

TILLSAMMANS FÖR ETT RIKARE SENIORLIV



SPF
SENIORERNA

Sörmlandsdistriktet

"VI ÄR SENIORERNAS RÖST I SAMHÄLLET"

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension, oavsett ålder. Idag har vi cirka 250 000 medlemmar och 800 föreningar i 26 distrikt runt om i landet. Vår förbundsordförande sedan juni 2017 är Eva Eriksson. Vi satte oss ner med henne för att låta henne ge sin syn på SPF Seniorernas roll i samhället och på hur hon arbetar när hon företräder medlemmarna.



Du är förbundsordförande för SPF Seniorerna. Vilken är din och förbundets uppgift?

– SPF Seniorerna är Sveriges äldsta seniororganisation. Vår viktigaste uppgift är lika aktuell nu som den var när vi bildades 1939: att föra pensionärernas talan på ett samlat sätt – eller, som vi säger idag, att vi är seniorernas röst i samhället. "Folkpensionärerna kräver full försörjning utan fattigvård" var vårt upprop i förbundets barndom. "SPF Seniorerna kräver ett pensionssystem värt namnet och som ger inkomster som det går att leva på" är förbundets och mitt upprop idag. Och vårt syfte som påverkansorganisation – såväl nationellt som lokalt – har aldrig varit mer aktuellt än nu, konstaterar Eva.

"Vi är seniorernas röst i samhället"

– I min ordföranderoll utgår jag ifrån ett livslångt engagemang för människor. Jag har länge engagerat mig i och för organisationer som står bakom och lyfter människor och som ser den enskilda individen. För mig är det också grundläggande i uppdraget att jag är påläst och att jag förankrar förbundets ställningstaganden i förbundsstyrelsen och ute i distrikt och föreningar.

Vilka frågor ser du som de viktigaste att arbeta med framöver?

– Vi ska fortsätta att kraftfullt driva frågan om ett förändrat pensionssystem och vi ska bekämpa ålderismen i samhället. Något som jag tycker är oerhört viktigt är att vi alla ska ha de bästa möjligheterna och förutsättningarna för att kunna leva fria hela livet. Det ligger så mycket i uttrycket att "leva fri" som vi ska värna om och arbeta för, menar Eva och fortsätter:

– För mig handlar det om att alla seniorer inte kan ses som ett enda stort kollektiv. Tyvärr förutsätts många av oss inte kunna – eller vilja – fatta egna beslut. Men vi seniorer är alla olika. Vi är unika, med egen vilja och egna önskemål. Vi har levt ett långt liv, där vi hela tiden har behövt fatta en rad viktiga beslut. Det är vår självklara rätt att fortsätta göra det i kraft av vår senioritet.

"Att leva fri handlar om rätten till ett värdigt liv."

Eva Eriksson förklarar närmare vad hon menar:

- Det handlar om att det ska vara självklart att välja om du vill bo kvar hemma eller flytta till ett boende. Lika självklart att kunna välja om du vill bo i en mer anpassad bostad eller i ett boende i gemenskap med andra. Och lika självklart ska vi också kunna välja vem som ska ta hand om oss i våra hem, eller vem som ska hjälpa oss att städa.
- En annan viktig fråga är maten och måltidens betydelse för vårt välbefinnande och vår livskvalitet. Det borde vara en rättighet att kunna få sin favoriträtt tillagad hemma, eller att få möjlighet att äta välsmakande mat i en trevlig miljö tillsammans med andra.

”Ensamhet bland de äldre är en fråga jag brinner särskilt för.”

- Att leva fri hela livet handlar också om rätten till ett värdigt liv – ett liv där seniorer inte blir sittandes ensamma. Ensamhet bland äldre är en fråga som jag brinner särskilt för. Det är inte värdigt ett välfärdsland som Sverige att vi har så många äldre som saknar gemenskap och som far illa därför att de blir isolerade, slår Eva fast och utvecklar:

– Det gör mig därför så glad att se all den fantastiska verksamhet som görs ute i förbundets distrikt och föreningar och som betyder mycket för att bryta ensamheten för många. Jag ser verkligen fram emot att tillsammans med hela vår engagerade organisation få fortsätta vara med och utveckla SPF Seniorernas verksamhet för mer glädje och mer gemenskap.

