TILLSAMMANS FÖR ETT RIKARE SENIORLIV



SENIORERNA

GÖTEBORGSDISTRIKTET

TILLSAMMANS FÖR ETT RIKARE SENIORLIV

Vi är seniorernas röst i samhället

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla med pensionsrätt. Med cirka 250 000 medlemmar i 800 föreningar arbetar vi för seniorers rättigheter. Vår förbundsordförande, Maria Larsson, berättar om organisationens uppdrag och utmaningar.

Du är förbundsordförande för SPF Seniorerna. Vilken är förbundets uppgift?

– SPF Seniorerna är Sveriges äldsta seniororganisation. Vår viktigaste uppgift är lika aktuell nu som den var när vi bildades 1939: att föra pensionärernas talan – eller, som vi säger idag, att vi är seniorernas röst i samhället. "Folkpensionärerna kräver full försörjning utan fattigvård" var vårt upprop i förbundets barndom. "SPF Seniorerna kräver ett pensionssystem värt namnet och som ger inkomster som det går att leva på" är förbundets och mitt upprop idag. Och vårt syfte som påverkansorganisation – såväl nationellt som lokalt – har aldrig varit mer aktuellt än nu, konstaterar Maria.

"Vi är seniorernas röst i samhället"

– I min ordföranderoll utgår jag ifrån ett livslångt engagemang för människor. Jag har länge engagerat mig i och för organisationer som står bakom och lyfter människor och som ser den enskilda individen. För mig är det också grundläggande i uppdraget att jag är påläst och att jag förankrar förbundets ställningstaganden.

Vilka frågor ser du som de viktigaste att arbeta med framöver?

– Vi ska fortsätta att kraftfullt driva frågan om ett förändrat pensionssystem och vi ska bekämpa ålderismen i samhället. Något som jag tycker är oerhört viktigt är att vi alla ska ha de bästa möjligheterna och förutsättningarna för att kunna leva fria hela livet. Det ligger så mycket i uttrycket ”att leva fri" som vi ska värna om och arbeta för, menar Maria och fortsätter:

– För mig handlar det om att alla seniorer inte kan ses som ett enda stort kollektiv. Tyvärr förutsätts många av oss inte kunna – eller vilja – fatta egna beslut. Men vi seniorer är alla olika. Vi är unika, med egen vilja och egna önskemål. Vi har levt ett långt liv, där vi hela tiden har behövt fatta en rad viktiga beslut. Det är vår rätt att fortsätta göra det i kraft av vår senioritet.

"Att leva fri handlar om rätten till ett värdigt liv"

Maria Larsson förklarar närmare vad hon menar:

– Det handlar om att det ska vara självklart att välja om du vill bo kvar hemma eller flytta till ett boende. Lika självklart att kunna välja om du vill bo i en mer anpassad bostad eller i ett boende i gemenskap med andra. Och lika självklart ska vi också kunna välja vem som ska ta hand om oss i våra hem, eller vem som ska hjälpa oss att städa.

– En annan viktig fråga är maten och måltidens betydelse för vårt välbefinnande och vår livskvalitet. Det borde vara en rättighet att kunna få sin favoriträtt tillagad hemma, eller att få möjlighet att äta välsmakande mat i en trevlig miljö tillsammans med andra.

"Ensamhet bland de äldre är en fråga jag brinner särskilt för"

– Att leva fri hela livet handlar också om rätten till ett värdigt liv – ett liv där seniorer inte blir sittandes ensamma. Ensamhet bland äldre är en fråga som jag brinner särskilt för. Det är inte värdigt ett välfärdsland som Sverige att vi har så många äldre som saknar gemenskap och som far illa därför att de blir isolerade, slår Maria fast och utvecklar:

– Det gör mig därför så glad att se all den verksamhet som görs ute i förbundets distrikt och föreningar, och som betyder mycket för att bryta ensamheten för många. Jag ser verkligen fram emot att tillsammans med hela vår engagerade organisation få vara med och utveckla SPF Seniorernas verksamhet för mer glädje och mer gemenskap.



HAR DU FRÅGOR OM HUR DU BLIR MEDLEM I SPF SENIORERNA OCH VAD VI GÖR PÅ RIKS-, REGION- OCH KOMMUNAL NIVÅ?

Besök vår hemsida www.spfseniorerna.se eller vänd dig till din lokala förening!

Hälsoundersök dina ögon

Undersökningen innefattar mätning av synskärpa, ögontryck, näthinnefoto och synfältskontroll.

Samtliga resultat bedöms av EyeDiagnostics ögonläkare. Förändringar i gula fläcken, näthinneskador av diabetes, grön eller grå starr kan behandlas om de upptäcks i tid.

