

INGEN SENIOR SKA BEHÖVA KÄNNA SIG ENSAM



SPF
SENIORERNA



VÄLKOMMEN IN I GEMENSKAPEN!

Att uppleva gemenskap är en av människans mest grundläggande behov. Det är därför människor ofta lider svårt av ensamhet som de inte själva valt. SPF Seniorerna Malmö arbetar för att lindra ofrivillig ensamhet och isolering bland äldre.

Broschyren du nu bekantar dig med berättar om vår verksamhet, där alla seniorer är välkomna att delta för att uppleva gemenskap. SPF Seniorerna Malmö finns av flera anledningar. Våra aktiviteter, träffar, resor och andra former av verksamhet är till för att berika livet som senior. Vi vill möta dig för att ta del av dina erfarenheter och hoppas också kunna bidra med sådant som stärker seniorers livskvalitet och välbefinnande.

Vi arbetar också för att seniorernas röst på allvar ska räknas i samhället, vi kämpar för våra medlemmars rättigheter och vi har ett ständigt pågående opinionsarbete, där vi försöker påverka politiker och beslutsfattare att tänka mer på seniorerna. I bland annat stadens Centrala Pensionärsråd är vi med för att tillvarata de möjligheterna.

Just gemenskapen, sammanhållningen och sammanhanget har blivit allt viktigare. I takt med att covid 19-pandemin spred sig över världen har många runt oss upplevt stora svårigheter. Sjukdom, isolation och ensamhet är några av de mörka sidorna som följt i pandemins spår. När detta skrivs är vi ännu inte helt ute ur tunneln, men vi har gott hopp om att det snart blir bättre och att vardags- och samhällsliv kan normaliseras mer och mer.

SPF Seniorerna Malmö kommer att fortsätta sitt arbete för att skapa vägar in i en berikande gemenskap för Malmös seniorer. Vi är deras röst i samhället och vi vill aldrig tystna.

Gunvar Grevstig, ordförande SPF Seniorernas Samorganisation Malmö



CPR

SPF Seniorernas medlemmar i Centrala Pensionärs Råd, lokalt och regionalt. Politiker och representanter för de stora pensionärsorganisationerna ingår i råden. I pensionärsråden finns möjlighet till information, dialog och påverkan i viktiga frågor som berör de äldre i samhället.



REKOMMENDERADE
AV SPF SEDAN 2016



WWW.GODSERVICE.SE

FÖRMÅNSPRISER PÅ ALLA GOD SERVICE TJÄNSTER!



GOD SERVICE I SVERIGE AB

HEMSTÄDNING
FÖNSTERPUTS
TRÄDGÅRDSARBETE
HANTVERK/MARKARBETEN

020-21 42 00



40 ÅR MED SPF SENIORERNA MALMÖ

Den 21 september 1982 bildades en Samarbetskommitté inom SPRF, Sveriges Folkpensionärers Riksförbund, numera SPF Seniorerna.

Första sammanträdet hölls i Oxie. Av protokollet från mötet framgår att de närvarande ledamöterna representerade fyra föreningar, Anneberg, Malmöhus, Oxie och Öresund. Syftet med bildandet var att hjälpa föreningarna att kunna anordna större möten och resor samt att gemensamt föra föreningarnas talan vid uppvaktning eller skriftväxling med myndigheter.

Verksamheten idag kan sägas följa det ursprungligen uttalade syftet. Men nya uppgifter har tillkommit som till exempel söka och bevaka kommunala anslag, fungera som remissinstans i äldrefrågor, utse representanter i Centrala Pensionärsrådet och ansvara för SPF-lokalen på Baltzarsgatan 1, som varit organisationens hemvist sedan 90-talet.

I maj 1985 beslöts enhälligt att ändra namnet från Samarbetskommitté till Samorganisation, som i dagligt tal förenklats till SAM. Från startens fyra föreningar steg antalet till som mest drygt trettio föreningar. Idag är antalet föreningar så gott som halverat.

