

TILLSAMMANS ÄR VI STARKARE OCH HAR TREVLIGARE!



SPF
SENIORERNA

Skånedistriktet

VÄLKOMMEN TILL SKÅNEDISTRIKTET!



SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden intresseorganisation för pensionärer med ca 250.000 medlemmar i landet, varav 35.000 bor i Skåne.

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

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 vi är, desto starkare står SPF Seniorerna som organisation!

På regional nivå har vi Skånedistriktet som bland annat ger service till föreningarna och verkar i olika forum. Distriktet har ett kansli i Höör med tre anställda. Dit kan föreningarnas styrelseledamöter vända sig, men även du som medlem kan alltid kontakta kansliet för att få service och svar på dina frågor.

Slutligen har vi den lokala och kanske viktigaste nivån för många, det vill säga föreningarna. 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!

Välkommen som medlem

Det finns 120 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 kanske 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. Ett annat är att du bistår det lokala föreningslivet och får reda på vad som händer i ditt närområde.

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



Skånedistriktets kansli i Höör stöttar föreningarna i distriktets verksamhet. Som medlem eller förtroendevald i SPF Seniorerna är du alltid välkommen att kontakta oss! Det är vi som jobbar på kansliet: Marjolein van Leusen, Morten Kehler och Cecilia Johnson.

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

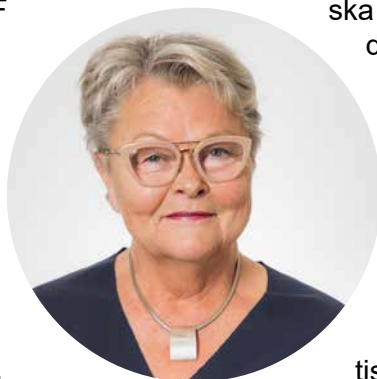
"VI ÄR SENIORERNAS RÖST I SAMHÄLLET"

Eva Eriksson har varit förbundsordförande i SPF Seniorerna sedan juni 2017. Hon är förbundets ansikte utåt och syns ofta i media eller i offentliga debatter, där hon uttalar sig om SPF Seniorernas hjärtefrågor.

– Vi är seniorernas röst i samhället och vårt syfte som påverkansorganisation har aldrig varit mera aktuellt än nu, säger Eva Eriksson. SPF Seniorerna kräver en total översyn av pensionssystemet. Vi vill ha inkomster som det går att leva på. Det måste löna sig att ha arbetat!

En annan viktig fråga för Eva är att bekämpa ålderismen i samhället och verka för att alla ska kunna leva fria hela livet.

– För mig handlar det om att alla seniorer inte kan ses som ett enda stort kollektiv. Tyvärr förutsätts många av oss inte kunna fatta egna beslut. Men vi seniorer är alla olika och unika. 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.



– Det handlar bland annat om att det ska vara självklart att välja var och hur du vill bo, vem som ska ta hand om dig i ditt hem eller hjälpa dig att städa.

En fråga som Eva brinner särskilt för är den om ensamhet bland äldre i Sverige.

– Det är inte värdigt i ett välfärdsland som Sverige att vi har så många äldre som saknar gemenskap. 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 hos många!

"Det måste löna sig att ha arbetat"

Hörselklinik i Malmö

Audiomera är en auktoriserad audionommottagning som har avtal med Region Skåne.

Upplever du hörselrelaterade besvär i vardagliga situationer eller på din arbetsplats? Då är vår rekommendation att söka rådgivning hos en av våra legitimerade audionomer. Vi bokar en tid åt dig och följer dig genom hela processen.

Våra tjänster utförs av legitimerade audionomer med bred erfarenhet inom hörselvård. Vi ger dig stöd, rådgivning och den tid du behöver.

Audiomera Malmö Jägersro | Derbyvägen 6E, Malmö
Audiomera Malmö Erikslust | Erikslustvägen 24, Malmö
Ring för att boka en tid | 040 - 30 33 10
För information & webshop | audiomera.se



Boka tid för hörselundersökning
040- 30 33 10
Telefontid
Mån-Fre 9-10

 **Audiomera**

TRE RÖSTER OM FÖRENINGSLIVET

Det finns många anledningar till att bli medlem i en av Skånes 120 SPF-föreningar. Du kan själv välja vilken förening du vill tillhöra och för många av våra medlemmar har SPF blivit en viktig del i deras liv. Livet blir helt enkelt mycket roligare när man är med i en gemenskap och kan delta i aktiviteter, resor och kurser tillsammans med andra. Många tar ett steg längre och engagerar sig i föreningens verksamhet eller i styrelsen. Vi har pratat med tre aktiva SPF-medlemmar som alla är med i distriktsstyrelsen och därutöver engagerade i sina lokalföreningar.



