

# 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 270 000 medlemmar. Vi driver viktiga förändringar för Sveriges seniorer och påverkar regering och riksdag, såväl som landsting och kommuner.

Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa 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 vill även lagstadga om pensionärsråd i alla svenska kommuner och landsting.

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 utvecklat ett läkemedelskort ”Två frågor om läkemedel”, som hjälper äldre till en bättre läkemedelsbehandling. Vi arbetar också med att skapa en forskningsfond för att stimulera vårdforskning inom äldrevården. I kommunerna arbetar vi bland annat med att bevaka att det byggs lämpliga bostäder för äldre och vi försöker förhindra nedläggningar av äldreboenden.



*Din hälsa i trygga händer*



## Bra Liv Senior

På de flesta av våra vårdcentraler har vi en särskild mottagning för dig som är 65+.

Vi vill att du ska känna dig trygg i din kontakt med oss!

**Vi finns nära dig – i hela länet**



[rjl.se/varldcentralernabraliv](https://rjl.se/varldcentralernabraliv)  
[facebook.com/varldcentralernabraliv](https://facebook.com/varldcentralernabraliv)



**Vårdcentralerna Bra Liv**  
Region Jönköpings län



## 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 äldreomsorg. 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 i massmedia, där vi regelbundet skriver insändare i tidningar.

**Steens Begravningsbyrå AB**

**SEC078932186,00**

**95,00**



# 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.

Vi satsar mycket på friskvårdsaktiviteter och att äldre skall må psykiskt bra.

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.

**Stormtrivs Livskvalitet AB    Sidan 5 - 186,00 95,00**



## 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 en god underhållning. 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 studiecirkel att välja mellan. Det finns även möjlighet att åka iväg på resor.

Ja, listan kan egentligen göra hur lång som helst. Blir du medlem i en förening kommer du att hitta något som intresserar just dig!

Det är enormt viktigt att träffa och umgås med andra människor. Det är ett bra tillfälle att få nya vänner. Förutom att delta i de olika programmen finns det tillfälle för de som vill att själva engagera sig 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 månadsmöte.



**Vårdcentraler med topprankning i Nationella patientenkäten!**

Läkarhuset har tre vårdcentraler samt en filial och ingår sedan 2010 i vårdvalet i Region Jönköpings län. Vi erbjuder ett respektfullt bemötande, hög tillgänglighet och en fast läkarkontakt för bästa vård. Vi har full bemanning med specialister i allmänmedicin samt hög kompetensnivå på samtlig övrig personal. Läkarhuset bedriver även ögonläkarverksamhet.

*Känn dig alltid välkommen till Läkarhuset!*

**Läkarhuset Öster (och filial Torsvik): 010-242 82 00**

**Läkarhuset Väster: 010-242 84 00**

**Läkarhuset Huskvarna: 010-242 82 50**

[www.lakarhusetjonkoping.se](http://www.lakarhusetjonkoping.se)



## Välkommen till vår Ögonklinik i Jönköping

På vår klinik i Jönköping har vi avtal med landstinget. Avtalet innefattar ögonmottagning, kataraktoperationer, diagnostik, behandling och uppföljning av ögonsjukdomar samt ögonbottenfotograferingar för diabetiker.

Be att din ögonläkare eller optiker skickar en remiss till oss. Vanlig patientavgift och högkostnadskort gäller om du kommer inom landstingets vårdavtal.



Batterigatan 9 553 05 Jönköping Tel 036-860 20 30 [www.a6ogonklinik.se](http://www.a6ogonklinik.se)



A6 Ögonklinik har avtal med Landstinget i Jönköpings län.

# MEDLEMSKAPET – LADDAT MED FÖRMÅNER

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

## 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 våra förmånliga försäkringar:

- 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.

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

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

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

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

## 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 spärta 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.

## 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





## 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 hos massor av kända företag. Förbundet har inget centralt avtal med Smart Senior. Men ett antal distrikt och föreningar har tecknat lokala avtal. Information om detta hittar du på distriktets eller föreningens hemsida. Frågor om Smart Senior ställer du till ditt distrikt, alternativt förening

