

TILLSAMMANS FÖR ETT RIKARE SENIORLIV



"VI ÄR SENIORERNAS RÖST I SAMHÄLLET"



Eva Eriksson är SPF Seniorernas förbundsordförande. Här ger hon sin syn på SPF Seniorernas roll och hur hon arbetar när hon företräder medlemmarna.



Du är förbundsordförande för SPF Seniorerna. Vilken är din och 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 på ett samlat sätt – eller, som vi säger idag, att vi är seniorernas röst i samhället. ”Folkpensionärerna kräver full försörjning utan fattigvård” var vårt uppdrag i förbundets barndom. ”SPF Seniorerna kräver ett pensionssystem värt namnet och som ger inkomster som det går att leva på” är förbundets och mitt uppdrag idag. Och vårt syfte som påverkansorganisation – såväl nationellt som lokalt – har aldrig varit mer aktuellt än nu.

– 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 i förbundsstyrelsen och ute i distrikt och föreningar.

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 kämpa för att den högre skatten på pension tas bort helt och hållet. 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.

– 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 självklara rätt att fortsätta göra det i kraft av vår senioritet.

– 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 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.

– 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 får illa därför att de blir isolerade. Det gör mig därför så glad att se all den fantastiska 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.

Eva Eriksson
Förbundsordförande SPF Seniorerna



KOM MED I GEMENSKAPEN!

För de enskilda medlemmarna ligger SPF Seniorernas attraktionskraft oftast i de aktiviteter som bedrivs i lokalföreningarna. Det är den sociala gemenskapen som är den allra viktigaste anledningen till att vara medlem.

Gemenskapen finns och skapas i din lokalförening. De allra flesta håller med om att det blir roligare att dela upplevelser med andra. Vi vet också att ju mer rörelse och hjärngympa vi får, desto friskare håller vi oss. Vi i SPF Seniorerna Norra Älvsborg verkar för en trivsamt gemenskap som ger ökad livskvalitet. Så tveka inte, kom nu med på nästa aktivitet, eller varför inte skapa en ny? Du är varmt välkommen!



DÄRFÖR SKA DU BLI MEDLEM!

- Du stödjer SPF Seniorernas äldrepolitiska arbete
- Du erbjuds ett rikt programutbud och aktiviteter
- Du kan delta i motionsaktiviteter och mästerskap
- Du erbjuds en förmånlig olycksfalls- och livförsäkring
- Du får Senioren – prisbelönt tidning för seniorer
- Du får rabatter på olika produkter och tjänster
- Du får aktuell information på vår hemsida: www.spf.se/norraalvsborg

Så här enkelt blir du medlem

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitisk och religiöst obunden organisation. I Sverige finns det närmare 270 000 medlemmar fördelade på 27 distrikt med runt 850 lokala föreningar, bland annat din närmaste lokalförening.

Är du pensionär eller gift/sambo med en medlem har du rätt att bli medlem. Medlemskapet gäller från den dag du betalt medlemsavgiften. Avgiften

skiftar i de olika föreningarna men är ungefär 250 kronor per år. På www.spfseniorerna.se kan du söka efter din närmaste förening, där är det också enkelt att teckna medlemskap. Vill du hellre ringa så går det bra att kontakta Distriktskansliet på 023-711 865.

Välkommen till en ny gemenskap!



Aktiviteter för alla smaker

Det är hälsofrämjande att delta i föreningslivet. Vi genomför på föreningsnivå olika sociala aktiviteter, till exempel promenader, resor, teaterbesök, konserter och studiecirkel. Utbudet skiftar mellan föreningarna och vi ser gärna förslag på nya aktiviteter. Om du vill leda en utflykt eller aktivitet så ska du ta upp det med lokalföreningens programansvarige.

Föreningarna anordnar ibland tävlingar i olika sporter som boule, golf, bridge, bowling, schack och mycket mer. I den nationella kunskapstävlingen "Hjärnkoll" kan alla vara med. Missa heller inte våra populära lokala sammankomster där vi träffas i en lokal eller ute i naturen. Det finns lika många anledningar att samlas som det finns dagar på året.

