

TILLSAMMANS ÄR VI STARKARE
BLI MEDLEM IDAG



SPF
SENIORERNA

"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.



"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"

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.

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!



VÄLJ HEMTJÄNST & ÄLDREBOENDE *med omsorg!*

ATTENDO HAR FLERA moderna och trivsamma äldreboenden i Skåne. 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. Vi erbjuder äldreboenden med olika livsstilsinriktningar som Utevistelse & Trädgård, Kultur & Nöje och Sport & Spa.

I Attendos hemtjänst erbjuder vi allt från omsorg och måltidsservice till städning, tvätt samt kvälls- och nattjänster. I många uppdrag ingår även hemsjukvård. Varmt välkommen!

VILL DU VETA MER? Ring 0708-764 401
eller sök på www.attendo.se



VÄLKOMMEN TILL SPF SKÅNEDISTRIKTET!

Med våra 38 000 medlemmar är Skånedistriktet det näst största i landet, sett till våra 121 föreningar är vi störst i landet. Distriktets uppgift är att vara en länk mellan föreningarna och förbundsstyrelsen, och ambitionen är att ge föreningarnas styrelseledamöter men även övriga medlemmar stöd och god service.

Föreningarna i Skåne är av mycket skiftande karaktär, allt från små och medelstora till riktigt stora. Medlemmarna finns i stora städer, större och mindre byar och på landsbygden. Intressen och önskemål om verksamhet är skiftande och medför en utmaning för alla eldsjälar som ger av sin tid för att SPF Seniorerna ska erbjuda ett varierat utbud av underhållning, föreläsningar, studiecirklar, resor och aktiviteter som främjar en god hälsa och social samvaro. En viktig uppgift är representationen i kommunala (KPR) och centrala (CPR) pensionärsråden.

Sedan ett par år tillbaka har distriktet rekryterat ett antal ambassadörer med speciellt ansvar för olika aktiviteter inom området hälsa och livskvalitet. Ledamöterna i distriktsstyrelsen är sammankallande i kommittéer med ansvar för olika verksamhetsområden, till exempel KPR, CPR, friskvård, marknadsföring, resor och utbildning.

SPF Seniorerna Skåne finns varje vår representerat på Trädgårdsmässan i Malmö och distriktet har några gånger även anordnat en egen "Mässa för Res- och livslust" som vi hoppas kunna återkomma med nästa år.

Distriktet erbjuder tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan kurser, konferenser och inspirationsdagar inom vitt skilda ämnen. Varje höst bjuder distriktet in till ordförandemöte med information och föreläsningar inom aktuella områden.

SPF Seniorerna är partipolitiskt obundet, men driver genom artiklar, insändare och föredrag frågor som rör äldreomsorgsområdet. En stark strävan från förbundet är att öka representationen av pensionärer i riksdag, landsting och kommuner. Förbundet fokuserar främst på att påverka frågorna rörande områdena pension och boende för äldre.



Skånedistriktets kansli finns i Höör och är spindeln i nätet för distriktets verksamhet. Kanslipersonalen, från vänster: Marjolein van Leusen, Morten Kehler och Cecilia Johnsson.



MEDVERKA HÄR!

Den här platsen kan bli din

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

JS/SVERIGE



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

Om den viktiga föreningsverksamheten

Visste du att det fanns ideella föreningar i Sverige redan på vikingatiden? Beviset för det finns hugget i sten. Det finns tre runstenar bevarade som omnämner föreningar. Den äldsta finns i Östergötland, i Bjälbo nära Skänninge. De andra två finns i Sigtuna.

Förut kallades föreningar gillen eller skrän och ordet "gillestuga" betyder ursprungligen förenings- eller samlingslokal.

Från mitten av 1800-talet uppstod nya folkrörelser (frikyrkorna, nykterhetsrörelsen och arbetarrörelsen) som fick stort inflytande i samhället. Under 1900-talet fortsatte föreningsverksamheten att blomstra och många nya föreningar såg dagens ljus. Något som utmärker svensk föreningsverksamhet är den höga uppslutningsgraden – fortfarande är de flesta människor som bor i Sverige med i någon av dagens ca 200 000 föreningar.