Medlemsantalet är drygt 4 000. Redan i februari 1992 skrevs ett samarbetsavtal mellan Socialnämnden Centrum och SPF:s Samorganisation i Malmö. Avtalet gäller fortfarande och Malmö Stad har fortsatt sitt stöd till Samorganisationen. Samarbetet med Malmö Stad har intensifierats under åren och har resulterat i omtänkta gemensamma aktiviteter. SAM hyr sina lokaler av bostadsrättsföreningen Rundelen som äger fastigheten.

Styrelsens ambition är att finnas till för Malmös seniorer, både medlemmar och ännu oorganiserade. Visionen är att genom sitt stöd till föreningarna och egna initiativ bryta isolering och ensamhet, skapa förutsättningar för ett rikare liv som äldre. Ett arbete för att behålla redan anslutna medlemmar och rekrytera nya kräver en omfattande planering och ett framgångsrikt genomförande. Styrelsen hämtar sin drivkraft i seniorers förväntan att hitta en varm gemenskap och möta glädjen i nyvunna vänners ögon.

Advokatbyrån Limhamnsjuristen

När det oförutsedda i livet händer!

Våra rättsområden:

- Hälso- och sjukvårdsjuridik
- Personskaderätt
- Brottmål
- Småföretagarjuridik
- Framtidsfullmakter
- Avtalsrätt
- Familjerätt inkl ekonomisk familjerätt

Du når oss på telefon 040-611 90 02
eller e-post info@limhamnsjuristen.se

www.limhamnsjuristen.se



Malmö Övägen 8 A, Limhamn Landskrona Regeringsgatan 4

På framsidan av den här broschyren har vi valt att skriva att "Ingen senior ska behöva känna sig ensam". Just kampen mot ensamheten är en av vår ordförande Eva Erikssons mest profilerade frågor. Under pandemin har ensamheten spridit sig och det är vår övertygelse om att SPF som förening, med vår gemenskap och värme är det bästa motgiftet mot isolationen.



Våra kunder söker **din** kompetens!

Gör som hundratusentals andra svenskar – kombinera pension med ett roligt deltidsjobb! Hos oss **väljer du själv** hur mycket du vill jobba, får trevliga kollegor och en lön som sätter guldkant på tillvaron.

Välkommen till Sveriges största arbetsgivare för pensionärer!

VETERANPOOLEN

☎ 040-53 02 12 | malmo@veteranpoolen.se



Anmäl ditt
intresse online
redan idag!

VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA MALMÖ!

Det finns många anledningar till att bli medlem i någon av de 15 föreningarna i SPF Seniorerna Malmö. Du kan välja vilken förening du vill oberoende av var du bor i stan. Att komma in i en fungerande gemenskap betyder mycket. Som medlem kan du på ett enkelt sätt träffa nya och gamla vänner. Möjligheter till aktiviteter, kurser och resor öppnar sig. Tillsammans har vi helt enkelt roligare!

"FANTASTISKT ATT TRÄFFA SÅ MÅNGA OLIKA MÄNNISKOR"



Carin Bräck arbetar som värdinna hos SPF Seniorerna. På Baltzargatan ansvarar hon för det mesta, att baka och servera fikabröd, hantera bokningar och avbokningar och se till att verksamheten flyter på. Carin är också manusförfattare och har ett brinnande intresse för att skriva. Det resulterar i att hon i sin tjänst också leder skrivarkurser för Malmös seniorer.

– Det är ett väldigt roligt arbete och jag trivs bra. Det är mysigt och en väldigt fin stämning med glada människor som tycker om hembakade kakor, säger Carin.

Carin fick ett tips om jobbet och tvekade aldrig att söka in. Tidigare har hon arbetat på vård- och omsorgsjouren och även där var det tätt kontakt med seniorer, men arbetet på SPF Seniorerna har gett ytterligare en dimension.

– På jouren var det bara telefonsamtal, här får jag chans att träffa så många människor och

det är väldigt givande. Människor som har levt längre än en själv har ju ofta ett annat perspektiv på världen.

Vad tycker du är det bästa med att arbeta på SPF Seniorerna?

– Det bästa kommer bli skrivarcirkeln! Jag är utbildad vid författarskolan i Lund och det kommer bli fantastiskt höra alla historier och hjälpa till att få ner dem på papper!

