



Tillsammans
för ett rikare
seniorliv!

SENIORERNA

Välkommen till en gemenskap som växer

SPF Seniorerna Blekingedistriktet samlar omkring 4 000 medlemmar i 16 lokalföreningar runt om i länet. Tillsammans bildar vi en stark och engagerad organisation – och vi är en seniororganisation som växer.

Hos oss möts erfarenhet, engagemang och framtidstro. Vi arbetar för att stärka seniorers inflytande i samhället samtidigt som vi skapar gemenskap och aktivitet i vardagen. Vår verksamhet bygger på ideellt engagemang, men vårt arbete är strukturerat, målmedvetet och tydligt.

Genom våra lokalföreningar finns vi nära dig. Här skapas mötesplatser, samtal och aktiviteter som gör skillnad – både

socialt och samhällsmässigt. Samtidigt driver vi viktiga frågor lokalt, regionalt och nationellt för att påverka beslut som rör pensioner, hälso- och sjukvård samt boende.

Vi vänder oss till dig som redan är pensionär – och till dig som snart är det. För oss är seniorlivet en ny fas fylld av möjligheter.

Välkommen till en organisation som tar framtiden på allvar.





Ett engagemang som gör skillnad

Att vara medlem i SPF Seniorerna handlar om mer än aktiviteter. Det handlar om inflytande.

Vi påverkar beslutsfattare på lokal, regional och nationell nivå. Genom representation i pensionärsråd och genom dialog med politiker driver vi frågor som rör äldres villkor i samhället. Vi nöjer oss inte med att följa utvecklingen – vi är med och formar den.

Samtidigt är gemenskapen vår grund. Våra 16 föreningar i Blekinge har olika inriktningar och aktiviteter, anpassade efter medlemmarnas intressen. Det betyder att verksamheten ser

olika ut – och det är vår styrka. Det som engagerar i Olofström kan vara något helt annat än i Ronneby eller Karlskrona.

Vi lyssnar på våra medlemmar. Det är deras idéer och drivkraft som skapar innehållet.

När du blir medlem får du både en lokal gemenskap och en stark nationell röst bakom dig.