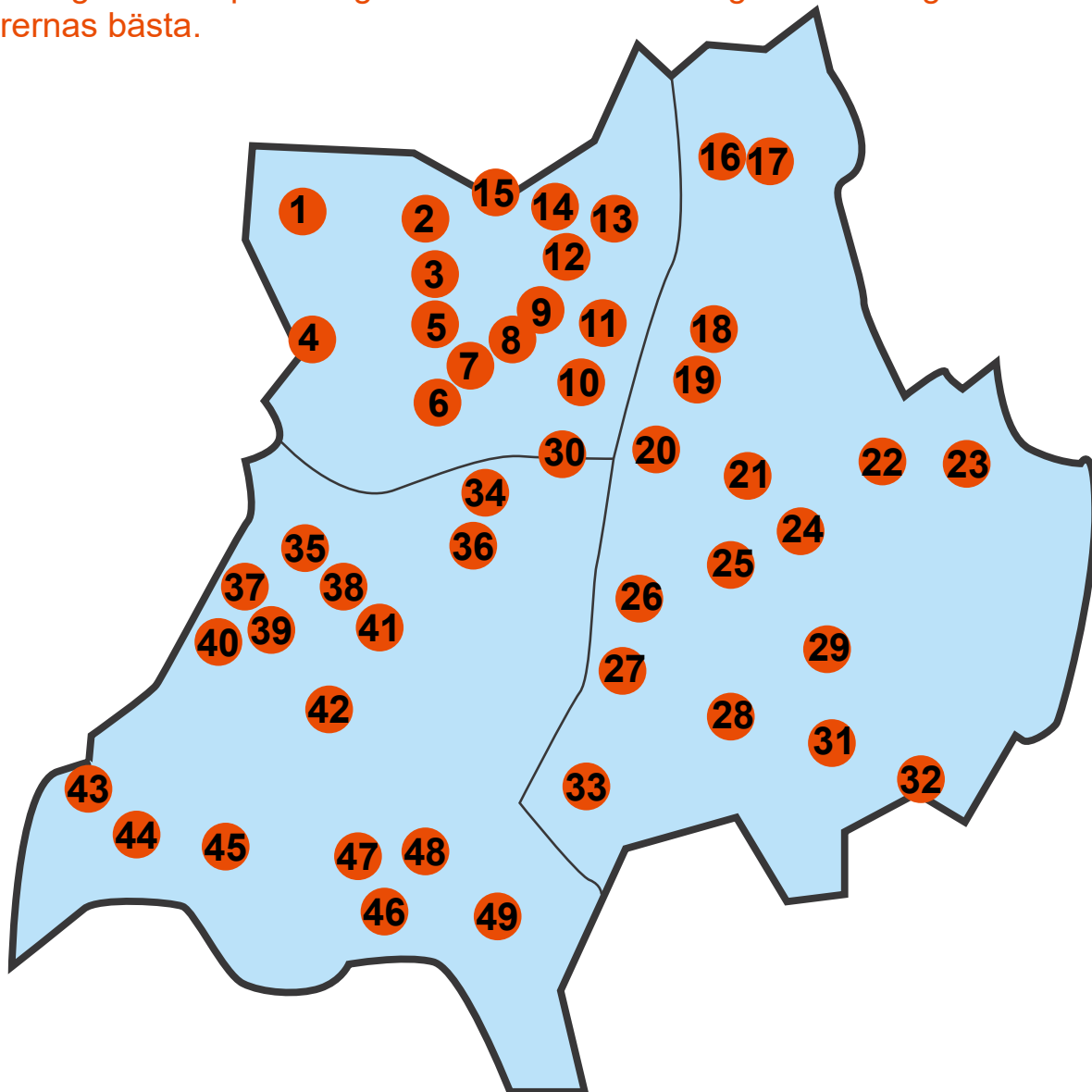


# WETTER HÄLSAN

*Nu med Jönköpings  
första äldrevårdcentral.*

# 49 FÖRENINGAR ATT VÄLJA BLAND!

Distriktet omfattar Jönköpings län och har 49 föreningar. Sammanlagt har föreningarna drygt 10 200 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. Tranås            | 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-Rydaholmskretsen |
| 11. Lekeryd          | 24. Hult-Höreda       | 37. Bäraryd        |                          |
| 12. Skärstad-Ölmstad | 25. Skirö-Ålseda      | 38. Nissafors      |                          |
| 13. Örserum          | 26. Norra Sandsjö     | 39. Bosebo Våthult |                          |



## Kontakta oss

**SPF Seniorerna Jönköpingsdistriktet**

**Huskvarnavägen 40**

**554 54 JÖNKÖPING**

**Tel: 073-267 16 03**

**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 ca 260 kr per år.**

# 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.

Vätterbygden  Ankarbergs  
BEGRAVNINGSTJÄNST

036-71 02 50

[www.begravningstjanst.com](http://www.begravningstjanst.com)



Bengt



Pia



Paul

LINDSTRÖMS  
BEGRAVNINGSBYRÅ

036-13 70 11

[www.lindstromsbegravning.se](http://www.lindstromsbegravning.se)

 Casell

BEGRAVNING

036-100 600

[www.casellsbegravningsbyra.se](http://www.casellsbegravningsbyra.se)



Mikael



Lena

Endel av **Klarahill**



Daniel



Fredrika