

# VARFÖR BORDE DU VARA MEDLEM I SPF SENIORERNA?



**SPF**  
**SENIORERNA**





## SPF SENIORERNA – DE ÄLDRES RÖST

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation med cirka 260 000 medlemmar. Vi driver viktiga förändringar för Sveriges seniorer och påverkar regering och riksdag, såväl som region och kommuner.

Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa, vård och omsorg, boende och rätt att arbeta. En viktig fråga för oss är att pensionerna måste följa med i samhällets inkomstutveckling. Det ska också vara en självklarhet med valfrihet i fråga om boende och rätten till vård och omsorg på äldre dagar.

I SPF Seniorernas arbete är inflytande, valfrihet och livskvalitet viktiga ledord. SPF Seniorerna är remissinstans för regeringens förslag som rör äldre i samhället och vi vill även lagstadga om pensionärsråd i alla svenska kommuner och region.

SPF Seniorerna jobbar också på lokal nivå. Tillsammans med de övriga pensionärsorganisationerna arbetar vi kraftfullt för att påverka politiker i region och kommuner att förbättra för äldre. Till exempel arbetar vi aktivt för att äldrevårdsmottagningar ska etableras på alla vårdcentraler och för att vården i livets slutskede skall förbättras. Vi har tillsammans med övriga pensionärsorganisationer tryckt på så att det införts ett seniorkort i länstrafiken. I kommunerna arbetar vi bland annat med att bevaka att det byggs lämpliga bostäder för äldre och vi försöker förhindra nedläggningar av äldreboenden och neddragningar i äldrevården.





## Hur vill du ha det?

När någon i sin närhet dör så stannar tiden och ingenting blir längre som förut. När vi är mitt i livet är det inte alltid lätt att tänka att en dag tar allt slut. Även om vi vet att det är så, kan tanken vara skrämmande. Vi ska leva livet fullt ut när vi kan och har möjlighet.

För att underlätta för dem vi lämnar efter oss kan vi hjälpa till med en hel del medan vi fortfarande är i livet.

Vår broschyr **Min sista vilja** belyser några av de praktiska frågorna kring dödsfall och begravning. Lite hjälp på vägen så dina önskemål kan uppfyllas av de som ska planera begravningen. På så sätt hylla livet som just du levde.

Välkommen till oss och hämta ditt exemplar av **Min sista vilja**.

Hos oss kan du också få hjälp med familjejuridik, såsom testamente, framtidsfullmakt, bouppteckning, gåvobrev, testamente och arvsifte.

Ring oss eller besök oss för kostnadsfri rådgivning.



Fredrika



Éric



Begravningsbyrå  
**Fredrika & Co**

Kapellgatan 4, 553 17 Jönköping  
Tel. 036-30 20 10 [www.fredrikabegravning.se](http://www.fredrikabegravning.se)







## EN FACKFÖRENING FÖR ÄLDRE

Det är pensionärsföreningarna, och ingen annan, som bevakar de äldres intresse. SPF Seniorerna har därför en mycket viktig roll i ett samhälle som ur vårt perspektiv står inför tuffa utmaningar.

En sådan är att vi i Sverige får allt fler äldre. Det innebär stora ekonomiska påfrestningar för kommuner och regioner. Och det är tyvärr alltid lättast att spara på äldre! Vi i SPF Seniorerna ser då en fara i att de allra äldsta, födda på 1920- och 30-talet, drabbas hårdast av besparingarna. Varför? Helt enkelt för att de har svårt att agera på egen hand och då behövs SPF Seniorerna!

Enligt oss måste det alltid vara behoven som styr, till exempel inom äldreomsorgen och inom sjukvården. I ett rikt land som Sverige måste vi ha råd med en värdig äldrevård. Vi kan redan nu läsa om äldre över 90, som mår dåligt, men som blir nekade plats på äldreboende. För oss är det helt oacceptabelt.