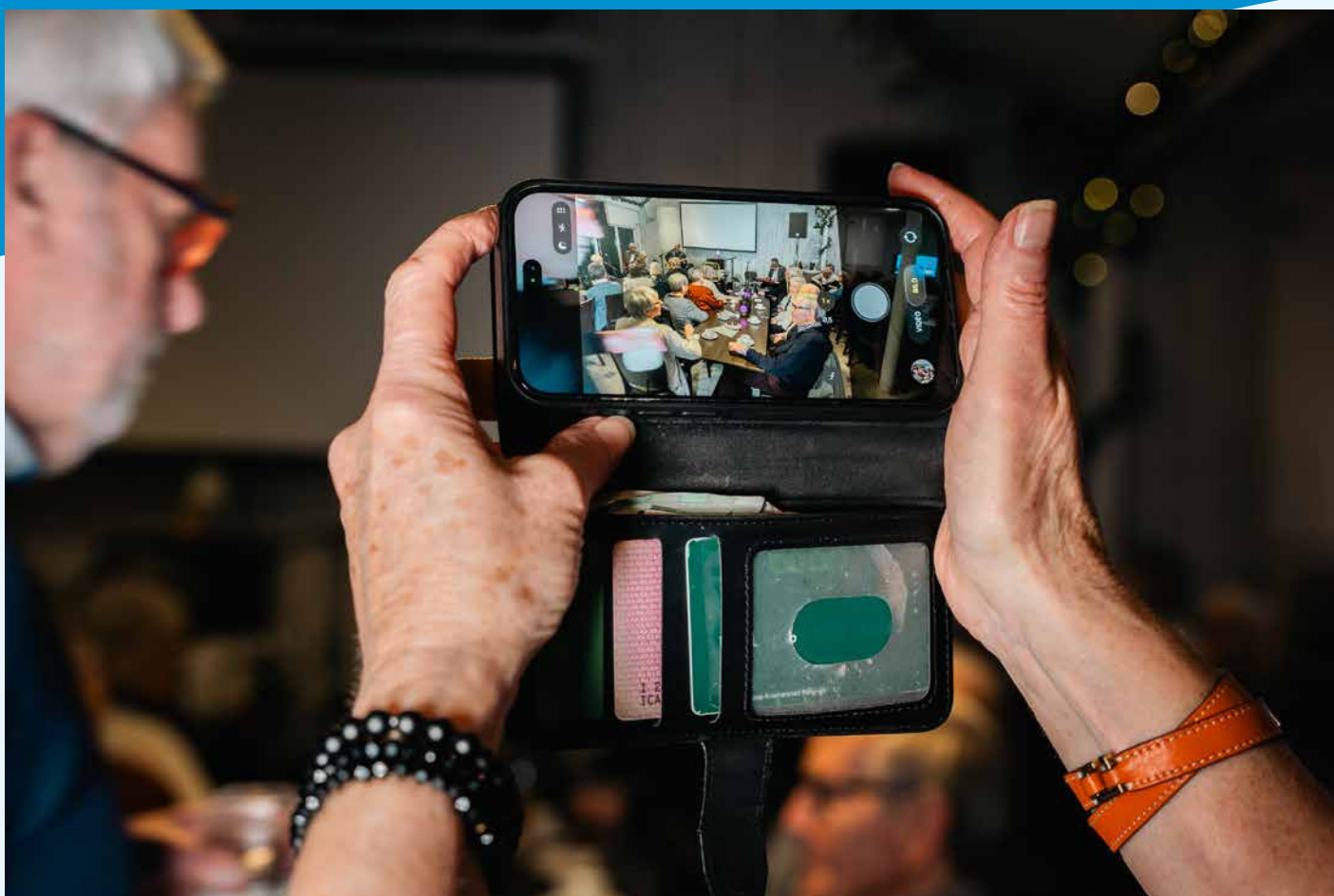
Tillsammans är vi en kraft att räkna med.



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.





Vi ökar den digitala delaktigheten

Digital utveckling ska skapa möjligheter – inte utanförskap. Därför arbetar vi aktivt med att stärka den digitala delaktigheten bland våra medlemmar.

Alla våra föreningar är anslutna till SPF Seniorernas gemensamma app och hemsidesplattform. Där publiceras nyheter, aktiviteter och reportage löpande. Genom appen får medlemmar snabb information om förändringar, nya arrangemang och vad som händer i föreningen.

Men teknik ska också vara tillgänglig. I flera föreningar erbjuds praktisk hjälp med mobiltelefoner, surfplattor och datorer. I Ron-

neby finns exempelvis regelbundna träffar där medlemmar kan få stöd med allt från nedladdning av appar till digitala tjänster.

Distriktet samordnar utbildningar och träffar för de ansvariga i föreningarna, så att kunskapen hålls levande och utvecklas över tid.

Digital kompetens är en demokratifråga. När fler kan ta del av information och tjänster stärks både individen och gemenskapen.

Vi vill att alla ska kunna vara med – även digitalt.

En modern organisation med tydlig riktning

Digitaliseringen är en del av vår utveckling, men den är också ett verktyg för att nå fler. Genom hemsidan och appen skapar vi ett levande flöde av information som speglar det som händer i våra föreningar varje vecka.

Efter aktiviteter publiceras reportage och bilder. Medlemmar som inte haft möjlighet att delta kan ändå ta del av upplevelsen. Det stärker känslan av sammanhang och tillhörighet.

Vi arbetar kontinuerligt med utbildning och stöd för att säkerställa att alla föreningar kan använda plattformarna effektivt. När nya funktionärer tillkommer erbjuds introduktion och vägledning. På så sätt bygger vi långsiktig kompetens.

Vår ambition är tydlig: SPF Seniorerna ska vara en modern, tillgänglig och relevant organisation. Vi kombinerar traditionell föreningsverksamhet med digital närvaro och skapar därmed fler vägar in i gemenskapen.

Att vara senior idag innebär att leva i ett samhälle i ständig förändring. Vi ser till att våra medlemmar är en aktiv del av den utvecklingen.