Har du frågor om hur du blir medlem i SPF Seniorerna och vad vi gör på riks-, region- och kommunal nivå? Besök vår hemsida www.spfseniorerna.se eller vänd dig till din lokala förening!







**SE & SYNAS**

VI HAR LÄNGE KUNNAT FÖRBÄTTRA DIN SYN.

Nu vill vi hjälpa dig att behålla den.
Boka en synhalsundersökning, där vi tar en bild av ögats inre.

Metoden bygger på en avancerad ögonbottenkamera som i kombination med kontroll av synskärpa, synfält och ögontryck ger en heltäckande bild av dina ögons hälsotillstånd.
Resultatet bedöms av en erfaren ögonläkare.

Präntaren, Trädgårdsgatan 14-18 Strängnäs | 0152-188 22
www.seochsynas.se/strangnas

VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA SÖRMLAND!

I Sörmland finns det 23 lokala föreningar med cirka 11 700 medlemmar tillsammans. Vi finns både i städerna och på landsbygden – på baksidan av broschyren kan du se var din närmaste förening finns.

En stark gemenskap

Att göra saker tillsammans är ett sätt att förgylla vardagen, öka tryggheten och motverka isolering. Som medlem i SPF Seniorerna får du gemenskap och möjlighet att utöva dina intressen och att hitta nya bland alla våra aktiviteter.

Eldsjälarna som arbetar inom SPF Seniorerna ser till att vi erbjuder ett varierat utbud av underhållning, föreläsningar, studiecirklar, resor och aktiviteter som främjar en god hälsa och social samvaro.

Vi driver påverkansarbete för pensionärers intressen och rättigheter. SPF Seniorerna finns bland annat representerat i olika pensionärsråd och -kommittéer. Vi samverkar aktivt med andra organisationer i civilsamhället.

Ett brett utbud av aktiviteter

I SPF Seniorerna arbetar vi för att alla seniorer ska kunna fortsätta ha ett rikt liv. Hjärtat i verksamheten är våra 23 föreningar – det är här alla roliga, intressanta aktiviteter sker. Och som medlem kan du vara med och påverka vad som ska hända.

Exempel på aktiviteter i föreningarna är vandringar, utflykter, golf, föreläsningar, bridge, boule, gympa, pubaktiviteter, teatergrupper, bowling, dans, körsång, teatergrupper, canasta och mycket mer. Det finns något för alla, för ett rikare liv!

Vill du veta mer om vad som sker i just din förening, kan du läsa på hemsidan eller kontakta föreningen direkt.



Varje år arrangerar SPF Seniorerna Sörmland en mässa för Valfärdsteknik, för att inspirera och sprida kunskap. Under 2020 kunde mässan inte genomföras på grund av coronapandemin. Istället spelade vi in filmen Valfärdsteknik i virustider. Filmen hittar du på vår hemsida www.spf.se/distrikt/sormland.



Eskilstuna
kommun

Vi bygger framtidens vård och omsorg!

Följ vårt arbete på eskilstuna.se/framtidensomsorg





Vi slår vakt om den personliga servicen, omsorgen om medmänniskan och det vänliga bemötandet.

Hos oss träffar Du människor som genom erfarenhet och grundlig utbildning lärt sig att möta sörjandes problem. Här får Du råd och vägledning när det gäller begravning, gravsten, bouppteckning, testamente och framtidsfullmakt.

Läs mer på www.arfvidsons.se

Arfvidsons
BEGRAVNINGSBYRÅ & JURIDIK



"JU FLER VI ÄR, DESTO MER KAN VI PÅVERKA"

Vi arbetar med att påverka politiker och tjänstemän så att beslut som fattas tar hänsyn till äldreperspektivet. Detta sker bland annat i pensionärsråden i kommunerna och regionen, men också genom att vi aktivt tar reda på fakta.



Liliana Assi, distriktsordförande Sörmlandsdistriktet

Inflytande över sin vardag

Vi intervjuar äldre som bor på våra äldreboenden eller som har hemtjänst, om hur de upplever den service som erbjuds. Mycket fungerar bra, men vi ser också behovet av förbättringar både av arbetsätt och av servicen.