SPF Seniorerna bildades 1939 med namnet Sveriges Folkpensionärers Riksförbund, SFRF.

I början av 1940-talet fanns ca 500 000 ålderspensionärer över 67 år. Allmän folkpension började betalas ut 1914 till alla medborgare som fyllt 67 år.

Idag är antalet seniorer 65+ mångdubblat till cirka två miljoner människor och ungefär var fjärde röstande svensk är numera pensionär.

Sedan 1939 då dagens SPF Seniorerna bildades har det hänt otroligt mycket i samhället och förbundet har följt utvecklingen. Idag är SPF Seniorerna en modern organisation med ca 250 000 medlemmar i hela landet och den näst största pensionsorganisationen i Sverige.

SPF Seniorerna arbetar 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 äldreperspektivet. En viktig roll i detta har pensionärsråden i kommunerna och regionen.

Det finns mycket att göra, och ju fler vi är, desto starkare står SPF Seniorerna som organisation!

Utöver det viktiga opinionsarbetet är SPF Seniorernas lokala verksamhet en stor källa till glädje och social gemenskap i många människors vardagsliv.

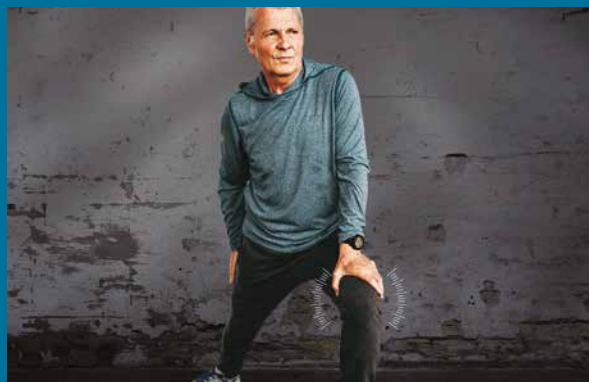
Det finns 121 lokalföreningar i Skåne vars verksamhet kan se lite olika ut, beroende på om det är en stor eller liten förening, om den finns på landet, i mindre städer eller i storstäderna Malmö, Helsingborg och Lund. Lokalföreningarna drivs av engagerade ideella krafter och enligt demokratiska principer, det är medlemmarna själva som bestämmer hur verksamheten ser ut. Föreningarna försöker alltid anordna ett varierat programutbud med aktiviteter som passar medlemmarnas önskemål och behov.

"Men jag är nybliven pensionär, känner mig aktiv och stark och alldeles för 'ung' för att gå med i en pensionärsförening", tänker du kanske. Självklart finns det ett stort åldersspann och generationsskillnaden mellan en 65-åring och en 90-åring är stor.

Även om du inte känner dig redo för föreningslivet ännu, finns det goda skäl att bli medlem redan nu! Ett av dem är vår prisbelönta tidning Senioren som kommer ut 9 gånger per år – ett bra sätt att hålla sig à jour med aktuella senior-frågor i samhället och SPF:s verksamhet.

Det allra viktigaste skälet har nämnts tidigare i denna artikel. Genom ditt medlemskap stöttar du SPF:s viktiga opinionsarbete gällande seniorers intressen. Våra hjärtefrågor kommer vara av vikt för oss alla – förr eller senare.

Tillsammans är vi starka. Välkommen som medlem i SPF Seniorerna!