Har du någon av dessa sjukdomar i familjen är undersökningen särskilt viktig. Dina ögon skall hålla länge.

Boka tid nu!



Göran Carlberg och Hanna Johansson, två av över 300 leg. optiker inom synologen

CARLBERG®
GLASÖGON & LINSER

Danska vägen 76
031-25 42 45
www.optikercarlberg.se

Scanna QR-koden för att komma till vår bokning

FÖR ETT BÄTTRE LIV FÖR PENSIONÄRER

SPF Seniorerna Göteborgsdistriktet består av 15 lokalföreningar runt om i Göteborgsregionen och har cirka 7 000 medlemmar. Förutom att anordna roliga aktiviteter för våra medlemmar ser vi det även som vår uppgift att utföra lobbyverksamhet så att svenska pensionärer får det bra. Några exempel på hur vi arbetar med detta kan du läsa om här.

Äldrepolitik

SPF Seniorerna arbetar hårt för att vi i Sverige ska ha en bra äldrepolitik som vi kan vara stolta över. Vi har tagit på oss den viktiga uppgiften att bekämpa all form av diskriminering och negativa attityder gentemot äldre. Ytterligare ett åtagande vi arbetar med är översyn av pensionssystemet och besvarandet av remisser i äldrepolitiska frågor.

En pension att leva på

För oss är det en självklarhet att man ska kunna leva på sin pension. Vi anser att pensionssystemet ska vara hållbart och ge ekonomisk trygghet på ålderns höst. Tyvärr är det inte så det ser ut för dagens pensionärer. Det är totalt orimligt att pensionerna i Sverige är så låga och att de halkar efter inkomst- och kostnadsutvecklingen i övrigt. Därför arbetar vi aktivt för att förändra detta i vårt påverkansarbete.

Bostäder att åldras i

En människas boende – bostaden och dess omgivning – är väsentligt för välbefinnandet, hälsan och välmåendet. Därför har SPF Seniorerna tagit fram ett boendepolitiskt program. Där formulerar vi hur vi ser på boende som miljö både inne och ute, tillgänglighet, stärkt bostadstillägg med mera. SPF Seniorerna vänder oss med våra förslag till riksdag, regering och kommuner.

Mer än 25 års kunskap om hjälpmedel för en enklare vardag

Hos oss finns alla typer av produkter som kan hjälpa dig underlätta både vardagslivet och dina fritidsaktiviteter.

Besök oss i vår butik i Göteborg eller handla bekvämt i webshoppen. Samma sortiment och service som alltid.



Hantverksvägen 7, 436 34 Askim (Sisjön)
Mån - fre 10-18 | Lör 10-15
www.rehabshop.se | 031-711 99 14

REHABSHOP



Klicka här för att se vår film!

Vård och omsorg

SPF Seniorerna arbetar för att du som är äldre ska få vara delaktig i din vård och själv ha möjlighet att påverka. För oss är det viktigt att varje människa får vara med i alla beslut som rör den egna människan. Vidare anser vi att vård och behandling ska ges jämlikt efter behov och inte styras av patientens ålder, bostadsort eller inkomst.

Folkhälsa

Folkhälsa är ett område som vi på SPF Seniorerna Göteborgsdistriktet arbetar hårt för. Förutom att vi anordnar en mängd olika aktiviteter som innebär att du kan röra på dig för att hålla dig i form och vara frisk, vill vi även motverka känslan av att vara ensam, då ensamhet och isolering ofta kan leda till psykisk ohälsa. Vi strävar efter att få med våra medlemmar att delta i våra aktiviteter och därigenom skapa en känsla av delaktighet och gemenskap.

Vi har lärt göteborgare rädda liv och att simma i mer än 180 år

På Sörredsbadet erbjuder vi Seniormorgon en förmiddag i veckan. En aktivitet för pensionärer/ 65+. Simhallen bjuder på dämpad belysning och avkopplande musik. I aktiviteten ingår motionssimning, vattengymnastik och bastubad. Aktiviteten avslutas i simhallen med gemensam fika.

Visste du att de flesta hjärtstopp sker i hemmet. Kan du hjärt-lungräddning?

Utbilda dig i HLR hos oss. Alla våra utbildare är diplomerade och utbildarna är certifierade av HLR-rådet. Du kan antingen gå ensam eller boka för en större grupp. Vill du boka en HLR-utbildning för en större grupp skicka en offertförfrågan till utbildningar@slsgoteborg.se annars anmäler du dig genom vårt bokningssystem.