Viktiga frågor för oss



Ett starkt seniorliv handlar inte bara om aktiviteter och gemenskap. Det handlar också om trygghet, inflytande och rättvisa villkor. Därför driver vi frågor som påverkar vardagen – både idag och imorgon.

Vi arbetar aktivt med att påverka politiker och beslutsfattare på lokal, regional och nationell nivå. Genom representation i pensionsråd och genom direkt dialog lyfter vi våra medlemmars perspektiv där besluten tas.

Tre områden är särskilt prioriterade:

- Pensioner som det går att leva på
- Rätten till fast läkarkontakt
- Boende som fungerar genom hela livet

Vi följer utvecklingen noggrant, analyserar förslag och agerar när det behövs. Vårt mål är tydligt: det ska löna sig att ha arbetat, vården ska vara sammanhållen och tillgänglig, och boendemiljöer ska vara anpassade för ett längre liv.

Vi är en konstruktiv röst – men också en tydlig sådan. När seniorers villkor påverkas, då är vi med i samtalet.



Pensioner som speglar ett helt arbetsliv

Det ska löna sig att ha arbetat. Det är en självklar princip för oss.

Idag ser vi att många som har arbetat ett helt yrkesliv ändå inte får den pension de en gång blivit lovade. Systemet har förändrats över tid och kompensationer har införts i form av olika tillägg. Men grundproblemet kvarstår: pensionen ska bygga på det arbete som utförts – inte på tillfälliga lösningar.

Vi följer pensionssystemets utveckling noggrant. Våra experter analyserar förändringar, räknar på konsekvenser och uppmärksammar brister. När övergångsregler eller justeringar slår fel agerar vi.

Det handlar om respekt för det arbetsliv människor har lagt bakom sig. Det handlar om ekonomisk trygghet. Och det handlar om förutsägbarhet.

En stark pension är inte en förmån. Det är en rättighet som ska vila på ett stabilt och långsiktigt system.

Vi fortsätter att driva frågan tills balansen är återställd.



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**

KARLSKRONA CEREMONIBYRÅ
Amiralitetsgatan 6A
0455-196 00

JÄMJÖ BEGRAVNINGSBYRÅ
Västra Riksvägen 6
0455-500 70

RONNEBY E-BEGRAVNINGSBYRÅ
0457-179 00



hej@amoria.se

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**. Vi kan också hjälpa dig med juridisk rådgivning i andra skeden på resan som är livet.



KARLSKRONA
Fisktorget 5
0455-122 16

LYCKEBY
Riksvägen 37
0455-842 00

RONNEBY
Kungsgatan 4
0457-755 15

tornkvists.se
hej@tornkvists.se



Rätten till en fast läkarkontakt

Vården ska vara trygg, tillgänglig och sammanhållen. För många seniorer är en fast läkarkontakt avgörande för att det ska fungera.

När man möter en ny läkare vid varje besök förloras helhetsperspektivet. Tid går åt till att upprepa sin sjukdomshistoria istället för att få rätt behandling. För äldre med komplexa behov kan det få allvarliga konsekvenser.

Det finns beslut om fast läkarkontakt – men i praktiken fungerar det inte överallt. Brist på allmänläkare och beroende av stafettlösningar skapar otrygghet.

Vi driver frågan med tydlighet. Vi kräver att fattade beslut ska genomföras i verkligheten. En fast läkare ska känna sin patient, följa utvecklingen över tid och kunna lotsa vidare när specialistvård behövs.

Trygg vård är en grundläggande del av ett värdigt seniorliv. Därför fortsätter vi att påverka tills systemet fungerar som det är tänkt.

Boenden som fungerar hela livet

Ett hem ska vara en trygg plats – även när behoven förändras.

Vi arbetar för fler senioranpassade bostäder med god tillgänglighet, genomtänkt planlösning och gemensamma utrymmen som skapar gemenskap. Dörrar ska vara breda nog för rollator. Badrum ska fungera när rörligheten minskar. Allt ska finnas på ett plan.