”Jag tycker det är viktigt att ha ett ideellt engagemang när man är äldre”

Ulla Arvidsson, sekreterare i distriktsstyrelsen sedan 2016 samt ordförande i SPF Wä-Skepparslöv utanför Kristianstad.

Vad är drivkraften för ditt engagemang i SPF?

– Jag har alltid varit en föreningsmänniska. I mitt yrkesliv arbetade jag som tjänsteman inom Röda Korset som också är en ideell förening. Nu är jag inte anställd längre men har kvar mitt engagemang för föreningsverksamhet. Jag tycker det är viktigt att ha ett ideellt engagemang när man är äldre. Min största drivkraft är kontakten med medlemmarna!

I din förening anordnas många aktiviteter. Vilka är mest uppskattade?

– Vi har senaste tiden gjort mycket för ensamhushåll eftersom vår förening har fått bidrag från Socialstyrelsens projekt för att motverka ofrivillig ensamhet. Såväl medlemmar som icke-medlemmar är välkomna till våra fikaträffar. Vi upptäckte att söndagar oftast är jobbigast för de som är ensamma, så nu har vi våra träffar på söndagar. Vi har även anordnat en del trevliga utflykter för dem som bor i ensamhushåll.

– Vidare är våra medlemsmöten väldigt populära. Det är viktigt att alltid erbjuda ett bra program på medlemsmöten. Annat som är mycket uppskattat är resor och våra studiebesök till företag eller industrier i närområdet.

”Vi har väldigt roligt på våra styrelsemöten”

Anna-Stina Karlsson, ledamot i distriktsstyrelsen samt ordförande i lokalföreningen Petri, en av totalt 15 SPF-föreningar i Malmö.

Vad är drivkraften för ditt engagemang i SPF?

– Allting började när jag var 67 och skulle förnya min bilförsäkring. Då upptäckte jag att jag kunde få en bra rabatt genom SPF. Det väckte mitt intresse för SPF och jag började fördjupa mig lite i deras verksamhet. Det visade sig att jag bodde väldigt nära deras möteslokal och att det också fanns en SPF-förening i min närhet, Petri, som höll på att gå under. Jag ville gärna hjälpa till så jag tog kontakt med styrelsen och erbjöd min hjälp som kassör. Detta var 2013. Den nya styrelsen kom snabbt igång, föreningen kom på fötter igen och vi har utvecklats! Idag är Petri en blomstrande förening med 231 medlemmar.

Vad vill du säga till alla som funderar på att engagera sig i sin förening?

– Att det är kul! Vi har väldigt roligt på våra styrelsemöten. Alla kan vara med på sina egna villkor. Du har kanske specialkunskaper i något ämne och kan till exempel hjälpa till att starta en studiecirkel. Ingen kan göra allt men alla kan göra något!



"Att berätta för andra om SPF är det bästa jag vet"

Gunbritt Johansson, ledamot i distriktsstyrelsen samt sekreterare och arrangemangsansvarig i föreningen Gullvivan Brösarp på Österlen.

Vad är drivkraften för ditt engagemang i SPF?

– Att förbättra situationen inom äldreomsorgen, speciellt i hemtjänsten, ligger mig varmt om hjärtat. Inom SPF träffar jag många som vill verka för samma saker som jag. Det ger mig energi och det triggas mig att jobba ännu hårdare.

– Att prata med andra om SPF och värva nya medlemmar är det roligaste jag vet! Ibland kan det ta två timmar innan jag kommer hem från Ica, bara för att jag träffat någon jag känner och var tvungen att berätta en massa om SPF och dela ut broschyrer. När jag träffar andra i min ålder vill jag gärna att de också får ta del av allt roligt vi hittar på i föreningen.

Varför är det så viktigt med friskvård?

– Jag har själv varit orienterare i större delen av mitt liv och sprungit många långlopp. Att hålla igång och röra på sig är väldigt viktigt både för den fysiska och psykiska hälsan. Alla kan göra det på sin egen nivå, all rörelse ger en hälsovinst.



VÄLJ HEMTJÄNST OCH ÄLDREBOENDE *med omsorg!*

ÄR DU ELLER NÅGON DU KÄNNER i behov av stöd i vardagen eller kanske ett tryggt äldreboende? Attendo har trivsamma äldreboenden i Mjölby, Motala och Linköping där vi erbjuder härliga aktiviteter, god mat och en trevlig och trygg miljö.

Bor du kvar hemma kan vår hemtjänst stötta dig med allt från biståndsbeviljad omsorg till måltidsservice, städning, tvätt och kvällstjänster. Målet för oss är att du ska känna trygghet i din vardag.

