



## Med önskan om en glad och varm påsk

För ett år sedan, inför den så stundande påskhelgen, skickade vi ut en hälsning till alla medlemmar med uppmaning att ta hand om er själva och varandra i den nya situationen vi då befann oss i med pandemi och restriktioner som påverkade oss alla. Föga anade vi då att vi fortfarande, ett år senare, skulle befinna oss i en pandemi och att ytterligare en högtid får firas lite annorlunda. Med det i åtanke vill vi skicka en varm påskhälsning till er alla och samtidigt påminna om att vi ska vara stolta över allt vi åstadkomma.

Vi har lärt oss mycket under det här året som gått, inte minst när det gäller att nyttja olika digitala verktyg. Man talar om en chock-digitalisering bland oss seniorer och vi handlar, uträttar ärenden och umgås över nätet som aldrig förr. Men vi ska vara medvetna om att den som inte redan är lite digital riskerar att hamna utanför. Här har vi alla ett stort och gemensamt ansvar och förbundet har i dagsläget utbildat över 5 000 medlemmar i verktyget Zoom.

Vaccinationerna mot Covid-19 går framåt, även om det inte skett i den takt och omfattning som det från början var sagt. Nyligen har ytterligare ett vaccin godkänts vilket sannolikt kommer att förbättra situationen. Frågorna kring vaccinationer är många och förbundet säkerställer att dessa blir besvarade, bland annat genom läkemedelssakkunnige Thony Björks frågestunder och tidningen Seniorens deltagande i Folkhälsomyndighetens presskonferenser varje vecka.

Även om vård- och omsorgsfrågorna har präglat förbundets påverkansarbete under det senaste året har vi arbetat parallellt med andra viktiga frågor såsom pensionssystemet. Nyligen lanserade vi *Trygg pension* - en omfattande pensionsrapport som fått stor uppmärksamhet i media. Det är tydligt att en förändring måste ske och vi är många som efterfrågar en mer öppen debatt om pensionerna.

Att våren börjat anlända i stora delar av vårt avlånga land gör att vi återigen kan ses utomhus i mindre grupper. Vi ser att promenader och vandringar av olika slag kommer igång, boulespelarna samlas igen och det fikas i vårsolen. Det ger glädje och inger hopp

för framtiden. Många föreningar har färdiga program och är redo att dra igång verksamheten i större skala så snart det är möjligt. På förbundet ser vi fram emot Folkhälsoveckan 17-21 maj då vi bland annat bjuder på ett flertal digitala föreläsningar.

Avslutningsvis vill vi passa på och skicka en varm påskhälsning till dig och dina nära. Vi vill också visa vår uppskattning för allt som görs runt om i landet av alla aktiva. Vi ställer upp för varandra genom att ringa vänner och anhöriga, assisterar med matinköp, och vi tänker i nya banor och hittar nya sätt att kommunicera, anordna aktiviteter och umgås. Ta hand om er i påsk. Vi tänker på er!

Eva Eriksson och Peter Sikström

## Trygg pension - ett pålitligt pensionssystem och rimliga pensioner

Är vårt pensionssystem verkligen pålitligt och ger det rimliga pensioner? Är systemet tryggt för alla berörda? Och om inte – vad krävs för att uppnå detta? SPF Seniorernas nya bok "Trygg pension" konstaterar att allt i pensionsreformen inte blev som det var tänkt, och tar upp flera möjligheter till förändringar.

Den fullständiga rapporten är i bokformat och kan antingen laddas ned eller köpas i förbundets webbutik. Boken finns även i en sammanfattad version.

[Läs om rapporten här >>](#)



## Folkhälsoveckan

17-21 maj är det dags för SPF Seniorernas Folkhälsovecka. Varje dag kommer förbundet så att bjuda på digitala seminarier. Du kan också delta i vår nationella utmaning *Hur långt kan vi gå?*. Många föreningar och distrikt planerar egna aktiviteter av olika slag under veckan, kontakta din förening för mer information om vad som händer lokalt.

[Läs mer här](#)

## Frågor och svar om vaccinationer

Förbundet får många frågor kring vacciner och vaccinering mot covid-19. Här svarar Thony Björk, sakkunnig inom läkemedelsfrågor, på en ny omgång frågor.

[Till frågor och svar >>](#)

Du har väl inte missat att Senioren regelbundet ställer frågor på Folkhälso-myndighetens och andras presskonferenser? Klippen finns samlade på Seniorens

Facebooksida.  
[Se klippen här >>](#)



## Zoom-utbildning

Vill du lära dig mer om att delta i Zoom-möten eller hur du själva arrangerar ett möte? Då ska du delta i förbundets grundläggande Zoom-utbildning. Sedan december har vi utbildat över 5 000 medlemmar i att använda Zoom.

Det finns många användningsområden för Zoom, exempelvis träffa nära och kära, sociala träffar och studiecirklar inom föreningen, möten för styrelser och arbetsgrupper för att nämna några.

[Läs mer här](#)

SPF Seniorerna, Box 22574, 104 22 Stockholm, 08-692 32 50  
[info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se) , [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)