Vi granskar hur bra vårdcentralerna är för äldre, och har intervjuat samtliga vårdcentralschefer i regionen med särskild inriktning på kontinuitet, tillgänglighet och samverkan mellan kommuner och region. Även här har vi pekat på förbättringsområden när det gäller bland annat hälsofrämjande arbete, digitalisering och tillgänglighet.

Under de närmaste åren kommer vi i Sörmland att fokusera på följande områden:

Användningen av ny teknik

Vi samverkar med kommuner och Mälardalens högskola genom att delta i referensgrupper och i utvecklingsprojekt som ska underlätta för äldre att leva ett självständigt liv högt upp i åldrarna.

Din bank i Sörmland

Att vara kund i Sörmlands Sparbank är tryggt och enkelt. För gammal och ung, för företag och privatpersoner.

Vare sig du föredrar att träffa oss personligen eller sköter dina bankärenden digitalt, erbjuder vi personlig service och rådgivning kring hela din ekonomi.

Vi tror på ett hållbart samhälle. Vår vinst går därför tillbaka till lokalsamhället där vi verkar. Som kund hos oss är du en del av ett lokalt kretslopp för ett Sörmland som är gott att besöka, leva och verka i.

Välkommen!

Sörmlands Sparbank



0771-350 350 | sormlandssparbank.se



Vi arbetar med att förbättra kunskaperna hos såväl distriktsstyrelsen som styrelserna i våra 23 föreningar genom utbildning och användning av enhetliga programvaror. Under pandemin har vi i stor utsträckning satsat på att genomföra digitala möten.

Projektet säker@digitalt syftar både till att minska ensamhet och utanförskap, och att öka tryggheten i att använda den nya tekniken. Vi lär oss tillsammans och skapar miljöer där seniorer kan diskutera, träna och tipsa varandra hur smarta telefoner och surfplattor kan användas, och samtidigt ha socialt umgänge.

Projektet genomförs tillsammans med övriga seniororganisationer i regionen (PRO, SKPF och RPG). Samarbetspartners är sparbänkerna i Sörmland, FOU i Sörmland, Mälardalens Högskola, Eskilstuna kommun, Länsstyrelsen och Studieförbundet Vuxenskolan. Det är en långsiktig satsning, där vi tar fram metoder för att nå seniorer i Sörmland som är ovana vid den digitala tekniken.

Nära vård

Under de närmaste åren kommer Sveriges största omställning av sjukvården att ske. Den bygger på fyra hörnstenar:

- Hemsjukvården ska byggas ut. Vården ska komma hem till oss i stället för att vi ska åka till sjukhus
- Varje patient ska ha en vårdkontakt, som intresserar sig för hela människan och inte för en åkomma i taget

- Vården ska vara fokuserad på vad patienten själv vill och behöver
- Vården ska bli mer förebyggande genom att vi blir bättre på att ta hand om oss själva i tid

Ett par av reformens ledord är dialog och delaktighet och här krävs samverkan med patientföreningar, seniororganisationer med flera. Hur detta ska ske tillsammans med vårdcentralerna i regionen blir ett arbete för oss att delta i.

Boende för seniorer

Kommunerna har säkrat att bygga särskilda boenden för äldre som behöver omfattande vårdinsatser. Men många seniorer som bor kvar ensamma i villor och lägenheter saknar den sociala kontakten med andra och känner otrygghet.

Det som saknas i många kommuner i Sörmland är vanligt seniorboende där man har sin lägenhet men där det finns möjlighet att träffas i gemensamma lokaler (trygghetsboende).

En utflyttning från Stockholmsområdet främst till Sörmland och Västmanland har pågått under flera år och beräknas fortsätta. Efterfrågan på bostäder ökar kontinuerligt.

Vi kommer under de närmaste åren att följa upp och föra en dialog med fastighetsägare och kommunerna om behovet av seniorboende. Speciellt vid markanvisning kan kommunen villkora vilken typ av byggnation som ska ske.





**Vi bygger för livet.
I och runt hus.**

**TRYGGA,
BEKVÄMA HEM
- I STAD OCH
PÅ LANDSBYGD**

Läs mer om våra kommande
trygghetsboendeprojekt på
rgbostad.se

DET LÖNAR SIG ALLTID ATT VARA MEDLEM!

