

# **TILLSAMMANS** **FÖR ETT RIKARE SENIORLIV**



**SENIORENA**

Östgötadistriktet



# VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA ÖSTGÖTADISTRIKTET

SPF Seniorerna har drygt en kvarts miljon medlemmar och är en av Sveriges äldsta föreningar. I Östergötland är vi nästan 10 000 vänner med en gemenskap som arbetar tillsammans för att skapa ett rikare och mer betydelsefullt liv för seniorerna i samhället. Det vi gör inom SPF Seniorerna är viktigt, vi är seniorernas röst i samhället och arbetar hela tiden för att du som medlem ska få det bättre. Vi gör det genom att stå på två ben – påverkansarbete och aktiviteter, och mer om det kommer du få läsa i den här broschyren!

Oavsett om det är gemenskapen som lockar eller du har ett särskilt intresse som rimmar bra med våra aktiviteter så är vi stolta över att säga att alla är välkomna till att bli medlemmar hos oss. Vi är en inkluderande förening där värme och sammanhållning är centralt. SPF Seniorerna styrs övergripande på ett fantastiskt sätt av vår förbundsstyrelse och vårt kansli i Stockholm och regionalt är vi en aktiv grupp som vill vara med och påverka i de aktuella samhällsfrågorna.

SPF Seniorerna Östgötadistriktet är i startgroparna för många spännande satsningar under året och vi vill ha med dig på tåget – anmäl dig som medlem redan i dag och kliv in i gemenskapen!

## SPF Seniorernas historia

SPF Seniorerna bildades med namnet Sveriges Folkpensionärers Riksförbund, SFRF, 1939 i Göteborg med omnejd. I början av 1940-talet fanns cirka 500 000 ålderspensionärer över 67 år. 62 procent av dem hade så låga inkomster att de fick behov-

sprövade bidrag, främst så kallat fattigvårdsunderstöd. Allmän folkpension började betalas ut 1914 till alla medborgare som fyllt 67 år. År 1947 fick fortfarande 16 procent av de äldre pengar från fattigvården. Att ändra på det blev SPF:s första profilerade fråga.

Idag är antalet seniorer 65+ mångdubblat till cirka 2,3 miljoner och cirka var fjärde röstande är numera pensionär.

Ett namnbyte till SPF skedde 1986 och från 2015 är namnet SPF Seniorerna.

## SPF Seniorerna idag

SPF Seniorerna är en medlemsorganisation för alla som har rätt till pension, oavsett ålder, och är partipolitiskt och religiöst obunden. SPF Seniorerna har idag cirka 265 000 medlemmar, nästan 800 föreningar och 26 distrikt.

SPF Seniorerna ger ut medlemstidningen Senioren med nio nummer per år.



"Den mest  
glädjande  
hemtjänsten"



**ADEO** **CARE**

**Hemtjänst Norrköping**

**Hemtjänst Norrköping** Kristinavägen 7, 602 27 Norrköping • Tel. 011-19 45 00 • [www.adeocare.se](http://www.adeocare.se)



Vill ni också ha en  
professionell broschyr?

Hör av dig till oss på  
040-699 09 00 eller [hello@jssverige.se](mailto:hello@jssverige.se)

**JS/SVERIGE**



# EN FÖRENING ATT LITA PÅ

SPF har funnits sedan 1939 så vi vet vad vi talar om när vi säger att vi finns alltid kvar. Under årens lopp har vi prövats vid flera tillfällen men vi står starkare än någonsin. Det har varit en prövande tid för landets seniorer under den världsomfattande pandemin, men hos oss har man alltid en gemenskap att ansluta sig till.

Under åren som har gått sedan starten har vi lärt oss massor om föreningsliv och hur man möter behov från våra medlemmar. Att bekämpa ensamhet och isolation är exempelvis en av våra mest profilerade frågor.

Att skapa förutsättningar för ett aktivt liv är en annan. Vi hjälper våra medlemmar att utvecklas, och tillsammans med dem utvecklas vi som förening. SPF Seniorerna Östgötadistriktet har ambitionen att skapa radikala förändringar för seniorerna i Östergötland, vi vill skapa förändring på riktigt.

## **Ett medlemskap laddat med förmåner**

Som medlem i SPF Seniorerna får du social ge-

menenskap och en organisation som jobbar för dina hjärtefrågor. Du får också tillgång till en rad förbundsförmåner. Håll utkik på föreningarnas hemsidor för lokala rabatter och förmåner.

