

TILLSAMMANS FÖR ETT RIKARE SENIORLIV



SPF
SENIORERNA

VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA BLEKINGEDISTRIKTET!

Det finns många anledningar att bli medlem i någon av våra 16 lokalföreningar som ingår i Blekingedistriktet. Som medlem har du möjlighet att delta i en rad olika aktiviteter, både fysiska men också kulturella evenemang. Det är inte bara aktiviteter som vi erbjuder alla våra medlemmar. Vi bedriver också påverkansarbete i föreningen gentemot kommun och region i frågor som rör seniorers intressen. Du blir en del av ett stort socialt nätverk.

Det lilla länet med den stora närheten

Under åren har Blekingedistriktet vuxit gällande antal medlemmar och föreningar, vilket vi tycker är väldigt positivt. Idag har vi runt 4 100 anslutna medlemmar fördelade på över 16 föreningar, och vi blir fler för varje dag som går. Vi prioriterar att vara nära våra medlemmar och det gör vi genom att ha många föreningar på en liten geografisk yta. Vi har också flyttat våra distriktsmöten ut till kommunerna,

för att kunna träffa ännu fler medlemmar och stärka gemenskapen ytterligare.

För oss är det viktigt att fylla våra medlemmars tillvaro med livfulla aktiviteter och evenemang utifrån vår organisations förutsättningar. Vårt primära uppdrag är att finnas till för våra medlemmar och eftersom att vi blir allt fler behöver vi nya bekantskaper som engagerar sig.



Vad gäller SPF Seniorerna, arbetar vi med allt från sociala aktiviteter såsom dans, boule och studiebesök till opinionsbildning och pensionärs-politiska frågor. Förutom det värnar vi våra medlemmars intressen och för deras talan inom:

- Pensioner
- Boendefrågor
- Ideell verksamhet
- Äldre frågor
- Intern & social verksamhet
- Digital teknik



1:a OMTANKEN

HEMTJÄNST MED GULDKANT I TILLVARON

1:a Omtanken är det lilla och lokala Hemtjänstbolaget i Ronneby och Karlskrona kommun. Vi arbetar i mindre arbetsgrupper som leder till att du endast träffar ett fåtal olika medarbetare. Vår verksamhet leds av orden omtanke, trygghet, noggrannhet och tydlighet. Vi utför samma insatser som kommunens hemtjänst, till samma pris. Du kan enkelt byta till oss som utförare genom att kontakta din biståndshandläggare.

1:a Omtanken- Hemtjänst med guldkant i tillvaron.