Som medlem i SPF Seniorerna får du ta del av en lång rad förmåner – du sparar lätt in medlemsavgiften till föreningen bara genom att utnyttja en del av dem. Utöver de nationella förmånerna genom SPF Seniorerna, har vi flera erbjudanden för just Sörmland. Dessutom har många föreningar egna lokala rabatterbjudanden till sina medlemmar. Vi arbetar hela tiden för att hitta förmånliga erbjudanden för våra medlemmar.

Försäkringar

- Länsförsäkringar – Teckna försäkringar med i snitt 10 % rabatt
- If – Mellan 5 och 50 % rabatt på olika typer av försäkringar
- Skandia – Försäkringar kostnadsfritt de första tre månaderna samt gruppörsäkring
- MySafety – Spärrtjänst och bedrägeriskydd

Resor

- Viking Line – Upptäck nya spännande resmål genom vårt avtal med Viking Line
- Tallink Silja Line – Rabatter på kryssningar och hotellresor
- BokaNerja.se – Resor till spanska solkusten

Shopping

- Smart Senior – Med SmartSenior-kortet får du tillgång till över 300 rabatter och förmåner
- Kostnadsfri konsumentvägledning – I samarbete med Sveriges Konsumenter och Råd & Rön

Övrigt

- Besikta – Lägre pris på bilbesiktning
- E.On – Rabatterat elpris
- Hallon – Billiga mobilabonnemang
- Familjejuridik – Förmåner hos Familjens Jurist, Fonus och Lavendla Juridik
- Bonniers bokklubb – Boktips och förmånliga erbjudanden
- Readly – Rabatt på obegränsad digital läsning av tusentals magasin
- BookBeat – Rabatt på över hundra tusen ljud- och e-böcker
- Picapen – Skriv din egen bok med hjälp av rabatterade master classes
- Euroflorist – 10 % rabatt på hela blomsortimentet
- Servicia Medical Hjärtstartare – Rabatt på hjärtstartare och utbildning i hjärt-lungräddning





Bank, försäkring och fastighetsförmedling. **Det hänger ihop.**

När du som medlem i SPF samlar din vardagsekonomi och försäkringar hos oss får du inte bara en mängd praktiska fördelar, du är också med i vårt bonus-system och kan få riktigt bra rabatter. Hör av dig så berättar vi gärna mer.
Välkommen!

Nyköping Västra Storgatan 4
0155-48 40 00, lfs.se

Länsförsäkringar
Södermanland 



SJU GODA SKÄL ATT BLI MEDLEM

- Du träffar på ett enkelt sätt nya och gamla vänner
- Du kan ta del av ett rikt och varierat programutbud
- Du stöder arbetet för seniorernas villkor i samhället
- Du erbjuds flera förmånliga försäkringar och en mängd rabatter
- Du kan delta i motionsaktiviteter och mästerskap
- Du får Seniorens – en prisbelönt tidning för seniorer
- Du får aktuell information på vår hemsida www.spf.se/distrikt/sormland

Så här blir du medlem

Totalt i landet är vi ca 250 000 medlemmar fördelade på 800 föreningar, varav 23 föreningar finns i Sörmland.

Alla som uppbär pension av något slag, samt den som är gift eller sambo med medlem, kan bli medlem. Medlemskapet gäller från den dagen medlemsavgiften är betald och förnyas varje år, genom att avgiften betalas.

Medlemsavgiften är mellan 230 och 370 kronor per år och varierar mellan föreningarna. På föreningens hemsida kan du se vad som gäller.

Du kan enkelt anmäla dig som medlem via ett formulär på distriktets eller lokala föreningens hemsida, kontaktuppgifterna hittar du på broschyrens baksida. Det går även bra att kontakta den förening du är intresserad av. Vet du inte vilken förening som är din närmaste, får du ett förslag utifrån din bostadsadress.



Fik@rummet

Går det att få äldre personer att känna sig mindre isolerade och ensamma? I projektet Fik@rummet utvecklar och testar vi en webbplattform som kan stärka äldre personers sociala nätverk.

