

SPF Seniorerna Malmö

INGEN SENIOR SKA BEHÖVA KÄNNA SIG ENSAM



ETT SJÄLVKLART MEDLEMSKAP

Välkommen till SPF Seniorerna Malmö. Här kliver du in i en stor gemenskap med tusentals medlemmar och massor med aktiviteter. SPF Seniorerna arbetar utifrån två huvudsakliga verksamhetsområden – att vara seniorernas röst i samhället och för att skapa gemenskap.

Som medlem är du en viktig del i vårt arbete, det är storleken i vår förening som gör att vår röst tas på allvar. Att vara medlem är att tydligt ta ställning och säga: här är vi, vi är seniorer i samhället och våra intressen ska också tillgodoses! Tyvärr är seniorperspektivet förbisett i många politiska frågor i dag och det är därför SPF Seniorerna Malmö behövs.

Det är också roligt att vara medlem i SPF Seniorerna Malmö. Vi har ett fullspäckat utbud av aktiviteter, med allt från friskvårdsfrämjande delar till resor, utbildningar och tävlingar. Vårt mål är att alla våra medlemmar ska hitta något som intresserar dem och vi är stolta över att vara en inlyssnande förening som tar medlemmarnas önskemål på allvar. SPF är våra medlemmar och vi ska alltid arbeta med dem i fokus.

SJU GODA SKÄL ATT BLI MEDLEM

- Du stödjer SPF Seniorernas äldrepolitiska arbete.
- Du erbjuds ett rikt och varierat programutbud.
- Du kan delta i motionsaktiviteter och mästerskap.
- Du har möjlighet att få nya vänner och social gemenskap.
- Du får Seniorens – en prisbelönt tidning för seniorer, 9 nr/år (värde 441 kr)
- Du får rabatter på produkter, tjänster och försäkringar.
- Du får aktuell information på vår hemsida www.spfseniorerna.se/samorganisationmalmo





Lev livet i hyresrätt

– Hitta ditt nästa boende på www.boplatssyd.se



VÅRA FÖRENINGAR

Ett medlemskap i SPF Malmö är både lätt, smidigt och roligt! Kontakta någon av våra lokalföreningar för mer information om verksamheten eller om hur du blir medlem!



Anneberg

Ewert Mårtensson
076 851 96 34
ewert.martensson@gmail.com



Bulltofta

Wivi Norén
0705-547449
norenwivi@gmail.com



Bunkeflostrand

Margareth Ekberg
0703-248120
margareth.ekberg@gmail.com



Djupadal

Birgitta Porutis
0706-223764
birgitta@justsent.com



Fridhem

Hans Schiött
0702-196161
hans.schiott@telia.com



Hammarshus

Elisabeth Öjing Nilsson
0706-784825
ojingnilsson@gmail.com



Jägersro

Elisabeth Sörensson
0706-202026
e.sorensen@telia.com



Limhamn

Magnus Taube
0705-128924
limhamn@seniorerna.se



Oxie

Kerstin Byrup
0704-269605
spfoxie1@gmail.com



Petri

Anna-Stina Karlsson
0793-597471
spfpetri@gmail.com



Ribersborg

Lars Schill
0709-655338
lars.schill@yahoo.se



Slottsstaden

Gunnar Edebrand
0706-011865
edebrand@telia.com



Triangeln

Lars Johnsson
070-598 54 73
lars.johnsson@minepost.nu



Tygelsjö

Tommy Lindberg
0702-469160
4304tommy@gmail.com

Synundersökning 0 kr och 25% rabatt på ett par glasögon

Ta hand om din ögonhälsa

Det är naturligt att synen försämras när du är 60 år eller äldre. Under denna tid blir ögonsjukdomar också vanligare och du löper större risk att drabbas av dem. Därför är det ännu viktigare att göra regelbundna synundersökningar med kontroll av din ögonhälsa.

Regelbundna synundersökningar, rätt råd och rätt glasögon eller kontaktlinser kan hjälpa dig att få en så klar syn som möjligt. Våra välutbildade optiker kan också hjälpa dig att upptäcka åldersrelaterade synproblem så att du kan få den behandling du behöver.

Rekommendationen är att man låter göra en synundersökning minst vartannat år, om man inte upplever några problem med synen/ögonen eller uppmanas av optikern att göra tätare kontroller. En grundlig synundersökning innefattar att såväl synen som ögonhälsan undersöks. Kontaktlinsbärare bör göra en kontaktlinsundersökning varje år. Från det ögonblick du kliver in i våra butiker ser vi till att du får bästa möjliga upplevelse och råd för dina specifika synbehov.

Välkommen till Specsavers!

