

TILLSAMMANS ÄR VI STARKARE OCH HAR TREVLIGARE!



SPF
SENIORERNA
GI

Skånedistriktet

VÄLKOMMEN TILL SKÅNEDISTRIKTET!



Skånedistriktet

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden intresseorganisation för pensionärer med nästan en kvarts miljon medlemmar i 26 distrikt och cirka 750 lokala föreningar runt om i landet.

Sedan 1939 då dagens SPF Seniorerna bildades har det hänt mycket i samhället och förbundet har följt med i utvecklingen. Idag är SPF Seniorerna en modern organisation och den största pensionärsorganisationen i Skåne med nästan 37 000 medlemmar.

Organisationen består av tre nivåer – förbund, distrikt och förening.

På **förbunds nivå** arbetar SPF Seniorerna för att Sverige ska ha bästa tänkbara seniorpolitik och bildar opinion i äldre frågor. Viktiga frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta.

Vi arbetar med att påverka politiker och tjänstemän så att beslut som fattas tar hänsyn till äldre perspektivet. En viktig roll i detta har pensionärsråden i kommunerna och regionen. Det finns mycket att göra, och ju fler medlemmar, desto starkare står SPF Seniorerna som organisation!

SPF Seniorerna Skånedistriktet arbetar regionalt med att ge service till föreningarna, stötta distriktsstyrelsen och är verksamma i olika forum. Distriktet har ett kansli i Höör med tre anställda. Dit kan föreningarnas styrelseledamöter vända sig men även som medlem kan du alltid kontakta kansliet för att få service och svar på dina frågor.

Föreningarna utgör den lokala och kanske viktigaste nivån för många. Du blir medlem i SPF Seniorerna genom att gå med i en förening nära dig. Där hittar du social gemenskap och kan delta i trevliga gemensamma aktiviteter!

Det finns 118 lokalföreningar i Skåne vars verksamhet kan se lite olika ut, beroende på om föreningen är en stor eller liten, om den finns ute på landet, i mindre orter eller i någon av Skånes större städer Malmö, Helsingborg och Lund. Lokalföreningarna drivs av engagerade ideella krafter och enligt demokratiska principer, det är medlemmarna själva som bestämmer hur verksamheten ser ut. Föreningarna försöker ha ett varierat utbud av aktiviteter som passar medlemmarnas önskemål.

”Men jag är nybliven pensionär och känner mig alldeles för ’ung’ för att gå med i en pensionärsförening ännu”, tänker du kanske? Även om du inte känner dig redo för föreningslivet än, finns det många anledningar att bli medlem redan nu! Ett gott skäl är vår prisbelönta tidning *Senioren* som kommer ut med 9 nummer per år. På så sätt kan du hålla dig à jour med aktuella seniorfrågor i samhället och SPF:s verksamhet. Samtidigt stöttar du det lokala föreningslivet och får reda på vad som händer i ditt närområde.

Genom ditt medlemskap bidrar du också till SPF:s viktiga opinionsarbete vad gäller seniorers intressen. Våra hjärtefrågor kommer att vara viktiga för oss alla – förr eller senare.

Tillsammans är vi starka – och har trevligare! Välkommen som medlem i SPF Seniorerna.



Skånedistriktets kansli i Höör stöttar föreningarna i distriktets verksamhet. Som medlem eller förtroendevald i SPF Seniorerna är du alltid välkommen att kontakta oss.

Distriktskansliets personal: Morten Kehler (kansli-chef) och Marjolein van Leusen (kommunikatör). Cecilia Johnson (kanslist) saknas på bilden.

Kontaktuppgifter: spf.skane@telia.com. Telefon: 0413-291 14 (måndag–torsdag kl 9.00–12.00).

"SPFs PÅVERKANSARBETE FÖR SENIORERNA GÖR SKILLNAD"

Eva Eriksson är SPF Seniorernas förbundsordförande sedan 2017. En viktig del i SPF Seniorernas arbete är påverkansarbete för ett bättre seniorliv, och Eva är ansiktet utåt som ofta syns i debatter och media.

– Vi är seniorernas röst i samhället. Under 2023 vann vi flera viktiga segrar för våra frågor, säger Eva Eriksson.

– Bland annat har vår rättvisekamp för årskullen 1957 givit resultat. De kommer nu att bli kompenserade för det förhöjda grundavdraget. Vi har också arbetat för att SVT och SR Ekot ska ta bort den övre åldersgränsen på 80 år för sina opinionsmätningar, och det har nu lyckats.

SPF Seniorerna har länge krävt en total översyn av pensionssystemet, för att alla ska kunna leva på sina inkomster.