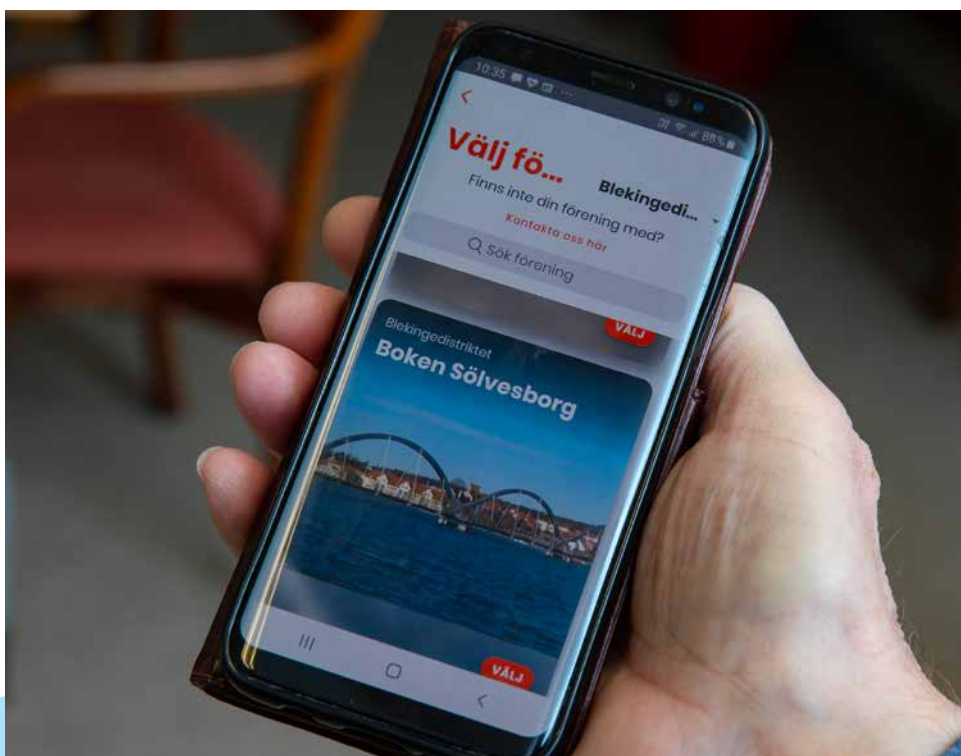


SPF SENIORERNA ÖKAR DEN DIGITALA DELAKTIGHETEN

Oavsett ålder blir vi för varje dag mer digitala. Vi använder allt mer digitala hjälpmedel som en naturlig del i vardagen. SPF Seniorerna ser fördelar med detta, som att enkelt kunna ta del av information, utföra olika ärenden och hålla kontakt med nära och kära, var de än befinner sig i världen.

SPF Seniorerna ser också att man kan känna sig utanför och ha svårigheter med det dagliga när man inte har tillgång till olika digitala hjälpmedel. Det handlar om hur tekniken är utformad, som en smart telefon eller läsplatta, men även att man aldrig på ett naturligt sätt haft eller fått möjlighet att använda en dator.

Många av de som är seniorer idag har arbetat hela sitt yrkesliv med att utveckla och ta fram dagens digitala värld. De har stor kunskap om, och lever fullt ut med, dessa digitala hjälpmedel. Samtidigt är det många seniorer som aldrig haft möjlighet eller fått denna livslånga skolning. SPF Seniorerna kan här starkt bidra med att öka den digitala delaktigheten, då i samverkan med andra aktörer som Studieförbundet Vuxenskolan.





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**



LIVSARKIVET



A portrait of Karl Palm, a middle-aged man with a grey beard and mustache, wearing a light-colored sweater over a white collared shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile.

Karl Palm

Verksamhetschef Hemtjänst Ronneby

HEMTJÄNSTINDEX – ETT VIKTIGT VERKTYG FÖR ATT MÄTA KVALITETEN I HEMTJÄNSTEN

På initiativ av SPF Seniorerna har experter tagit fram ett index som mäter kvaliteten i hemtjänsten och det är seniorer som har avgjort vad som kännetecknar god kvalitet.

Projektet finansieras av Allmänna arvsfonden och 71 olika variabler har plockats in i fyra olika områden; information, biståndshandläggning, utförande samt stöd och utveckling.

Hemtjänsten är en viktig del av vår välfärd. De flesta av oss kommer att behöva anlita hemtjänst under den senare delen av livet. En pålitlig hemtjänst som visar oss respekt och är lyhörd för våra önskemål bidrar till livskvaliteten den dag vi inte klarar allt i vardagen själv.

Välkommen till Kungsmarkens Vårdcentral

Välkommen till vårdcentralen i Kungsmarken & Tving där vi är experter på att kartlägga & åtgärda viktiga symtom & grundläggande förutsättningar för ett långt friskt liv.

0455-61 94 00 | info@precare.se | primavard.se

 **Prima Vård**

Underlag för diskussion

Hemtjänstindex kommer att påverka kvaliteten i hemtjänsten på flera sätt och bidra till att höja statusen för denna viktiga verksamhet. Det blir lättare att se vilka som lyckas bra och varje förbättring från det ena året till det andra blir synlig. Hemtjänstindex behövs för att nå målet om en hemtjänst som passar den enskildes behov och är av hög kvalitet.