Samtidigt utvecklas vården mot att i större utsträckning ges i hemmet. Det ställer nya krav på bostädernas utformning. Utrymme för hjälpmedel och vårdutrustning måste finnas med i

planeringen redan från början.

Vi för dialog med kommuner, bostadsbolag och beslutsfattare för att säkerställa att framtidens bostäder möter verkliga behov.

Målet är tydligt: det ska vara möjligt att bo kvar länge – med trygghet, självständighet och livskvalitet.

Boendefrågan är inte en detalj. Den är en avgörande del av hur vi lever våra liv som seniorer.

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 senior- och 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 registrera dig på **karlshamnsbostader.se**. Det kostar ingenting.

Bo bra – lev gott!

 **Karlshamnsbostäder**



Förmåner som gör skillnad

Ett medlemskap i SPF Seniorerna ger mer än gemenskap. Det ger också konkreta fördelar.

Som medlem får du tillgång till nationella och regionala förmåner som är framtagna för att stärka din ekonomi och skapa mervärde i vardagen. Det kan handla om rabatter, erbjudanden och samarbeten inom exempelvis försäkring, resor och tjänster.

Utöver de nationella avtalen erbjuder många lokalföreningar egna lokala förmåner. Det kan vara rabatter hos restauranger, butiker eller andra aktörer i närområdet. Förmånerna varierar mellan orterna – och det är en del av styrkan i vår lokala förankring.

Men den största förmånen är kanske ändå tillgången till kunskap, nätverk och engagemang. Du blir en del av en organisation som bevakar dina intressen och driver frågor som påverkar din framtid.

Ett medlemskap är en investering i både din egen vardag och i seniorers villkor i stort.

Dina medlemsförmåner

Som medlem i SPF Seniorerna får du tillgång till en rad förmånliga erbjudanden som gör vardagen både tryggare och rikare:

Trygghet & försäkringar

- Förmånliga försäkringar via If
- Gruppförsäkring via Skandia (liv- och olycksfall)

Ekonomi & energi

- Rabatterat elavtal via E.ON
- Förmånliga villkor och lägre avgifter

Läsglädje & underhållning

- • Readly – fri tillgång till magasin (prova gratis)
- • BookBeat – ljud- och e-böcker (prova gratis)

Hälsa & välmående

- Rabatt hos Ortopedbutiken på hjälpmedel och stödprodukter

Juridik & stöd i livet

- Tillgång till familjejuridik och rådgivning
- Stöd vid planering kring begravning

Trygg vardag

- Trygghetssamtal – daglig kontakt för ökad säkerhet
- Möjlighet till bankfack till rabatterat pris

Som medlem får du även

- Tidningen Senioren
- Löpande erbjudanden och rabatter från samarbetspartners

Ett aktivare seniorliv

Seniorlivet är en ny fas – inte ett avslut. Med mer tid öppnas nya möjligheter att utvecklas, engagera sig och prova sådant som kanske inte fick plats tidigare i livet.

I våra 16 lokalföreningar bedrivs en bred verksamhet som formas av medlemmarnas egna intressen. Det kan handla om vandringar, studiecirklar, föreläsningar, kulturarrangemang, musik, boule, resor eller tematräffar. Innehållet varierar – engagemanget är gemensamt.

Det är medlemmarna som skapar verksamheten. Nya idéer välkomnas och prövas. Därför ser aktiviteterna olika ut runt om i Blekinge. Det som lockar många på en ort kan vara något annat på en annan.

Gemensamt är viljan att mötas. Att dela upplevelser. Att fortsätta vara nyfiken.

Ett aktivt liv handlar inte om tempo – det handlar om innehåll. Hos oss finns utrymme för både rörelse, samtal och skratt.

Det är aldrig för sent att börja något nytt.



Ta del av vårt kursutbud





Resor som vidgar perspektiven

Att resa tillsammans skapar både upplevelser och gemenskap. Därför är resor en uppskattad del av verksamheten i många av våra föreningar.

Det kan vara dagsutflykter i närområdet, kulturreSOR inom Sverige eller längre resor med nya miljöer och nya intryck. Ofta kombineras resan med kunskap – en guide, ett studiebesök eller en föreläsning ger innehåll och fördjupning.

