

# NYHETS BREV

## SPF SENIORERNA SKÅNEDISTRIKTET

Välkommen till Skånedistriktets digitala nyhetsbrev med information och nyheter från distriktet. Det skickas ut till alla medlemmar i SPF Seniorerna Skånedistriktet med en registrerad e-postadress.

### Sommarhälsning från ordföranden

Efter en trevande inledning på året på grund av pandemin kunde vi under våren komma igång med "normala" SPF aktiviteter, vilket har känts fantastiskt bra. Vi vet hur mycket SPFs arrangemang betyder för medlemmarna. Tillhörigheten till en förening och den gemenskap detta skapar kan bidra till ett bättre och mera meningsfullt liv som senior!



Nu ser vi fram emot en höst med många aktiviteter och hoppas att inte några nya yttre omständigheter ska sätta käppar i hjulet för oss. Jag går ofta in på föreningarnas hemsidor och blir då imponerad av de program som såväl stora som små föreningar har. Det är en stor ideell arbetsinsats som ligger bakom och det är grunden för SPFs existens. Tack alla ni som bidrar!

De flesta föreningar har under pandemin tappat ett antal medlemmar, troligtvis på grund av att en stor del av aktiviteterna legat nere. Tillsammans behöver vi nu hjälpas åt för att åter öka vårt medlemsantal så att SPF kan förbli en viktig organisation för att ge glädje och gemenskap samt för att kunna påverka de seniorpolitiska frågorna.

I de flesta kommuner finns ett kommunalt pensionärsråd, KPR, där representanter för seniorföreningarna regelbundet träffar politiker inom kommunen. Vid mötena får man information om vad som är på gång inom kommunen och har därigenom möjlighet att påverka de beslut som är speciellt viktiga för oss seniorer. Vi seniorer utgör en stor del av väljarkåren och det är viktigt att vi gör vår röst hörd!

Inom distriktsstyrelsen siktar vi på att under hösten få möjlighet att träffa representanter för föreningarna. Bjud gärna in oss till något styrelsemöte eller likande. Vi vill på så sätt skapa en dialog med föreningarna för att se vad vi kan bistå föreningarna med från distriktets sida.

Följ gärna SPFs arbete genom att gå in på [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se). Därifrån kan man gå vidare till distriktets och respektive föreningens hemsida. Där får du alltid den senaste informationen om vad som händer på de olika nivåerna inom SPF. Speciellt inför valet är det intressant och angeläget att följa förbundets engagemang i för oss viktiga frågor.

Jag önskar er alla en härlig sommar!

*Knut Sigander*  
Ordförande SPF Seniorerna Skånedistriktet



## Kort från Distriktet

### Välkommen att kontakta distriktkansliet

Skånedistriktets kansli är beläget i Höör och har som uppdrag att ge service till distriktsstyrelsen, föreningar men även till enskilda medlemmar.

Som medlem i en SPF-förening i Skåne är du alltid välkommen att kontakta distriktkansliet om du har frågor och funderingar kring ditt SPF-medlemskap eller frågor om annat som berör dig som är pensionär. Telefontid: måndag–torsdag kl 9.00–12.00, telefon 0413-291 14. Mail: [spf.skane@telia.com](mailto:spf.skane@telia.com)  
Observera att vi har semesterstängt i juli.

### Distriktsmästerskapen 2022

Hittills i år har Skånedistriktet genomfört DM i Orientering, Pargolf och Boule. I september blir det DM i Golf och Hjärnkoll. Dessutom genomförs Förbundsmästerskapen i Bowling i Skåne i år, den 13–15 september. I oktober anordnas DM i Bowling i Ängelholm, och DM i Bridge är inplanerat i Malmö. För alla datum och resultat, gå in på Skånedistriktets hemsida eller klicka [HÄR](#).

