

På Gång

Det är väldigt lätt att bestämma sig för att motionera. Det är också väldigt lätt att bestämma sig för att hoppa över motionen. Man är för trött. Är det inte lite huvudvärk på gång? Äsch, jag gör det imorgon i stället. Nu undrar nog ni vad som är på gång. Årsmöte? Utevistelse? Stämmer på båda. Skriv en motion! Gå en sväng! Den motion som blir av är den som räknas.

Ha en härlig dag!

Regionens information om vaccinationsläget

Vaccination mot covid-19

Vaccination är det effektivaste sättet att undvika att bli allvarligt sjuk eller dö i covid-19. Vaccination kan också hjälpa till att minska smittspridningen. Därför är det viktigt att så många som möjligt väljer att vaccinera sig.

Se länk: [Vaccination mot covid-19 - 1177 Vårdguiden](#).

De med störst behov av skydd får vaccin först. Förtydligande:

FAS 1 – Pågår. Vaccinationen som sköts av vårdcentralerna i denna fas beräknas komma igång preliminärt vecka 8. Dessa målgrupper får brev av vårdcentralerna hur de ska gå tillväga inför vaccinering.

Personer med hemtjänst syftar endast på de som har omsorgsinsatser samt deras medboende. De som har hemtjänst i form av trygghetslarm eller serviceinsatser ingår i FAS 2.

FAS 2 – Preliminärt start i februari/mars. Regionen kommer ut med riktad information per brev till denna målgrupp där det framgår hur man ska gå tillväga inför vaccinering.

FAS 3 – Preliminärt start mars/april.

FAS 4 – Preliminärt start i april.

Notera att start av faserna är preliminära och beror på vaccintillgång samt även vilket typ av vaccin som ska ges till respektive målgrupp.

En riktig härmapa

- *Mamma, lillebror härmar tuppen!*
- *Men låt honom gala då. Det gör väl ingenting?*
- *Han gal inte. Han äter daggmaskar.*



Rutkollen – senaste nytt om årsmötet

Styrelsen har beslutat att genomföra årsmötet med poströstning utan deltagare. Det blir alltså ingen samling i ABF-lokalen som det var tänkt tidigare. Den 15 mars samlas några utsedda personer och går igenom svaren på poströsterna och fattar beslut i enlighet med hur medlemmar röstat. Allt material inför stämman skickas ut i vecka 7 per brev eller e-mejl och svaren/röstsedlarna ska vara inlämnade senast 8 mars. Det är viktigt att lämna in röstsedeln även om Du accepterar alla förslag!

På strövtåg i Huddinge

I Ornlångens naturreservat möts man av ett öppet och varierat landskap. Här promenerar man längs lättgångna grusvägar och stigar. Snörika vintrar, som i år, finns här Huddinges finaste skidspår. Alla årstider erbjuder bra möjligheter till fågelskådning.

Centralt i reservatet finns en väderkvarn, "Holländaren", Balingsta kvarn. Kvarnen är belägen på ett berg med fantastisk utsikt över Ornlångens kulturlandskap.

Landskapets utseende och innehåll har sina rötter i järnålder och vikingatid. Här finns historiska sjövägar, fornborgar och vikinga-gravar.

Välkommen till ett naturreservat mitt i Huddinge med upplevelser året runt!

Minns du ditt 70-tal?

Film- och musikfrågor. Svar som vanligt upp och ner! Lycka till!

1 Vad heter serien?

En serie för barn hade svensk premiär 1970. En av berättarrösterna tillhörde Bert-Åke Varg. Varje avsnitt slutade med orden "simma lugnt"..



2 Vad heter filmen?

En musikal blir film 1972 med Liza Minelli i huvudrollen som den nyckfulla Sally Bowles.



3 Vad heter duon?

Spansk duo släpper, 1977, singeln Yes sir, I can boogie.



Hälsningar

Ewa Hjelm

www.spfseniorena.se/huddinge
ewahjelm@gmail.com

På gång i styrelsen

Dagarna går förunderligt fort trots att aktiviteter är få. Vi saknar Er, våra vänner och medlemmar. Vi har alltid talat om att föreningen arbetar på två fronter, dels den sociala delen som för närvarande lyser med sin frånvaro, men också med frågor som berör äldre i vardagen. Styrelsen har därför beslutat att lägga mer kraft på omvärldsfrågor och omvärlden är i högsta grad Huddinge. Kommunens verksamhet pågår trots pandemin och olika beslut fattas. **Vi har lyckats intressera några yngre seniorer att vara våra kommunikatörer. De presenterar sig själva här nedan.** Vi vill att de ska ta reda på hur olika frågor som berör seniorer hanteras i Huddinge. Vad finns det för policy? Svaren kommer att förmedlas på vår Hemsida, via mejl eller brev.

Vår Hemsida uppdateras fortlöpande och minst ett besök i veckan är något vi rekommenderar.



Britt-Marie Erlandsson

Jag är sedan länge bosatt i Stuvsta, är 68 år och pensionär sedan snart tre år.

Jag är utbildad socionom och beteendevetare. Efter en kortare period inom socialtjänsten arbetade jag med strategiska tjänster, främst kompetensutveckling, inom kommun och landsting. De sista drygt 20 åren av mitt yrkesliv jobbade jag som verksamhetsrevisor inom dåvarande Stockholms läns landsting, nuvarande Region Stockholm, där jag framförallt granskade hur sjukvården inom länet fungerade.

Jag studerade bland annat samverkan mellan kommunens socialtjänst och landstingets sjukvård vad gäller vård och omsorg av äldre.

Jag är frånskild och har två vuxna barn och fyra barnbarn. Är egentligen en typisk "kulturtant", men nu med corona-förhinder. Jag läser mycket, mest skönlitteratur, gillar att vara ute i naturen och röra på mig, fritidsodlar lite och har sommarstuga i Värmland, där jag har mina rötter.

Britt-Marie Erlandsson



Karin Nordh

Jag är nybliven pensionär och ny medlem i SPF Seniorerna.

Den senaste tiden, under pandemin, har jag/vi använt till projektet att "pensionärs-anpassa" vårt hus och trädgård, vilket inneburit grävarbete, nyplantering och fasad-målning men också medfört ett antal vändor till Södertörnkyrkans Second Hand såväl som SRV återvinning.

Jag har haft förmånen att få ha ett långt och innehållsrikt yrkesliv och arbetat både kommunalt, privat och statligt. Jag har hunnit med att vara lärare, rektor, VD, näringslivschef samt forsknings- och utvecklings-samordnare.

Trädgårdsintresset har utvecklats med åren, medan friluftsliv funnits med sedan barndomen. Just nu blir det en del långfärdsskridsko och längdskidor men vid barmark också fjällvandring och cykling. Jag har ett stort musikintresse och går gärna på opera och konserter, om tillfälle ges.

Jag ser fram emot mitt uppdrag som kommunikatör och hoppas kunna bidra till föreningsverksamhet.

Karin Nordh



Gunnar Lundegårdh

Jag är 74 år och bor tillsammans med min fru i ett litet hus i Trångsund. Har två vuxna barn. Under mitt yrkesverksamma liv har jag arbetat med psykosocialt behandlingsarbete och som psykoterapeut.

Jag har arbetat som egen företagare och som anställd inom kommunal socialtjänst. Efter pensionen har ägnat tid åt att fotografera och skriva dikter.

Gunnar Lundegårdh