Resorna planeras med omsorg och genomförs i gemenskap. Det skapar trygghet och gör det enkelt att delta, även om man reser

på egen hand. Många upplever att de genom föreningen vågar prova sådant de annars kanske inte hade gjort.

Att byta miljö ger energi. Samtal fördjupas. Nya bekantskaper knyts.

Resorna är inte bara en aktivitet – de är en del av det sociala sammanhang som stärker både individen och gruppen.

Upplevelser att dela

Det är inte bara destinationen som är viktig – det är gemenskapen längs vägen.

När vi reser tillsammans skapas samtal som fortsätter långt efter att vi kommit hem. Gemensamma minnen stärker banden mellan medlemmar och bidrar till den öppna och inkluderande kultur som präglar vår organisation.

Resorna är anpassade efter medlemmarnas intressen. Det kan vara natur, historia, kultur eller samhällsfrågor. För vissa är det den sociala samvaron som är viktigast, för andra är det innehållet och kunskapen.

Vi strävar efter att erbjuda en variation som gör att fler känner sig lockade att delta. Nya idéer välkomnas, och initiativ kan komma från både styrelser och medlemmar.

Seniorlivet innebär frihet. Frihet att välja hur man vill använda sin tid. Hos oss finns möjligheten att fylla den tiden med upplevelser – tillsammans med andra.



Påverkansarbete

SPF Seniorerna är seniorernas röst i din kommun, Region Blekinge samt gentemot riksdag, regering och myndigheter. Vi har professionella som sakkunniga inom många olika områden. De är stort stöd för ordförande, styrelse och kansli.

Inom områdena Vård och omsorg, Pensionsfrågor, Tandvård och munhälsa, Ensamlhetsfrågor, Läkemedel samt som vetenskaplig ledare i Hemtjänstindex har vi sakkunniga.

Hemtjänstindex som årligen mäter hur det står till med hemtjänstens kvalitet i alla kommuner är framtagit av SPF Seniorerna med stöd av Allmänna Arvsfonden. Dess resultat följs upp av våra ledamöter i kommunernas pensionärsråd (KPR). Varje år koras den kommun som toppar listan men även den kommun som klättrat mest sedan föregående år uppmärksammas.

I januari blev SPF Seniorerna utsedda till "Årets välfärdsinspiratör" med anledning av Hemtjänstindex.

Inför det kommande valet driver vi på för fast läkarkontakt för trygg vård, äldreomsorg med kvalitet, pension att leva på samt bygg fler bostäder för seniorer. Dessutom vill vi få med livserfarenhet in i Sveriges Riksdag. Vår uppmaning är "Kryssa en senior!"






RONNEBYHUS

Bo tryggt - Lev som du vill.
Vill du ha hjälp med en registrering
eller veta mer om våra bostäder?
Vi finns här för dig.
www.ronnebyhus.se

Ett medlemskap som ger nya perspektiv



Kjell-Åke Karlsson, Olofström, blev medlem hösten 2023 efter att ha följt med sin hustru till ett månadsmöte. Han uppskattar särskilt de uppdateringar han får genom möten, nätet och tidningen Senioren, vilket ger honom en känsla av delaktighet. Även om han ännu inte deltagit i några större aktiviteter upplever han att medlemskapet redan gett honom nya perspektiv på seniorlivet. Framför allt har det ökat hans medvetenhet om äldres situation, men också visat möjligheterna till ett aktivt och innehållsrikt liv. Han ser SPF Seniorerna som en viktig gemenskap med engagerade medlemmar och menar att föreningen kommer att spela en betydelsefull roll även framöver.