– Det måste löna sig att ha arbetat! Under 2023 var vi flitiga i debatten, och hela 18 olika ledarsidor har

skrivits om vår rapport "Lönar det sig att arbeta för pensionen?" som belyser det obefintliga respektavståndet. Nu har regeringens expertmyndighet Pensionsmyndigheten svängt och går på vår linje om att hela pensions-systemet behöver ses över.

Eva brinner också för att öka gemenskapen för landets seniorer. Under 2023 har SPF Seniorerna lanserat appen Mötesglädje, som erbjuder seniorer nya möjligheter att träffas, kommunicera och umgås.

– Ute i våra förbundsdistrikt och lokalföreningar finns det också fantastiska verksamheter som gör mycket för att bryta ensamheten hos många!



Att fylla i Livsarkivet är att bry sig om sina närmaste. Här kan du berätta var dina viktiga papper finns – och hur du vill ha din begravning – så att dina närmaste slipper sväva i ovisshet.

Du är varmt välkommen till närmaste auktoriserade begravningsbyrå så får du hjälp att fylla i och förvara ditt exemplar av Livsarkivet kostnadsfritt. Du kan också välja att fylla i direkt på livsarkivet.se



KPR – KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Kommunala pensionärsrådet är ett organ för samråd och ömsesidig information mellan pensionärernas organisationer och kommunen.

KPR Kristianstad

Katarina Erlandsson är aktiv i Kristianstads pensionärsråd och CPR (Regionens Centrala Pensionärsråd). Hon berättar varför hon valt att engagera sig:

– För att jag är helt övertygad att vårt påverkansarbete gör skillnad. Vi måste göra våra röster hörda om vi vill få till förbättringar.

Kristianstads pensionärsråd ska:

- Verka för att pensionärernas synpunkter beaktas i den kommunala planeringen.
- Initiera frågor som kan vara av betydelse för pensionärerna i kommunen.
- Vara forum för opinionsbildning och kunskapsspridning.
- Regelmässigt ges utrymme att delta i omsorgsnämndens planering.
- Beredas tillfälle att yttra sig i ärenden som pensionärsrådet kan ha synpunkter på.
- Ge representanter från pensionärsrådet möjlighet att delta i referensgrupper som tillsätts inom omsorgsförvaltningen.

Katarina berättar:

– Som det ser ut just nu så är vi några representanter från pensionärsrådet som träffar förvaltningschefen varje månad inför omsorgsnämndens sammanträde och får information kring ärenden som rör pensionärsrådet. Vi kan då skicka med synpunkter till nämnden kring dessa ärenden.

Några exempel på vad KPR Kristianstad fokuserar på i sitt arbete:

- Införskaffande av Hemtjänstindex, som jämför hemtjänstens kvalitet i kommunerna. Indexet är ett initiativ från SPF Seniorerna med stöd från Allmänna arvsfonden.
- Uppföljning på fast undersköterskekontakt.
- I Kristianstad har man infört omvårdnadsteam och serviceteam, det vill vi ha uppföljning på.
- Dessutom har man förra året infört digitalt matinköp i hemtjänsten, det vill vi se en uppföljning på.

- Utdrag ur belastningsregistret vid anställning.
- Tydliga id-handlingar för all personal, även vikarier.
- All personal ska ha adekvat utbildning och tala god svenska.
- Vi vill att all omsorg kring oss äldre går från minutstyrning till behovsstyrning.

KPR Båstad

Lars Forssell sitter med i SPF i Södra Bjäre. I Båstad kommun finns tre olika SPF-föreningar och i Båstad har KPR omarbets- och kallas nu för Seniorrådet.

Lars säger:

– Det verkar tyvärr som om att våra möjligheter begränsas med det. Idag sitter jag med i CPR och har nu kommit med i Seniorrådet. Aktuellt är busslinje 503 med sträckning Ängelholm–Förslöv som har lagts ner, vilket har slagit hårt mot byn.

Han fortsätter:

– Det finns mer som vi jobbar med, bland annat att kommunen har ställt till det för många boende i det kommunala bostadsbolaget, både pensionärer och familjer, då de har anlitat ett parkeringsbolag där boende och besökare får betala. Det ska betalas via app i mobilen, vilket inte är lätt för äldre.

Lars ger ett par exempel på goda samarbeten som tidigare har gett resultat:

– Vi har fått till stånd övergångsställen, och vi har fått ekonomiskt bidrag till lokaler. Jag har engagerat mig för ensamma äldre, och gått utbildning. Jag har även varit med och tagit fram appen Mötesglädje. Mitt engagemang i CPR ger mig andra möjligheter att engagera mig på ett bredare plan i regionen.