I kampen för äldres rättigheter arbetar vi på olika sätt. Dels via pensionärsråden, både på kommunal och regional nivå. Men även genom lobbyarbete mot politiker och i massmedia, där vi regelbundet skriver insändare.



# VI GÖR NYTTA I SAMHÄLLET

SPF Seniorerna är en ideell organisation som gör stora samhällsinsatser, till exempel genom att erbjuda gemenskap och bryta ensamhet. Det är viktigt då många, ensamma äldre har svårt att komma ut och spenderar mycket tid för sig själva.

Under de närmaste åren satsar vi extra på att bli bättre på att hjälpa äldre som är ofrivilligt ensamma.

I lokalföreningarna i vårt län har många föreningar väntjänsten, där de äldsta kan få hjälp att besöka kyrkogården, klädaffären eller våra medlemsmöten.

För dig som känner dig ensam är också våra samtalsgrupper ett alternativ. Här kan du regelbundet träffa andra, som är i en liknande situation som du själv. Samtalsgrupperna kan också vara starten på nya vänskaper.

Trygghetskedjor finns till för de äldsta som lever ensamma och känner sig oroliga. Trygghetskedjan innebär att alla som är med i den till exempel ringer in till en telefonsvarare, som lyssnas av. Är den någon som inte ringt in kollar vi upp vad som hänt. Tryggt för dig som kanske har en sviktande hälsa och har långt till anhöriga eller vänner.



## BASIC CARE UNIT

– SVERIGES FÖRSTA HEMTJÄNST MED EGEN LÄKARE, SJUKSKÖTERSKA, SJUKGYMNAST OCH ARBETSTERAPEUT!

Drömmar, längtan och stämningar måste man fortsätta att bejaka livet ut, det får aldrig begränsas. Det är därför vi finns.

Våra brukare får även ta del utav förmåner som:

- Läkare samt sjukvårdspersonal som gör hembesök när det passar dig
- Klippning varannan månad
- Fri hälsoundersökning en gång om året
- Fönsterputsning en gång om året, och julstädning

Thulevägen 2, 561 32 Huskvarna | [info@basiccare.se](mailto:info@basiccare.se) | [www.basiccare.se](http://www.basiccare.se)







## BLI DEL I EN FÖRENINGSGEMENSKAP!

Det är viktigt att aktivera sig efter pensionen och ett bra sätt är att vara med i en lokal SPF-förening. Det finns då möjlighet att delta i månadsmöten med god underhållning och intressanta föredrag. Studiebesök och trivselträffar är också något som kan vara trevligt att delta i.

En annan bra sak är att föreningarna erbjuder olika alternativ för friskvård, till exempel promenader, bowling, boule, bangolf och yoga. Pubkvällar och vinprovning är andra trevliga programpunkter. I föreningarna finns det också många studiecirkelar att välja mellan.

Det finns även möjlighet att delta i endags eller flerdagsresor. Självklart väljer du själv vilken förening du vill bli medlem i. Alla föreningar har sin karaktär och bestämmer själva över sitt utbud av aktiviteter. Besök gärna vår hemsida för att hitta en förening som passar just dig!

Förutom aktiviteterna innebär föreningslivet en möjlighet att träffa och umgås med andra människor. Det är ett bra tillfälle att få nya vänner. Du kan också engagera dig som cirkelledare eller hjälpa till i de olika kommittéerna. Till exempel kan du vara ansvarig för att leda friskvårdsaktiviteterna, vara med i en serveringsgrupp eller vara värd/värdinna på ett månadsmöte.



# DELTA I FRISKVÅRD

Fysisk aktivitet är bra för både kroppen och knoppen. Forskningsrapporter pekar på att motion förebygger en lång rad sjukdomar såsom diabetes, förhöjt blodtryck, hjärtinfarkt, stroke, demens, ångest och depression. Det är extra viktigt för oss äldre att röra på oss, den naturliga försämringen av muskelkraft och balans bromsas då upp. Detta gör att vi klarar oss själva längre och förebygger fallolyckor.