Vi arbetar medlemsorienterat när vi tar fram de förmåner och erbjudanden som du får tillgång till. Det har lett till partnerskap med bland annat IF där man kan teckna förmånliga försäkringar, E.ON för förmånliga priser på elavtal, 10% rabatt på studiecirklar vid Vuxenskolan och möjlighet till både juridisk rådgivning och mobilabonnemang till bra priser. Dessutom har SPF Seniorerna Östgötadistriktet ett förmånligt avtal med VikingLine.

# Capella

BEGRAVNING & JURIDIK

Vi finns här när livet förändras

[www.capellaab.se](http://www.capellaab.se)

[info@capellaab.se](mailto:info@capellaab.se)

Linköping

013-12 02 17  
013-12 20 59

Åtvidaberg

0120-101 15

Finspång

0122-100 94

Norrköping

011-12 03 34  
011-18 01 70

Söderköping

0121-102 01



# SPF SENIORERNA GÖR SKILLNAD

SPF Seniorerna har varit en röst att räkna med i decennier. Genom vårt påverkansarbete både lokalt och regionalt i de olika pensionärsråden ser vi till att seniorernas behov tillvaratas när det ska fattas politiska beslut.

Vi poängterar ofta vikten vid att vara pålästa och agera som en påtryckningsgrupp. Faktum är ju att vi seniorer besitter en enorm kunskap och erfarenhet och vår röst räknas! I dag är vi över 260 000 medlemmar i SPF Seniorerna vilket ger en stark röst, men vi vill bli ännu starkare! Det är därför som ditt medlemskap behövs.

Ett medlemskap i SPF Seniorerna ger dig inte bara möjlighet att påverka utåt, det ger dig också möj-

lighet att påverka inåt. Vi är stolta över att vara en inlyssnande organisation med en välfungerande föreningsdemokrati och möjligheterna för den som vill engagera sig och anordna aktiviteter eller ha en mer administrativ roll eller till och med sitta i styrelsen lokalt är mycket stora.

Tycker du också att äldres behov är viktiga? Tveka inte att bli medlem redan i dag. Det är en chans att påverka på riktigt!



## Livet är värt att höra!

Audika är experter på hörsel med visionen att hjälpa fler människor att höra bättre. Vi erbjuder allt från rådgivning till den senaste och smartaste teknologin inom hörapparater och andra hörselhjälpmedel. Du behöver ingen remiss för att komma till oss.

Om du behöver hjälp med din hörsel är du varmt välkommen att kontakta oss. Ring 010-138 81 32 eller maila till [kundservice@audika.se](mailto:kundservice@audika.se)

# SÅ BLIR DU MEDLEM

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation för seniorer. Föreningen hälsar alla välkomna.

Vi är drygt 260 000 medlemmar fördelade på 26 distrikt och cirka 800 lokala föreningar, varav 30 föreningar finns i Östergötland.

Medlemskap beviljas den som har rätt att uppbära pension av något slag samt den som är gift eller sambo med medlem. Medlemskapet gäller från den dag medlemsavgiften är betald.

Medlemskapet kostar mellan 200 och 300 kronor per år. Avgiften varierar mellan föreningarna.

På [www.spfseniorena.se](http://www.spfseniorena.se) kan du söka efter din närmaste förening, eller ring Förbundskansliet på 08-692 32 50.

Tycker du att det behövs en stark organisation som är seniorernas röst i samhället, men kanske inte är senior själv? Nu finns det också möjlighet att bli **stödmedlem**. Medlemskapet ger dig tillgång till vår medlemstidning, vårt nyhetsbrev och förmånliga rabatter och kan när som helst omvandlas till ett ordinarie medlemskap.



När gjorde du en  
hälsundersökning av  
dina ögon senast?

Kom in till butiken eller  
ring och boka en tid för  
undersökning hos oss på  
Optiker Almå – välkommen!

optiker almå

Nygatan 18 · tel 013-13 60 70 · [www.optikeralma.se](http://www.optikeralma.se)



# 7 GODA SKÄL ATT BLI MEDLEM

- Du stödjer SPF Senioreernas arbete för ett bättre och rikare seniorliv.
- Du erbjuds ett rikt programutbud och aktiviteter.
- Du får tillgång till en fantastisk gemenskap och mängder med aktiviteter, arrangemang och resor.
- Du får Seniorens – prisbelönt tidning för seniorer. Du kan också ta del av tidningen digitalt på: [www.senioren.se](http://www.senioren.se)
- Du får rabatter på en mängd produkter och tjänster.
- Du får aktuell information på vår hemsida [www.spfseniorena.se/ostgotadistriktet](http://www.spfseniorena.se/ostgotadistriktet)
- Du erbjuds en förmånlig olycksfalls- och livförsäkring.