Upptäck Polen med oss



60+ kryss till Świnoujście

Erbjudandet inkluderar:

- resa med hyttplats T/R (vändande färja)
- välkomstdrink
- 2-rätters middag
- bränsle- och miljötillägg



60+ hotellpaket

Erbjudandet inkluderar:

- resa med hyttplats T/R måltider ombord: frukost vid nattöverfart, lunch vid dagöverfart
- en övernattnig och frukost på Radisson Blu i Szczecin



60+ golfpaket

Erbjudandet inkluderar:

- resa med hyttplats T/R
- måltider ombord: frukost vid nattöverfart, lunch vid dagöverfart
- en övernattnig och frukost på Radisson Blu i Szczecin
- en greenfee på Binowo Golf Club

OBS! Bränsle- och miljötillägg tillkommer vid bokning av paketresor med hotell

Fler erbjudanden hittar du på unityline.se | Information och bokning 0411-55 69 78





KOM IN I GEMENSKAPEN

Som medlem i SPF Seniorerna Skånedistriktet får du tillgång till gemenskap och en bredd av aktiviteter. Vi är den största seniororganisationen i Skåne och vi vill gärna bli ännu fler. Nästan allt blir ju roligare när man gör det tillsammans!

I våra 118 lokalföreningar finns något för alla, oavsett om du vill vara fysiskt aktiv, bredda dina kunskaper eller umgås med gamla och nya vänner. Här arrangeras regelbundet olika aktiviteter, studiecirklar och utflykter för våra medlemmar.

En bredd av aktiviteter för alla

För dig som vill vara fysiskt aktiv finns det promenadgrupper, gympapass, bowling, boule, bordtennis, diskolf och mycket annat. Föredrar du stillsammare aktiviteter kan du exempelvis spela bridge, måla, handarbeta, delta i frågesporter och bokcirklar och gå på gemensamma lunchträffar.

Vi går också tillsammans på kulturevenemang som teater och konserter och åker på utflykter både inom och utanför Skåne. SPF arrangerar dessutom ofta studiecirklar och föredrag med spännande föreläsare i olika aktuella ämnen för medlemmarna. Kolla gärna vilka aktiviteter din lokala SPF-förening kan erbjuda!

Har du egna förslag på fler aktiviteter är du alltid välkommen att kontakta din lokala förening för att starta upp något nytt.

I SPF Seniorerna Skåne finns det något för alla. Kom in i gemenskapen – bli medlem i dag!



Välkommen till Kristianstads badrike!

Rikt på upplevelser

Vattenland, motionssimning, avkopplande relax, varmvattengympa, vatten-träning – på Badriket finns det mesta för de flesta. Morgonpigg? Då kan vi tipsa dig om röd avgång*. Lite lugnare och lite lägre pris. En bra start på dagen helt enkelt!

*Helgfri måndag-fredag kl. 6–14.

Välkommen!



Kristianstads
kommun

KRISTIANSTADS
badrike



www.badriket.se





DET LÖNAR SIG ATT VARA MEDLEM!

Det finns flera goda skäl att bli medlem i SPF Seniorerna Skåne. Förutom att du stödjer organisationens äldrepolitiska arbete och kan ta del av ett varierat programutbud, får medlemmarna också tillgång till en rad förmåner. Utöver de nationella förmånerna genom SPF finns flera erbjudanden just för Skåne och vissa föreningar har också förhandlat fram förmåner på lokal nivå. Titta här om du hittar något av intresse!

Förmåner för SPF-medlemmar i hela landet

- If – Mellan 5 och 50 % rabatt på olika typer av försäkringar.
- Skandia – Olika försäkringar, som grupp- och olycksfallsförsäkring, i tre månader utan kostnad.
- MySafety – Sveriges mest omfattande bedrägeriskydd för 79 kr/mån för medlemmar i SPF (ord pris 129 kr/mån) samt gratis ID-skydd mot ID-kapningar första året.
- E.ON – Välkomstrabatt för nya kunder, 2–3 öre/kWh rabatt, 50 % rabatt på årsavgiften, eget nummer till kundservice.
- Bonniers bokklubb med SPF Seniorerna med många bra erbjudanden.
- Readly – Obegränsad digital läsning av över 5 000 magasin. SPF-medlemmar får prova på gratis i två månader.
- BookBeat – Tusentals ljud- och e-böcker med gratis prova på i 40 dagar.
- Tallink Silja – upp till 20 % rabatt på kryssningar och hotellresor med Tallinks och Silja Lines fartyg.

- Kostnadsfri konsumentvägledning – I samarbete med Sveriges Konsumenter och Råd & Rön.
- Euroflorist – 15 % rabatt på hela blomsortimentet.

