

TILLSAMMANS FÖR ETT RIKARE SENIORLIV



SENIORERNA



VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA BLEKINGEDISTRIKTET!

Det finns många anledningar att bli medlem i någon av våra 16 lokalföreningar som ingår i Blekingedistriktet. Som medlem har du möjlighet att delta i en rad olika aktiviteter, både fysiska men också kulturella evenemang. Men det är inte bara aktiviteter som vi erbjuder alla våra medlemmar utan du kan också bedriva påverkansarbeten inom föreningen och naturligtvis – bli en del av ett stort socialt nätverk.

Det lilla länet med den stora närheten

Under åren har Blekingedistriktet vuxit gällande antal medlemmar och föreningar, vilket vi tycker är väldigt positivt. Idag har vi runt 4 300 anslutna medlemmar fördelade på över 16 föreningar, och vi blir fler för varje dag som går. Vi prioriterar att vara nära våra medlemmar och det gör vi genom att ha många föreningar på en liten geografisk yta.

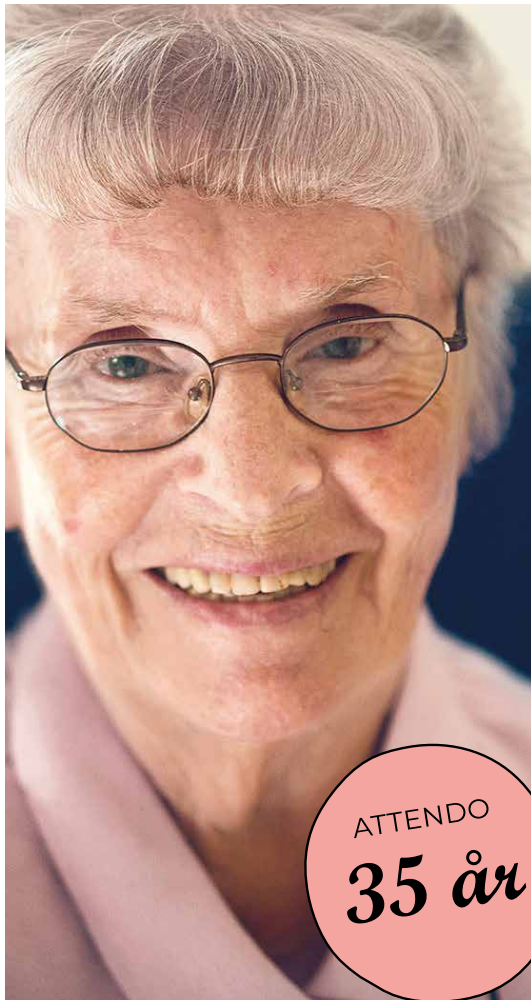
För oss är det viktigt att fylla våra medlemmars tillvaro med livfulla aktiviteter och evenemang utifrån vår organisations förutsättningar. Vårt primära uppdrag är att finnas till för våra medlemmar och eftersom att vi blir allt fler behöver vi nya bekanskskaper som engagerar sig.

Vad gäller SPF Seniorerna, arbetar vi med allt från sociala aktiviteter såsom dans, boule och studiebesök till opinionsbildning och pensionärs-politiska frågor. Förutom det värnar vi våra medlemmars intressen och för deras talan inom:

- Pensioner
- Äldrefrågor
- Boendefrågor
- Intern & social verksamhet
- Ideell verksamhet
- Digital teknik

Vårt mål är att erbjuda något för alla och vi satsar på att alltid finnas tillgängliga när våra medlemmar behöver oss. Därför är det naturligt för oss att erbjuda dygnet runt-service.

Välkommen in i värmen tillsammans med oss!



