

NYHETS BREV

SPF SENIORERNA SKÅNEDISTRIKTET

Välkommen till Skånedistriktets digitala nyhetsbrev med information och nyheter från distriktet. Det skickas ut till alla medlemmar i SPF Seniorerna Skånedistriktet med en registrerad e-postadress.

Bästa medlem i SPF Skånedistriktet!

Efter en varm och skön sommar har hösten kommit med besked, med regn och kortare dagar. Vi hoppas att ditt medlemskap i SPF lyser upp tillvaron även i den kommande mörka årstiden. Föreningarnas höstprogram bjuder på trevliga sociala aktiviteter och vår uppskattade medlemstidning kan ge en stunds förströelse inomhus. I tidningen Senioren kan du läsa intressanta reportage och hålla dig ajour med alla viktiga äldre frågor som förbundet jobbar med.

Genom detta nyhetsbrev vill Skånedistriktet informera dig om vad som händer i distriktet, men också sprida annan information som vi tror är av intresse för våra medlemmar.

Vänliga hälsningar från distriktskansliet i Höör



Aktuellt – på gång redan i veckan!

Digital idag – bli en säkrare internetanvändare

13 oktober, klockan 10.30–12.30. SPF Seniorerna bjuder in till ett kostnadsfritt digitalt webinarium. Under eventet får du:

- Kunskap om internetrelaterade bedrägerier och desinformation.
- Konkreta tips och metoder på hur vi kan lära oss digitala verktyg samt underhålla de kunskaperna
- Grundläggande förståelse för vad AI är och vad digitaliseringen gör med oss människor.

Klicka [HÄR](#) för att läsa mer och anmäla dig. Dessutom har Digital idag även andra arrangemang den 13 oktober, såväl lokala som digitala. Klicka [HÄR](#) för att komma till hemsidan.

Skåneveckan för psykisk hälsa

9–15 oktober pågår Skåneveckan för psykisk hälsa med evenemang och föreläsningar på många orter runtom i Skåne. För programmet och mer information, klicka [HÄR](#).

Kort och gott från Skånedistriktet

Föreningskonferenser i höst

Denna höst har distriktet satsat på en rad mindre lokala föreningskonferenser istället för en stor. Detta för att nå ut till fler föreningar, ha en enklare dialog mellan distriktet och föreningarna, stimulera samarbete och på så sätt inspirera och stärka föreningarna.

SPF Seniorerna är uppdelat i 26 distrikt varav Skåne och Stockholm är de största. Skånedistriktet har idag 118 föreningar vilket är väldigt många, och unikt för Sverige. Distriktsstyrelsen och kansliet tycker det är viktigt med starka och levande föreningar eftersom det gynnar er alla som är medlemmar.

Service

Skånedistriktets kansli i Höör har tre anställda som i samarbete med distriktsstyrelsen stöttar och hjälper föreningarna på olika sätt. Alla känner kanske inte till att kansliet också finns till för er medlemmar. Som medlem i en SPF-förening är du alltid välkommen att kontakta oss om du har frågor om ditt medlemskap eller andra frågor som berör äldre!

Kansliet har telefontid: måndag–torsdag mellan klockan 9.00–12.00 på telefon 0413-291 14. Du kan också skicka e-post till spf.skane@telia.com

Påverkansarbete

SPF Seniorerna Skånedistriktet verkar i olika pensionärsråd, i KPR (kommunala pensionärsråd i Skånes kommuner) och CPR (centrala pensionärsrådet i Region Skåne).

Genom distriktets representanter i råden kan vi ha insyn i, och påverka, viktiga frågor för äldre i Skåne. De flesta av Skånes 33 kommuner har ett pensionärsråd gällande kommunala frågor.

På regional nivå handlar det i huvudsak om vård, omsorg och kollektivtrafik. I detta nyhetsbrev kan du ta del av några viktiga nyheter från Region Skåne, som SPF har varit inblandat i genom CPR.