För mer utförlig information, se
www.spfseniorerna.se/formaner

Förmåner för SPF-medlemmar i Skåne

- Smart Senior – Med SmartSenior-kortet får du tillgång till över 300 rabatter och förmåner. Kostnadsfritt för SPF-medlemmar i Skåne (värde 199 kr/år).
- Edens Gröna Trädgårdsservice – 10 % rabatt på trädgårdstjänster i hela Skåne.
- Good Service – Hushållsnära tjänster så som städning, trädgårdsarbete och hantverksjobb i delar av Skåne. 12–20 % rabatt för medlemmar.
- Studieförbundet Vuxenskolan – medlemmar får 10 % rabatt på Studieförbundet Vuxenskolas allmänna utbud av studiecirkelar.

MEDLEMSTIDNINGEN SENIOREN

Vår uppskattade tidning Seniorens kommer ut nio gånger om året och innehåller intressanta nyheter och reportage om allt från viktiga frågor som rör seniorer till resetips. En del kan du även läsa digitalt på nätet, men som medlem blir du en av de drygt 200 000 personer som får tidningen direkt hem i brevlådan (värde: 499 kr/år).



Kan du eller dina anhöriga uppfatta och agera vid en brand?

Risken för att omkomma i brand ökar med åldern. Nedsatt rörlighet, dålig balans och att man är ensam hemma gör att man inte kan släcka branden eller ens lämna bostaden.

Personer som får svårt att agera när olyckan är framme behöver anpassa och förstärka sitt brandskydd.

Det finns hjälp och stöd att få, kontakta din lokala räddningstjänst eller kommunens biståndshandläggare för att veta mer.



Läs mer om brandskydd för särskilt riskutsatta på MSBs hemsida.



Information från räddningstjänsterna i Skåne och Brandskyddsföreningen Skåne



Skånedistriktet

Västergatan 15 B,
243 31 Höör
Telefon: 0413-291 14
spf.skane@telia.com

SÅ HÄR BLIR DU MEDLEM

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation för seniorer.

SPF har ca 250 000 medlemmar i hela landet fördelade på 26 distrikt och cirka 750 lokala föreningar varav 118 föreningar finns i Skåne.

Medlemskap beviljas den som har rätt att uppbära pension av något slag, oavsett ålder, samt den som är gift eller sambo med medlem. Medlemskapet gäller från den dag medlemsavgiften är betald.

Medlemskapet kostar mellan 250 och 400 kronor per år, avgiften varierar något mellan föreningarna.

På www.spfseniorerna.se/skanedistriktet kan du söka efter din närmaste förening och ansöka om medlemskap, eller ring 0413-291 14.



Ja tack, jag vill bli medlem i SPF Seniorerna Skåne!

Medlemsavgiften kan variera något mellan de olika lokalföreningarna, normalt kostar det ca 250–400 kr/år.

Namn: Personnummer:

Adress: Postnummer, ort:

Mobiltelefon: E-post:

Önskemål om lokalförening:

Skicka talongen till: **SPF Seniorerna Skånedistriktet, Västergatan 15 B, 243 31 Höör.**

Genom att fylla i denna blankett ger jag SPF Seniorerna mitt samtycke till behandling av personuppgifter i SPF Seniorernas medlemsregister. Syftet är att kunna bli kontaktad kring föreningens verksamhet.

Du kan också fylla i din medlemsansökan digitalt. Scanna den fyrkantiga QR-koden med din telefon, så kommer du direkt till sidan där du kan anmäla dig. Eller kontakta oss, så hjälper vi dig! Telefon: 0413-291 14, e-post: spf.skane@telia.com



VI ÄR SKÅNEDISTRIKTETS STYRELSE



Knut Sigander, Ystad
Ordförande



**Christina Hedlund,
Bjärred**
Vice ordförande



Ulla Arvidsson, Vä
Sekreterare



**Ingrid Gustavsson,
Helsingborg**
Ledamot



**Maj-Britt Blom,
Svedala**
Ledamot



**Owe Johansohn,
Ängelholm**
Ledamot



**Ingrid Magnusson,
Bjärnum**
Ledamot



**Gunbritt Johansson,
Brösarp**
Ledamot



**Leif Singbrant,
Löddeköpinge**
Ledamot



**Anna-Stina Karlsson,
Malmö**
Ledamot



**May Öberg,
Helsingborg**
Ledamot



Södertorpsgården

Seniorbostäder och restaurang

Ring 040-19 33 13



Vaccinationsmottagningar som alltid finns nära kunden, med bibehållen hög kvalitet, god tillgänglighet och med en hög patientsäkerhet.

Välkommen till Svea Vaccin.

41

**mottagningar
över hela landet**



Alltid drop-in

Generösa öppettider:

Vardagar 10-18
Lunchstängt 13:30-14



Speciell kompetens

Alla läkare och sjuk-
sköterskor har speciell
kompetens för vaccin
och reserådgivning



30 års erfarenhet

Över 30 års erfarenhet
som vaccinator i Sverige.
Vi står för hög kvalitet
och patientsäkerhet.

Hitta din närmaste mottagning

Följ våra sociala medier!

