

# TILLSAMMANS BLIR VI STARKARE



**BLI  
MEDLEM  
IDAG**



**SENIORERNA**





## SPF VÄSTERNORRLAND – VI HÅLLER IHOP

Västernorrland, med framförallt Ångermanland och Medelpad, består av drygt 243 000 invånare fördelade på 21 700 kvadratkilometer. 11 invånare per kvadratkilometer alltså och kanske ganska svårt att mötas. Här spelar föreningslivet och SPF en viktig roll för livskvaliteten. SPF Västernorrland ser till att seniorer över hela våra vackra landskap får möjlighet att träffas och göra roliga saker ihop och vi gör det genom våra lokalföreningar, 7 i Medelpad och 10 i Ångermanland.

Vi tror på att livsglädje kommer ur gemenskap. Det är tillsammans som vi skapar vår fina förening. Att vara en inlyssnande förening och ha ett tydligt medlemsfokus i allt vi gör är vår framgångsfaktor.

SPF har funnits som förening i Sverige sedan 1939 och är med andra ord en pigg senior även som förening. I Västernorrland arbetar vi i huvudsak med två delar, påverkansarbete och aktiviteter, som du får läsa mer om här intill.

Det är enkelt att bli medlem i SPF Västernorrlandsdistriktet. Alla som har rätt till pension av något slag kan bli medlem och du fyller lätt i medlemsformuläret på vår hemsida och skickar in. Från den dagen du har betalat medlemsavgiften är du fullvärdig medlem.

Vi i SPF Västernorrland hälsar dig välkommen och ser fram mot att träffa dig!







## MEDLEMSKAPET ÄR EN SJÄLVKLARHET

Medlemskapet i SPF Västernorrland är för många en självklarhet. Det är en stor gemenskap, ett sammanhang och en glädje att dela med andra att vara medlem. Gemenskapen är själva fundamentet som SPF är grundat på. Vi gör så mycket tillsammans; reser, har föreläsningar, träffas, spelkvällar, idrottar och motionerar. SPF Västernorrland består av 17 fantastiska lokalavdelningar och varje avdelning utformar sin egen verksamhet efter medlemmarnas behov och önskemål. Att få vara en del av en förening som bryr sig om dig, har ditt bästa för ögonen och ständigt försöker förbättras tycker vi är den allra bästa anledningen till att bli medlem.

Självklart får man också en rad förmåner med medlemskapet som märks i plånboken. SPF har samarbeten med massor av företag som ger förmånliga rabatter på tjänster som seniorer använder regelbundet. Vi är stolta över att ha en förening där medlemsavgiften snabbt lönar sig om man så bara använder sig av en bråkdel av alla erbjudanden som finns tillgängliga. På vår hemsida hittar du samtliga samarbetspartners och medlemsförmåner du kan ta del av: [www.spfseniorena.se/vasternorrlandsdistriktet](http://www.spfseniorena.se/vasternorrlandsdistriktet)



**Abramssons Buss**

Är du sugen på en dagsresa, kryssning, teaterföreställning eller varför inte en resa till Italien?

**Abramssons Buss hjälper dig hela vägen!**

[abramssonsbuss.se](http://abramssonsbuss.se) | 0930-700 63 | [info@abramssonsbuss.se](mailto:info@abramssonsbuss.se)





# SÅ PÅVERKAR VI TILL ETT BÄTTRE SENIORLIV

SPF Västernorrland arbetar både regionalt och lokalt för att representera våra medlemmar och seniorerna i samhället. Vi har under hela livet var en stor resurs och bidragit till Sveriges utveckling och är fortfarande en kraft att räkna med. Våra medlemmar har behov och önskemål som förtjänar att tas på allvar och det är genom SPF som vi får en gemensam, stark röst gentemot politiker och andra beslutsfattare.

SPF Västernorrland finns representerade i flera seniorryd där vi för våra medlemmars talan i frågor som kan röra allt från hemsjukvård, lokaltrafik, fritidsliv, tillgänglighet och mycket mer. Det är genom vårt medlemsantal som vi kan göra skillnad på allvar, så ditt medlemskap behövs för att vi ska kunna åstadkomma en förändring. Med över 6 700 medlemmar är vi en röststark grupp och varje röst räknas!