SPF Seniorerna uppvaktar respektive kommuns ansvariga såväl politiker som tjänstemän för att be dem beställa den specifika kommunrapporten och utifrån den få en redovisning i respektive nämnd och kommunala pensionärsråden. Därmed kan vi få till stånd en diskussion på vilket sätt vi kan förbättra hemtjänsten.

Bra resultat

I undersökningen klarar sig Blekinge läns kommuner ganska bra, då fyra av fem kommuner har siffror som är över snittet för landet. Ronneby kommun har klättrat från plats 112:e till 12:e plats mellan 2022 och 2023. Till grund för det förbättrade resultatet ligger arbetet med att förenkla och tydliggöra informationen på kommunens webbplats. Vidare har myndighetskontoret genomfört ett förbättringsarbete kring biståndsbedömningar. Hemtjänsten har arbetat med att utveckla genomförandeplanerna där framför allt hemtjänstkundens delaktighet har ökat.

Det flera små förbättringar som bidragit till ett bättre resultat.

Resultat 2023 (placering 2022 inom parentes och röda siffror innebär under snittet)

Totalt Information Biståndshandläggning Utförande Stöd och utveckling

Ronneby 12 (112) 14 (123) 69 (86)
113 (134) 46 (120)

Sölvesborg 33 (100) 68 (140) 6 (23)
73 (116) 172 (167)

Olofström 243 (65) 264 (161) 163
(34) 238 (21) 129 (227)

Karlskrona 19 (25) 30 (144) 94 (35)
32 (90) 71 (29)

Karlshamn 85 (153) 110 (187) 63
(124) 166 (161) 102 (102)



RONNEBYHUS

Vi har lägenheter för alla åldrar

Vill du ha hjälp med en registrering
eller vill du veta mer om vårt utbud?
Ring oss på Tel. 0457-61 70 52.



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. Många föreningar och distrikt har även egna lokala förmåner.

Senioren

Senioren är SPF Seniorernas medlemstidning som kommer ut med nio nummer per år.

If - Huvudpartner

- 15 % rabatt på hem, villa och fritidshusförsäkring
- 5 % rabatt på bilförsäkring
- 10 % rabatt på båtförsäkring
- 50 % rabatt på släpvagnsförsäkring

mySafety - Partner

Som medlem i SPF Seniorerna får du teckna Sveriges mest omfattande bedrägeriskydd för bara 79 kr/mån (ord pris 129 kr/mån).

Skandia - Partner

Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppörsäkring. Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder.

Nya medlemmar som fyllt 60 år, men inte 75 år, får

liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik. Denna är kostnadsfri tre månader.

E.ON - Partner

Vi vill sprida bra energi bland Sveriges seniorer! Nu har vi ett ännu förmånligare erbjudande på elavtal till dig som är medlem i SPF Seniorerna.

- Välkomstrabatt på upp till 500 kronor för dig som är ny kund
- 2 öre rabatt/kWh vid avtal med rörligt pris
- 3 öre rabatt/kWh vid avtal med fast pris
- 50 % rabatt på årsavgiften - spara upp till 330 kr/år
- Eget nummer till kundservice



Bonniers Bokklubb

SPF Seniorerna har i samarbete med Bonniers Bokklubb startat en bokklubb. Här får du som medlem förmånliga erbjudanden och riktigt bra boktips.

Readly

Medlemmar i SPF Seniorerna får prova på tjänsten Readly i två månader – med obegränsad läsning av över 5 000 magasin.

BookBeat

Som medlem i SPF Seniorerna får du möjlighet att prova BookBeat gratis i 40 dagar!

Juridik och begravning

När livet ändras är det skönt att ha en kunnig och påläst person att prata med. Förbundet har därför tecknat avtal med ett antal aktörer inom familjejuridik och begravningstjänster, så att du lätt kan få hjälp och stöd, oavsett var i landet du bor.