## PRIMA LIV

- i en lägenhet med det lilla extra

För dig över 65 år erbjuder vi lägenheter i flera olika Prima Plus och Trygghetsboende. Lägenheterna finns i fina lägen i många delar av Norrköpings kommun.

Nyfiken på att veta mer: [hyresbostader.se](http://hyresbostader.se)





# FÖR ETT AKTIVT SENIORLIV

Att skapa ett aktivt och rikt seniorliv är en av de viktigaste uppgifterna vi har på SPF Seniorerna. Vi kan prata hur mycket som helst om hur vi skapar förändring i samhället och hur fina våra förmåner våra medlemmar får ta del av är – det bästa med SPF Seniorerna är att det är fantastiskt roligt att vara medlem och att vara med på aktiviteterna som anordnas!

Vår ambition är att erbjuda aktiviteter för alla, oavsett om ditt intresse är att resa, spela boule, umgås över ett parti bridge eller ta grupp promenader så ska du känna dig hemma här. För den tävlingsintresserade arrangerar vi förbundsmästerskap i allt från golf, bowling och frågesport, något som är mycket uppskattat av våra medlemmar.

SPF Seniorerna tror också på att man lär sig hela livet. Genom att arrangera föreläsningar, utbildningar och hålla bokcirklar skapar vi också en kulturell gren som ger mervärde långt utanför våra lokaler och erfarenhetsutbytet som vi ser hos våra medlemmar som deltar på träffarna är verkligen roligt att se. Att sprida kunskap är att sprida glädje.

KLUBB JOY

## Exklusiv klubb för dig som är 60+

Kom till Medley för ett riktigt blött kafferep. Upplev värme, vatten och njut av det starkaste kaffet söder om Norrland.

Klubb Joy är platsen där du äger poolen, slappar i bastun och simmar tills kroppen behöver fika. Umgås med likasinnade hos oss på Klubb Joy!

Läs mer på [www.medley.se/klubbjoy](http://www.medley.se/klubbjoy)

50% PÅ  
BADENTRÉN  
KAFFE INGÅR

  
MEDLEY

VÄLKOMMEN TILL CENTRALBADET, LINKÖPINGS SIMHALL, ARENA GROSVAD OCH LJUNGSBRO FRITIDSCENTER

A promotional poster for 'Upplev scenkonst' (Experience stage art). The background features a woman wearing a red hat, sunglasses, and a white jacket over a dark shirt, holding a blue cup. In the foreground on the right, a violin is visible. The text is overlaid on the image.

# Upplev scenkonst

Live och digitalt! Se aktuellt program på  
[ostgotateatern.se](http://ostgotateatern.se)  
[norrkopingsymfoniorkester.se](http://norrkopingsymfoniorkester.se)

**ÖSTGÖTA  
TEATERN**  
- en del av Scenkonst Öst

**SOH**  
- en del av Scenkonst Öst



Östgötadistriktet

SPF Seniorerna Östgötadistriktet

Christer Wiström, ordförande

Tel: 0702-14 21 90

[spfseniorerna.ostgotadistriktet@outlook.com](mailto:spfseniorerna.ostgotadistriktet@outlook.com)

[www.spfseniorerna.se/ostgotadistriktet](http://www.spfseniorerna.se/ostgotadistriktet)

#### Ankaret Valdemarsvik

Kenneth Wallmark  
[kennethwallmark@gmail.com](mailto:kennethwallmark@gmail.com)  
0703-02 71 41

#### Baltzar Motala

Monika Torstensson  
[spfseniorerna.baltzar@outlook.com](mailto:spfseniorerna.baltzar@outlook.com)  
0705-64 07 47

#### Birger Jarl Skänninge

Ulf Ivarsson  
[gulf.ivar@gmail.com](mailto:gulf.ivar@gmail.com)  
0705-11 56 54

#### Boren Borensberg

Per Jansson  
[per.jansson@ugglebol.se](mailto:per.jansson@ugglebol.se)  
0705-22 20 90