Varmt välkommen!



KONTAKTA OSS IDAG!
Äldreboende: 0708-73 01 71
Hemtjänst: 013-12 11 20



Attendo
♥🎯+



KOM IN I GEMENSKAPEN

När du blir medlem i SPF Seniorerna Skåne bidrar du till en bättre vardag för alla äldre i Sverige. Samtidigt får du tillgång till så mycket mer. Framförallt har vi som är med i föreningarna det trevligt tillsammans.

Oavsett om du är ute efter att bredda dina kunskaper, vara mer fysiskt aktiv eller stifta bekantskap med gamla och nya vänner, har vi i SPF Seniorerna Skåne något för just dig. Våra 120 föreningar arrangerar regelbundet olika aktiviteter, studiecirklar och utflykter för medlemmarna.

Aktiviteter för alla

Nästan allt blir roligare när man gör det tillsammans med andra! Motion till exempel. Du som är medlem i SPF Seniorerna Skåne kan gå med i någon av våra promenadgrupper, hänga med på gympapass eller spela allt från bowling och boule till bordtennis och diskolf.

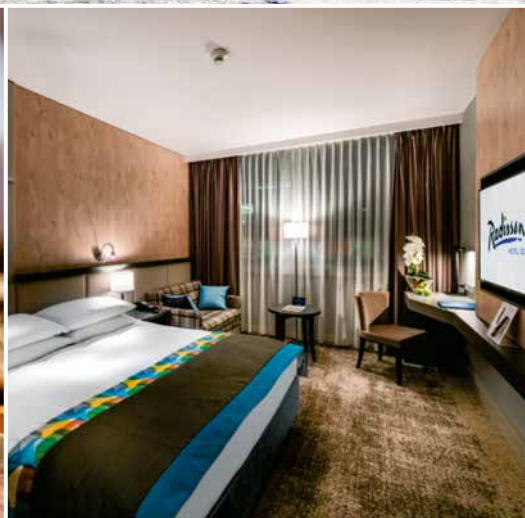
Du som hellre vill spela bridge, delta i frågesport, måla och handarbeta eller vara med i en läsecir-

kel, är precis lika välkommen. Likaså om du bara vill umgås med andra likasinnade i lugn och ro en stund eller besöka något kulturevenemang, som teater och konserter, tillsammans med andra. SPF arrangerar dessutom ofta studiecirklar och föredrag med spännande föreläsare i olika aktuella ämnen som våra medlemmar kan delta i!

Om just ditt intresse inte finns med i utbudet har du alla möjligheter att vara med och starta upp något nytt.

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

Res med oss till Polen



60+ kryss till Świnoujście

fr 650 :-/p

I priset ingår:

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



60+ hotellpaket

fr 1195 :-/p

I priset ingår:

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



60+ golfpaket

fr 1530 :-/p

I priset ingår:

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



Unity Line Limited Filial Sverige, Bornholmsgatan 8C, SE 271 39 Ystad, groups@unityline.se

UNITY LINE



DET LÖNAR SIG ATT VARA MEDLEM!

Det finns flera goda skäl till att vara medlem i SPF Seniorena Skåne. Förutom att du stödjer organisationens äldrepolitiska arbete och kan ta del av ett rikt och varierat programutbud, får medlemmar tillgång till en lång rad förmåner. Utöver de nationella förmånerna genom SPF har vi flera erbjudanden lokalt just för Skåne, och våra föreningar arbetar hela tiden för att hitta fler. Besök just din förening på SPF:s hemsida för att se dina lokala förmåner..

Försäkringar

- If – Mellan 5 och 50 procent rabatt på olika försäkringar.
- Skandia – Olika försäkringar, som grupp- och olycksfallsförsäkring, i tre månader utan kostnad.
- MySaftey – Kostnadsfritt spärrskydd och bedrägeriskydd till reducerat pris.

Resor och shopping

- Tallink Silja Line – Rabatter på kryssningar och hotellresor.
- SmartSenior – Bli medlem i SmartSenior utan kostnad och få tillgång till över 300 rabatter och förmåner.
- Kostnadsfri konsumentvägledning – Genom SPF:s samarbete med Sveriges konsumenter och Råd & Rön.
- God Service – Mellan 12 och 20 procent rabatt på tjänster som städning, trädgårdsarbete och hantverksjobb.
- Engelska Trädgården på Svabesholm – 10 kronor rabatt per entrébiljett.

