

Minnesanteckningar från månadsmöte den 27 oktober 2025

Segersjö Folkets hus

Närvarande: 48 personer

Ordförande Steinar Holmström hälsar alla välkomna.

Hemberedskap, Dennis Postol från Civilförsvarsförbundet återkommer. Den här gången är temat "Säkra seniorer".

Civilförsvarsförbundet har uppdrag från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) att besöka civilsamhället och informera om risker och ge tips om förebyggande.

- **Risker i vardagen;**
 - I vintertid är man oftast extra sårbar om ett längre elavbrott sker eller ett större snöoväder drar in. Ta in ved så du klarar att hålla brasan vid liv om du har vedspis/kamin och behöver värma upp bostaden extra.
 - Har du inte en vedspis/kamin så se till att ha en extra värmekälla ifall elen skulle gå. Glöm inte att köpa till bränsle.
 - Köp in lite extra värmeljus och varma ullpläddar som håller dig varm under kalla dagar.
 - Kom ihåg att fylla på förrådet med tändstickor och tändare.
 - Se till att ha ett matförråd hemma som räcker några dagar om du skulle få det svårt att ta dig ut i snöoväder.
 - Ha extra vatten hemma ifall att vattenledningarna skulle frysa eller om strömmen går.
 - Ha ficklampa och annan belysning lättillgängligt om strömmen skulle försvinna.
 - Om elen försvinner och du inte kan värma upp huset så samla familjen i ett mindre rum.
- **Risker i vatten;**
 - Testa din simkunnighet inför badsäsongen.
 - Ha alltid sällskap när du badar.
 - Håll uppsikt över varandra.
 - Ta reda på var det finns livräddningsutrustning.
 - Ropa på hjälp bara när du behöver det.
 - Använd "förlängda armen" (till exempel ett rep) för att dra upp någon ur vattnet.
 - Ring 112 vid nödsituation.

- **Fallolyckor;**

Varje år faller fler än 100 000 personer över 65 år så illa att de behöver besöka sjukvården. Flera faktorer ökar risken för fallolyckor hos äldre. **Fysisk hälsa:** Nedsatt muskelstyrka, försämrad balans och tidigare fall. **Miljöfaktorer:** Dålig belysning, hala golv, och hinder i hemmet. **Medicinska faktorer:** Användning av flera läkemedel, särskilt lugnande medel och sömnmedel, samt syn- och hörselnedsättningar.

Förebyggande åtgärder:

Det finns flera strategier för att minska risken för fallolyckor: **Träningsprogram.** En studie visar att antalet fallolyckor minskade med 57% efter åtta veckors balans- och styrketräningsprogram. **Miljöanpassningar.** Att göra hemmet säkrare genom att ta bort hinder, förbättra belysningen och använda lämpliga skor kan också bidra till att minska risken för fall.

- **Digital säkerhet;**

Exempel på det man kan råka ut för är phishing, spridning av skadlig kod, bedrägerier, sabotage och påverkan. För att minska riskerna ska man aldrig klicka på okända länkar. Var källkritisk. Om du får ett konstigt mejl kan du leta efter konstiga stavningar och rena stavfel. Använd bara bank-id om **du själv kontaktat** en bank, försäkringsbolag eller myndighet.

Bra åtgärder: Tänk på vilka webbplatser du besöker, använd inte okända program eller program från okända källor. Dela inte konton eller lösenord. Uppdatera datorer, plattor och telefoner så att du har senaste skyddet. Hantera lösenord på ett säkert sätt. Logga ut eller lås skärmen när du inte har uppsikt.

ICE: För att blåljuspersonal ska kunna nå dina anhöriga vid olycka är det bra att skriva in ICE och sedan mobilnumret till din anhörige. Ange också vilken relation ni har, ex fru, make, son, dotter. Läger man in flera döper man dem ICE1, ICE2 osv.

VMA; Signalen används för att snabbt varna allmänheten vid allvarliga olyckor, till exempel gasutsläpp eller stor brand.

Signal ljuder under sju sekunder följt av 14 sekunders tystnad. Upprepas 6 gånger. Slutar efter 2 minuter.

När du hör signalen i ett skarpt läge ska du:

- Gå inomhus.
- Stäng alla fönster, dörrar och om möjligt ventilation.
- Lyssna på Sveriges Radio P4 eller se på tv eller text-tv.
- Ta del av information på webbplatsen Krisinformation.se.
- Ta del av information från informationsnumret 113 13.

Kaffe, smörgås och samvaro.

Gabriel Melki (S) 2:e vice ordförande i Samhällsbyggnadsnämnden berättar om kommunens översiktsplan (ÖP) som sträcker sig fram till 2050.

Gabriel berättade först om processen. Den kommande ÖP ersätter den från 2014. Arbetet pågår ungefär i tre år och nu är man framme vid samrådsförfarandet som pågår till den 9 november.

Alla kommuner ska ha en aktuell översiktsplan som omfattar hela kommunens yta. Översiktsplanen är kommunens samlade strategi för hur mark, vatten och bebyggelse ska användas, utvecklas och bevaras för att skapa en lämplig och hållbar utveckling. Den pekar både ut en riktning för hur kommunen ska utvecklas på lång sikt och vägleder beslut här och nu.

En översiktsplan är inte juridiskt bindande, men genom sin vägledande funktion har den en central roll för kommunens utveckling. Översiktsplanens viljeinriktning omsätts i detaljplaner, bygglov och andra tillstånd för mark och vatten som är juridiskt bindande. Planen fungerar också som underlag för dialog mellan kommun och stat om allmänna intressen och riksintressen.

Planförslaget redovisar Botkyrka kommuns mål med den fysiska planeringen, utvecklingsinriktning, huvuddrag för all mark- och vattenanvändning samt riksintressen och andra värden inom kommunen. Förslaget innehåller även strategisk vägledning för allmänna intressen. Tillsammans syftar dessa delar till att ge en samlad, funktionell och vägledande översiktsplan för Botkyrkas framtida utveckling.

Botkyrkas översiktsplan består av kartor och text som beskriver hur kommunens mark och vatten ska användas. Den är helt digital. Om du är intresserad kan du använda länken www.botkyrka.se/stadsplanering-och-trafik/botkyrka-vaxer/oversiktsplanen/ny-oversiktsplan där klickar du på Till översiktsplanen.

Enligt ÖP ska 16 000–18 000 bostäder byggas fram till 2050. I Tumba byggs nya bostäder i Hamra backe, Tuna torg och eventuellt Lilltumba. Tullinge får tydligare koppling mot Flemingsberg. Kvartal 3 2026 sker beredning inför beslut i kommunfullmäktige senast i september.

Information från PRO Tumba

Några viktiga datum i höst:

31 oktober kommer Seniorshop till Seniorhuset, Stort utbud av kläder utlovas.

19 november är det pub-afton i Folkets hus i Segersjö mellan 18 och 20.

Årets julbord är bokad på Novisen (Tumba gymnasiums restaurangskola) den 3 december. Anmälningsblankett till pub-afton och julbord finns i Seniorhuset.

Avslutning

Dragning på sålda lotter och vinnarna väljer vinster.

Nästa månadsmöte i samma lokal som alla månadsmöten den 17 november och årets luciatåg den 15 december, kl. 13:00

Därefter avslutar Steinar mötet.

Kjell Lundin