

## Ordföranden har ordet



Augustivärmen har gjort sitt för detta år och får nu ge plats för hösten. Alf Henrikson har som vanligt beskrivit det hela precis på pricken:

”Vemodet sänker sig över vårt land, nu blommar fibblorna gula, Natten förlänger sig lite grand, och dagen förkortas en smula”.

Det verkar som covid 19 har lugnat sig lite, åtminstone för oss äldre. Myndigheterna har börjat lätta på restriktionerna, vilket också märks här i distriktet. Vår distriktsordförande Kjell Lindström har skickat ut viktig information till oss:

### Råd till SPF-föreningar om Covid 19

#### Allmänt

Smittsamheten är låg i länet. 0-3 personer per 10.000 invånare insjuknade i länets kommuner vecka 32.

De flesta som insjuknar är unga vuxna. Smittsamheten bland äldre är mycket låg.

Lokalföreningarna kan erbjuda aktiviteter för de som vill, men var och en som deltar får själv ta ansvar. De som är tveksamma bör utebli.

#### Följande gäller alltid

- Sjuka och deras anhöriga ska stanna hemma
- Högst 50 personer samtidigt
- Håll avstånd
- Försiktighet vid kaffe/mat-servering
- Iakttag god handhygien
- Transporten till och från aktiviteter måste ordnas på ett säkert sätt

#### Träffar/möten utomhus

Går bra att genomföra

Mycket bra med promenader, bangolf, boule osv.

#### Träffar/möten inomhus

Går bra med möten i mindre grupper (10-15 st) i rymliga lokaler där man klarar att hålla bra avstånd.

Tillgång till handsprit rekommenderas. Försiktighet vid kaffe/mat. Kanske kan var och en ta med eget kaffe?

### Läget hos oss i Öster

Vi har haft utomhusaktiviteter under sommaren med blandat resultat. Gymnastiken (yoga/qigong) i Liljeholmsparken har varit väldigt populär med närmare 20 deltagare varje gång. Bangolf och boule har också haft en liten trogen skara. Däremot lockade fika i Rosariet och promenader inte många. Litteraturscirkeln har också varit igång och diskussionscirkeln har startat upp. Nu börjar vi flytta, med hänvisning till Kjells råd, inomhus med följande aktiviteter: Bangolf, bowling, yoga/qigong, litteraturscirkel, diskussionscirkel, 3 matlagningsgrupper (2 för damer och 1 för herrar.)

Ni som inte varit med i en grupp men gärna skulle vilja

börja, kan höra av er till mig (Göran Viklander 073-8140713) eller Lilian Mattsson (0702701716) för information om tid och plats. En del grupper, som tex. matlagning för herrar, är redan fullbelagd, men vi kan starta upp en ny grupp om det blir tillräckligt många. **OBS:** boule-gruppen fortsätter utomhus så länge vädret tillåter det.

Vi ser gärna att ni tipsar oss om nya aktiviteter. Gärna med förslag på ledare också.

### Ringgrupper

Vi håller på att starta upp ringgrupper som kontaktar medlemmar för att höra hur de har det i dessa tider. Vi skulle fortfarande behöva fler som kan hjälpa till med att ringa, eftersom vi är ganska många medlemmar.

Lilian Mattsson (070-2701716) och Birgitta Dele (070-3320460) håller i detta. De är i full gång med att göra en liten handledning med frågor och tips som ska underlätta för oss. Hör gärna av er om ni känner att ni vill hjälpa till.

### Vad får vi för pengarna?

Visst finns det en viss förståelse för att en del undrar varför vi ska betala medlemsavgiften nu när det mesta har ställts in. Vi får dock inte glömma att alla seniorföreningar centralt, regionalt och lokalt driver frågor mot staten, regioner och kommuner om äldreomsorgen och det omfattande förändringsbehov som finns. SPF har under flera år pekat på bristerna i vården och omsorgen om äldre. SPF ställer krav på omsorg i alla led: en omsorg som utgår från individens behov - med högre medicinsk kompetens och fler geriatriker, utbildningskrav för personalen, bättre arbetsvillkor, skärpt socialtjänstlag, förändrade strukturer, bättre farmaceutisk kompetens, högre ekonomisk prioritering och ett tydligt ansvarsutkrävande. Ju fler medlemmar vi är desto mer kan vi öka trycket för en riktig förbättring. SPF Seniorerna ska vara garanten för att frågan om äldres vård och omsorg inte glöms bort. Vi måste inse att vi alla kommer behöva hjälp och vård, om inte idag så kanske om några år. Därför är det viktigt att vi är med i en seniorförening. Vi får heller inte glömma att vi så smått börjar komma tillbaka till gamla rutiner med resor, studiebesök, utflykter cirkelverksamhet osv.