Övrigt

- E.On – Rabatter och erbjudanden på elavtal.
- Hallon – Billigare mobilabonnemang.
- Familjejuridik – Förmåner hos Fonus, Klarahill, Verahill, Familjens jurist och Lavendla Juridik.
- BookBeat – Rabatt på över hundratusen ljud- och e-böcker.
- Bonniers Bokklubb – Flera förmåner.
- Readly – Rabatt på obegränsad digital läsning av tusentals magasin.
- Studieförbundet Vuxenskolan – 10 procent rabatt på studiecirkel.
- Servicia Medical Hjärtstartare – Rabatt på hjärtstartare och utbildning i HLR.



RÖKE BUSS

Res ut i Europa med vänner, upplev vackra Sverige med familjen eller åk på en dagsutflykt med er förening! Vi erbjuder både paketresor och individuella lösningar!

0451-40224 | www.rokebuss.se | info@rokebuss.se

Har du slutat att gå på kalas och fester för att du inte hör?
Tycker dina anhöriga att du inte lyssnar?

Välkommen att boka tid för hörselundersökning
040-98 50 67

Vi arbetar på uppdrag av Region Skåne.
Testa din hörsel hos Audionomservice. Ingen remiss behövs.

Audionomservice 
Allt inom hörsel

MALMÖ • LOMMA • KRISTIANSTAD
www.audionomservice.se

svea vaccin

KAMPANJ

10% RABATT

På vaccin mot TBE

5% RABATT

På vaccin mot
BÄLTROS



Alltid drop-in med generösa öppettider.
Vi finns i 20 städer i landet, från Luleå i norr till Malmö i söder



Läkare och sjuksköterskor med speciell kompetens för vaccin och reserådgivning.



Alla våra 39 mottagningar ligger på gatuplan för att vara nära och tillgängliga för alla.



Över 15 års erfarenhet som vaccinatör i Sverige. Vi står för hög kvalitet och patientsäkerhet.

Prata med oss, vi hjälper dig gärna med information, vaccin och råd.
Alltid kostnadsfri rådgivning.

Välkommen på drop-in!

Mån-fre: 10.00-18.00
www.sveavaccin.se

VI ÄR SKÅNEDISTRIKTETS STYRELSE



Knut Sigander, Ystad
Ordförande



Christina Hedlund, Bjärred
Vice ordförande



Ulla Arvidsson, Vä
Sekreterare



Ingrid Gustavsson, Helsingborg
Ledamot



Anneli af Klinteberg, Staffanstorp
Ledamot



Hans Bengtsson, Vejbystrand
Ledamot



Ingrid Magnusson, Bjärnum
Ledamot



Gunbritt Johansson, Brösarp
Ledamot



Leif Singbrant, Löddeköpinge
Ledamot



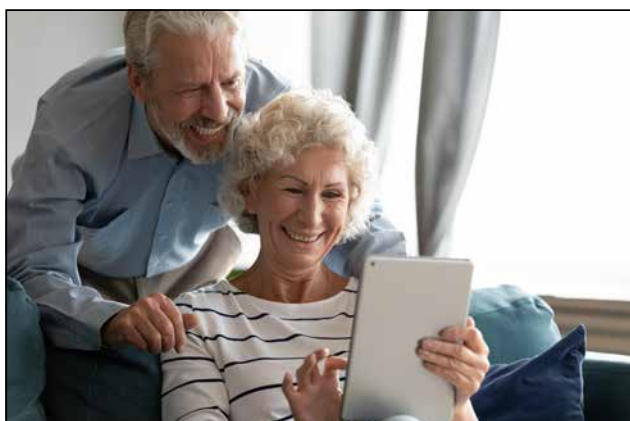
Anna-Stina Karlsson, Malmö
Ledamot



May Öberg, Helsingborg
Ledamot



Gunnar Edebrand, Malmö
Ordf. Valberedningen



Digitala träffpunkten

– Platsen för underhållning alla dagar

Välkommen till Digitala Träffpunkten. Här får du ta del av guidade turer, träning, föreläsningar och andra aktiviteter. Precis som på våra andra träffpunkter, fast digitalt. Digitala Träffpunkten är alltid öppen och du kan ta del av filmerna när det passar dig.

[Lund.se/digitalatraffpunkten](https://lund.se/digitalatraffpunkten)
Youtube-kanal: "Digitala Träffpunkten i Lund"





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 120 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.



Skånedistriktet

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



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: spf.skane@telia.com





Egentligen vill nog alla bo så här!

Vårt seniorboende bygger på tre grundstenar:



Bostad – vi planerar och bygger.

Förvaltning – vi sköter om fastigheten.

Tjänster – vi erbjuder individuellt anpassade tjänster för den enskilde boendes behov.

Vill du veta mer? Läs mer på **bonum.se**

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

 **Bonum**
Bo bra – må bättre