Du ska helst motionera varje dag, men all motion som blir av är bra. För att stimulera till pulshöjande aktiviteter regelbundet har distriktets folkhälsokommitté tagit fram ett friskvårdskort. Detta kort ger rätt använt

garanterad vinst för din hälsa, kanske också andra vinster för dig och din förening. Prata med dina friskvårdsombud!

Motion är roligare i grupp. Delta i vandringar, yoga, gympa, vattengympa, qigong, cirkelträning på gym eller vad som erbjuds. De flesta föreningar har ett brett utbud, eller kan ordna en aktivitet om efterfrågan finns. Prata med friskvårdsombuden i din förening!

Besök föreningarnas hemsidor för att se mer av utbudet.



Ingår i vårdval



Vårdcentralen  
Lokstallarna

Bräcke  
diakoni

## En vårdcentral med extra hjärta

Vårdcentralen Lokstallarna är inte som andra. Vi är nämligen idéburna och drivs av en vilja att göra skillnad, inte att tjäna pengar.

Vi tror på din rätt till en väl anpassad vård och vår höga kundnöjdhet är ett kvitto på att vi är på rätt spår.

Vill du veta mer om oss och Bräcke diakoni? Surfa in på [brackediakoni.se/lokstallarna](http://brackediakoni.se/lokstallarna) eller ring 010-242 89 00. Vi hör!

*Ett medmänskligare samhälle*

# VILL DU STÖDJA OSS?

SPF Seniorerna gör mycket nytta genom att bevaka de äldres intressen i samhället och genom att göra nytta för alla äldre. Vi har beskrivit en del av detta på de föregående sidorna.

Om du känner att du inte vill vara med i aktiviteterna i en lokal pensionärsförening, men ändå vill stödja vårt arbete finns nu en ny förening som du kan vara med i; SPF Seniorerna Värnar äldre i Jönköpings län. När du är med här har du inte rätt att delta i föreningarnas aktiviteter. Du kan när som helst byta över till en lokalförening om du ändrar dig.

Som medlem i SPF Seniorerna Värnar äldre i Jönköpings län betalar du bara 185 kronor per år och får samma förmåner som alla andra, se sidorna 12-13. Du får bland annat vår mycket omtyckta tidning Seniorens nio gånger per år.

## Välkommen att stödja vårt arbete!

**Gör såhär för att bli stödmedlem:**

1. Gå in på [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)
2. Klicka på "Bli medlem" på listen högst upp.
3. Fyll i dina uppgifter.
4. Välj "Jönköpingsdistriktet" och "Annan förening".
5. Välj "Värnar äldre i Jönköpings län".

**Om du istället vill vara med i en lokalförening finns dessa på sidan 14-15.**





# Livsarkivet, en gåva till dina anhöriga



Visst vore det skönt att veta att dina anhöriga har möjligheten att ta del av dina önskemål och din vilja även när du inte längre kan ge uttryck för det själv. Livsarkivet är ett enkelt redskap som hjälper dig på vägen.

Mitt i livet funderar vi sällan på vad som kommer att ske den dag vi inte längre kan förmedla oss med omvärlden. Att ägna en stund åt att berätta om våra val och våra tankar hjälper inte bara oss själva utan även våra anhöriga den dag då besluten måste tas.

Livsarkivet är utformat för att underlätta och för att vägleda dig när du valt att ta ställning till de svåra frågorna.

Frågor som berör livets slut är varken lätta att ställa eller lätta att besvara. Vi erbjuder medmänsklighet och professionell hjälp. Välkommen in till oss och hämta ditt kostnadsfria exemplar av Livsarkivet, som innehåller dels en vägledning, dels ett formulär där du kan fylla i dina önskemål.

Hos oss kan du också helt utan kostnad förvara ditt livsarkiv och vi ser till att det hittas den dag det behövs.

