

# TILLSAMMANS FÖR ETT AKTIVARE 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 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.

– 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 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.

– 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. 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

**Ditt eget val inom hemtjänst  
och hushållsnära tjänster**

GERTRUD  
**Care**

Nobelgatan 4, 392 39 Kalmar • 0480-911 01  
[www.gertrudcare.se](http://www.gertrudcare.se)



# SÅ HÄR BLIR DU MEDLEM

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

Vi är cirka 270 000 medlemmar fördelade på 27 distrikt och ca 800 lokala föreningar, varav 24 föreningar finns i Kalmar län.

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 200 och 300 kronor per år. Avgiften varierar mellan föreningarna.

På [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se) kan du söka efter din närmaste förening, eller ring Förbundskansliet på 08-692 32 50.

## Du behöver inte ha ont när du står och går!

Med rätt skoinlägg kan du få smärtlindring. Kom in och prata med våra specialister eller boka en fotanalys. Vi hjälper dig att hitta rätt inlägg och skor för dina unika behov.

*Välkomna!*

**teamolmed**  
butik

TeamOlmed Butik, Malmbrogatan 14, Kalmar  
mån-fre 09:00-17:00  
010-451 33 02 [butik.kalmar@teamolmed.se](mailto:butik.kalmar@teamolmed.se)  
[www.teamolmedbutik.se](http://www.teamolmedbutik.se)



# VÅRA KÄRNFRÅGOR

Vi arbetar med frågor där seniorers behov sätts i centrum. Att företräda våra medlemmar är vår främsta uppgift.

## Äldrepolitik

SPF Seniorerna verkar för att Sverige ska ha en äldrepolitik, där vårt huvudfokus är att driva kraven på en högkvalitativ sjukvård. Vi ser också till att ställa krav på kommunerna att alla ska ha tillgänglig till vård och omsorgsverksamhet av god kvalitet. SPF driver långsiktiga projekt, till exempel när det gäller dosering och hantering av läkemedel för äldre. Vi driver också en översyn av pensionssystemet och besvarar remisser i äldrepolitiska frågor. Att bekämpa alla former av negativa attityder gentemot äldre (ålderism) är också en viktig uppgift.

## En pension att leva på

Alla ska kunna leva på sin pension. Pensionssystemet ska vara hållbart och ge ekonomisk trygghet på äldre dagar – men för många är det inte så idag. Det är orimligt att pensionerna i Sverige är låga och halkar efter inkomst- och kostnadsutvecklingen i övrigt. Hela pensionssystemet måste ses över.

- Låt pensionsavgifterna ovanför taket stanna i pensionssystemet och bilda en pensionsbuffert som stärker både dagens och framtidens pensioner.
- Höj taket i bostadstillägget och gör om förmögenhetsberäkningen.
- Gör livsvarigt val till standard för tjänstepensionen och inför möjlighet att pausa samt förändra valet av tjänstepensionsuttag.
- Ta bort den högre skatten på pension helt och hållet.

## Bostäder att åldras i

Att bo bra blir allt viktigare med åren. Med fler och fler seniorer, med skilda önskingar och olika förutsättningar, krävs ett rejält omtag av hur och vad som byggs.

- Stärk det statliga stödet till byggande av bostäder för äldre, till exempel senior-, trygghets- och omsorgsboenden.
- Inför ett statligt bidrag till hissinstallationer och tillgänglighetsbefrämjande åtgärder i det offentliga rummet.
- Sänk flyttskatter och andra kostnader för seniorer som vill flytta till ett boende att åldras i.
- Underlätta för seniorer som är beredda att gå ihop i gemenskaper och vill bygga bostäder som är anpassade för dem.

## Folkhälsa och kompetensutveckling

SPF Seniorerna arbetar med folkhälsa och friskvård. De lokala föreningarna har mängder av aktiviteter inom många områden. Vidare står kompetensutveckling högt i kurs hos våra medlemmar.