**Behöver du boka  
seniortaxi?**

**RING 060 911 11**

  
**WECAB**  
SCHYSSTARE TAXI

**Vi gör taxiresor  
grymt trevliga**





## ATT AKTIVT LIV = ETT RIKARE LIV

Det är roligt att vara medlem i SPF Västernorrland och många av våra medlemmar lyfter särskilt fram vårt breda aktivitetsutbud som anledningen till att man trivs så bra i föreningen. Vårt mål är att arrangera aktiviteter som passar alla olika intressen och människor och så här långt går det riktigt bra. Inom SPF Västernorrland arrangerar vi regelbundet bouletteräffar, bowling, orientering, bridge och resor. Man är med på sina egna villkor och förutsättningar.

Vår reseverksamhet är särskilt populär och då måste vi så klart nämna resorna till Finland som i stort

sett alltid blir fullbokade. Vi har också många resor inom Sverige och för den som vill resa längre bort arrangerar vi gruppresor till bland annat Spanien, Skottland och vinresor till Österrike.

Vi tycker också det är viktigt att man får aktivera huvudet. Utbildningar, föreläsningar och bokcirklar hör till vanliga aktiviteter som vi anordnar. Det är både trevligt att träffas i en lite större grupp och diskutera frågor som intresserar en och att känna att man lär sig något nytt.



## Folkbildning ger folkhälsa

SV Västernorrland och SPF Seniorerna utvecklar tillsammans varandras verksamheter som föreningsutveckling, hälsa & livsstil, digital kommunikation, språk, hantverk, dans, historia och kulturarrangemang.

[www.sv.se/vasternorrland](http://www.sv.se/vasternorrland) | 010-175 55 80



# LOKALFÖRENINGAR

## Anundsjö

Nea-Marie Österlund 070-563 1299 neamarie34@gmail.com

## Freja Sundsvall

Thomas Svensson 070-567 4109 thomas.fson@gmail.com

## Frihet Högsjö

Rolf Skoglund 070-820 1557 rolf.skoglund@outlook.com

## Fyrklövern Gideå

Göta Nilsson 070-511 0434 martin.nilsson325@telia.com

## Gaffelby Sundsvall

Lars-Erik Berg 070-564 3364 larserik.50@telia.com

## Gemenskap Sollefteå

Britt Jönsson 070-522 9310 brie.jonsson@gmail.com

## Höstsol

Bernt-Ove Bergsten 070-553 9642 berntove@bergsten.biz

## Härnösand

Rolf Larsson 073-049 0996 rolf.eo.larsson40@gmail.com

# DISTRIKTET

## Ordförande

Kalevi Niemi 070-370 7060 k.niemi@live.se

## Vice ordförande

Björn Mårtensson 070-398 6282 bjorn.martensson@live.com

## Kassör

Britt Jönsson 070-522 9310 brie.jonsson@gmail.com

## Sekreterare

Lasse Sundholm 070-672 9890 lasse.sundholm@hotmail.com

## Marmen Matfors

Kerstin Thunholm 070-318 4792 fia-lotta@bahnhof.se

## Nivréen Njurunda

Gunnar Persson 070-677 4917 gpe44@telia.com

## Nolaskogs Örnsköldsvid

Leif Persson 072-202 2870 mesanvagen@gmail.com

## Nordingrå

Göran Björkroth 070-231 3828 goran.l.brokroth@gmail.com

## Nätra

Hans Ullberg 070-371 1493 hansullberg.hu@gmail.com

## Polstjärnan Timrå

Tomas Forsgren 070-557 0515 tomas.forsgren@outlook.com

## Skogsliljan Höga Kusten

Birgitta Lif 076-139 5945 libirgitta4@gmail.com

## Trivsel Kramfors

Håkan Sjöström 070-660-0732 hakan.sjostrom43@gmail.com

## Västra Medelpad

Margareta Helander 070-677 7801 margaretahelander21@gmail.com

## RPR

Margareta Nordström 070-796 4269  
margareta@nordstromkonsult.se

## Utbildning

Bengt Strandberg 070-635 5524 strandberg40@telia.com

## KPR

Hans Ullberg 070-371 1493 hansullberg.hu@gmail.com