SPF Seniorerna Skånedistriktet

TILLSAMMANS ÄR VI STARKARE OCH HAR TREVLIGARE!

SENIORERNA

Skånedistriktet

2025/26

VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA SKÅNEDISTRIKTET

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden intresseorganisation för pensionärer med 250.000 medlemmar i 26 distrikt och ca 750 lokala föreningar runt om i landet.

Sedan 1939 då dagens SPF Seniorerna bildades har det hänt mycket i samhället och förbundet har följt med i utvecklingen. Idag är SPF Seniorerna en modern organisation och den största pensionärsorganisationen i Skåne med närmare 37.000 medlemmar. Organisationen består av tre nivåer – *förbund, distrikt och förening.*

Förbund. På förbundsnivå arbetar SPF Seniorerna för att Sverige ska ha bästa tänkbara seniorpolitik och bildar opinion i äldrefrågor. Viktiga frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta.

Distrikt. SPF Seniorerna Skånedistriktet arbetar regionalt med att ge service till föreningarna, stötta distriktsstyrelsen och är verksamt i olika forum. Distriktet har ett kansli i Höör med tre anställda. Dit kan föreningarnas styrelseledamöter vända sig men även du som medlem kan alltid kontakta kansliet för att få service och svar på dina frågor.

Förening. Föreningarna utgör den lokala och kanske viktigaste nivån för många. Du blir medlem i SPF Seniorerna genom att gå med i en förening nära dig. Där hittar du social gemenskap och kan delta i trevliga gemensamma aktiviteter!

Det finns 111 lokalföreningar i Skåne vars verksamhet kan se lite olika ut, beroende på om föreningen är stor eller liten, om den finns ute på landet, på en mindre ort eller i någon av Skånes större städer Malmö, Helsingborg och Lund. Lokalföreningarna drivs av engagerade ideella krafter och enligt demokratiska principer, det är medlemmarna själva som bestämmer hur verksamheten ser ut. Föreningarna försöker ha ett varierat utbud av aktiviteter som passar medlemmarnas önskemål.

”Men jag är nybliven pensionär och känner mig alldeles för ’ung’ ännu för att gå med i en pensionärsförening”, tänker du kanske? Även om du kanske inte känner dig redo för föreningslivet än, finns det många anledningar att bli medlem redan nu! Ett gott skäl är vår prisbelönta tidning Senioren som kommer ut med 9 nummer per år. På så sätt kan du hålla dig à jour med aktuella seniorfrågor i samhället och SPF Seniorernas verksamhet. Samtidigt stöttar du det lokala föreningslivet och får reda på vad som händer i ditt närområde.

Genom ditt medlemskap bidrar du till SPF Seniorernas viktiga opinionsarbete vad gäller seniorers intressen. Vi arbetar med att påverka politiker och tjänstemän så att beslut som fattas tar hänsyn till äldreperspektivet. En viktig roll i detta har pensionärsråden i kommunerna och regionen. Det finns mycket att göra, och ju fler medlemmar, desto starkare står SPF Seniorerna som organisation!

Våra hjärtefrågor kommer att vara viktiga för oss alla – förr eller senare.

Tillsammans är vi starka – och har trevligare!

Välkommen som medlem i SPF Seniorerna.

Skånedistriktets kansli i Höör stöttar föreningarna i distriktets verksamhet. Som medlem eller förtroendevald i SPF Seniorerna är du alltid välkommen att kontakta oss.

Distriktskansliets personal: *Morten Kehler (kanslichef), Marjolein van Leusen (kommunikatör) och Cecilia Johnson (kanslist).*

Kontaktuppgifter: *spf.skane@telia.com. Telefon: 0413-291 14 (måndag–torsdag kl 9.00–12.00).*

Har du symptom på grå starr?

- Gradvis försämrad syn
- Svårigheter vid mörkerkörning och mötande ljus
- Dubbelseende på ett eller båda ögonen

Medfinansiering
Uppgradera linsen - betala bara mellanskillnaden.