### "Gilla" oss på Facebook

Om du har ett konto på Facebook är det kanske trevligt att följa oss där. SPF Seniorerna Skånedistriktet har en egen Facebooksida där vi publicerar inlägg om händelser i Skåne eller artiklar som vi tror kan vara av intresse för våra medlemmar. Sök på "SPF, Skåne" så kommer vi upp. Om du klickar på "följa" eller "gilla" kommer ni i fortsättningen att kunna se våra inlägg i ert flöde på Facebook.

Du kan också gå med i en trevlig grupp som heter "Digital gemenskap med SPF Seniorerna" där SPF-medlemmar från hela landet delar med sig av aktiviteter och små eller stora funderingar.

## Övriga nyheter och tips

### Tipsa en vän om SPF!

Som medlem i SPF är man med i en av Skånes 120 lokalföreningar. Alla föreningar är olika, det är ju medlemmarna själva som "gör" föreningen och bestämmer vad ni ska hitta på. Vi hoppas att ni trivs i just er förening. Tipsa gärna en vän om SPF eller bjud in någon ni känner och som verkar ensam, att följa med på en föreningsaktivitet. Om man värvat en ny medlem kan man dessutom få en Sverigelott som tack för hjälpen. Läs mer [HÄR](#).

### Längtar du efter någon att prata med?

Äldrelinjen är bara ett samtal bort. Ring Äldrelinjen på tel: 020-22 22 33. Vardagar 8–19 och helger 10–16.

[Länk till Äldrelinjen](#)



### Skriftserie om viktiga frågor för pensionärer

Vi vill tipsa om förbundets skriftserie, som riktar till såväl medlemmar som övriga intresserade. Syftet är att på djupet belysa olika frågor som rör seniorer. Den första skriften i serien handlar om premiepensionen och hur den påverkas av förskott och efterlevandeskydd. Klicka [HÄR](#) för att läsa och ladda ner skriften.

### Om seniorers lånemöjligheter

I den andra delen i förbundets skriftserie beskriver Ylva Yngveson, privatekonomisk analytiker, seniorers situation på lånemarknaden, samt ger råd om möjliga förändringar så att seniorer kan få en bättre sits på kreditmarknaden. Tanken med denna skrift är att den ska väcka liv i diskussionen om vilka förändringar som skulle kunna komma till stånd på kreditmarknaden. Seniorers situation ska inte behöva bli till en återvändsgränd där en välkött ekonomi lätt förvandlats till en fälla. Hitta skriften [HÄR](#)

### God livsstil och gott åldrande

Medlemmar i SPF Seniorerna får nu tillgång till ett digitalt Livsstilsverktyg som med enkla medel kan förbättra hälsan på sikt. När man använder verktyget deltar man samtidigt anonymt i en forskningsstudie.

Anders Rosengren, läkare och forskare vid Göteborgs universitet och författare till boken "Hela livet" har tagit fram Livsstilsverktyget. Det är både roligt och intressant att använda verktyget. Vi uppmanas att själva reflektera över existentiella frågor för att förbättra vår livskvalitet.

Nyfiken? Klicka på länken [HÄR](#) för att läsa mer och skapa ditt eget konto.

### SPF söker testpersoner!

Var med och utveckla SPF Seniorernas digitala mötesplats för seniorer – "Mötesglädje". Målet med appen är att motverka ofrivillig ensamhet bland seniorer.

Du behöver inga förkunskaper, det enda som krävs är att du har en smart telefon eller en surfplatta. Testperioden pågår under en månad och vi kommer starta i slutet av juni, början av juli. Läs mer om projektet [HÄR](#).

Vad trevligt att du läste vårt nyhetsbrev, vi hoppas att det uppskattades. Du kan alltid nå distriktkansliet på telefontid måndag–torsdag kl. 9.00–12.00.

Titta gärna in på hemsidan, <https://www.spfseniorerna.se/skanedistriktet/>  
Vår e-postadress är [spf.skane@telia.com](mailto:spf.skane@telia.com) Postadress: Västergatan 15 B, 243 31 Höör.