**LINDSTRÖMS**  
BEGRAVNINGSBYRÅ

036-13 70 11

[www.klarahill.se/huskvarna](http://www.klarahill.se/huskvarna)

**Vätterbygden Ankarbergs**  
BEGRAVNINGSTJÄNST

036-71 02 50

[www.klarahill.se/jonkoping](http://www.klarahill.se/jonkoping)



*Bengt*



*Pia*



*Paul*



*Mikael*



*Lena*



*Daniel*

Endel av **Klarahill**





## SPF SENIORERNA 80 ÅR

Den äldre befolkningen i Sverige fick förlita sig enbart på anhöriga eller fattigvård fram till 1914.

Då beslutade Sveriges riksdag att införa ålderspension. Pensionen var dock otillräcklig och många var ändå beroende av fattighjälp.

Under 1930-talet bildades i Göteborgsområdet, och även i Gislaved, pensionärsföreningar. Det utlystes en storsamling i Göteborg och den 5 september 1939 bildades SFRF, Sveriges Folkpensionärers Riksförbund. Målsättningen var att verka för att pensionerna skulle gå att leva på, oberoende av fattighjälp. Kravet framfördes vid SFRF:s femte kongress 1947. På 1950-talet krävde SFRF att pensionärerna skulle få lika lång sjukhjälpstid som andra. 1955 blev pensionärerna anslutna till sjukkassan på samma villkor som övriga.

Efter några år av vacklande medlemstal kunde SFRF stabiliseras. Då slöt man avtal med Liberala Studieförbundet (LiS), sedermera Studieförbundet Vuxenskolan och började använda studiecirkel i verksamheten.

### Namnbyte

1986 beslutades om byte av namn till SPF, Sveriges Pensionärsförbund. I samband med den nya socialtjänstlagen på 1980-talet fick flera av organisationens krav genomslag. Ålderdomshemmen blev moderna servicehus och långvårdspatienter fick eget rum.

En stor organisation måste ha en egen tidning. Den första tidningen, "De gamlas tidning", kom 1942 och kostade 50 öre. Fram till idag har det varit ett flertal utföranden och namn på förbundets tidningar. SPF:s tidning idag, Senioren, är ett modernt magasin i färg och ingår i medlemsavgiften. SPF har i dag 260 000 medlemmar.

SPF:s målsättning är idag den samma som från början: Att förbättra pensionärernas villkor ekonomiskt och socialt för ett bra liv som man själv kan påverka och bestämma över.





# JÖNKÖPINGS LÄNS SPF-DISTRIKT 50 ÅR

Jönköpings läns SPF-distrikt uppstod ur den pensionärsverksamhet som Studieförbundet Vuxenskolan hade i Jönköping. Winnie Törnqvist var anställd där på 1960-talet. I länet började det bli intresse för att bilda pensionärsföreningar. I Vrigstad fanns Greta Qvist, som också ville arbeta för pensionärerna.

Den 9 juni 1970 utlystes ett möte på Granbacken i Vrigstad. Där samlades representanter från några pensionärsföreningar. Beslut fattades att bilda ett länsdistrikt anslutet till SFRF, Sveriges Folkpensionärs Riksförbund. Ordförande blev Gunnar Bårring, vice ordförande Greta Qvist och sekreterare Winnie Törnqvist. Då fanns sex föreningar med 250 medlemmar. När distriktet bildats tog det fart med bildandet av fler föreningar. Vid 20-årsjubileet i Huskvarna 1989 välkomnades den femtusende medlemmen och den femtionde föreningen! I dag har SPF:s Jönköpingsdistrikt något mer än 10 000 medlemmar.

## Allt fler aktiviteter

För att stimulera pensionärsföreningarnas verksamhet har distriktet under åren anordnat kursdagar med utbildning i föreningskunskap och förtroendeuppdrag samt inspiration till studiecirkel. För friskvård och hälsa har representanter ifrån föreningarna fått delta kurser i körsång, linedans, qigong och trafik. Ett friskvårdsprojekt Spänstigare, Piggare Friskare, genomfördes på 90-talet.

1986 ändrades SFRF till SPF, Sveriges Pensionärsförbund. Under 80-talet öppnades möjligheter för SPF att påverka kommuner och landsting genom representation i KPR och LPR.