"INSÅG ATT SPF ÄR SÅ MYCKET MER"

Anders Haak har varit medlem i SPF Malmö i snart 20 år. När han blev pensionär vid 65 års ålder tecknade han ett medlemskap. Nu, 18 år senare, ser han tillbaka på en väldigt givande tid i föreningen.

– Jag har varit engagerad i styrelser och föreningar hela livet. Att gå med i en pensionärsförening när man är 65 år kanske inte är det första man tänker på, men det blev så och jag upptäckte att det är en otroligt bred verksamhet, säger Anders.

Det som började med ett passivt medlemskap ledde snart till engagemang i en sånggrupp. Efter en tid fick Anders frågan om en styrelsepost vilket han tackade ja till. Sju år senare gick engagemanget vidare till att sitta i det centrala pensionärsrådet i Malmö.



– SPF är så mycket mer än bara en förening. Gemenskapen och att man får inblick i så många olika saker är det bästa med att vara medlem, säger Anders.

Vilken roll tycker du SPF spelar i samhället?

– En väldigt stor roll. Att man påverkar och driver opinion. Själv brinner jag för pensionsfrågan och konsumentfrågor och att det finns en förening som SPF där man kan göra sin röst hörd är väldigt bra.

"SPF BIDRAR MED EN VÄLDIGT FIN GEMENSKAPEN"

Barbro Lundgren, 86, har varit medlem i SPF i drygt 15 år. Med styrelseuppdrag både inom samorganisationen och lokalföreningen har hon hunnit uppleva mycket av föreningslivet som SPF erbjuder.

– Det är jättebra med SPF. De erbjuder ett sammanhang för oss äldre och just gemenskapen är väldigt bra för mig. Man lär känna mycket människor och får goda vänner så man inte behöver sitta ensam på sin kammare, berättar hon.

SPF Seniorerna Malmö beskriver hon som en förening som gör mycket för de äldre och håller sina medlemmar aktiva.

– Det finns en del yngre i styrelsen så det är bra fart där. Det är



väldigt bra att vi äldre får aktivera oss och känna att man har en funktion och något att gå till.

Vad tycker du SPF fyller för funktion i samhället?

– De spelar en viktig roll för oss äldre och erbjuder en trygghet och gemenskap som jag vet att många uppskattar. Jag tror att det är viktigt att man känner att man har något att gå till.



Marie Hendra, Enhetschef öppna mötesplatser för seniorer i Malmö

ETT HEJ TILL GRANNEN KAN LEDA TILL NY GEMENSKAP

Social gemenskap – att tillhöra ett sammanhang är något vi alla kan må bra av, oavsett ålder. Det kan få oss att känna meningsfullhet och motverka upplevelse av ensamhet.

Social gemenskap kan innebära allt från att prata med grannarna i trappuppgången till att delta i aktiviteter i en förening eller på en av våra mötesplatser.

I olika faser i livet kan det vara svårare eller lättare att hitta nya former för social gemenskap. Vi människor är olika, vill umgås på olika sätt och vårt behov påverkas av hur vår livssituation ser ut i övrigt.

Malmö stads mötesplatser för seniorer är viktiga för många men social gemenskap finns på många andra ställen i samhället, som i föreningslivet, på gården, i affären eller på gymmet.

Saknar du själv sociala sammanhang eller känner du någon som inte verkar ha den sociala gemenskap hen verkar önska?

Då finns det olika sätt att finna nya former av social gemenskap eller att stötta andra på så att de blir en del av ett socialt sammanhang, som till exempel:

- Gå med i en grupp eller förening där fler har samma intresse.
- Bli volontär i en förening eller på någon av Malmö stads mötesplatser.
- Anmäl dig till en kurs eller studiecirkel.
- Ta med någon ny till ditt befintliga sociala sammanhang. Kanske en granne?
- Gör upp med någon bekant om en regelbunden kontakt.

Eller varför inte besöka någon av Malmö stads mötesplatser för seniorer?

Dit är alla varmt välkomna!

Läs mer om Malmö stads hälsofrämjande insatser för seniorer på nästa uppslag

Hälsofrämjande insatser

för seniorer från Malmö stad

Seniorrådgivare / äldreombudsman.