Ingela Lennartsson, Kallinge, blev medlem i SPF Seniorerna för drygt ett år sedan, strax innan hon gick i pension. Att valet föll på just SPF Seniorerna kändes naturligt, inte minst eftersom hon redan kände några av medlemmarna. Medlemskapet blev ett enkelt sätt att hitta in i en gemenskap där hon känner tillhörighet. Under sitt första år har hon deltagit i flera aktiviteter och resor som gjort intryck, bland annat en uppskattad resa till Öland och olika företagsbesök. Hon lyfter fram kombinationen av gemenskap, aktiviteter och möjligheten att engagera sig i den utsträckning man själv vill. Samtidigt värdesätter hon att föreningen håller medlemmarna informerade om samhällsfrågor. Hennes råd till den som närmar sig pensionen är att förbereda sig – inte minst ekonomiskt – och fundera på hur man vill att livet efter arbetslivet ska se ut.



Helén Göransson, Karlskrona, är en ny medlem i SPF Seniorerna och ser fram emot att komma igång på riktigt. Hennes första månadsmöte äger rum i mars tillsammans med tidigare kollegor som också blivit medlemmar. För Helén handlar medlemskapet om gemenskap och möjligheten att tillsammans lyfta och påverka viktiga frågor som rör seniorers villkor i samhället. Hon engagerar sig särskilt i frågor om ekonomi, hälsa och vård, trygg omsorg och boende, men också rätten att fortsätta arbeta. Även om hon ännu inte hunnit delta i aktiviteter ser hon fram emot att bli mer aktiv och hoppas kunna bidra till ett tryggt och innehållsrikt seniorliv.



Vi ser fram emot att lära känna dig

Kanske är du redan engagerad. Kanske står du inför pensionen och funderar på hur nästa fas i livet ska se ut. Oavsett var du befinner dig vill vi gärna möta dig.

I Blekinge finns 16 lokalföreningar – från kust till inland. Varje förening har sin egen prägel och sitt eget aktivitetsutbud, men alla delar samma mål: att skapa ett starkt, aktivt och tryggt seniorliv.

Hos oss väljer du själv hur du vill vara med. Delta i aktiviteter och resor, engagera dig i styrelsearbete eller bidra med dina erfarenheter i en arbetsgrupp. Du kan vara aktiv ofta – eller när det passar dig.

Genom vår lokala närvaro finns gemenskapen nära. Samtidigt är du en del av en större organisation som driver viktiga frågor och påverkar beslutsfattare.

Vi tror på erfarenhet som en styrka. På nyfikenhet som drivkraft. Och på gemenskap som grund.

Seniorlivet är en möjlighet att fortsätta växa.

Vi ser fram emot att göra det tillsammans med dig.





För dig som är 70+ år

Är du 70 år eller äldre får du alltid 25 procent rabatt på dina resor inom Blekinge.

Läs mer på blekingetrafiken.se/rabatter

 **Blekingetrafiken**



SPF Seniorerna Blekingedistriktet

Nils Ingmar Thorell

Bärnstensvägen 11

372 73 Ronneby

Telefon: +46 708 27 68 66

E-post: ordf.spfblekinge@gmail.com

Webb: www.spfseniorerna.se/blekingedistriktet



FÖRENINGAR I BLEKINGEDISTRIKTET

Från väster:

Boken Sölvesborg, Lars-Göran Berglund, 0708376874

Olofströmsbygden, Ingvar Wramsmyr, 0708502887

Bodekull Karlshamn, Jan-Åke Berg, 0733490112

Mörnum, Inga George, 0705455240

Hällaryd-Åryd, Stig-Harald Persson, 0703761567

Bräkne-Hoby, Birger Fogdestam, 0705279140

Belgagnet-Hallabro, Sven-Erik Fällgren, 0708422367

Eringsboda-Tving, Birgit Jedhammar, 0709170909

Ronneby, Kerstin la Fleur-Jeppsson, 0768162502

Nättraby-Hasslö, Anders Ovander, 0708887113

Trossö Karlskrona, Gudrun Cahm, 0731834626

Rosenbom Karlskrona, Annette Nordqvist, 0706766424

Lyckå Lyckeby, Birgitta Gamelius, 0708381181

Östra Blekinge, Karl-Erik Andersson, 0708418490
(området kring Jämjö)

Rödeby, Ove Jönsson, 0702455328

Fridlevstad-Sillhövda, Marie-Louise Svensson, 0708922390