1992 började moderniseringen av distriktets administration genom inköp av en dataanläggning för 50 000 kronor. Idag sköter SPF-föreningarna själva medlemsregistret och har egna hemsidor.



# MEDLEMSKAPET – LADDAT MED FÖRMÅNER

Som medlem i SPF Seniorerna har du ett flertal centrala förmåner. Förbundet satsar i dessa samarbeten på kvalitet, service samt specialsydda erbjudanden för våra medlemmar.

## Medlemstidningen Senioren

Senioren är SPF Seniorernas medlemstidning som kommer ut med nio nummer per år. Upplagan har ökat år från år och är nu uppe i över 209 100 exemplar. Tidningen är en uppskattad medlemsförmån. Seniorens uppgift är att ge information om SPF Seniorernas verksamhet, väcka debatt och skapa opinion. Seniorens fyra ben är:

- Nyheter
- Nytt
- Nöje
- Närhet

## Försäkringar

If

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

Kontakta If:s kundservice på 0770-82 40 00, eller besök [www.if.se/spfseniorerna](http://www.if.se/spfseniorerna).

## Skandia

Som medlem i SPF Seniorerna kan du också teckna en frivillig gruppörsäkring hos Skandia. Innehållet i försäkringen är beroende på din ålder.

Nya medlemmar erbjuds också att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri för nya medlemmar de första tre månaderna.

Förbundet har tecknat mötesförsäkring åt alla medlemmar.

För mer info se [www.skandia.se/spfseniorerna](http://www.skandia.se/spfseniorerna) eller kontakta Skandia på 0771-166 060.







## ID-skydd

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

## Elavtal

E.ON vill sprida bra energi bland Sveriges seniorer. Därför ger företaget dig som är med i SPF Seniorerna ett bra erbjudande. De bjuder på halva årsavgiften, ger rabatt på din förbrukade el samt en välkomstrabatt till helt nya elhandelskunder.

## Telefoni

Ett abonnemang för mobiltelefoni ska vara enkelt och billigt. Därför får du som medlem hos SPF Seniorerna förutom extra bra pris på Hallons mobilabonnemang även förtur till kundservice. För enkelhetens skull har Hallon valt att inte ha någon bindningstid eller uppsägningstid, vilket innebär att du när som helst kan avsluta ditt mobilabonnemang.

För mer info se [www.hallon.se/spfseniorerna](http://www.hallon.se/spfseniorerna).

## Goda Vänner

Goda Vänner ett digitalt magasin för seniorer som intresserar sig för mat, dryck, hälsa och

träning. Som medlem i SPF Seniorerna får du Goda Vänner helt utan kostnad.

## Utbildning – Studiecirklar

Som medlem i SPF Seniorerna har du 10 % rabatt på deltagaravgiften i Studieförbundet Vuxenskolas allmänna utbud av studiecirklar.

## Servicia Medical – Hjärtstartare

Varje år drabbas 10 000 människor av plötsligt hjärtstopp och endast cirka 500 överlever. Om det fanns fler hjärtstartare på plats skulle sannolikt fler personer överleva.

SPF Seniorerna har därför skrivit ett samarbetsavtal med Servicia Medical, som ger föreningar och enskilda medlemmar rabatt vid köp eller hyra av hjärtstartare samt utbildning i hjärt- och lungräddning.

## Smart Senior

Det gröna kortet Smart Senior är nyckeln till rabatter. Med kortet i hand får du rabatter på resor, hotell och på flera företag. Förbundet har inget centralt avtal med Smart Senior. Men ett antal distrikt och föreningar har tecknat avtal. Information om detta hittar du på distriktets eller föreningens hemsida. Frågor om Smart Senior ställer du till ditt distrikt, alternativt förening.



# 50 FÖRENINGAR ATT VÄLJA BLAND!

Distriktet omfattar Jönköpings län och har 50 föreningar. Sammanlagt har föreningarna 10 400 medlemmar, men det finns plats för många fler

och du är också välkommen i gemenskapen i någon av distriktets föreningar – föreningar som arbetar för seniorernas bästa.



