

TILLSAMMANS FÖR ETT RIKARE SENIORLIV



SPF SENIORERNA DISTRIKT NORRBOTTEN – FÖR ETT LIV I GEMENSKAP

Välkommen till SPF Seniorerna distrikt Norrbotten – och som medlem i en av våra 18 lokalföreningar med totalt 4 500 medlemmar! SPF Seniorernas distrikt Norrbotten är en central länk mellan lokalföreningarna och finns med och stöttar med utbildningar, föreningskunskap, informationsspridning, opinionsbildning och administration.

SPF Seniorerna arbetar aktivt för att minska ensamheten bland äldre genom att erbjuda meningsfulla gemensamma aktiviteter, sociala evenemang och stödjande nätverk. Genom att skapa en inkluderande miljö strävar vi efter att stötta varje medlem i att känna samhörighet och uppleva ökad livskvalitet. Som medlem i någon av våra lokalföreningar kan vi garantera många goda skratt och en härlig gemenskap att längta till!

Vi vill göra skillnad

Genom deltagande i kommunernas pensionärsråd (KPR) och Regionens pensionärsråd (LPR) kan SPF Seniorerna aktivt påverka och driva viktiga seniorfrågor. Vi driver frågor för att påverka politikerna i att fatta informerade beslut som berör oss. Organisationen tillhandahåller effektiva administrativa verktyg för lokalföreningarna, en högkvalitativ medlemstidning och bedriver effektiv opinionsbildning. Informationen och idéerna fångas upp och sprids inom organisationen, vilket gör SPF Seniorerna till en opinionsbildande kraft som kan påverka på olika samhällsnivåer.





Högkvalitativ tandvård i Norrbotten

Vi är medvetna om den utmanande situationen inom tandvården i Norrbotten.

Därför gläder det oss att meddela att vi har öppnat en ny klinik i Sävast, för att kunna erbjuda ökad tillgänglighet och vård till invånarna i området. Det är med stor entusiasm vi välkomnar dig att ställa dig i kön för att få tillgång till våra tjänster. Vi inser vikten av att erbjuda en trygg och omsorgsfull vårdmiljö, där du som patient står i centrum.

Genom att lyssna på dina behov och önskemål strävar vi efter att erbjuda en högkvalitativ vård baserad på den senaste vetenskapliga forskningen. Oavsett om du behöver förebyggande behandlingar, återställande ingrepp eller estetisk tandvård, har vi ett brett utbud av behandlingar för att tillgodose dina specifika behov.

Ring Sävast 0921 29 50 09 eller Boden 0921 162 63 för att boka tid. Eller mejla jenny@kungsbrotandlakarna.se för att ställa dig i kö hos oss om du vill bli kallad framöver.

Med vänliga hälsningar, Kungsbrotandläkarna



Kungsbrotandläkarna

AKTIVITETER FÖR ALLA

I SPF Seniorerna Distrikt Norrbotten kan du delta i flera trevliga aktiviteter hos våra lokalföreningar. Våra kreativa föreningar anordnar aktiviteter för olika smaker och intressen, där du som medlem kan delta för att hitta nya intressen och nya vänner. För att du ska få en uppfattning om vilken typ av aktiviteter som arrangeras har vi samlat ett gäng av dem här. Tänk på att utbudet av aktiviteter kan variera och se olika ut under åren och hos de olika lokalföreningarna, gå gärna in på respektive lokalförenings hemsida.

Hälsa och motion

Regelbundna promenader främjar hälsa och välbefinnande genom att öka fysisk aktivitet, förbättra cirkulationen och minska stress. Att röra på sig regelbundet stödjer både fysisk och mental hälsa, vilket är avgörande för ett aktivt och balanserat liv. För att det ska bli roligt att röra på sig och träffa andra seniorer arrangerar lokalföreningarna promenader och andra friskvårdsaktiviteter såsom stavgång, gymnastik och Qi-gong. Förutom att du förbättrar din hälsa genom att röra på dig får du göra det tillsammans med andra aktiva medlemmar.

En blomstrande gemenskap

I SPF Seniorerna blomstrar gemenskapen genom en mångfald av aktiviteter som musikcafé, informationsföredrag, vinprovarkvällar och olika luncher, resor, studiebesök, studiecirklar och modevisningar. I många aktiviteter ingår musik som ett naturligt inslag och för den som tycker om att sjunga finns det möjlighet att delta i kör. Våra drop-in-fikor skapar informella mötesplatser där medlemmar delar skratt och erfarenheter. Dessa gemenskapssamhällsaktiviteter inte bara stärker sociala band utan ger också en meningsfull och livlig gemenskap för alla.



NÄR ALLT MÅSTE BLI RÄTT



Vår högsta önskan är att du ska leva lyckligt och länge.

Fyll i Livsarkivet så blir ditt sista avsked som du önskar och du underlättar för dina nära och kära. När du ska ta farväl av en när och kär lämnar du allt i våra trygga händer. Tillsammans ser vi till att allt blir rätt, på ditt sätt.

