo, visning av teatern, biljett till Kalevala, buffémiddag ombord.

SILJA LINE

För bokning kontakta: 08- 66 33 33

AVRESEDATUM

23 oktober – 25 oktober
13 november – 15 november

PROGRAM

DAG 1

19:30 Avresa med Galaxy
mot Åbo
20:00 À la carte middag
ombord

DAG 2

07:30 Avstigning i Åbo och
frukost på Radisson
Blu
Guidad tur i Åbo
samt visning av
Svenska teatern i Åbo
13:00 Föreställningen
Kalevala
16:00 Fritid i Åbo
18:30 Transfer till hamnen
20:15 Baltic Princess avgår
Buffémiddag ombord

DAG 3

06:10 Ankomst till
Värtahamnen i
Stockholm