En webbplattform som motverkar ensamhet

Ofrivillig ensamhet drabbar allt fler äldre och medför risk för isolering, nedsatt fysisk och psykisk ohälsa, sämre livskvalitet och död i förtid. Det är därför oerhört viktigt att motverka ensamhet, både för individen och för samhället. Webbplattformen har testats under 2020 och 2021 i Eskilstuna kommun och Västerås stad och planeras börja spridas till Sveriges kommuner under hösten 2021.

Välfärdsteknikdagen

Samhällskontraktet har sedan några år tillbaka ett aktivt samarbete med SPF Seniorena i Eskilstuna. Tillsammans med FoU i Sörmland, Eskilstuna kommun och Mälardalens högskola arrangerar vi årliga mässan "Välfärdsteknikdagen". På grund av corona ställde vi förra året om och gjorde en digital satsning som heter Välfärdsteknik i Virustider, ett program där vi ger tips, råd och kunskap om tekniska och digitala hjälpmedel som underlättar vardagen, speciellt för den som är lite äldre. Se programmet på www.samhällskontraktet.se och håll utkik på nästa Välfärdsteknikmässa i höst.

Nya Samhällskontraktet är en möjlighet att lösa komplexa problem och utmaningar och på så sätt bidra till ett bättre samhälle. Med kreativa arbetssätt, nya kunskaper och våra olika perspektiv, hittar och utforskar vi smarta och långsiktiga lösningar. På så sätt bidrar vi till ett samhälle där alla kan växa och må bra genom hela livet.

SAMHÄLLSKONTRAKTET





Sörmlandsdistriktet

Kungsbrogatan 2

642 35 FLEN

Tel: 0727-39 40 80

spf.sormland@gmail.com

www.spf.se/distrikt/sormland

ESKILSTUNA KOMMUN

Eskilstuna

spf.eskilstuna@telia.com

www.spf.se/eskilstuna

Husby-Näshulta

bo@wastensson.se

www.spf.se/husbynashulta

Kafjärden

torb.olsson@hotmail.com

www.spf.se/kafjarden

Torshälla

spf.torshalla@yahoo.se

www.spf.se/torshalla

Västra Rekarne

gust.ekman@hotmail.com

www.spf.se/varekarne

STRÄNGNÄS KOMMUN

Strängnäs

spfstrangnas@gmail.com

www.spf.se/strangnas

Mariefred-Åker

bo.mariefred@gmail.com

www.spf.se/mariefred

Stallarholmen

spfstallarholmen@outlook.com

www.spf.se/stallarholmen

VINGÅKERS KOMMUN

Baggetorp

schon.britt@gmail.com

www.spf.se/baggetorp

Gullvivan

gullordf@googlegroups.com

www.spf.se/vingaker

OXELÖSUNDS KOMMUN

Oxelösund

spf.oxelosund@gmail.com

www.spf.se/oxelosund

FLENS KOMMUN

Flensbygd

spf.flensbygd@telia.com

www.spf.se/flensbygd

Malmabygden

spfmalma@telia.com

www.spf.se/malmabygden

NYKÖPING KOMMUN

Nyköping

spf.nykoping@hotmail.se

www.spf.se/nykopingsforeningen

Kiladalen

ykm.ekstrom@gmail.com

www.spf.se/kiladalen

Oppeby-Harg

spfoppebyharg@hotmail.com

www.spf.se/oppebyharg

Stigtomta-Vrenabygden

kjell@elonius.se

www.spf.se/stigtomtavrenabygden

Tystbergabygden

spf.tystbergabygden@gmail.com

www.spf.se/tystbergabygden

TROSA KOMMUN

Trosa

spfseniorerna.trosa@gmail.com

www.spf.se/trosa

GNESTA KOMMUN

Gnestabygden

spf.gnestabygden@outlook.com

www.spf.se/gnestabygden

KATRINEHOLMS KOMMUN

Björkvik

ordf.spfbjorkvik@gmail.com

www.spf.se/bjorkvik

Linden

spf.linden@bahnhof.se

www.spf.se/linden

Näckrosen

spfnackrosen.kholm@gmail.com

www.spf.se/nackrosen