## Säkerhet för seniorer

I utbildningsprojektet Trafiksäkerhet för seniorer diskuterar vi bland annat hur vi ska hålla äldre bilförare uppdaterade på regler och hur man uppträder i trafiken. Vi ger också tips och råd om hur fallolyckor i vardagen kan förhindras.

## Matprojekt för högre matkvalitet

SPF Seniorerna Kalmar län har i ett matprojekt testat den mat som våra äldre serveras, både på särskilda boenden och i sitt hem via hemleverans. Maten har noga utvärderats, vilket lett till en höjning av matkvaliteten.

## Vårt mål – gratis kollektivtrafik för pensionärer

SPF Seniorerna Kalmar län har länge kämpat för att seniorer ska kunna åka gratis i kollektivtrafiken. Vi är inte där än, men genom Seniorkortet har vi kommit en bra bit på vägen. Med Seniorkortet kan du som ålderspensionär, mellan 9 och 15 samt mellan 18 och 24, åka kollektivt för bara 100 kronor i månaden.

## Vi vill bryta ensamheten

Ensamhet är ett stort problem bland äldre, där isolering leder till både psykisk och fysisk ohälsa. SPF Seniorerna Kalmar län har därför, tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan, startat ett ensamhetsprojekt. Målet är att öka den sociala gemenskapen.

Vi arbetar också, tillsammans med äldreomsorgen, med uppsökande hemsjukvård. Det innebär att vi hälsar på seniorer som fyllt 75 år, och som inte bor på ett äldreboende eller har hemtjänst, i hemmet. Vi kollar att de mår bra, samtidigt som en fallolycksundersökning utförs.





# ETT BRETT UTBUD AV AKTIVITETER

Det är hälsofrämjande att delta i föreningslivet. Vi genomför sociala aktiviteter på alla nivåer, till exempel promenader, resor, konserter och studiecirkel. Vi anordnar tävlingar i bordtennis, orientering, boule, golf, bridge, bowling, schack och mycket mer. I vår kunskapsstävling "Hjärnkoll" kan alla vara med.

Utöver detta arrangerar vi även pubkvällar och diverse resor. Besök oss gärna på hemsidan för att se vad du mer kan aktivera dig med.



Bonum utvecklar och förvaltar seniorboende samt erbjuder hjälp i vardagen. Vi är en del av Riksbyggen.

## Välkommen till en bekvämare verklighet

Bonum seniorboende – hem för det  
verkliga livet och för dig som fyllt 55 år.

Med bekymmersfri förvaltning och en Bonum-  
värd som hjälper till där det behövs blir vardagen  
lite enklare hos oss. Välkommen till en bättre och  
bekvämare verklighet. Läs mer på [bonum.se/cavallo](http://bonum.se/cavallo)

 **Bonum**  
Bo bra – må bättre

# MEDLEMSKAPET – LADDAT MED FÖRMÅNER

Som medlem i SPF Seniorerna får du social gemenskap och en organisation som jobbar för dina hjärtefrågor, men också en del rabatter och förmåner.

## Försäkringar

If är en stolt huvudpartner till SPF Seniorerna. Samarbetet innebär att vi tillsammans kan utveckla produkter och tjänster som gynnar dig som medlem. Som medlem i SPF Seniorerna har du följande rabatter på ifs förmånliga försäkringar:

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

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

Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik, denna är gratis i 3 månader. Den som vill behålla försäkringen därefter betalar försäkringspremien med det inbetalningskort som kommer från Skandia.

Nya medlemmar under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri för nya medlemmar de första tre månaderna. Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet.

## Familjejuridik

Som medlem i SPF Seniorerna har du ett antal förmåner hos Familjens Jurist och Fonus.

## Elavtal

E.ON. vill sprida bra energi bland Sveriges seniorer! Som medlem i SPF Seniorerna då du ett förmånligt erbjudande.

- Välkomstrabatt upp till 500 kronor.
- Rabatt på rörligt och fast pris.
- Rabatt på förnybar energi.
- Betala bara halva årsavgiften.
- Eget nummer till kundservice.