ATTENDO
35 år

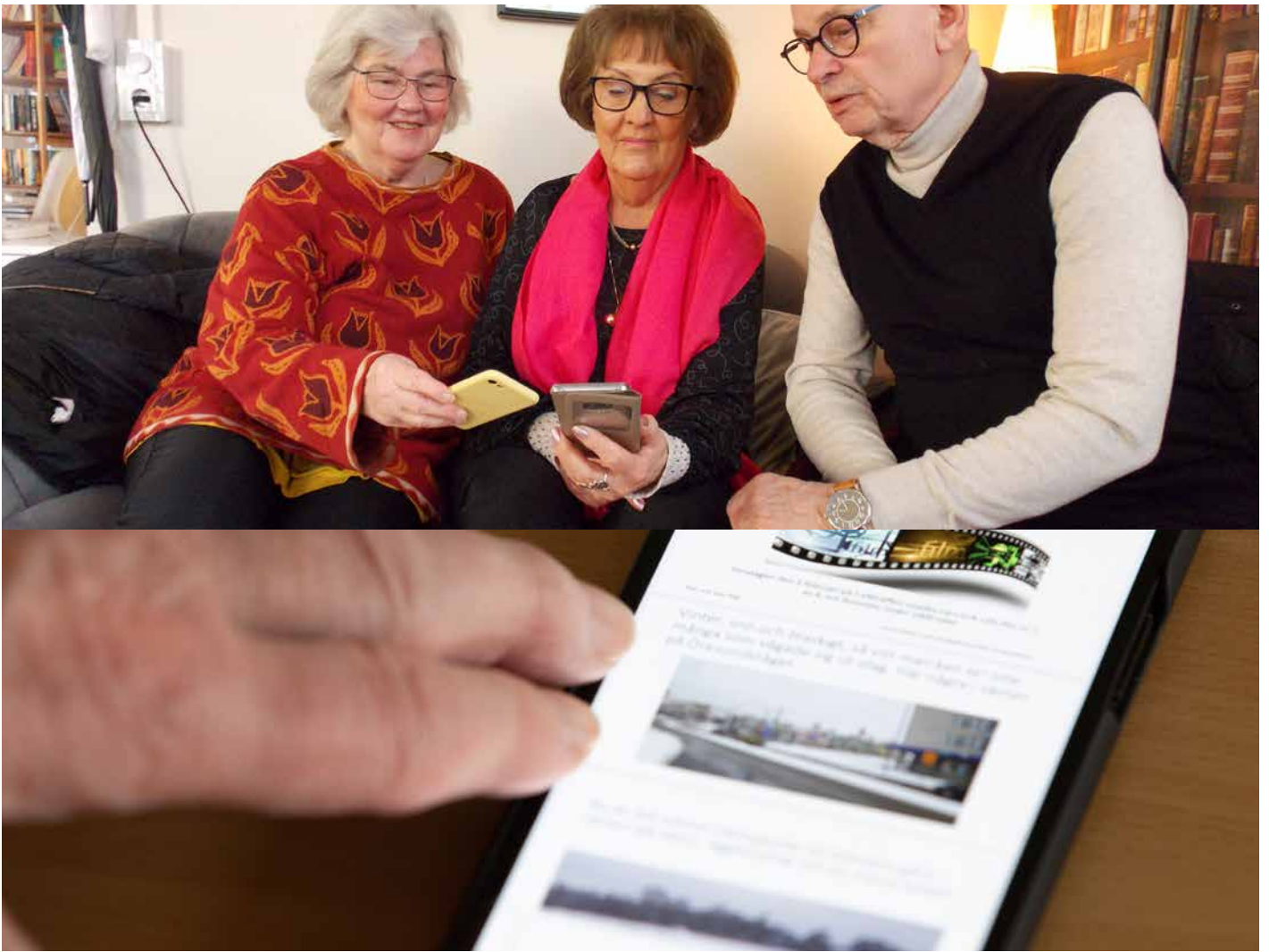
VÄLJ HEMTJÄNST & ÄLDREBOENDE *med omsorg!*

ATTENDO HAR ETT modernt och trivsamt äldreboende i Ronneby: Attendo Fridhemsvägen. Här kan vi erbjuda trevliga aktiviteter, god mat och härliga stunder i gemenskap. Du hyr egen lägenhet hos oss och har samtidigt tillgång till gemensamma rum som matsal, vardagsrum, altan eller trädgård. Boendet erbjuder både äldreboende och trygghetslägenheter med inriktningen Utevistelse och trädgård.

