

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.

Bästa SPF-medlem!



Innan man vet ordet av är det dags att blicka tillbaka på ännu ett år. För mig personligen har även 2024 varit ett aktivt och roligt år inom SPF Seniorerna, och jag hoppas att du som läser detta känner samma sak. För visst är det trevligt att hitta på gemensamma aktiviteter med likasinnade? Ett avbrott från vardagen med social gemenskap sätter alltid guldkant på tillvaron.

SPF Seniorerna gör skillnad för många och det gläder mig att vi ständigt får nya medlemmar. Idag är SPF den största pensionärsorganisationen i Skåne, och då menar jag att vi med marginal har hunnit växa om en annan stor organisation som ofta brukar förknippas med pensionärer.

De lokala föreningarna är de viktigaste stötteleverare inom SPF. Utan föreningarnas enträgna arbete med att varje år arbeta fram nya program med ett varierat aktivitetsutbud för sina medlemmar, hade SPF inte funnits. I det sammanhanget är det viktigt att komma ihåg att SPF är en ideell verksamhet och att allt som händer bygger på frivilliga insatser. I en del föreningar kan det t ex vara svårt att hitta nya krafter när drivande personer i en styrelse avgår. Jag ser därför gärna att du som är medlem funderar på vad DU kan göra för din förening. Det behöver inte nödvändigtvis vara en styrelsepost – det behövs hjälpande händer överallt. Ingen insats är för liten!

Själv tycker jag att det är roligt med styrelsearbete. I min roll som ordförande för Skånedistriktet ser jag alltid fram emot att träffa mina styrelsekollegor. Vi brukar ha väldigt trevligt på våra möten med många skratt.

När jag ser tillbaka på SPF-året som gått, har särskilt hösten varit en intensiv period för oss i distriktsstyrelsen. Under oktober månad anordnade vi sex lokala föreningskonferenser. Vad gör man då på en föreningskonferens? Jo, vi som arbetar i distriktsstyrelsen och på distriktskansliet träffar representanter från föreningarna, utbyter information och pratar om sådant som föreningarna vill ha hjälp och stöttning med från distriktet. Det är väldigt givande att träffas i mindre grupper där alla som vill kan komma till tals. Förra året testade vi detta koncept för första gången och det blev så uppskattat att vi gjorde samma sak i år.

Vidare hade distriktet nyligen ett större arrangemang på travbanan Jägersro i november. 326 SPF-medlemmar slöt upp till en trevlig dag med stallbacksvisning, tipspromenad, lunch och naturligtvis travlopp. Det var roligt att träffa så många SPF-are på en gång och jag hoppas att alla som var där hade lika trevligt som jag. Under året har distriktet också haft sin löpande verksamhet med kurser, utbildningar och årsstämman. SPF Seniorerna Skånedistriktet var också representerat med en monter på Seniormässan i Malmö där vi kommer att delta även nästa år.

Jag hoppas att ni fick en liten inblick i Skånedistriktets verksamhet. Nu vankas det mot juletid och det börjar bli dags för en liten paus från SPF för att umgås med familj och vänner under högtidsdagarna. Sedan har vi vårens program att se fram emot och allt kul vi ska hitta på nästa år!

Jag vill passa på att önska er alla en riktigt

God Jul och ett gott Nytt År!

Knut Sigander

Ordförande SPF Seniorerna Skånedistriktet



Nyheter och övrig information

Motioner till distriktsstämman 2025

Datomet för nästa distriktsstämma är 29 april 2025. Motioner till distriktsstämman ska vara distriktskansliet tillhanda allra senast 21 mars 2024, men gärna tidigare.

Alla medlemmar i SPF Seniorerna har rätt att inkomma med motioner. Om du som enskild medlem vill skicka in en motion, ska den skickas till din föreningsstyrelse först för ett yttrande. Skicka därför in din motion i god tid till din förening!

Föreläsning om Alzheimers

Minneskliniken vid Skånes universitetssjukhuset i Malmö anordnar 12 februari 2025 en föreläsning om vår mest vanliga demenssjukdom, Alzheimers.

Anmälan görs via mail sais@skane.se och all information finns i på distriktets hemsida med inbjudan, klicka [HÄR](#)

Padelinspiration för seniorer

Leif Andersson och Lars Holst, medlemmar i SPF Seniorerna Simrishamn Sumaros, är med i ett litet gäng som träffas varje tisdag kl 10–11.30 för att spela padel på Axel-torp vid Hammenhög.

– Allt började med ett erbjudande från Friskis & Svettis att prova på padel, berättar de. Alla var nybörjare men tyckte det var enormt roligt och hade kul tillsammans.

Men skaderisken då? Enligt Leif och Lars är det inga problem om man värmer upp innan och spelar förnuftigt. Någon i gruppen har en dålig axel och en annan har två nya knän. Men det går jättebra ändå!

Gänget i Hammenhög vill gärna bli fler och de vill gärna inspirera andra seniorer att börja med padel.

Juluppehåll på kansliet

Distriktskansliet håller stängt
vecka 52 och 1 och öppnar
igen tisdag 7 januari.

**God Jul och
Gott Nytt År!**

önskar distriktsstyrelsen
och distriktskansliet



Landskrona stad börjar med seniorlunch

I slutet av november öppnade Landskrona stad möjligheten för alla invånare från 65 år och äldre att äta lunch på Emiliaskolans skolrestaurang i Häljarp.

Inspiration kommer från andra kommuner som infört seniorlunch med positiva resultat. Det främjar gemenskap och minskar ensamhet samtidigt som äldre och yngre generationer möts. Menyn är densamma som för eleverna och en lunch kostar 64 kronor. Försöket pågår fram till juni och om det slår väl ut kommer seniorlunch att erbjudas på fler skolor i kommunen.

Pensionskolan

Hur fungerar egentligen pensionen? Vilka delar består den av och vad bör man tänka på? Förbundets medlems-tidning Seniorern har sammanställt utbildningsmaterial med information, råd och tips. För att läsa, klicka [HÄR](#)

.....
Detta är en annons. Klicka på den för att läsa mer.

RES MED SPF-RABATT

- Grekland, Porto Santo och Malta 2025

FolkeFerie.se

Vad trevligt att du läste vårt nyhetsbrev, vi hoppas att det uppskattades. Distriktskansliet har telefontid måndag–torsdag kl. 9.00–12.00. Tel 0413-291 14.

Titta gärna in på hemsidan, www.spfseniorerna.se/skanedistriktet/

Vår e-postadress är spf.skane@telia.com Postadress: Västergatan 15 B, 243 31 Höör.