Varmt välkommen till oss, var i livet du än befinner dig.

Luleå Begravningsbyrå

0920 - 105 25

luleabegravningsbyra.se

Gällivare Begravningsbyrå

0970-49 89 00

gallivarebegravningsbyra.se

Piteå Begravningsbyrå

0911-21 11 27

piteabegravningsbyra.se



Hela länets **kollektivtrafik i mobilen.**

Res hållbart och bekvämt med bussen till gymmet, första dejten, fredagsmyset med familjen eller till naturnära upplevelser.

Varje gång du väljer bussen gör du en förändringsresa - för dig själv och för miljön i vårt vackra län.

Länstrafiken gör din resa trygg och säker.

Du vet väl om att du kan söka resa, hitta tidtabeller och köpa biljetter till både länsbuss och lokalbuss i appen Länstrafiken Norrbotten? Betala tryggt och enkelt med Swish, bankkort eller Klarna.

VÄLKOMMEN
OMBORD!



KUNDSERVICE 0771-100 110
WWW.LANSTRAFIKENNORRBOTTEN.SE

ETT MEDLEMSKAP LADDAT MED FÖRMÅNER

Som medlem i SPF Seniorerna har du ett flertal centrala förmåner. Förbundet satsar i dessa samarbeten på kvalitet, service samt specialsydda erbjudanden för våra medlemmar. Dessutom finns det lokala erbjudanden i föreningarna.

För att ge några exempel på förmåner:

- Rabatt på försäkringar hos if och Mysaftey
- Bättre elpris hos E.ON
- Prov på-perioder och fördelaktiga priser hos Readly och BookBeat
- Fördelaktiga förmåner på juridisk rådgivning hos Verahill, Klarahill, Familjens Jurist och Lavendla Juridik m.fl.
- Förmånlig olycksfall- och livförsäkring hos Skandia
- Flertal rabatter genom Smart Senior

Så blir du medlem

SPF Seniorerna är en vänlig och inkluderande organisation för pensionärer, fri från politiska och religiösa kopplingar. I Sverige finns cirka 250 000 medlemmar, fördelade på 27 distrikt och cirka 850 lokala föreningar, inklusive den närmaste där du bor. Om du är pensionär eller lever i partnerskap med en medlem är du hjärtligt välkommen att bli medlem. Ditt medlemskap börjar gälla från den dag du betalar den årliga

medlemsavgiften, som varierar mellan föreningarna.

Besök gärna www.spfseniorerna.se för att hitta din närmaste förening och enkelt teckna medlemskap!

Varmt välkommen till en ny gemenskap!





Ett livslångt lärande

SV erbjuder årligen cirka 100 000 studiecirklar, kulturarrangemang och andra aktiviteter.

Vill du vara med oss och förverkliga dina drömmar?

I våra lättillgängliga lokaler kan du i gemenskap med andra delta i olika studiecirklar och kulturprogram, som t ex föreningskunskap, hälsa & livsstil, digital kommunikation/internet, språk, hantverk, dans och musik, reseskildringar och historia m.m.



SPF SENIORERNA

Distriktet har 18 föreningar. Kontaktuppgifter finns på respektive förenings hemsida.

Arvidsjaur/Arjeplog

spfseniorerna.se/arvidsjaur

Gällivare

spfseniorerna.se/gallivare

Pajalabygden

spfseniorerna.se/pajala

Bergnäset Luleå

spfseniorerna.se/bergnaset

Haparanda

spfseniorerna.se/haparanda

Pärnan Älvsbyn

spfseniorerna.se/parlan

Boden

spfseniorerna.se/boden

Häggen Piteå

spfseniorerna.se/haggenpitea

Råneå

spfseniorerna.se/ranea

Fjällvinden Jokkmokk

spfseniorerna.se/fjallvinden

Kiruna

spfseniorerna.se/kiruna

Rönne Piteå

spfseniorerna.se/ronnen

Glommersträsk

spfseniorerna.se/glommers

Lappugglan Övertorneå

spfseniorerna.se/lappugglan

Åkerbäret Luleå

spfseniorerna.se/akerbaret

Gnistan Kalix

spfseniorerna.se/kalix

Mjölkudden Luleå

spfseniorerna.se/mjolkudden

Övertorneåbygden

spfseniorerna.se/overtornea

SPF Seniorerna Norrbotten

Bangårdsgatan 14, 972 35 Luleå
www.spfseniorerna.se/distrikt/Norrbotten
norrbottensdistriktet@spfseniorerna.se



Kultur är ett av Pajala Kommuns starkaste signum och bidrar till ett mångsidigt, kreativt och inkluderande samhälle. Minoritetsspråken meänkieli och finska har en viktig del i den lokala kulturen och har en självklar plats inom musik, teater och författarskap.



www.pajala.se

Kulttuuria
PAJALAN KUNNASSA

Kultur
I PAJALA KOMMUN