

NYTT FRÅN GENERALSEKRETERAREN



Stockholm den 20 mars 2020

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

SPF Seniorerna har samlat tips till föreningar och enskilda om hur vi tillsammans och på egen hand underlättar vardagen

Den här veckan har bjudit på stora omställningar för oss alla. När ni i föreningar och distrikt nu har ställt in era aktiviteter kan det leda till ökad känsla av ensamhet och isolering bland medlemmarna. Folkhälsomyndighetens uppmaning till alla i 70+ att hålla sig hemma och minska på sina sociala kontakter leder till att många äldre dessutom får svårt att klara vardagliga sysslor såsom att handla mat och hämta ut mediciner.

Från förbundet har vi funderat på vad vi kan göra för att underlätta för föreningar och medlemmar under rådande situation. Vi har därför satt samman en rad tips både på sådant som underlättar vardagen men även minskar ensamheten. För föreningar kan det till exempel vara att upprätta ringkedjor eller att hjälpa de som inte är så digitala att beställa matvaror via webben. För den enskilde har vi bland annat tips på olika digitala verktyg som kan underlätta kontakt med vänner och anhöriga samt tips på mer traditionella aktiviteter som odling och läsning. Vi har även startat en ny Facebookgrupp, läs mer om den här nedanför.

Tipsen har vi samlat på förbundets hemsida. Hör gärna av er och berätta vad ni gör i era föreningar eller på egen hand för att hantera den nya vardagen. Goda idéer är till för att spridas! Skicka era berättelser via mail till info@spfseniorerna.se

[Tips till föreningar](#)

[Tips till medlemmar](#)

Varma hälsningar

Peter Sikström
generalsekreterare
SPF Seniorerna

Digital gemenskap med SPF Seniorerna

För att minska risken för ensamhet bland såväl medlemmar som övriga seniorer har vi startat en ny facebookgrupp - Digital gemenskap med SPF Seniorerna. Syftet med gruppen är att kunna dela tankar kring den rådande situationen, ge och få tips om hur man håller kontakten med nära och kära eller fördriver tiden hemma. Gruppen är öppen för alla seniorer, även de som ännu inte är medlemmar. Tipsa gärna era medlemmar om att gå med i gruppen.



[Till Facebookgruppen >>](#)

Om du känner dig sjuk så ska du kontakta i första hand 1177 för information om när och var du ska söka vård.

Du kan ringa telefonnummer 113 13 om du inte har några symtom, men har allmänna frågor om corona. Det är ett nationellt informationsnummer där du kan ställa frågor.

SPF Seniorerna, Box 22574, 104 22 Stockholm, 08-692 32 50
info@spfseniorerna.se , www.spfseniorerna.se