Seniorrådgivaren kan informera om stöd och service som Malmö stad erbjuder, men även stödja, vägleda och ge råd i frågor som rör seniorers eller anhörigas livssituation. Till äldreombudsmannen kan du vända dig för att dela med dig av dina erfarenheter och bidra till ökad förståelse för seniorers situation och behov.



Mötesplatser för seniorer.

Besök någon av våra tio öppna mötesplatser runt om i staden! Här kan du delta i olika aktiviteter och träffa nya människor. På mötesplatserna Mathildensborg, Tuppen och Dammfrigården finns även restaurang. Aktivitetsprogram finns på hemsidan och i vår tidning Vi tillsammans som du kan hämta på plats. Vi sänder inslag i Malmö mediakanal och vi finns även på Facebook. **Mer info: malmo.se/motesplatserforseniorer**

Stöd för dig som stödjer eller ger omsorg till någon närstående.

Delta i informationsträffar om olika relevanta frågor eller ta kontakt med anhängigkonsulent. Konsulenterna erbjuder samtalsstöd i grupp eller enskilt till dig som behöver prata med någon om din situation.

Mer info: malmo.se/anhorig



Malmö stad är en del av finskt förvaltningsområde.

Det innebär att du som sverigefinsk malmöbo har rätt till de insatser som erbjuds på finska. **Mer info: malmo.se/suomeksi**

Fixartjänst och IT-fixaren.

Fixartjänst erbjuder service i hemmet för att undanröja risk för fallolyckor. Du kan bland annat få hjälp med att fästa sladdar, halsäkra mattor, byta proppar och lampor samt sätta upp/ta ner gardiner. IT-fixaren erbjuder enklare IT-supporttjänster i hemmet, samt rådgivning bland annat gällande kommunikationsappar för videosamtal och digitala samhällstjänster.

Mer info: malmo.se/fixartjanst



Avlösning och ledsagning.

Behöver du som stödjer någon hemma egen tid för vila eller aktiviteter kan du ansöka om *avlösning* i hemmet. Har du på grund av ålder eller funktionshinder svårt att delta i aktiviteter och träffa andra människor finns det möjlighet att ansöka om *ledsagning*. Kontakta Malmö stads kontaktcenter och be om att få prata med en biståndshandläggare för att ansöka.



Kontakta Malmö stads kontaktcenter för mer information.

tel: 040-34 10 00, e-post: malmostad@malmo.se



MALMÖS RIKA FÖRENINGSLIV GÖR STOR SKILLNAD

Malmö's föreningsliv spelar en avgörande roll i fritidsförvaltningens arbete med att ge alla Malmöbor möjlighet till en meningsfull fritid. Inte minst när det kommer till den prioriterade målgruppen 65+.

Föreningslivet i Malmö är rikt och erbjuder allt från idrott, natur och kultur till sociala aktiviteter.

– Det går inte att överskatta betydelsen av ett starkt föreningsliv för ett levande demokratiskt samhälle. Att vara föreningsaktiv är ett av de bästa medlen mot segregation, isolering och otrygghet, och föreningslivet bidrar i stor utsträckning till folkhälsa, gemenskap, välbefinnande och livskvalitet. Därför jobbar fritidsnämnden och förvaltningen gentemot Malmö's starka föreningsliv och ger stöd och goda förutsättningar så att föreningar kan växa och utvecklas, säger Johan Hermansson, fritidsdirektör i Malmö stad.

Fritidsnämnden ansvarar för att ge Malmöborna möjligheter till en meningsfull fritid. Detta sker dels via nämndens egna verksamheter som fritidsgårdar och bad- och rekreationsanläggningar och dels via stöd till föreningslivet som genom sina verksamheter skapar aktiviteter för Malmöborna.

– Malmö växer och främst växer målgrupperna barn och unga samt personer 65 år och äldre. Att kunna vara aktiv på sin fritid, oavsett ålder och kön, är en viktig utgångspunkt för vårt arbete. Att stimulera till rörelse hela livet, genom generationsöverskridande aktiviteter samt aktiviteter anpassade till olika målgrupper, leder på sikt till en bättre folkhälsa och meningsfull fritid för alla, säger Johan Hermansson.