Tallink Silja - Officiell leverantör

Nu inbjuder vi alla medlemmar i SPF Seniorerna att följa med på sköna kryssningar och hotellresor med Tallinks och Silja Lines fartyg. Vi erbjuder SPF Seniorernas medlemmar upp till 20 % rabatt och givetvis väljer du själv vart du vill resa.

**25% rabatt
till dig över
60 år**

**Gäller kompletta
glasögon från 795 kr**

Specsavers Karlskrona
Borgmästaregatan 15, 0454-177 70

Gäller även
progressiva

Specsavers

25% på ett par kompletta glasögon gäller vid köp av både från 795 kr och gäller både inklusive glas och eventuella behandlingar. Kan kombineras med synundersökningserbjudanden. Kan inte kombineras med 2för1, ett par med fritt tillval eller andra erbjudanden/rabatter. Gäller för kund över 60 år. Gäller ej köp online.



ETT AKTIVARE SENIORLIV

Det är våra 16 föreningar som är hjärtat i vår verksamhet. Ute i föreningarna anordnas det massor av aktiviteter, året runt och för alla behov. Det spelar ingen roll vilka fysiska förutsättningar du har, det finns

något för alla. Att hitta på aktiviteter är dessutom ett bra sätt att träffa andra medlemmar och umgås. Tillsammans verkar vi för att hålla igång både din kropp och ditt sinne.

Alla föreningar har sitt utbud av aktiviteter, men vanligt förekommande aktiviteter är:

- Promenader
- Matt-curling
- Golf
- Bowling
- Boule

Välj ditt bästa liv idag

Lugnt och harmoniskt? Fart och fläkt? En blandning av allt? När nästa fas i livet tillåter dig att ägna mer tid åt det som är verkligt viktigt för dig, är våra trygghetsbostäder ett praktiskt och bekvämt val. Att bo i hyresrätt minskar listan med saker att fixa och ger mer tid för det bästa livet – det fria livet. Det är du alltid värd.

Var omtänksam mot dig själv och ställ dig i bostadskön redan idag genom att ringa oss på **0454-819 00** eller fyll i formuläret på **karlshamnsbostader.se**. Det kostar ingenting.

Bo bra – lev gott!



Karlshamnsbostäder



KULTURELLA AKTIVITETER OCH RESOR SOM FÖRGYLLER LIVET

Vad vore livet utan kulturella upplevelser, som berikar sinnet och breddar perspektiven. På SPF Seniorerna ser vi det som en krydda i livet och därför erbjuder vi också ett brett utbud av dessa aktiviteter.

Våra föreningar anordnar månadsmöten med underhållning i form av att vi bjuder in gästföreläsare och profiler inom underhållningsbranschen. Allt från reseberättelser och författarbesök till temadagar. Under de seminarium som vi anordnar diskuteras viktiga frågor såsom juridik, IT-säkerhet, läkemedel, bra mat för äldre, ålderism och brott mot äldre.

Den sociala samvaron och upptäckandet av nya platser är betydelsefullt för våra medlemmar. Att resa med andra medlemmar är mycket givande då nya minnen skapas och goda kontakter etableras. Ibland anordnar vi kortare dagsturer till intressanta platser. Vart vi åker beror på föreningarnas förutsättningar och efter önskemål från våra medlemmar.





**Ta del av vårt
kursutbud**



**Studieförbundet
Vuxenskolan**





VI SÄGER IFRÅN

Påverkansarbete gentemot Region Blekinge vad gäller sjukvård, kollektivtrafik och kultur sker i Regionala Pensionärsrådet. SPF Seniorerna representeras av Eva Holmberg, Anitha Fredriksson och Styrbjörn Gustavsson. De coachar också SPF Seniorernas representanter i de kommunala seniorråden eller pensionärsråden.