I Attendos hemtjänst i centrala Ronneby erbjuder allt från omsorg och måltids-service till städning, tvätt samt kvällstjänster. Varmt välkommen!

VILL DU VETA MER? Ring 072-942 270 77
eller sök på www.attendo.se

Attendo
♥◎+



SPF-Appen har installerats för en ny medlem vid en trevlig kaffestund på Ellens bokcafé. Här tittar man på en publicerad nyhet. Appen är lättillgänglig, visar snabbt senaste nyheter, reportage och viktig information.



Vi har dagbio med utvalda filmer och pensionärsrabatt!

För mer information och biljetter:
Karlshamn - biometropol.se • Ronneby - centrumbiografen.se

VI FRÄMJAR INKLUDERANDE DIGITAL TEKNIK

I takt med att samhället baserar mångt och mycket på digital teknik arbetar vi för att alla seniorer ska vara med på den resan. Ett naturligt steg framåt i resan har varit utvecklandet av SPF-appen. Applikationen är kostnadsfri för alla våra medlemmar att ladda ner och den är väldigt användarvänlig gällande navigering och utseende. Den är anpassad för att fungera i alla sorters smartphones.

Som användare av applikationen är det enkelt att hålla sig uppdaterad angående sociala evenemang och aktiviteter som vi anordnar, men det går även att publicera bilder och information från alla våra sammankomster. Dessutom är det möjligt att sammanlänka applikationen med din personliga kalender för att hålla koll på viktiga datum och kommande händelser.

Applikationen är ihopkopplad till SPF:s medlemssystem och det främjar kommunikationen mellan oss och alla våra medlemmar.

Många av våra föreningar har kommit igång med användningen av applikationen, vilket har lett till en förenklad digital vardag för deras medlemmar. Vi uppmuntrar alla våra medlemmar att ladda ner applikationen och bli en del av vårt digitala medlemsamhälle.

Välj ditt bästa liv idag

Lugnt och harmoniskt? Fart och fläkt? En blandning av allt? När nästa fas i livet tillåter dig att ägna mer tid åt det som är verkligt viktigt för dig, är våra trygghetsbostäder ett praktiskt och bekvämt val. Att bo i hyresrätt minskar listan med saker att fixa och ger mer tid för det bästa livet – det fria livet. Det är du alltid värd.

Var omtänksam mot dig själv och ställ dig i bostadskön redan idag genom att ringa oss på **0454-819 00** eller fyll i formuläret på karlshamnsbostader.se Det kostar ingenting.

Bo bra – lev gott!



Karlshamnsbostäder



ETT FÖRMÅNLIGT MEDLEMSKAP

Som medlem i SPF Seniorerna har du ett flertal attraktiva förmåner. Vi satsar på att skraddarsy olika samarbeten som ska främja livskvaliteten men också servicen för våra medlemmar. Vårt mål är att det ska finnas något som tilltalar alla. Som medlem kan du dessutom ta del av lokala samarbeten i din SPF-förening.

Nedanför kan du läsa mer om några av våra nationella samarbeten:

Försäkringar

Vi är stolta över att ha If som huvudpartner. Samarbetet innebär att vi kan vara med och skraddarsy produkter och tjänster som gynnar din vardag. Som medlem hos oss får du följande rabatter på If:s förmånliga försäkringar:

- 15 % rabatt på hem-villa, och fritidshusförsäkring
- 5 % rabatt på bilförsäkring
- 10 % rabatt på båtförsäkring
- 50 % rabatt på släpvagnsförsäkring

Skandia – Partner

Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppförsäkring. Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder. Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik, denna är gratis i tre månader. Den som vill behålla försäkringen därefter betalar försäkringspremien med det inbetalningskort som kommer från Skandia. Nya medlemmar under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri för nya medlemmar de första tre månaderna. Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet.