FÖR ETT RIKARE SENIORLIV

SPF Seniorerna arbetar ständigt inåt i organisationen och utåt i samhället. Allt syftar till ökad livskvalitet för äldre. Ju fler medlemmar dess större påverkan.

SPF Seniorerna Malmö bedriver en verksamhet som vill fånga många intressen, oavsett om det handlar om aktiviteter ute eller samlingar inomhus. Gemenskapen som finns inom SPF Seniorerna är något av det viktigaste vi har. Det är genom att delta i aktiviteter som erbjuds, man får bäst möjlighet att komma in och känna den värme och samhörighet som finns.

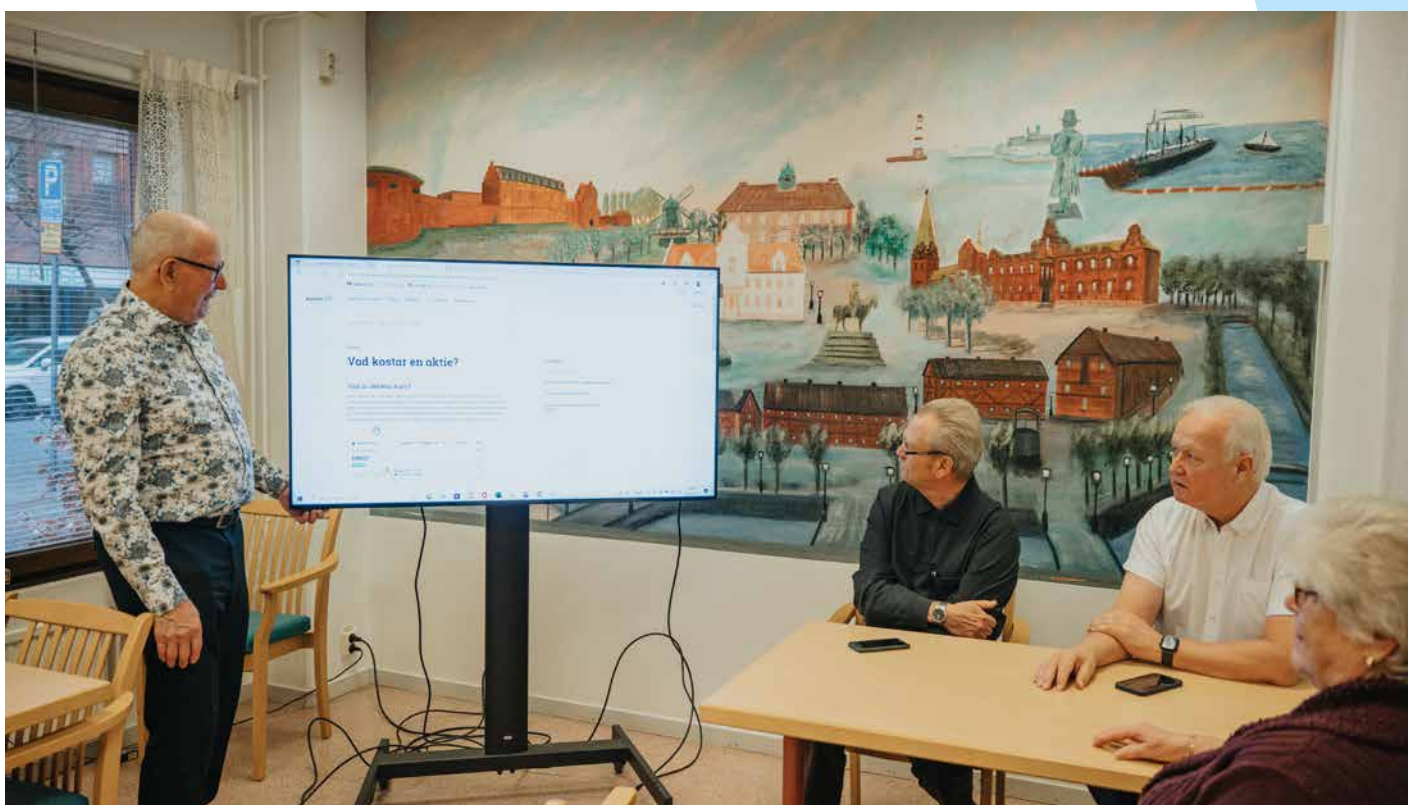
Varje månad håller SPF-föreningarna medlemsmöten med både underhållning och föredrag. Det arrangeras endagsresor såväl som flerdagars. Intresset att se världen både nära och fjärran är stort. SPF Seniorerna Malmö tror också på lärande för livet. Det tar sig uttryck i studiecirklar och kurser i skilda ämnen allt ifrån skrivarkurser till cirklar aktie- till vinkunskap. Arbetet inåt kännetecknas av mångfald och förmåga att hitta på och är av största vikt när medlemmar väljer att stanna kvar.