Svenska Livräddningssällskapet Göteborg

Scanna QR-koden för att läsa mer eller besök oss på **slsgoteborg.se**



MEDLEMSFÖRMÅNER

Inte nog med att du som medlem får möjlighet att delta i en mängd roliga aktiviteter och nio nummer av vår tidning Senioren rakt ner i brevlådan. Du får dessutom en mängd olika förmåner som du kan nyttja. Några exempel på medlemsförmåner är:

- Rabatt på försäkring hos If
- Bättre pris hos spärrtjänsten mySafety
- Teckna gruppförsäkring och livförsäkring kostnadsfritt eller till ett bättre pris hos Skandia
- Rabatterat pris på el och årsavgift hos E.on
- Förmånligt pris för hyra av bankfack hos Svensk Värdeförvaring
- Prova tjänsten Readly kostnadsfritt under en begränsad tid
- Lyssna på ljud- och e-böcker kostnadsfritt under en begränsad tid via BookBeat
- Hjälp med juridik och begravning hos olika byråer och begravningsentreprenörer
- Kostnadsfri konsumentvägledning genom Råd & Rön

Bli medlem

När du blir medlem i SPF Seniorerna väljer du själv hur aktiv du vill vara och hur mycket du vill delta. En del av våra medlemmar tycker om att umgås tillsammans och hitta nya vänner genom våra aktiviteter, medan andra nyttjar våra fina förmåner. Hur du vill göra är helt upp till dig!

För att kunna bli medlem i SPF Seniorerna måste du inte vara ålderspensionär utan det räcker med att du får någon form av pension. Dessutom kan även den som är gift eller sambo med en befintlig medlem få medlemskap, oavsett ålder. Medlemskapet gäller från och med den dag som medlemsavgiften är betald.



GEMENSKAP FÖR ALLA

Som medlem i SPF Seniorerna kan du ta del av en mängd olika aktiviteter och evenemang. Många av aktiviteterna arrangeras av våra lokala föreningar, men även vi i distriktet anordnar roliga aktiviteter som våra medlemmar kan delta i. För att ta del av ditt lokala utbud ber vi dig att ta kontakt med din lokalklubb. Nedan kan du läsa om några av de aktiviteter som vi i distriktet arrangerar.

Musiklunch

Några gånger per år anordna vi en musiklunch, vilket innebär att vi bjuder in ett band som spelar lite härlig musik mellan lunchen och minglet.

Filmvisning

En gång per månad bjuder vi in till en trevlig film på en av Göteborgs lokala biografer. Förutom trevligt sällskap och en bra film bjuder vi även på kaffe och bulle.

Årlig golftävling

Varje år anmäler sig ett 30-tal golfentusiastiska medlemmar till vår årliga golftävling som äger rum i juni. Det är en heldagsaktivitet som bjuder på hög spänning, motion, goda skratt och en stark gemenskap.

Musiksoaréer

Två gånger om året bjuder vi in till musiksoaré i Betlehemskyrkan i centrala Göteborg. Artisterna varierar med allt från operett, jazz och pop till klassiska inslag. En härlig mix för alla helt enkelt.

Framtidens aktiviteter

För att alla våra medlemmar ska ha någon aktivitet som de tycker om att göra, arbetar vi på SPF Seniorerna aktivt för att utökat vårt utbud. Vi hoppas på att inom en snar framtid att även ta fram aktiviteter som sker under kvällstid. Självklart i kombination med våra övriga dagsaktiviteter.

Välj en *personligare* hemtjänst

Med snart 40 års erfarenhet av äldreomsorg vet vi vad som krävs för att våra kunder ska bli nöjda. Vi erbjuder både hemtjänst och trivsamma äldreboenden i Göteborg.

Vad kan vi göra för dig?

RING OSS I DAG!
010-140 10 70

Attendo



VÅRA FÖRENINGAR:

Askim/Hovås

Backa Kärra

Billdal

Björlanda Torslanda

Guldheden/Johanneberg

Lerjeå Angered

Linje 9 Göteborg

Linnéstaden Göteborg

Lundby

Näset Önnered

Skår

Tuve

Ullevi Göteborg

Älvsborg Göteborg

Örgryte

SPF SENIORERNA

Välkommen att ta kontakt med oss!

SPF Seniorerna Göteborgsdistriktets kansli
Taubehuset
Taubegatan 3
414 55 Göteborg
Tel: 031-12 17 59
E-post: goteborgsdistriktet@spfseniorerna.se

Klicka här för att bli medlem!

JS/SVERIGE · Concept: JS Media Tools A/S · 26057 · www.jssverige.se