

NYHETS BREV

SPF SENIORERNA SKÅNEDISTRIKTET

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

En julkhälsning från ordföranden

Så går även det här året mot sitt slut. Jag vet inte om jag håller med de som anser att 2020 är ett förlorat år men nog har det varit jobbigt med Corona pandemin och alla de restriktioner gällande vår livsföring som den medfört. Julen står nu för dörren och vi vet ännu inte om det är möjligt att fira den med nära och kära.

Pandemin har påverkat mycket av verksamheten inom SPF. Många föreningar har pausat alla aktiviteter utom de som bedrivs utomhus. Något positivt är att vi blivit duktiga på att träffas ute, att vara i naturen och promenera tillsammans och att vår digitala mognad har ökat när vi lärt oss att umgås på nätet. Detta ska vi ta med oss in i nästa år. Vi har nu erfarenhet av att inte bara ställa in utan att ställa om!

Det vi alla nu väntar på är att smittspridningen skall minska och att vi snart kan vaccinera oss så att vi kan börja träffas igen.

Ha nu alla en **God Jul och Ett Gott Nytt År!**

Knut Sigander
Ordförande SPF Seniorerna Skånedistriktet



Kort från Distriktet

Tack för allt, Peter Lindgren

På grund av pandemin har Skånedistriktets förra ordförande Peter Lindgren tyvärr inte kunnat avtackas offentligt. Vi kan dock garantera att han har tackats ordentligt, bland annat med en fin minnesbok över sin tid som ordförande.

Peter Lindgren var ordförande i SPF Seniorerna Skånedistriktet 2015–2020. Han har också suttit i förbundsstyrelsen 2014–2020.

Vi tackar även Emma Eriksson Olsson från Studieförbundet Vuxenskolan för ett mycket gott samarbete de senaste åren och önskar lycka till med nya utmaningar.

Är du intresserad av CPR:s verksamhet?

Protokoll från Region Skånes Centrala Pensionärsråd (CPR) finns att läsa på distriktets hemsida på följande länk: www.spfseniorerna.se/pensionarsradSkane

Ska du byta förening?

Gör det innan årsskiftet!

Om du funderar på att byta förening eller vill göra en annan medlemskapsförändring, är det en god idé att kontakta din förening senast den 31 december så att bytet eller ändringen kan ske så smidigt som möjligt.

Julstängt på distriktskansliet

I samband med jul och nyår håller distriktskansliet stängt vecka 52–53.

Från måndagen den 4 januari når du oss återigen på vår ordinarie telefontid, måndag–torsdag kl 10–12, 0415-291 14, spfskane@telia.com

En riktigt God Jul och ett Gott Nytt År önskar kanslipersonalen,
Morten, Marjolein och Cecilia

Nytt från förbundet

Folkhälsovecka 2021

Den rådande pandemin påverkar SPF Seniorernas verksamhet på alla plan. Men vi ställer inte in – vi ställer om. Därför är vi glada att presentera de första tankarna kring en Folkhälsovecka 2021.

Folkhälsoveckan kommer att vara en gemensam vecka för hela förbundet med olika aktiviteter som genomsyras av temat folkhälsa. Från centralt håll planerar vi bland annat att genomföra ett antal webbsända seminarier. Vi kommer att ta fram olika stödmaterial såsom förslag på aktiviteter, underlag för frågesporter och en musikquiz, informationsmaterial med mera.

Exakt vilken vecka det blir är inte bestämt ännu men det blir april/maj så att det ska vara möjligt att genomföra aktiviteter utomhus. Utöver att Folkhälsoveckan kan skapa aktivitet och engagemang i föreningarna, tror vi också att det kan vara en god grund för värvning av nya medlemmar genom att ni kan bjuda in även andra att delta på olika sätt. Om du har förslag och idéer kring Folkhälsoveckan, eller önskemål på vilket stödmaterial som kan behövas, är du varmt välkommen att höra av dig. Skicka ett mail till

veronica.sjolin@spfsejorerna.se

Övriga nyheter

Välkommen till telefongruppen för män

Är du man och vill vara med i en samtalsgrupp via telefon där vi pratar om våra liv och samtalar om det som känns angeläget och viktigt?

Inom projektet *Inte ensam*, som är ett samarbete mellan SPF Seniorerna, PRO och SKPF Pensionärerna, arbetar vi för att minska ofrivillig ensamhet. Geografiskt avstånd och avsaknad av dator och bredband är hinder för många att delta i olika aktiviteter och i en gemenskap. Ett komplement till verkliga eller digitala träffar är den gamla hederliga telefonen.

Vi skall nu testa en samtalsgrupp för män via telefon i vårt distrikt. Gruppen hörs fem gånger under ledning av en gruppleddare som fungerar som ordförande som ser till att alla kommer till tals och blir lyssnade till.

Antal deltagare: fem, inklusive gruppleddare Lars Brandel.

För mer information och intresseanmälan:

Kontakta Lars Brandel direkt via mejl, telefon eller brev.

e-post: lbinspirera@gmail.com mobil: 070-092 07 73

Postadress: Äspövägen 186, 231 99 Klagstorp

Välkommen med din intresseanmälan!

Äldreomsorgsuppropet

Att vara medlem i SPF Seniorerna innebär att vi är starka tillsammans. Förbundet arbetar aktivt med opinionsarbete vad gäller äldres intressen. Ni har väl sett äldreomsorgsuppropet?

Skriv gärna på och hjälp oss att sätta högre tryck på politiker i kommuner, regioner, riksdag och regering.

Du hittar den digitala namninsamlingen här:

<https://sv.surveymonkey.com/r/MQ8SC8J>

Det går snabbt och enkelt att skriva under uppropet, allt du behöver göra är att skriva in namn och kommun och klicka på den blå knappen med texten "Skriv under!".



Julpynt på distriktskansliet i Höör.

Hemmagympa med Sofia

Det är viktigt att hålla sig i form, inte minst när man blir äldre. Har du upptäckt SVT:s serie *Hemmagympa med Sofia* än? Den sänds dagligen på morgonen. Serien har blivit ännu mera populär under pandemin eftersom övningarna kan utföras hemma. Alla kan vara med utifrån sina egna förutsättningar. Många av övningarna kan även göras sittande.

Glädjande nyheter för trogna deltagare är att det kommer helt nya avsnitt under början av 2021. Fram till dess visas repriserna av tidigare avsnitt varje vardag, även över jul och nyår. Exakt vilken tid programmet sänds går att se i SVT:s tablå. De tidigare passen finns även tillgängliga på SVT Play. Här kan du läsa mer och ladda ner Sofias affisch med övningar:

<https://kontakt.svt.se/guide/hemmagympa-med-sofia>

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, <https://www.spfsejorerna.se/skanedistriktet/>

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

SPF
SENIORERNA

Skånedistriktet