#### Brasken Linköping

Bengt-Olov Johansson  
[info@spfbrasken.se](mailto:info@spfbrasken.se)  
0705-33 51 90

#### Bråbo Åby

Agneta Norblad  
[agneta.norblad@gmail.com](mailto:agneta.norblad@gmail.com)  
072- 30 495 45

#### Bråviken Kolmården

Per Adler  
[peradler@bredband.net](mailto:peradler@bredband.net)  
070-6464278

#### Dacke Mjölby

Kenneth Hemmingsson  
[hemming1948@gmail.com](mailto:hemming1948@gmail.com)  
0707-87 87 97

#### Eklandet Linköping

Margaretha Aronson  
[ordforande@spfeklandet.se](mailto:ordforande@spfeklandet.se)  
0709-14 95 72

#### Filbyter Linköping

Annika Rannström  
[annikarannstrom@gmail.com](mailto:annikarannstrom@gmail.com)  
0705-78 20 62

#### Finspång

Susanne Degerstedt  
[spfseniorerna.finspang@outlook.com](mailto:spfseniorerna.finspang@outlook.com)  
0734-24 58 16

#### Gripen Linköping

Tommy Eklund  
[tommy.eklund@compactenergi.se](mailto:tommy.eklund@compactenergi.se)  
0706-51 96 10

#### Gruvan Hällestad

Ulla Karlsson  
[spf.gruvan@gmail.com](mailto:spf.gruvan@gmail.com)  
070-430 19 50

#### Kinda

Arne Nilsson  
[runelarsson@live.com](mailto:runelarsson@live.com)  
0705-45 05 34

#### Kopparn Åtvidaberg

Magnus Bernheden  
[britt-marie.nygren@hotmail.com](mailto:britt-marie.nygren@hotmail.com)  
0705-83 52 68

#### Lysing Ödeshög

Gunilla Hallesius  
[ghallesius@gmail.com](mailto:ghallesius@gmail.com)  
076- 391 61 48

#### Måren Skärblacka

Inga-Britt Enström  
[gustafsson.hulda@gmail.com](mailto:gustafsson.hulda@gmail.com)  
011-53552

#### Plogen Lingham

Staffan Danielsson  
[staffandan@gmail.com](mailto:staffandan@gmail.com)  
0703-22 81 99

#### Rengen Linköping

Kjell Holmström  
[kjhol@hotmail.com](mailto:kjhol@hotmail.com)  
0708-39 00 35

#### Roxen Linköping

Jan Gustafsson  
[jan.013312280@telia.com](mailto:jan.013312280@telia.com)  
070-323 49 40

#### S.ta Birgitta Vadstena

Göran Westerberg  
[goranwesterberg46@gmail.com](mailto:goranwesterberg46@gmail.com)  
073-3523041

#### St Olof Norrköping

Nils Thuleborn  
[spfstolof@gmail.com](mailto:spfstolof@gmail.com)  
011-10 78 60

#### St Ragnhild Söderköping

Håkan Thander  
[spfseniorerna.stragnhild@gmail.com](mailto:spfseniorerna.stragnhild@gmail.com)

#### Stenbocken Boxholm

Berndt Andersson  
[berndt.linnea@gmail.com](mailto:berndt.linnea@gmail.com)  
0706-26 60 91

#### Stångå Linköping

Toivo Mielonen  
[toivoman1@gmail.com](mailto:toivoman1@gmail.com)  
0704-40 15 62

#### Söder Norrköping

Gordon Carlson  
[spfsoder@gmail.com](mailto:spfsoder@gmail.com)  
0731-45 10 86

#### Tinnerbäcken Linköping

Jan-Anders Tolf  
[jananders.tolf@gmail.com](mailto:jananders.tolf@gmail.com)  
013-15 51 51

#### Vikbolandet

Magnus Arnoldson  
[lars.fettjestad@gmail.com](mailto:lars.fettjestad@gmail.com)  
011-34 40 23

#### Vreta kloster

Christer Vindeby  
[ordforande@spfvretakloster.se](mailto:ordforande@spfvretakloster.se)  
013-66185

#### Ydre

Jan-Anders Bergquist  
[jananders@ydrespf.se](mailto:jananders@ydrespf.se)  
0381-55065