Elavtal

E.ON - Partner.

Genom vårt samarbete med E.ON sprider vi bra energi bland Sveriges seniorer! Nu finns ett ännu förmånligare erbjudande på elavtal till dig som är medlem i SPF Seniorerna.

- Välkomstrabatt på upp till 500 kr
- Rabatt på rörligt och fast pris
- 50 % rabatt på årsavgiften på fastprisavtal
- Eget nummer till kundservice

Resor

Tallink Silja - Officiell leverantör.

Nu inbjuder vi alla medlemmar i SPF Seniorerna att följa med på sköna kryssningar och hotellresor med Tallinks och Silja Lines fartyg. Vi erbjuder SPF Seniorernas medlemmar upp till 20 % rabatt och givetvis väljer du själv vart du vill resa. Tallinks fartyg går till Tallinn i Estland och Riga i Lettland. Med Silja Lines fartyg reser du till Helsingfors eller Åbo. Det avgår fartyg varje dag till samtliga destinationer. För att ta del av alla våra förmåner rekommenderar vi dig att besöka vår hemsida eller applikation.

Välkommen till våra träffpunkter!

Vi har flera träffpunkter i kommunen. Det är sociala mötesplatser med olika aktiviteter.

Aktuella program hittar du på webben:

www.karlshamn.se/traffpunkter



OPINIONSBILDNING

En viktig uppgift för SPF Seniorerna är att för beslutsfattare och myndigheter ta till vara seniorers intressen vad gäller pensioner, äldreomsorg, boenden mm.



Fotograf: Margareta Bloom Sandebäck





FÖR ETT AKTIVARE SENIOR-LIV

Motion och hälsa är något som vi prioriterar i alla våra föreningar. Det ska finnas något för alla, oavsett vilka fysiska förutsättningar du har. Det är dessutom ett bra sätt att träffa andra medlemmar och umgås. Tillsammans verkar vi för att hålla igång både din kropp och ditt sinne. Vi erbjuder alla våra medlemmar att få ta del av följande aktiviteter:

- Bowling
- Matt-curling
- Boule
- Golf
- Promenader

Förutom fysiska aktiviteter så anordnar vi Bridge och Canasta speldagar, vilket har blivit väldigt populärt med många flitiga deltagare. För att anmäla sig till någon av våra aktiviteter så kontaktar du föreningens ordförande.

EN HJÄLPANDE HAND GENOM LIVETS CEREMONIER

När ert nyfödda barns namn känns rätt, när ni hittat varandra och vill bekräfta det för världen, när någon av dina nära ska föras till sista vilan – då kan vi hjälpa er skapa en minnesvärd ceremoni där era personliga önskemål bestämmer utformning och innehåll.

Läs mer på amoria.se



AMORIA

KARLSKRONA CEREMONIBYRÅ
Amiralitetsgatan 6A
0455-196 00

JÄMJÖ BEGRAVNINGSBYRÅ
Västra Riksvägen 6
0455-500 70

RONNEBY E-BEGRAVNINGSBYRÅ
0457-179 00

hej@amoria.se

Det är resan som är målet

Ta vara på stunderna tillsammans med dem du älskar. Livet är kort och kan ta slut väldigt fort. Få vill tänka på slutet och planera för sin egen bortgång. Men av omtanke om dina närmaste är det en bra idé att ta steget och göra det. Hos oss kan du få råd och hjälp med att sätta dina önskemål på pränt eller så kan du göra det själv på **Livsarkivet - Törnkvist Begravningsbyrå**. Vi kan också hjälpa dig med juridisk rådgivning i andra skeden på resan som är livet.