Café Seniorerna

Café Seniorerna är ett nytt inslag i den utåtriktade verksamheten och ett resultat av det goda samar-

betet med Malmö Stad. I arbetet att uppleva våra lokaler som en mötesplats för seniorer oavsett om man är medlem eller ej kan Café Seniorerna spela roll. Det var en glädjens stund när öppnandet kunde ske en januardag 2022. En gång i månaden bjuder kaféet in till program. Det kan handla om ren underhållning, föredrag eller något annat.

Insatserna utåt är av stor betydelse i frågor som berör äldre. På lokal nivå fattas beslut om vård och omsorg, kommunikation, bostäder, färdtjänst, skötsel av gator och torg, frågor om trygghet för att nämna några områden. Listan kan göras lång. Påverkansarbetet kan bedrivas av den enskilde, men det blir än större kraft när det sker i grupp. Stadens Centrala Pensionärsråd utgör ett viktigt forum för att inhämta vad som pågår i staden och som berör äldres vardag. Där ges samtidigt möjlighet att påverka de politiska beslut som avgör seniorers välbefinnande. Vi är glada över att vi har medlemmar i rådet som väl tar tillvara möjligheten att påverka.



**Anneberg**

Eva Winkle
elmwinkle@gmail.com
0707-35 77 88

**Bulltofta**

Inga-Greta Lärkemyr
spf@larkemyr.se
0705-27 90 71

**Bunkeflostrand**

Margareth Ekberg
margareth.ekberg@gmail.com
0703-24 81 20

**Djupadal**

Birgitta Porutis
birgitta@justsent.com
0706-22 37 64

**Fridhem**

Hans Schiött
hans.schiott@telia.com
0702-19 61 61

**Hammarshus**

Gudrun Isaksson
gudrun.isaksson9@gmail.com
0708-75 66 01

Bli medlem i SeniorNet Malmö

- Vi hjälper dig i den digitala världen

Ny teknik går i en rasande fart. När dina barn, barnbarn eller grannar varken har tid eller tålamod, är det inte lätt att hänga med i den digitala utvecklingen. Våra seniora handledare finns här för att ge dig stöd, kunskap och hjälp till självhjälp.