Misstänker du att du har symptom på grå starr kan det vara dags att boka en undersökning hos en specialist. Hos oss på Klarvy får du en tydlig bedömning av din ögonhälsa och vård efter dina behov. Ring, maila eller besök oss så hjälper vi dig.

Lasarettsgatan 7A, Ystad · 0411-21 19 20 · info@klarvy.se · klarvy.se

klarvy

TRE SKÅNSKA FÖRENINGAR BERÄTTAR OM SINA PROGRAM

Verksamhet och utbud i Skånes lokalföreningar varierar en del, beroende på medlemmarnas intressen. För att ge en bild av hur det kan vara, har vi pratat med tre föreningar.

SPF Seniorerna Lund Centrum är en av sju föreningar i kommunen och Skånes största förening med ca 1.700 medlemmar. Föreningen bjuder på ett brett programutbud med bland annat kulturella utflykter, vandringar, film-, opera- och teaterföreställningar, och intresset är stort.

Vad är er mest uppskattade aktivitet?

– Det är svårt att säga vad som är mest populärt, säger Karin Liljeroth, ordförande i Lund Centrum. Allt vi anordnar är väldigt uppskattat. Trycket är så pass stort att det gäller att hänga på låset. När anmälningstiden för en aktivitet eller utflykt startar, kan det vara fullbokat inom några minuter.

– Vi försöker därför dubblera våra arrangemang där det går, berättar Karin Liljeroth. Det kan fungera för vissa aktiviteter som t ex teaterföreställningar, men det går inte vid utfärder.

Programverksamheten i en så pass stor förening kräver en god organisation. Inom Lund Centrum har man tre grupper: styrelsen, en programgrupp bestående av fem personer samt en grupp de kallar ”kafferiet” bestående av 15–16 damer i två grupper som kokar kaffe och ordnar kakor till medlemsmöten.

– Vid våra medlemsmöten kan det komma 100, 120 och upp till 130 personer. Då behövs mycket fika!

SPF Seniorerna Färingtofta är en av föreningarna i Klippans kommun. Färingtofta är en mindre förening ute på landet med knappt 200 medlemmar. Föreningen sticker ut eftersom den är känd för att anordna många danstillfällen.

Vad är er mest uppskattade aktivitet?

– Det är ju dansen. SPF Seniorerna Färingtofta har anordnat dans sedan 80-talet, berättar Bengt Eskilsson, ordförande. Fram till pandemin hade vi ännu mera dans. Nu har vi kommit i gång igen med dans på torsdagar var udda vecka. Vi brukar bjuda in föreningar från hela Skåne till våra danstillfällen.

Trots det märker Bengt Eskilsson att intresset för dans börjar avta.

– De som kommer i pensionsåldern nu, dansar nog inte riktigt på samma sätt som vi gjorde förr, tror han.

Utöver dans händer det också mycket annat i Färingtofta. Bland annat spelar man boule och canasta samt anordnar vandringar, gymnastik och yoga. Man anordnar utfärdar och teaterutflykter. Dessutom arrenderar föreningen en bit mark med ett stort tält med plats för upp till 70 personer, där de har grillfester och annat samkväm.

SPF Seniorerna Havsvinden Åhus i nordöstra Skåne har närmare 1.000 medlemmar.

Vad är er mest uppskattade aktivitet?

– Det är svårt att säga vad som uppskattas bäst, säger Marianne Esplund, vice ordförande. Alla våra olika aktiviteter har väldigt stor uppslutning. Olika medlemmar uppskattar olika saker. Vi vågar inte säga vad som är mest populärt.

– Vi har 19 olika veckoaktiviteter som genomförs i totalt ca 30 grupper. Medlemsträffar har vi en gång per månad med intressanta föreläsare, alternativt underhållning. Idag har vi t.ex haft Lasse Sigfridsson på besök och i september kommer Gunnar Wetterberg känd från bl.a Fråga Lund. Utöver detta har vi ca två resor och ca tre studiebesök per termin. Dessutom har vi numera en eventgrupp som anordnar olika arrangemang några gånger per termin. I morgon ska vi t ex åka safaribåt på Helge å.