KARLSKRONA
Fisktorget 5
0455-122 16

LYCKEBY
Riksvägen 37
0455-842 00

RONNEBY
Kungsgatan 4
0457-755 15

tornkvists.se
hej@tornkvists.se

KULTURELLA AKTIVITETER OCH RESOR

Våra föreningar anordnar månadsmöten med underhållning i form av att vi bjuder in gästföreläsare och profiler inom underhållningsbranschen. Allt från reseberättelser och författarbesök till temadagar. Under de seminarium som vi anordnar diskuteras viktiga frågor såsom juridik, IT-säkerhet, läkemedel, bra mat för äldre, ålderism och brott mot äldre.

Den sociala samvaron och upptäckandet av nya platser är betydelsefullt för våra medlemmar. Att resa med andra medlemmar är mycket givande då nya minnen skapas och goda kontakter etableras. Ibland anordnar vi längre resor med flyg, men också kortare dagsturer till intressanta platser. Vart vi åker beror på föreningarnas förutsättningar och efter önskemål från våra medlemmar.

Det sociala umgänget bygger till stor del på initiativ från våra medlemmar. Som medlem har du möjlighet att starta din egen studiecirkel! Idag har vi studiecirkel som berör många intressanta ämnen som musik, opera, konst och litteratur. Ta chansen att bredda dina perspektiv och erfarenheter inom ett önskat område, det är bara din fantasi som sätter gränserna för vad det skulle kunna vara.



1:a Omtanken är det lilla och lokala Hemtjänstbolaget i Ronneby och Karlskrona kommun. Vi arbetar i mindre arbetsgrupper som leder till att du endast träffar ett fåtal olika medarbetare. Vår verksamhet leds av orden omtanke, trygghet, noggrannhet och tydlighet. Vi utför samma insatser som kommunens hemtjänst, till samma pris. Du kan enkelt byta till oss som utförare genom att kontakta din biståndshandläggare.

1:a Omtanken- Hemtjänst med guldkant i tillvaron.





VAD TYCKER VÅRA MEDLEMMAR?

För att ge dig en inblick i hur vårt föreningsliv ter sig bytte vi några ord med en av våra många medlemmar, Ulla Hellberg. Under samtalet delade Ulla med sig av sina erfarenheter från sin tid i föreningen och vad hon värdesätter mest i form att vara medlem hos oss.

Ulla berättar lite mer ingående om varför hon valde att bli medlem:

- Jag tycker om att träffa människor och uppleva olika former av underhållning. Jag har länge varit med i olika föreningar, främst på grund av mina olika fritidsintressen, men föreningar bidrar även med fin gemenskap. Man får många glada skratt längs vägen.

Vad bidrar ditt medlemskap med förutom underhållning och skratt?

- De största fördelarna är möten med andra medlemmar, gemenskapen och varierande aktiviteter. Förhoppningsvis kan man kanske glädja någon annan i dessa möten och på så vis får man så mycket tillbaka. En annan fördel är att man kan välja själv hur mycket man vill delta och engagera sig, det passar mig bra tidsmässigt.

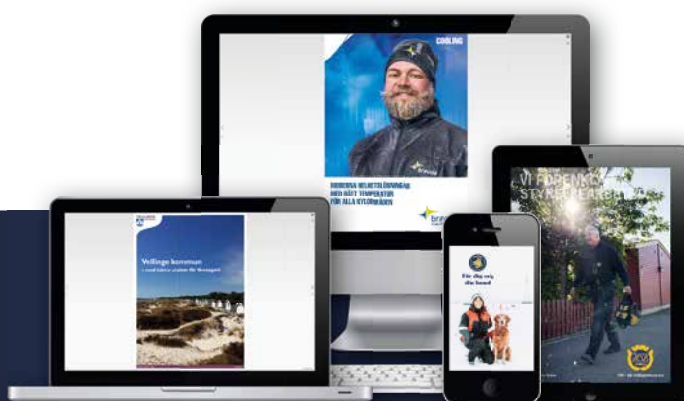
Ulla berättar vidare att hon har fått ett varmt välkomnande och att medlemskapet har öppnat upp nya dörrar i hennes vardag. Ulla fortsätter:

- Jag har blivit tillfrågad och gått med på att vara med i styrelsen för Belganet/Hallabros förening, vilket jag tycker är väldigt kul.