OLOFSTRÖMS
KOMMUN

0454-930 00
olofstrom.se

Seniorpolitiska frågor

En viktig uppgift för SPF Seniorerna är att för beslutsfattare och myndigheter tar till vara seniorers intressen vad gäller pensioner, äldreomsorg, boenden mm.

SPF Seniorerna uppvaktar regering och myndigheter i olika seniorpolitiska frågor. Här är en bild från uppvaktning om kvaliteten och behoven av att kommunerna mäter och analyserar sin kvalitet inom hemtjänsten. Kvaliteten i underliggande ingångsdata för Hemtjänstindex diskuterades också, liksom behovet av att Socialstyrelsen säkerställer hög svarsfrekvens och god kvalitet i de enkäter och undersökningar som myndigheter genomför.



Från vänster: Gösta Bucht, vetenskaplig ledare, Hemtjänstindex, Eva Eriksson, ordförande SPF Seniorerna, Anna Tenje, äldre- och socialförsäkringsminister, Anna Pettersson Westerberg, statssekreterare, Peter Sikström, generalsekreterare SPF Seniorerna och Helena Olsson, projektledare, Hemtjänstindex

Vi finns här för dig

Dela sorg med dig.

Ett sista farväl ska vara en vacker stund tillsammans med nära och kära.

Vi utformar en personlig begravning och finns där för dig dygnet runt.

Ett andetag.

Vid svårare stunder i livet är det skönt att få rätt stöd och lite andrum.

Vi hjälper dig med bouppteckning och andra juridiska frågor.

Tillsammans ändå.

Du behöver aldrig stå själv med din sorg. Vi finns där för dig.

Du når oss på vår jourtelefon 0457-270 00 – dygnet runt.



0457-270 00
Karlshamnsvägen 3 C, Ronneby
www.kholmqvist.se





Ögonen, ditt viktigaste sinne!

Har du problem med torra eller rinnande ögon? Behöver du en remiss till ögonläkare eller är det dags att skaffa nya glasögon?

Hos oss har vi hög kompetens och lång erfarenhet för att vårda din ögonhälsa.

Ett modernt sortiment av bågar finns i alla prisklasser.

Välkommen till Team Mårtensson Optik

Mårtensson  optik
mer än ögat ser

Drottninggatan 4, Ronneby | 0457-192 10 | info@martenssonoptik.se



2 FÖR 1

Få ett extra par eller extra solglasögon på köpet!





TA VARA PÅ LIVET SOM SENIOR!

Dagens seniorer har möjlighet att leva ett mycket rikare liv än till exempel våra föräldrar hade chansen till. Idag har många seniorer en lite bättre ekonomi och har tagit del av den medicinska utvecklingen.

En höft eller ett knä kan bytas ut, ett öga opereras och med hjärtat går det att göra en massa saker som gör att det fungerar väl långt upp i åren. Det finns också en rad tekniska hjälpmedel som underlättar vardagen för en senior. Med andra ord kan du vara riktigt pigg, även när du kommit upp i en hög ålder.

Men det gäller ju att också ta vara på sin goda hälsa och att leva livet fullt ut. Det är här som vi på SPF

Seniorerna kommer in i bilden. Genom vårt breda utbud av aktiviteter behöver du som senior aldrig känna dig ensam eller isolerad, det finns alltid något kul att hitta på!

Varmt välkommen till någon av SPF Seniorerna Blekingedistriktets föreningar!

/ Nils Ingmar Thorell, ordförande, SPF Seniorerna Blekingedistriktet

EN HJÄLPANDE HAND GENOM LIVETS CEREMONIER

När ert nyfödda barns namn känns rätt, när ni hittat varandra och vill bekräfta det för världen, när någon av dina nära ska föras till sista vilan – då kan vi hjälpa er skapa en minnesvärd ceremoni där era personliga önskemål bestämmer utformning och innehåll.