Våra resor och studiebesök, liksom eventen, blir oftast väldigt snabbt fullbokade.

– Medlemsträffarna har egentligen inget annat tak än vad lokalen rymmer, vilket jag tror är 270 personer och så många blir vi aldrig. Veckoaktiviteterna har ibland ett maxantal och ibland inte, beroende på vad det är. Aktiviteter med begränsningar är oftast fullbokade, säger Marianne Esplund.

KOM IN I GEMENSKAPEN

I Skånes 111 lokalföreningar finns något för alla, oavsett om du vill vara fysiskt aktiv, bredda dina kunskaper eller umgås med gamla och nya vänner. Här arrangeras regelbundet olika aktiviteter, studiecirklar och utflykter för våra medlemmar.

En bredd av aktiviteter för alla

För dig som vill vara fysiskt aktiv finns det promenadgrupper, gympapass, bowling, boule, bordtennis, diskgolf och mycket annat. Föredrar du stillsammare aktiviteter kan du exempelvis spela bridge, måla, handarbeta, delta i frågesporter och bokcirklar och gå på gemensamma lunchträffar.

Vi går också tillsammans på kulturevenemang som teater och konserter och åker på utflykter både inom och utanför Skåne. SPF Seniorerna arrangerar dessutom ofta studiecirklar och föredrag med spännande föreläsare i olika aktuella ämnen för medlemmarna.

Friska ögon genom livet

Det är naturligt att synen försämras när du är 60 år eller äldre. Under denna tid blir ögonsjukdomar också vanligare och du löper större risk att drabbas av dem. Därför är det ännu viktigare att göra regelbundna synundersökningar med kontroll av din ögonhälsa.

Regelbundna synundersökningar, rätt råd och rätt glasögon eller kontaktlinser kan hjälpa dig att få en så klar syn som möjligt. Våra välutbildade optiker kan också hjälpa dig att upptäcka åldersrelaterade synproblem så att du kan få den behandling du behöver.

Välkommen till Specsavers.

Specsavers

DET LÖNAR SIG ATT VARA MEDLEM!

Det finns flera goda skäl att bli medlem i SPF Seniorerna Skåne. Förutom att du stödjer organisationens äldrepolitiska arbete och kan ta del av ett varierat programutbud, får medlemmarna också tillgång till en rad förmåner. Utöver de nationella förmånerna genom SPF finns flera erbjudanden just för Skåne och vissa föreningar har också förhandlat fram förmåner på lokal nivå. Titta här om du hittar något av intresse!

Förmåner för SPF-medlemmar i hela landet

- If – Mellan 5 och 50 % rabatt på olika typer av försäkringar.
- Skandia – Olika försäkringar, som grupp- och olycksfallsförsäkring, i tre månader utan kostnad.
- E.ON – Välkomstrabatt för nya kunder, 2–3 öre/kWh rabatt, 50 % rabatt på årsavgiften, eget nummer till kundservice.
- Bonniers bokklubb med SPF Seniorerna med många bra erbjudanden.
- Readly – Obegränsad digital läsning av över 8.000 magasin. SPF-medlemmar får prova på gratis i två månader.
- Bookbeat – Tusentals ljud- och e-böcker med gratis prova-på i 40 dagar.
- Tallink Silja – upp till 20 % rabatt på kryssningar och hotellresor med Tallinks och Silja Lines fartyg.
- Kostnadsfri konsumentvägledning – I samarbete med Sveriges Konsumenter och Råd & Rön.
- Svensk värdeförvaring. Förmånliga priser för SPF-medlemmar för bankfack i Göteborg och Stockholm
- Juridik och begravning – SPF Seniorerna har avtal med ett flertal aktörer inom familjejuridik och begravningstjänster.