- |                      |                       |                    |                         |
|----------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|
| 1. Mullsjö           | 14. Brahe-Grenna      | 27. Sävsjö         | 40. Gislaved            |
| 2. Haboorten         | 15. Visingsö          | 28. Landsbrobygden | 41. Gnosjöpensionärerna |
| 3. Bankeryd          | 16. Tranåsseniörerna  | 29. Vetlanda       | 42. Anderstorp          |
| 4. Norra Mo          | 17. Tranås kontakt    | 30. Barnarp        | 43. Burseryd-Broaryd    |
| 5. Jönköping Väster  | 18. Aneby             | 31. Korsberga      | 44. Villstad            |
| 6. Tabergsdalen      | 19. Flisby Solberga   | 32. Näshult        | 45. Reftele             |
| 7. Jönköping Centrum | 20. Nässjö Seniorerna | 33. Orion Vrigstad | 46. Ås                  |
| 8. Jönköping Öster   | 21. Eksjö             | 34. Vaggeryd       | 47. Forsheda            |
| 9. Huskvarna         | 22. Ingatorp          | 35. Hestra         | 48. Värnamo             |
| 10. Tenhultsbygden   | 23. Mariannelund      | 36. Skillingaryd   | 49. Bor-                |
| 11. Lekeryd          | 24. Hult-Höreda       | 37. Båraryd        | Rydaholmskretsen        |
| 12. Skärstad-Ölmstad | 25. Skirö-Åseda       | 38. Nissafors      | 50. Värnar äldre i      |
| 13. Örserum          | 26. Norra Sandsjö     | 39. Bosebo Våthult | Jönköpings län          |



# KONTAKTA OSS

SPF Seniorerna Jönköpingsdistriktet

Huskvarnavägen 40

554 54 Jönköping

**Telefon**

073-267 16 03

**E-post**

kansli@spf-f.se

Bli medlem i en lokalförening via vår hemsida  
[www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se) Klicka på Bli medlem nu!

Medlemskapet kostar cirka 260 kronor per år.



## **Välkommen till Rosenlundsbadet!**

**Vi har grupper för seniorer  
i vatten och på land.**



**Simma och styrketräna till reducerat pris  
Läs mer: [jonkoping.se/rosenlundsbadet](http://jonkoping.se/rosenlundsbadet)**

[jonkoping.se/rosenlundsbadet](http://jonkoping.se/rosenlundsbadet)







Välkommen till en vårdcentral nära dig



Läs mer om oss på  
[www.rjl.se/vardcentralernabraliv](http://www.rjl.se/vardcentralernabraliv)

- Anderstorps vårdcentral
- Bankeryds vårdcentral
- Bodafors vårdcentral
- Eksjö vårdcentral
- Gislaveds vårdcentral
- Gnosjö vårdcentral
- Gränna vårdcentral
- Habo vårdcentral
- Hälsans vårdcentral 1, Jönköping
- Hälsans vårdcentral 2, Jönköping
- Kungshälsans vårdcentral, Huskvarna
- Landsbro vårdcentral
- Mariannelunds vårdcentral
- Mullsjö vårdcentral
- Norrahammars vårdcentral
- Nässjö vårdcentral
- Reftete vårdcentral
- Rosenhälsans vårdcentral, Huskvarna
- Rosenlunds vårdcentral
- Rydaholms vårdcentral
- Råslätts vårdcentral
- Skillingaryds vårdcentral
- Smålandsstenars vårdcentral
- Sävsjö vårdcentral
- Tenhults vårdcentral
- Tranås vårdcentral
- Vaggeryds vårdcentral
- Vetlanda vårdcentral
- Vrigstad vårdcentral
- Vråens vårdcentral, Värnamo
- Väster vårdcentral, Värnamo
- Öxnehaga vårdcentral

# WETTER HÄLSAN

*Hela Jönköpings  
äldrevårdcentral.*