Vill ni också ha en professionell broschyr?

Hör av dig till våra annonskonsulter på 040-699 09 00 eller hello@jssverige.se

JS/SVERIGE







HAVSNÄRA BOENDE PÅ OMTYCKTA PANTARHOLMEN

I strandläge planeras 180 attraktiva hyres- och bostadsrätter i detta lugna område. Grillpaviljong, takterrass med orangeri och strandpromenad utmed vattnet.

Läs mer om projektet på hsb.se/sydost

INFLYTTNING
2024/2025

STIFTELSEN
HEMMET
ETT TRYGGT BOENDE



HSB - där möjligheterna bor

FÖRENINGAR I BLEKINGEDISTRIKTET

Distriktet, ordförande, Nils Ingmar Thorell, 070-8276866

Distriktet, kassör, Yvonne Andersson, 073-3313042

Namn	Ordförande	Telefon
SPF Seniorerna Belganet-Hallabro	Sven-Erik Fällgren	0708-42 23 67
SPF Seniorerna Bräkne-Hoby	Birger Svensson	0733-484225
SPF Seniorerna Hällaryd-Åryd	Stig-Harald Persson	0454-61567
SPF Seniorerna Nättraby Hasslö	Anders Ovander	0708-887113
SPF Seniorerna Rosenbom	Annette Nordqvist	070-6766424
SPF Seniorerna Östra Blekinge	Karl-Erik Andersson	070-8418490
SPF Seniorerna Bodekull Karlshamn	Kersti Gustavsson	070-8848430
SPF Seniorerna Eringsboda-Tving	Jan-Ove Kullenbert	070-5593335
SPF Seniorerna Lyckå	Berit Lehnberg	070-5934536
SPF Seniorerna Olofströmsbygden	Ingvar Wramsmyr	070-6142682
SPF Seniorerna Rödeby	Ove Jönsson	070-2455328
SPF Seniorerna Boken Sölvesborg	Lars-Göran Berglund	070-8376874
SPF Seniorerna Fridlevstad-Sillhövda	Nils Jedhammar	070-5491263
SPF Seniorerna Mörrum	Inga George	070-5455240
SPF Seniorerna Ronneby	Kerstin la Fleur Jeppsson	076-8162502
SPF Seniorerna Trossö Karlskrona	Berith Pagels	070-4008670



SPF
SENIORERNA

Vi ser fram emot att lära känna dig

SPF Seniorerna är en ideell, politiskt och religiöst obunden organisation för seniorer. Föreningen arbetar för att vara inkluderande för alla, oavsett bakgrund och läggning. Vi är nästan 250 000 medlemmar fördelade på 27 distrikt och ca 850 lokala föreningar, varav 16 finns i Blekinge. Medlemskap beviljas den som har rätt att uppbära pension av något slag samt den som är gift eller sambo med medlem. Medlemskapet gäller från den dag medlemsavgiften är betald. Medlemskapet kostar mellan 200 och 300 kronor per år. Avgiften varierar mellan föreningarna och ditt medlemskap börjar gälla när du betalt medlemsavgiften. Vi tar även emot stödmedlemmar. Det kan vara barn som har föräldrar som är med i föreningen och vill stötta organisationen. Som stödmedlem till SPF kan du få ta del av nationella förmåner.

På www.spfseniorerna.se kan du söka efter din närmaste förening, eller ring förbundskansliet på 08-692 32 50. Anslut dig till oss och bli en del av gemenskapen!

www.spfseniorerna.se/blekingedistriktet

Dackevägen 6, 372 37 Ronneby

Telefon: 0708-27 68 66

ordf.spfblekinge@gmail.com

25% rabatt till dig som är 60+



Gäller kompletta
glasögon från 795 kr

Specsavers

Karlshamn, Drottninggatan 67, 0454-17770
Karlskrona, Borgmästaregatan 15, 0455-26700
Varmt välkomna till oss!

Boka din synundersökning
på specsavers.se