

## Nyhetsbrev SPF Seniorerna Sörmlandsdistriktet | nr 8 | dec | 2024

Information till ledamöter i föreningsstyrelser

### SPF-appen

Under de senaste månaderna har app-användandet ökat, både när det gäller antal som laddat ner appen och hur många gånger man klickar sig in och läser. De föreningar som är aktiva på hemsidan har också många besökare. Under november hade vi nästan 250 000 klick i Sörmland.

Flertalet föreningar har nu nått gränsen 20%. En månad kvar på året och vi håller tummarna för att alla klarar "kvalgränsen" då. Tystberga får lite längre tid, eftersom man startade i oktober – dock ligger man redan på 17% - bra jobbat! Puffa för appen och hjälp till att ladda ner den vid alla decemberaktiviteter.

### Folkhälsoveckan 2025

Nästa år infaller Folkhälsoveckan W 20, 12 – 16 maj. Viktigt att ni redan nu i planeringen av aktiviteter har med detta. Information och tips finns på Intranätet och det fylls på allt eftersom.

<https://spf.foreningssupport.se/forening-och-distrikt/folkhalsa/folkhalseveckan-2025/>

### Hemtjänstindex

Reslutatet för hemtjänstindex 2024 har nu presenterats. Du kan ta del av webinarium och informationsmaterial på vårt Intranät. I vissa fall kan nedgången bero på att data saknas. I Sörmland är det endast Oxelösund kommun som har beställt rapporten.

<https://spf.foreningssupport.se/paverkan-och-politik/pensionarsrad/hemtjanstindex/>

Placering 2024	Placering 2023	Kommun	Län	Hemtjänstindex 2024 (genomsnitt=65,5)	Resultat-grupp	Index upp/ned jämfört med 2023
43	83	Trosa	Södermanlands län	72,3	Över medel	1,1
102	88	Nyköping	Södermanlands län	68,8	Över medel	-2,1
169	66	Gnesta	Södermanlands län	64,7	Medel	-7,5
173	115	Katrineholm	Södermanlands län	64,5	Medel	-4,6
175	141	Eskilstuna	Södermanlands län	64,5	Medel	-2,6
208	264	Flen	Södermanlands län	61,7	Under medel	4,3
225	176	Strängnäs	Södermanlands län	60,4	Under medel	-4,8
227	270	Oxelösund	Södermanlands län	60,1	Under medel	3,9
280	239	Vingåker	Södermanlands län	54,2	Lågt resultat	-6,2

### Medlemskort 2025

Från och med nästa år är medlemskortet digitala och man når kortet genom att logga in på Mina sidor. Det är en stor förenkling och rationalisering, men kan kräva en del information, t ex på medlemsträffar och Säker@digitalt så att man hittar sitt kort. Många medlemmar har aldrig varit inne på Mina sidor.

Jag har framfört önskemål om att SPF-appen ska ändras så att man enkelt ser och kan nå Mina sidor när man öppnar appen. Hur lösningen blir och när det är klart kan jag inte säga idag. Det är på gång.

## Fall Fitness

En artikel om FallFitness har publicerats av BMC Geriatrics. Artikeln slår fast att FallFitness-programmet är både tidseffektivt och kostnadseffektivt med utbildade seniortränaare i små grupper. Efter bara åtta veckor uppnåddes följande resultat:

- Ökad fysisk aktivitetsnivå hos deltagarna
- Förbättrade falltekniker, särskilt för att landa säkert bakåt och åt sidan.
- Minskad rädsla för att falla, vilket bidrar till att förebygga framtida fall.

Fördelen med denna träningsmetod är att den kan ledas av en senior som har genomgått kursen och sedan deltagit i ett "träna-tränaren" program vid tre tillfällen. Således en mycket kort och tidseffektiv utbildning. På sikt är det önskvärt att vi kan erbjuda denna träning på fler orter. Vi kommer att genomföra en ny tränarutbildning framåt våren. Vi kan vara stolta i SPF Seniorerna Sörmland att vi har bidragit till att utveckla detta verktyg till förbättrad folkhälsa för våra seniorer.

[https://link.springer.com/article/10.1186/s12877-024-05575-0?utm\\_source=rct\\_congratemail&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=oa\\_20241130&utm\\_content=10.1186%2Fs12877-024-05575-0](https://link.springer.com/article/10.1186/s12877-024-05575-0?utm_source=rct_congratemail&utm_medium=email&utm_campaign=oa_20241130&utm_content=10.1186%2Fs12877-024-05575-0)

## Webbinarium

Förbundet fortsätter under nästa år att erbjuda intressanta och nyttiga webinarier. En del är riktade till förtroendevalda, andra är öppna för alla medlemmar. En fördel är att man kan titta på dem i efterhand, kanske på ett möte med andra intresserade. Puffa gärna för webinarierna i föreningen.

<https://spf.foreningssupport.se/forening-och-distrikt/utbildning/konferenser-utbildningar-och-utbildningsmaterial-2025/>

Närmast på gång är:

### Kick-off för digitala coacher

Datum: 23/1 kl. 10.00-11.30

Program: Schema för vårens digifysiska cirklar: Lär känna din Smartphone, En digital IT-fika, AI-kurser för alla medlemmar, Så här har vi gjort: Digitaliseringsansvarig i distrikt, Uppdaterad digitaliseringsstrategi.

Målgrupp: Digitala coacher och övriga som utbildar/leder andra seniorer i digital teknik i förening och distrikt. Anmäl dig här: <https://bit.ly/412lzF9>

### Familjejuridik

Datum: 30/1

Program meddelas senare.

Målgrupp: Alla seniorer

### Vård & omsorg och lokal påverkan

Medverkande Aase Wisten, sakkunnig i Vård & omsorg, SPF Seniorerna.

Datum: 6/2 kl. 10.00-11.30

Program meddelas senare.

Målgrupp: Alla medlemmar som är intresserade av vård- och omsorgsfrågor samt lokal påverkan.

Anmäl dig här: <https://bit.ly/3Z3N7bF>