Vårt erbjudande till dig som medlem i SPF Seniorerna Samorganisation Malmö

Synundersökning **0 kr** och **25% rabatt** på ett par glasögon vid köp av bäge från **795 kr**

Kostnadsfri synundersökning gäller på tisdagar. Vid uteblivet köp erbjuder vi 50% rabatt på synundersökningens ordinarie pris 445 kr (rabatterat pris 222 kr).

Gäller hos Specsavers butiker i Malmö: Baltzarsgatan, Södra Förstadsgatan, Emporia, Jägersro, Mobilia och Burlöv

Boka tid på [specsavers.se](https://www.specsavers.se)

Gäller på
tisdagar

Specsavers

Synundersökning 0 kr vid köp av bäge från 795 kr gäller mot uppvisande av medlemskap i SPF Skåne. Gäller endast tisdagar. Vid uteblivet köp erbjuds 50% rabatt på synundersökningens ordinarie pris (445 kr). Kan kombineras med 25% på ett par eller 2förl, men ej med andra erbjudanden/rabatter. 25% på ett par kompletta glasögon gäller vid köp av bäge från 795 kr och gäller bäge inklusive glas och eventuella behandlingar. Kan kombineras med synundersökningserbjudanden. Kan inte kombineras med 2förl, ett par med fritt tillval eller andra erbjudanden/rabatter. Gäller för kund över 60 år. Gäller ej köp online.

ALLA HITTAR NÅGOT HOS SPF

Oavsett om du letar efter gemenskap, sammanhang, nya vänner, roliga aktiviteter eller en möjlighet att påverka kommer du hitta det du söker hos SPF. Här är ett axplock av arrangemang vi har ordnat, och många fler kommer under 2024 och 2025. Gå in på www.spfseniorena.se/samorganisationmalmo och håll dig uppdaterad kring den senaste informationen!

4-DAGARSRESA TILL VÄRMLAND

Ack Värmland du sköna! Under fyra dagar i september åker vi till ett av Sveriges vackraste landskap och njuter av gott sällskap, god mat och många fina upplevelser. I Karlstad checkar vi in på Scandic hotell Klarälven och har middag på kvällen. Under dag 2 besöker vi bland annat Selma Lagerlöfs Mårbacka och hennes bibliotek och arbetsrum. Vi ser även Geijergården och Erlandsgården, en minnesgård över före detta statsminister Tage Erlander. Som avslutning på denna innehållsrika dag besöker vi Alster där Gustav Fröding föddes. Övriga dagar är även de fyllda med aktiviteter, vi besöker Lars Lerins konstmuseum, Rackstadsmuséet, linneväveriet Klässbol och Vänerns vackra naturområden.

ÅRLIG FLOTTUR I MALMÖ

Varje år håller SPF Malmö en kanaltur under broarna i Malmö där vi njuter av musik, mat och trevlig samvaro under ungefär en timme. Det är en fantastisk naturupplevelse, ackompanjerad av Lasse O som sjunger glada, medryckande låtar som alla kan sjunga med i. Arrangemanget är väldigt populärt och vi brukar hålla tre avgångar, med max 48 deltagare per tur. Vi utgår från Södertull och träffas en kvart innan avgång.

EN FANTASTISK NATURUPPLEVELSER

Norrvikens trädgårdar och Ravinen i Båstad är en häpnadsväckande naturupplevelse som vi önskar att alla medlemmar i SPF får ta del av någon gång. Vår resa mot Båstad går med buss och vi börjar med en lunch i orangeriet. Efter lunchen får vi en guidad tur i trädgården och därefter promenerar vi bort till konstmuseet Ravinen där vi får en introduktionsvisning.





Varmt välkomna in hos oss på Restaurang Godagens!

Vi serverar alltid riktigt vällagad husmanskost vardagar mellan 11:00 och 14:00. Vi har även avhämtning, catering, smörgåstårter, landgångar och buffé!

Se veckans meny på restauranggodagens.com!

Våning 3, Stenåldersgatan 9, Malmö | 040-31 65 47



Restaurang
Godagens



SPF SAMORGANISATIONEN I MALMÖ

Balzargatan 1, 211 36 Malmö

Tel: 040-30 59 11

spf.sam.malmo@gmail.com

www.spfseniorerna.se/samorganisationmalmo



REKOMMENDERADE
AV SPF SEDAN 2016



WWW.GODSERVICE.SE

FÖRMÅNSPRISER PÅ ALLA GOD SERVICE TJÄNSTER!



GOD SERVICE I SVERIGE AB

HEMSTÄDNING
FÖNSTERPUTS
TRÄDGÅRDSARBETE
HANTVERK/MARKARBETEN

020-21 42 00