Läs mer på amoria.se



AMORIA

hej@amoria.se

KARLSKRONA CEREMONIBYRÅ
Amiralitetsgatan 6A
0455-196 00

JÄMJÖ BEGRAVNINGSBYRÅ
Västra Riksvägen 6
0455-500 70

RONNEBY E-BEGRAVNINGSBYRÅ
0457-179 00



Det är resan som är målet

Ta vara på stunderna tillsammans med dem du älskar. Livet är kort och kan ta slut väldigt fort. Få vill tänka på slutet och planera för sin egen bortgång. Men av omtanke om dina närmaste är det en bra idé att ta steget och göra det. Hos oss kan du få råd och hjälp med att sätta dina önskemål på pränt eller så kan du göra det själv på **Livsarkivet - Törnkvist Begravningsbyrå**.



KARLSKRONA
0455-122 16

LYCKEBY
0455-842 00

RONNEBY
0457-755 15



tornkvists.se
hej@tornkvists.se

FÖRENINGAR I BLEKINGEDISTRIKTET

Distriktet, ordförande, Nils Ingmar Thorell, 070-8276866

Distriktet, kassör, Yvonne Andersson, 073-3313042

Namn	Ordförande	Telefon
SPF Seniorerna Belganet-Hallabro	Sven-Erik Fällgren	070-842 23 67
SPF Seniorerna Bräkne-Hoby	Birger Fogdestam	070-552 21 26
SPF Seniorerna Hällaryd-Åryd	Stig-Harald Persson	045-461 56 7
SPF Seniorerna Nättraby Hasslö	Anders Ovander	070-888 71 13
SPF Seniorerna Rosenbom	Annette Nordqvist	070-676 64 24
SPF Seniorerna Östra Blekinge	Karl-Erik Andersson	070-841 84 90
SPF Seniorerna Bodekull Karlshamn	Ulla Birgersson	076-160 62 11
SPF Seniorerna Eringsboda-Tving	Birgit Jedhammar	070-917 09 09
SPF Seniorerna Lyckå	Birgitta Gamelius	070-838 11 81
SPF Seniorerna Olofströmsbygden	Ingvar Wramsmyr	070-614 26 82
SPF Seniorerna Rödeby	Ove Jönsson	070-245 53 28
SPF Seniorerna Boken Sölvesborg	Lars-Göran Berglund	070-837 68 74
SPF Seniorerna Fridlevstad-Sillhövda	Nils Jedhammar	070-549 12 63
SPF Seniorerna Mörrum	Inga George	070-545 52 40
SPF Seniorerna Ronneby	Kerstin la Fleur Jeppsson	076-816 25 02
SPF Seniorerna Trossö Karlskrona	Berith Pagels	070-400 86 70

VI SER FRAM EMOT ATT LÄRA KÄNNA DIG

SPF Seniorerna är en ideell, politiskt och religiöst obunden organisation för seniorer. Föreningen arbetar för att vara inkluderande för alla, oavsett bakgrund och läggning. Vi är nästan 250 000 medlemmar fördelade på 27 distrikt och ca 850 lokala föreningar, varav 16 finns i Blekinge. 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 250 och 350 kronor per år. Avgiften varierar mellan föreningarna och ditt medlemskap börjar gälla när du betalt medlemsavgiften. Vi tar även emot stödmedlemmar. Det kan vara barn som har föräldrar som är med i föreningen och vill stötta organisationen. Som stödmedlem till SPF Seniorerna kan du få ta del av nationella förmåner.

På www.spfseniorerna.se kan du söka efter din närmaste förening, eller ring förbundskansliet på 08-692 32 50. Anslut dig till oss och bli en del av gemenskapen!

SPF Seniorerna Blekingedistriktet

Bärnstensvägen 11

372 73 Ronneby

Telefon

0708-27 68 66

E-post

ordf.spfblekinge@gmail.com

Hemsida

www.spfseniorerna.se/blekingedistriktet