Ortopedtekniska hjälpmedel - Ortoser är ortopedtekniska hjälpmedel som ersätter en förlorad funktion genom att stödja, korrigera och/eller avlasta en kroppsdel. Exempelvis stöd för nacke, hand, arm, rygg, knä, och fot. *Kristina Ståhl, Ortopedtekniker / Verksamhetsutvecklare*

Camp Pro Skåne

Camp Scandinavia är ett svenskt familjeföretag med huvudkontor i Helsingborg och ägs av Peter Allard. Företaget har en lång historia som går mer än 60 år tillbaka i tiden. Camp Scandinavia har sedan starten 1954 varit produktleverantör till hela den ortopedtekniska branschen i Sverige. Önskan att hantera hela kedjan från produkt till patient gjorde att Camp Scandinavia 2015 öppnade upp för patientmottagning och startade därmed företaget Camp Pro.

Hur kan era tjänster lindra artros?

Artros beror på att det skyddande brosket i lederna har försämrad kvalitet. Det gör att drabbade leder gör ont och får sämre rörlighet. Symtomen kommer ofta gradvis med ökande ålder. Det är vanligt att få artros i knän, höfter eller fingrar. Med hjälp av en ortos kan man avlasta och stabilisera den drabbade leden så att den dagliga aktiviteten kan bibehållas, vilket är gynnsamt vid behandling av artros.

Hur jobbar ni med ortoser/stöd för kroppen och tillämpar ni det på ett speciellt sätt? I så fall hur?

Vi utför en grundlig rörelseanalys som ligger till grund för valet av rätt ortos för varje individ.

Hur gör ni fotbäddarna skräddarsydda för den enskilda individen?

Vi på Camp Pro Skåne använder Zebris gång- och löpanalyssystem för mätning av tryck, tyngdpunkt och symmetri i gång. Dessa analyser ligger till grund för val av rätt fotbäddar. För allra bäst hjälp rekommenderar vi

individuellt anpassade fotbäddar tillverkade speciellt för dig. Vi har ett noga utvalt sortiment av olika prefabricerade fotbäddar som kan vara ett bra alternativ vid enklare besvär.

Utöver dessa tjänster, finns det några andra tjänster ni har som kan hjälpa äldre med deras olika besvär?

Hos oss arbetar Lisa Skogh, ortopedskotekniker, som kan ge kunden råd vid val av skor.

Kristina Ståhl, ortopedsytekniker, har en bred kunskap gällande ryggbesvär och korsetter som vi även har i vårt sortiment. Vi kan även hjälpa kunderna till andra behandlingar via vårt nära samarbete med sjukgymnaster/fysioterapeuter, massör och medicinska foterapeuter.

Var finns ni i Skåne?

Malmö, Helsingborg, Båstad, Ängelholm, Höganäs och Klippan.

**CAMP
PRO**

Support for better life

Kontakta oss | E-mail: skane@camppro.se | Telefon: 040-492004 | www.camppro.se



DET LÖNAR SIG ATT VARA MEDLEM!

Som medlem i SPF Seniorerna Skåne får du ta del av en lång rad förmåner. Utöver de nationella förmånerna genom SPF har vi även flera erbjudanden lokalt för just Skåne. Vi arbetar också hela tiden för att hitta fler förmånliga erbjudanden för våra medlemmar.

Försäkringar

- If – Mellan 5 och 50 % rabatt på olika typer av försäkringar
- Skandia – Försäkringar kostnadsfritt de första tre månaderna samt gruppförsäkring
- MySafety – Spärrtjänst och bedrägeriskydd
- Bedrägeriskydd – Försäkring för alla former av nätbedrägerier och finansiella bedrägerier

Resor

- Viking Line – Upptäck nya spännande resmål genom vårt avtal med Viking Line
- Tallink Silja Line – Rabatter på kryssningar och hotellresor
- BokaNerja.se – Nytt avtal kommer för tiden efter pandemin

Shopping

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

Övrigt

- 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
- Studieförbundet Vuxenskolan – 10 % rabatt på studiecirkel
- God Service – 12–20 % rabatt på hushållsnära tjänster så som städning, trädgårdsarbete och hantverksjobb