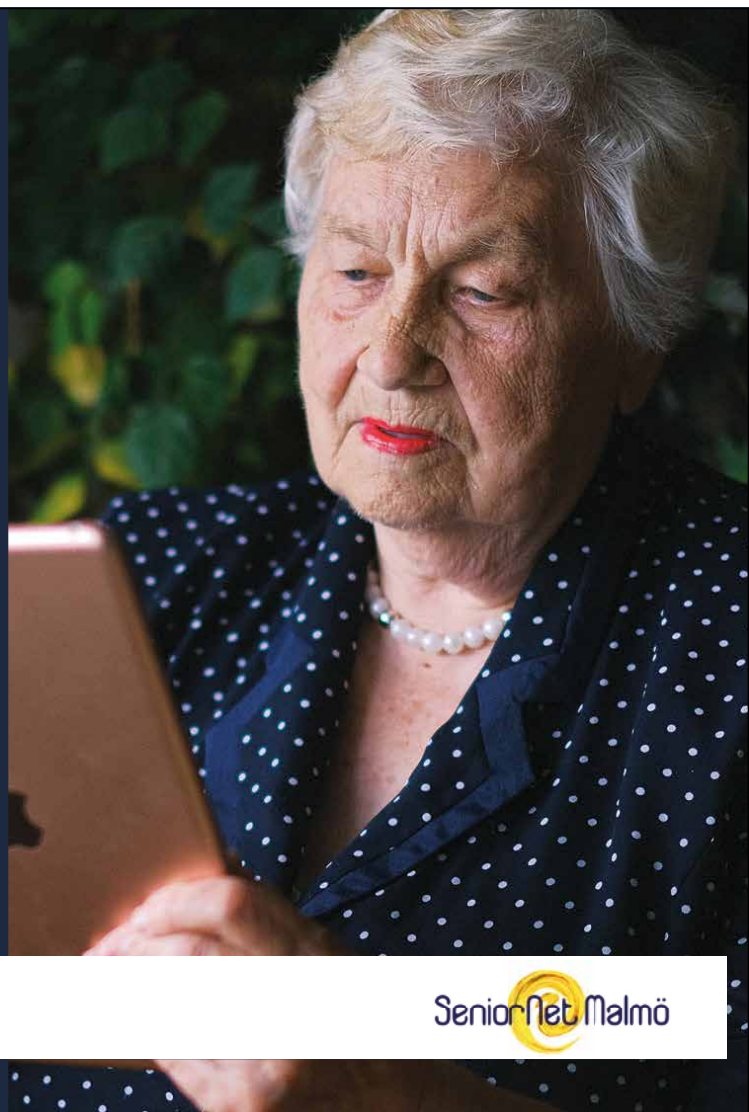
Läs gärna mer om verksamheten på vår webbsida. Funderar du på att bli medlem eller har andra frågor är du välkommen att kontakta oss på telefon eller e-post.



Följ oss på Facebook & Instagram!

Eddagatan 3:13, 217 67 Malmö | Tel: 0720 - 44 46 47 |
E-post: kansli@seniornetmalmo.se | www.seniornetmalmo.se

SeniorNet Malmö





Högaholm

Kerstin Friedland
bamse1976@hotmail.se
0735-75 86 23



Jägersro

Marianne Leijonhufvud
marianne.leijonhufvud@gmail.com
0703-15 60 43



Oxie

Lars Kayser
spfoxie1@gmail.com
040-54 74 21



Petri

Berit Carlheim Gyllenskiöld
spfpetri@gmail.com
040-79 917



Ribersborg

Lars Schill
lars.schill@yahoo.se
0709-65 53 38



Slottsstaden

Gunnar Edebrand
edebrand@telia.com
0706-01 18 65



Stranden

Anita Grönvall
gronvallanita@gmail.com
0721-90 51 71



Triangeln

Gunvar Grevstig
spf.gunvar@gmail.com
0708-830 24 85



Tygelsjö

Alf Christensson
alf.christensson@telia.com
0708-99 01 02

OSTEO STRONG

SKELETT STYRKA BALANS

Förbättra din hälsa - stärk ditt skelett!

Hos OsteoStrong fokuserar vi på det vi alla har gemensamt - skelettet! Med vår unika teknologi guidar vi dig till en förbättrad bentäthet, ökad muskelstyrka, förbättrad balans och får dig att känna dig stark igen!

Välkommen på ett besök! Våra lokaler ligger på Propellergatan 2D i Malmö

ERBJUDANDE

Gratis bentätsmätning
värde 500kr

Gratis balanstest

Prova-på-gång
utan kostnad

Boka ditt besök på

08-77 00 777

Njutbara toner förlänger livet. Välkommen till MSO & Malmö Live!

**MALMÖ SYMFONIORKESTER
SÄSONGEN 2022 – 23**

Se hela programmet på malmolive.se/mso



SPF Samorganisationen i Malmö

Baltzarsgatan 1

211 36 Malmö

Tel: 040-30 59 11

spf.sam.malmo@gmail.com

www.spfseniorerna.se/samorganisationmalmo

*Till våra Event är alla seniorer
i Malmö välkomna! Eventen
äger rum kvällstid. Föranmäl
dig över mail eller telefon.*