För mer utförlig information, se **www.spfseniorerna.se/formaner**

Förmåner för SPF-medlemmar i Skåne

- Edens Gröna Trädgårdsservice – 10 % rabatt på trädgårdstjänster i hela Skåne.
- God Service – Hushållsnära tjänster såsom städning, trädgårdsarbete och hantverksjobb i delar av Skåne. 12–20 % rabatt för medlemmar.
- Studieförbundet Vuxenskolan – medlemmar får 10 % rabatt på Studieförbundet Vuxenskolans allmänna utbud av studiecirklar.

Välkommen till Synskadades Riksförbund!

Våra nio lokalföreningar runt om i Skåne arrangerar intressanta träffar och aktiviteter. Våra medlemmar träffas och utbyter erfarenheter när man fått en synnedsättning och vi påverkar samhället för att förbättra synskadades situation.

Vill du veta mer eller bli medlem?
Kontakta oss på SRF Skåne så berättar vi mer.

Du når oss på telefon: **040-777 75**
eller e-post: **skane@srf.nu**

Synskadades Riksförbund
Skåne

VI ÄR SKÅNEDISTRIKTETS STYRELSE

Anna-Stina Karlsson, Malmö
Ordförande

Christina Hedlund, Bjärred
Vice ordförande

Maj-Britt Blom, Svedala
Sekreterare

Ingrid Gustavsson, Helsingborg
Ledamot

Rolf Loven, Malmö
Ledamot

Åke Emilsson, Eslöv
Ledamot

Katarina Erlandsson, Kristianstad
Ledamot

Pierre Atterling, St Olof
Ledamot

Leif Singbrant, Löddeköpinge
Ledamot

Barbro Julén, Staffanstorp
Ledamot

Kan du eller dina anhöriga uppfatta och agera vid en brand?

Risken för att omkomma i brand ökar med åldern. Nedsatt rörlighet, dålig balans och att man är ensam hemma gör att man inte kan släcka branden eller ens lämna bostaden.
Personer som får svårt att agera när olyckan är framme behöver anpassa och förstärka sitt brandskydd.

Det finns hjälp och stöd att få, kontakta din lokala räddningstjänst eller kommunens biståndshandläggare för att veta mer.

SPF SENIORERNA
Skånedistriktet

Västergatan 15 B
243 31 Höör
Telefon: 0413-291 14
spf.skane@telia.com

SÅ HÄR BLIR DU MEDLEM

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation för seniorer.

SPF har ca 250 000 medlemmar i hela landet fördelade på 26 distrikt och cirka 750 lokala föreningar varav 111 föreningar finns i Skåne.

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

Medlemskapet kostar mellan 250 och 400 kronor per år, avgiften varierar något mellan föreningarna.

På **www.spfseniorerna.se/skanedistriktet** kan du söka efter din närmaste förening och ansöka om medlemskap, eller ring 0413-291 14.

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

Ja tack, jag vill bli medlem i SPF Seniorerna Skåne!

Medlemsavgiften kan variera något mellan de olika lokalföreningarna, normalt kostar det ca 250–400 kr/år.

Namn: ..... Personnummer: .....

Adress:..... Postnummer, ort: .....

Mobiltelefon: ..... E-post: .....

Önskemål om lokalförening: .....

Skicka talongen till: **SPF Seniorerna Skånedistriktet, Västergatan 15 B, 243 31 Höör.**

Genom att fylla i denna blankett ger jag SPF Seniorerna mitt samtycke till behandling av personuppgifter i SPF Seniorernas medlemsregister. Syftet är att kunna bli kontaktad kring föreningens verksamhet.

Du kan också fylla i din medlemsansökan digitalt. Scanna den fyrkantiga QR-koden med din telefon, så kommer du direkt till sidan där du kan anmäla dig. Eller kontakta oss, så hjälper vi dig! Telefon: 0413-291 14, e-post: spf.skane@telia.com