## Resor

Tallink Silja erbjuder SPF Seniorernas medlemmar upp till 20 % rabatt och givetvis väljer du själv vart du vill resa. Tallinks fartyg går till Tallinn i Estland och Riga i Lettland. Med Silja Lines fartyg reser du till Helsingfors eller Åbo. Det avgår fartyg varje dag till samtliga destinationer.

## Mobiltelefoni

Hallon anser att ett abonnemang för mobiltelefoni ska vara enkelt och billigt. Därför får du som medlem hos SPF Seniorerna, förutom extra bra pris på Hallons abonnemang, även förtur till kundservicen.

## **HS Hemtjänst** -trygghet för dig!

*Vi hjälper dig i din vardag, där varje möte är unikt och bygger på förståelse, värme och respekt.*



Ring så berättar vi mer.  
Kundtjänst 0200 - 72 72 73







## ID-skydd

Som medlem i SPF Seniorerna får du ID-Skydd Bas från mySafety helt utan kostnad (ordinarie pris 249 kr/år) och det gäller så länge du är medlem. Med mySafety ID-Skydd Bas kan du snabbt spärra allt med ett enkelt telefonsamtal.

## Medlemstidningen Senioren

Senioren är SPF Seniorernas medlemstidning. Den kommer ut med nio nummer per år och ingår i ditt medlemskap. Senioren har vunnit pris för innehåll och layout. Den ger information om SPF Seniorernas verksamhet, väcker debatt och skapar opinion. Seniorens fyra ben är:

- Nyheter
- Nytt
- Nöje
- Närhet



## Smart Senior

Det gröna kortet Smart Senior är nyckeln till rabatter. Med kortet i hand får du rabatter hos massor av kända företag. Perfekt när du ska köpa resor, glasögon, telefon med mera.

## Medlemsrabatt hos Studieförbundet Vuxenskolan

Som medlem i SPF Seniorerna har du 10 % rabatt på deltagaravgiften i Studieförbundet Vuxenskolas allmänna utbud av studiecirklar. Information om vilka studiecirklar som finns på din ort hittar du i det lokala studieprogrammet och på SV:s hemsida, [www.sv.se](http://www.sv.se).

*För lokala förmåner och rabatter, besök SPF Seniorerna Kalmar läns hemsida.*

Senior  
i Kalmar

# Upplev våra härliga träffpunkter!



Kalmar kommun

[kalmar.se/traffpunkter](http://kalmar.se/traffpunkter)

## Kontakta oss här

SPF Seniorerna Kalmar län  
Postadress  
c/o: Siw Persson  
Långgrundsvägen 19  
572 75 Figeholm

Telefon  
073-140 49 80

E-post  
kalmar.distrikt.spf@telia.com



# FÖRENINGAR I KALMAR LÄN

Bockara

Hjortedbygden

Kalmar

Ljungby-Mortorp

Nybro

Seniorerna Fagerhult

Södermöre

Torsås

Borgholm

Hultsfredsbygden

Kristdala-Misterhult

Mönsterås

Oskarshamn

Solvändan Färjestaden

Söderåkra-Bergkvara

Vimmerby

Emmaboda

Högsby

Lindsdal

Nordöland

Rockneby

Syd-Öland

Tjustbygden

Västervik

**TOMAS**  **BUSS**  
ÖLAND

Familjeföretag i tredje generationen!  
Hos oss bokar du din busstransport till förening-  
en, företaget, bröllopet eller konferensen.  
Vi skräddarsyr Er resa - alltid med miljön i tanken!

[www.tomasbuss.se](http://www.tomasbuss.se) • 0485-732 85

**Gotravel**

Vi är den lokala resebyrån med resor från  
Öland & Kalmar till hela världen!

Vi garanterar dig personlig  
service & fantastiska reseupplevelser!

[www.gotravel.se](http://www.gotravel.se) • 0480- 475 449