### Sverige

Nu i dessa corona tider har många, liksom jag, passat på att resa i Sverige. Mitt Sverige är långt och mitt Sverige är vackert. Mitt Sverige är mörka vinterdagar med snö och kyla och ändlösa sommarnätter i ljus. Mitt Sverige är lika delar tomma vidder, gula rapsfält, glittrande vatten och citypuls. Mitt Sverige är sprakande blomsterängar, barrskog och lövskog. Sjöar som smälter in i landskapen och stränder som pryds av röda trähus med vita fönster. Mitt Sverige är fantastiskt.

Göran Viklander,  
Ordförande

Avsändare:  
SPF Seniorerna Jönköping Öster  
c/o Lindgården  
Ringvägen 1  
554 54 Jönköping

www.spfseniorema.se/jonkopingoster  
facebook <https://www.facebook.com/www.spfoster>  
Ordförande: Göran Viklander

## VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA JÖNKÖPING ÖSTER!

Enligt rekommendationerna under pandemin så kommer SPF Seniorerna Jönköping Öster inte att genomföra några månadsmöten, fester eller studiebesök under hösten. Däremot anser man att det finns möjlighet till cirklar och andra träffar med ett mindre antal deltagare även inomhus förutsatt att man kan hålla rekommenderat avstånd till varandra.

För vårt välbefinnande behöver vi ju träffas och umgås och kan vi göra det på ett så säkert sätt som möjligt så ... Du som funderar på/har förslag på någon studiecirkel hör av dig till Göran Viklander, tel 073-814 07 13, så ska vi försöka få igång lite aktiviteter under hösten. Ämnet kan vara vad som helst som du och förhoppningsvis några fler är intresserade av. Andra föreningar har haft cirklar i till exempel Lumparminnen, Tanketrådar, Mina minnens bok, Gustav Vasa, Stick-café

## VÄLKOMMEN ATT HÖRA AV DIG!

Vi fortsätter med utomhusaktiviteterna, **boule, fikaträffar, och bangolf** tills vidare så länge vädret tillåter. Ingen anmälan utan bara kom! Vid regn ställs utomhusaktiviteterna in.

### Höstens cirklar:

#### Matlagning för herrar

start 21 september

Göran Viklander, 073-814 07 13

#### Matlagning för damer 1

start 14 september

Kerstin Viklander, 070-595 62 99

#### Matlagning för damer 2

start 28 september

Kerstin Lindblad, 070-670 50 81

#### Bangolf inomhus

startar 28 september måndagar 15.00

Lilian Mattsson, 070-270 17 16

#### Bokcirkel

Inger Norrlin, 070 558 38 16

#### Världen nu—diskussionsgrupp

start 2 oktober

Torbjörn Wetterö, 070-174 82 88

#### Bowling

onsdagar kl. 10.00, start 30 september

Mats Karlsson, 070-461 05 86

#### Qigong/Yoga

se notis till höger



## SPF Seniorernas upprop för äldreomsorgen

**Skriv under och hjälp oss påverka politiker och beslutsfattare!**

SPF Seniorerna har påtalat brister inom äldreomsorgen under en längre tid. I och med den rådande coronapandemin har dessa brister blivit än tydligare och fått oerhörda konsekvenser. Skriv under vårt äldreomsorgsupprop och hjälp oss sätta högre tryck på politiker i kommuner, regioner, riksdag och regering. Ingen ska längre kunna blunda för verkligheten och det omfattande förändringsbehov som finns. Länk till uppropet:

[https://sv.surveymonkey.com/r/upprop\\_aldreomsorg](https://sv.surveymonkey.com/r/upprop_aldreomsorg)

## Vi tränar vidare....

Hösten närmar sig och med den kyliga vindar, regn o annat oväder. Vi vill så gärna fortsätta att träffas och har diskuterat oss fram till ett förslag på fortsatt träning inomhus.

Vi får givetvis hela tiden anpassa oss till nya direktiv beroende på utvecklingen av Corona epidemin. Vi kommer att vara i samma lokal som tidigare, *Lindellsalen*, Studieförbundet Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40. Antalet deltagare per grupp begränsas till max 12 och vi minimerar kontakt med övriga grupper. Vi kommer att gå direkt in i salen utan att nyttja det trånga kapprummet och vi hoppar över rast.

Vi använder inte stolar utan genomför våra rörelser stående och räknar därför med något kortare pass än tidigare, ca 40-45 min. Viss finjustering av nedanstående klockslag kan komma att ske.

Fr o m vecka 38 dvs 14 sept:

Måndagar kl 10.00 – 10.45

Onsdagar kl 13.30 – 14.15

Torsdagar kl 13.30 – 14.15

Upplägget kommer att vara som tidigare, dvs opretentiösa rörelser för att bibehålla rörlighet och balans där var och en deltar efter förmåga. 100 kr/termin.

Anmälan till Elisabeth 073 159 74 79 eller Lena 073 023 92 05

## E-post???

Om du har e-postadress kan vi nå dig med information om nyinsatta programpunkter och annat av vikt, så ring Greta, 070-623 65 95, eller Britt-Marie, 070-635 20 40, och meddela din e-postadress!