Information från Region Skåne

Patientnämnden – om du inte är nöjd med vården

Är du inte nöjd med din eller din närståendes vård? Genom att berätta om sådant du upplevt i kontakt med vården kan du bidra till att den förbättras och anpassas efter de den är till för – patienterna. Patientnämnden Skåne är fristående från vården och arbetar med att ta emot synpunkter och klagomål på hälso- och sjukvård som är regionalt finansierad samt den sjukvård som ges av de skånska kommunerna och viss tandvård. Patientnämnden Skånes handläggare finns tillgängliga via 1177.se där du kan lämna dina synpunkter direkt till oss när du vill. Vill du hellre tala med någon av oss i telefon kan du ringa 0770-11 00 10 vardagar mellan 9.00–12.00.

Mammografi och PSA-test för äldre

Män och kvinnor över 74 år blir inte längre kallade till provtagning för prostatacancer eller mammografi för att upptäcka bröstcancer. Men alla känner inte till att även personer som är äldre än 74 år kan begära kostnadsfri provtagning eller mammografi.

Region Skåne ligger i framkanten vad gäller förebyggande provtagning mot prostatacancer (PSA-test). 190.000 män i åldrarna 50-74 år kommer att testas, men även män som inte tillhör denna grupp och har symtom eller känner oro, har möjlighet att utan kostnad få ett PSA-prov taget.

De flesta vet att kvinnor över 40 år kallas till screening av bröstet för att upptäcka bröstcancer eller andra förändringar. Kvinnor över 74 år blir inte längre kallade, men även äldre kan begära mammografi utan kostnad om de känner oro för bröstcancer eller har besvär.

Man har dessutom rätt till gratis vaccination mot lunginflammation, även om Region Skåne inte informerar om det.

Kontakta din vårdcentral ifall du önskar PSA-provtagning, mammografi eller vaccinering.

För mer information, läs det senaste sammanträdesprotokollet från CPR, Region Skånes Pensionärsråd [HÄR](#)

Seniorrabatt i hela Skåne på gång

För närvarande arbetar Skånetrafiken och Region Skåne med en utredning om en Seniorrabatt för kollektivtrafiken som gäller i hela Skåne.

Idag erbjuder några kommuner, men långt ifrån alla, rabatter för äldre resenärer. Men reglerna skiljer sig från kommun till kommun vad gäller åldersgräns, rabatter och vilka tider man får resa. Det är både förvirrande och inte heller rättvist.

Inom en snar framtid kommer det att bli en Seniorrabatt för alla äldre i hela Skåne, lovar Carina Zachau, kollektivtrafiknämndens ordförande i Skåne. Rabatten kommer att gälla hela dygnet. Utredningen är omfattande och komplex och man kan inte informera om fler detaljer än, men ett förslag kommer att presenteras inom en snar framtid.

Övrig information

Falltrygghet för äldre

Judoförbundet håller kurser om falltrygghet för äldre för att förebygga skador när man faller. Fallolyckor är ett av samhällets stora folkhälsoproblem. En av de mest utsatta grupperna är äldre. Fyra personer över 65 år dör varje dag i Sverige till följd av fallolyckor. Det vill Judoförbundet ändra på genom sitt projekt Judo4Balance med fallträning för äldre.

Klicka [HÄR](#) för att se en jättebra film om kurserna och mer information!

Film om säker läkemedelsanvändning

Inom det regionala arbetet för ökad läkemedelssäkerhet för äldre har det spelats in en film om vad man som patient behöver veta om sina läkemedel för att behandlingen ska vara så säker och av god nytta som möjligt.

Den är 12 minuter lång och du kan se den [HÄR](#)

Vad trevligt att du läste vårt nyhetsbrev, vi hoppas att det uppskattades. Du kan alltid nå distriktskansliet på telefontid måndag–torsdag kl. 9.00–12.00.

Titta gärna in på hemsidan, www.spfseniorerna.se/skanedistriktet/

Vår e-postadress är spf.skane@telia.com Postadress: Västergatan 15 B, 243 31 Höör.