"Jag vägrar att sitta ensam"

VISST ÄR DET SKÖNT ATT FÅ RÅ SIG SJÄLV. MEN ENSAMHET ÄR EN ANNAN SAK. DÄRFÖR ÄR BOSTADSANPASSADE TRYGGHETSBOENDEN MED GEMENSAMHETSLOKAL FÖR HYRESGÄSTERNA EN SJÄLVKLARHET NÄR EIDAR BYGGER NYTT.

– Min nya etta på Mars är 56 kvadratmeter och det är perfekt, säger Anna-Lisa. Det är härligt med en gemensamhetslokal som gör det enkelt att träffa andra när man vill. Jag tänker inte sitta ensam i min lägenhet.

ANNA-LISA WIDELL, HYRESGÄST I KVARTERET MARS.



Här hittar du
våra extra trygga
boenden för äldre

FRIDHEM, 30 LGH
HUMLAN, 18 LGH
LANTMANNAVÄGEN, 38 LGH

STRÖMKARLSGÅRDEN, 95 LGH
MARS, 28 LGH
GULSPARVEN, 22 LGH



ETT AKTIVT FÖRENINGSLIV

Det finns många anledningar till att bli medlem i någon av de 20 lokalföreningarna i Seniorerna Norra Älvsborgsdistriktet. Lokalföreningarna och de enskilda medlemmarna är navet i en ideell verksamhet som sätter seniorlivet i fokus. Varje förening erbjuder en aktiv fritid med bland annat föreningsträffar, studiecirkel, resor, motion och friskvård, kulturella aktiviteter, dans och körsång.

I SPF Seniorerna fungerar distriktet som ett stöd och en sammanhållande länk mellan föreningarna. En del utbildningar, föreningskunskap, informationsspridning, opinionsbildning och administration bedrivs effektivt i förbund och distrikt.

Vi finns för våra medlemmar

Med lokala representanter i kommunernas pensionärsråd (KPR) och i regionens regionråd (RPR) kan SPF Seniorerna påverka och driva aktuella seniorfrågor. Vi hjälper politikerna att ta rätt beslut i frågor som rör oss.

Organisationen tillhandahåller administrativa redskap för lokalföreningarna, en medlemstidning med hög kvalitet och en effektiv opinionsbildning. Information och idéer fångas upp på olika nivåer och sprids inom organisationen. SPF Seniorerna kan därför vara opinionsbildande och påverka på flera nivåer i samhället.



Har du träffat Olof, Niklas och Ivar?

Ta med en vän och spela bingo!
Samtidigt stöttar ni svensk idrott.
Alla nya medlemmar får en
välkomstgåva!



VÄLKOMMEN TILL VÅR BINGOHALL I ALINGSÅS - NORRA STRÖMGATAN 7

GÖTEBORG: ANGERED - FRÖLUNDA - KORTEDALA - GRAND KUNGSGATAN 47 - REDBERGSPLATSEN - WIESELGRENSPLATSEN
ALINGSÅS - BORÅS - KINNA - KUNGÄLV - MÖLNDAL - IDROTTENSBINGO.SE

Välkommen att kontakta oss!



Vallgatan 28
46231 Vänersborg
Tel: 0521-634 70
E-post: spf.norraalvsborg@telia.com
Hemsida: www.spfseniorerna.se/norraalvsborg



Seniorrabatt varje tisdag.

Har du fyllt 65, eller fyller du i år?
Visa din legitimation hos oss på
Apotek Hjärtat så får du 5% rabatt
på hela ditt köp – varje tisdag!
Välkommen!

Klubb 

5%
seniorrabatt*

*Gäller för dig som är eller blir medlem i Klubb Hjärtat.
Gäller ej receptbelagda läkemedel eller under klubb dagar.

APOTEK  ICA