För din familjs skull, fyll i Livsarkivet



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



Garantin för
rätt hjälp

BROBY Helgeådalens Begravningsbyrå **BROMÖLLA** Bromölla Begravningsbyrå **BÅSTAD** Stigssons Begravningsbyrå
ESLÖV Nilssons Begravningsbyrå **FALKENBERG** Christians Begravningsbyrå | Falkenbergs Begravningsbyrå
HALMSTAD Begravningsbyrån Benskiöld & Co | J. F. Svenssons Begravningsbyrå | Halmstad Begravningsbyrå
HÄSLEHOLM Anderssons Begravningsbyrå **HÖGANÄS** Karlbergs Begravningsbyrå | Lindholms Begravningsbyrå
HÖRBY Tornbo Begravningsbyrå **HÖÖR** Höörs Begravningsbyrå **JÄMJÖ** Jämfö Begravningsbyrå/Amoria
KARLSKRONA Karlskrona Ceremonibyrå/Amoria | Törnkvist Begravningsbyrå **KLIPPAN** Klippan-Ljungbyheds Begravningsbyrå
KRISTIANSTAD Hanséns & Lindhs Begravningsbyrå **KÄVLINGE** Lindells Kävlunge Begravningsbyrå | Nilssons Begravningsbyrå
LAHOLM Laholms Begravningsbyrå **LANDSKRONA** Bröderna Perssons Begravningsbyrå **LIMHAMN** Limhamns Begravningsbyrå
LOMMA Axelssons Begravningsbyrå **LUND** Axelssons Begravningsbyrå **LYCKEBY** Törnkvist Begravningsbyrå
MALMÖ Limhamns Begravningsbyrå | Arcus Familje- och begravningsbyrå | Slottsstadens Begravningsbyrå
OSBY Helgeådalens Begravningsbyrå | Begravningsbyrå Tomas Petersson
RONNEBY Ronneby Begravningsbyrå/Amoria | Törnkvist Begravningsbyrå **RÖSTÅNGA** Röstånga Begravningsbyrå
SIÖBO Jarls Begravningsbyrå **SKURUP** Kvikes Begravningsbyrå **STAFFANSTORP** Arcus familje- och begravningsbyrå
SVALÖV Bröderna Perssons Begravningsbyrå **SVEDALA** Larssons Begravningsbyrå & Juridik
SÖLVESBORG Begravningsbyrån i Mjällby | Sölvesborgs Begravningsbyrå **TOLLARP** Tollarps Begravningsbyrå
TOMELILLA Österlens Begravningsbyrå **TRELLEBORG** Larssons Begravningsbyrå & Juridik **YSTAD** Kvikes Begravningsbyrå
ÅHUS Hanséns & Lindhs Begravningsbyrå **ÅSTORP** Karlbergs Begravningsbyrå | Åstorp & Bjuvs Begravningsbyrå
ÖRKELLJUNGA Gösta Isacssons Begravningsbyrå



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 Senioren – 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/skanedistriktet



Skånedistriktet

www.spfseniorerna.se/skanedistriktet

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.

Vi är cirka 250 000 medlemmar fördelade på 26 distrikt och nästan 800 lokala föreningar, varav 121 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 350 kronor per år. Avgiften varierar något mellan föreningarna. På www.spfseniorerna.se/skanedistriktet kan du söka efter din närmaste förening, 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 250–350 kr/år.

Namn: Personnummer:

Adress: Postnummer, ort:

Mobiltelefon: E-post:

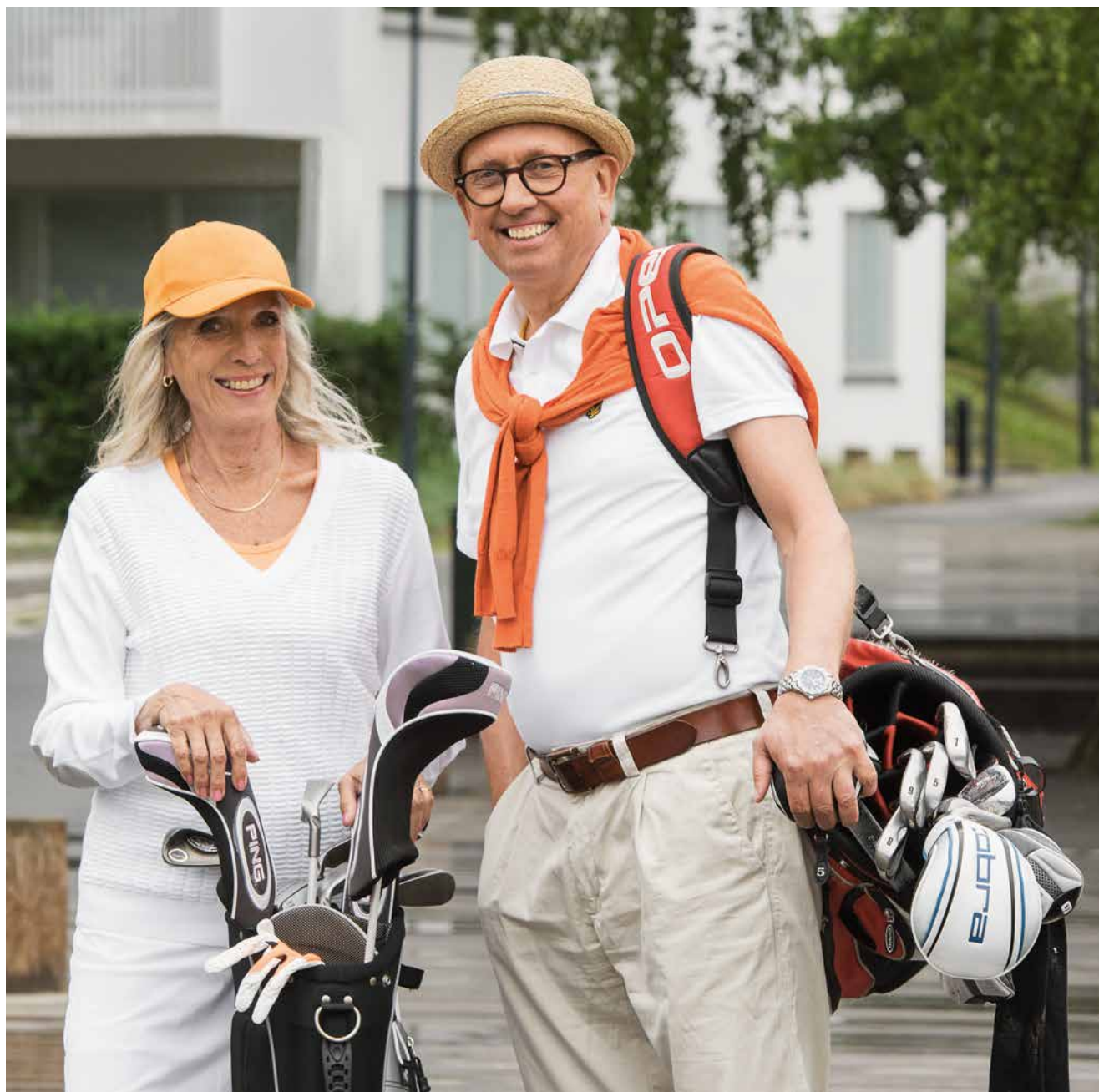
Önskemål om lokalförening:

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, mail: spfskane@telia.com





: Tid över till det roliga

Bonum seniorboende är inte bara lägenheter att bo i, utan hem att leva i.
 Med bekymmersfri förvaltning och en Bonumvärd som hjälper till där
 det behövs blir vardagen lite enklare hos oss. Läs mer om våra bostäder
 på **www.bonumseniorboende.se**

Bonum utvecklar och förvaltar seniorboende
 med fokus på en hållbar framtid. Vi är en del
 av Riksbyggen. Läs mer på bonum.se


Bonum
 Bo bra – må bättre