



Hej alla SPF Seniorer!

Hur är det i föreningarna just nu? Har ni aktiviteter eller någon form av kontakt med era medlemmar? Signaler från medlemmar och föreningar visar att det är viktigt att synas, och hålla kontakten, men vi måste tänka om och ibland tänka ”utanför boxen”!

Glädjande nyhet!

Allmänna Arvsfonden har beviljat vår ansökan! Det innebär att vi (de fyra pensionärsorganisationerna) får ekonomiskt stöd med 2,2 milj kr för att hjälpa ensamma under 3 år. Maria kommer att arbeta 40% med projektet, vilket innebär att hon jobbar heltid hos oss från 1 september.

Vi får genom detta en fantastisk möjlighet att hjälpa ensamma äldre och dessutom får vi pensionärsföreningar en jättefin PR!

Under hösten kommer vi att förbereda och planera så att det praktiska arbetet kan komma igång i början på 2021. Vi återkommer med mer information efter sommaren, men redan nu kan ni ringa till äldre, ensamma i föreningen. Se nedan!

Tips och inspiration till vad vi kan/får göra

i samklang med aktuella rekommendationer från Folkhälsomyndigheten! Vi får gärna vara ute och röra på oss, men det är viktigt att tänka på att hålla mellanrum, och naturligtvis inte träffa andra om du känner av något sjukdomssymptom.

- **Fortsätt med promenader** och stavgång, kanske får ni ofta ta samma promenadsträcka, eftersom ni inte ska samåka till olika utgångspunkter. Det kan innebära att man ordnar mer ”lokala” promenader i mindre sammanhang.
- Förslag på aktiviteter är t.ex. **boule, krocket, picknick och promenader med eller utan tipsrunda**. Tänk på att utomhus är det ofta mer bakgrundsljud, och ni kanske inte har tillgång till högtalaranläggning, men det är viktigt att deltagarna hör vad som sägs!
- **Ring upp** dem i era föreningar som är ensamma! Försök att ha kontakt med var och en varje vecka (beror såklart på hur många ni är)! Uppmuntra även till att ringa tillbaka – den som är ensam kan ha svårt att ta egna initiativ till det! På www.inteensam.org finns bl.a. länk till ett webinarie som hölls 28 maj. Där finns en del tips att tänka på när man ringer!



Bild: Mabel Amber, Pixabay

- SPF Seniorerna i **Falun** har en grupp om 8-10 personer som ringer upp alla i föreningen över 80 år (630 personer!) för en pratstund. Läs mer på <https://www.senioren.se/landet-runt/rapport-fran-pratgruppen-inom-spf-seniorerna-falun/> . Här finns även länk vidare till information om hur de jobbat.
- Även SPF Seniorerna i **Lerum** har ringt runt och passade på att fråga efter t.ex. **mobilnummer och e-postadress** och vidarebefordrade det till medlemsregisteransvarig i föreningen. I vårt medlemsregister finns mailfunktion, och på gång är även en funktion för att skicka sms till föreningens medlemmar! Då är det bra om de här uppgifterna finns på plats!
- **Kontakta din kommun** och hör om de har någon sammanhållande funktion – ”frivilligcentral”. Det finns olika lösningar i våra olika kommuner, ofta i samarbete med kyrkor och ideella föreningar, t.ex. i Aneby, Gnosjö, Jönköping, Nässjö, Vaggeryd, Värnamo – säkert fler! Man kan få hjälp med t.ex. apoteksärenden eller matinköp. I någon kommun matchade man ihop ”Pratvänner” – människor som känner sig ensamma kontaktar kommunen och får en ”telefonvän” i stället för ”brevvän”.
- SPF Seniorerna **Tanum** använder lokaltidningen för att hålla kontakten.
- Använd **hemsidor, Facebook-sidor, e-post** och **sms** för att hålla kontakten!

Har din förening gjort någonting i vår som blivit riktigt lyckat?

Hör gärna av dig så kan jag vidareförmedla detta till andra att inspireras av!



Känner du dig ensam? Behöver du någon att prata med?

Eller finns det medlemmar i din förening som skulle behöva det?

- Äldrelinjen – 020-222233, vardagar 8-19, helger 10-16
- Röda korsets stödtelefon under Corona-krisen – 0771-800900, vardagar 12-16

Digitala alternativ

Just nu är det digitala alternativ som gäller för styrelsemöten, studiecirklar, läsgrupper och annat. Om alla i just din grupp har tillgång till dator, mobil eller surfplatta och en hyfsad internet-uppkoppling löser ni det t.ex. med **Jitsi**, **Skype** eller **Messenger**. Om inte alla har tillgång till detta finns andra alternativ. Kontakta er lokala SV-avdelning eller mig på distriktskansliet för hjälp!

Distriktsmästerskap, utbildningar och annat

- Distriktsstämman är flyttad till 29 september. Mer information kommer.
- Distriktsmästerskap, utbildningar och andra träffar som har skjutits upp under våren ändras till digitala plattformar eller skjuts framåt i tiden, det finns en del under planering som vi återkommer om!

- Förbundsmästerskap – längdskidor, orientering, golf och boule är inställt. Det finns fortfarande datum ute för bowling, Hjärnkoll, mattcurling och bridge – men följ info på förbundets webb, kan tänkas att även de ställs in!

Förbundets Intranät

”Inom kort” kommer förbundet att lansera ett nytt Intranät med tydligare struktur och enklare sökfunktioner – håll utkik! På Intranätet finns massor av bra information till dig som förtroendevald på olika poster i styrelsen.

Hör av er om vi kan hjälpa till med något!

Ordförande Kjell, Maria på distriktskansliet

070-2163372

073-2671603



Bild: Mabel Amber, Pixabay