

NYHETSBREV

SPF SENIORERNA SKÅNEDISTRIKTET

Nr 2, december 2025

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:are!

2025 går mot sitt slut och likaså mitt femte år som ordförande i SPF Seniorerna Skånedistriktet. Det har varit fem roliga, händelserika SPF-år med mycket arbete, många arrangemang och möten, men också många skratt. Vi brukar ha väldigt trevligt på våra möten i distriktsstyrelsen.

2020 fick jag en annorlunda start som nybliven ordförande mitt under pandemin. Det var en mycket speciell och tung period som man gladeligen lagt bakom sig även om det faktiskt inte är så länge sedan. Pandemins efterverkningar påverkar oss fortfarande. Vi lever i en föränderlig värld och i dag känns omvärlden instabil på ett annat sätt.

Jag har ofta skrivit om hur viktigt SPF Seniorerna är för våra medlemmar med all trevlig samvaro i föreningarna. Men vi får inte glömma att det påverkans- och opinionsarbete som SPF Seniorerna bedriver på nationell nivå också är ett gott skäl att vara medlem. Ett konkret exempel på det är Hemtjänstindex som förbundet utvecklat.

Under endast tre års tid har Hemtjänstindex hunnit bli ett viktigt verktyg och incitament för många kommuner att mäta och förbättra sin verksamhet. Nyligen publicerades resultaten för 2025 och det värmdes lite extra att årets bästa hemtjänstkommun finns i Skåne. Ett stort grattis till Kristianstads kommun!

För Skånedistriktets del var höstens KPR-konferens med ett 80-tal deltagare årets största enskilda arrangemang förutom årsstämman. I oktober genomfördes även våra lokala föreningskonferenser på fem olika orter. Vidare åkte en grupp kongressledamöter till Stockholm i juni för att representera Skånedistriktet på Förbundskongressen.

Utöver det har det genomförts fyra distriktsmästerskap i olika grenar och i mars deltog Skånedistriktet med en monter på Seniormässan i Malmö. Det är tur att vi har distriktskansliet i Höör som alltid finns där som spindeln i nätet och är behjälplig med genomförandet av alla arrangemang som styrelsen planerat.

Nu närmar sig julen med stormsteg så avslutningsvis vill jag önska Er alla trevliga högtidsdagar. Ta hand om er. På återseende 2026!

Knut Sigander

Ordförande SPF Seniorerna Skånedistriktet



Aktuellt från Skånedistriktet

Julstängt på kansliet

I samband med jul- och nyårshelgerna håller distriktskansliet stängt från 23 december till och med 6 januari. Kansliet öppnar igen onsdag 7 januari. Telefontid måndag–torsdag kl 9.00–12.00, tel 0413-291 14. Mail: spf.skane@telia.com

Motioner inför distriktsstämman 2026

Datumet för nästa års distriktsstämman är fastställt till 14 april 2026. Motioner kan skickas in av såväl föreningar som enskilda medlemmar. Om du som enskild medlem vill inkomma med en motion ska den skickas till din föreningsstyrelse först för ett yttrande. Skicka därför din motion i god tid till din förening.

Motioner till stämman ska vara distriktskansliet tillhanda senast 17 mars 2026, men gärna tidigare!

Din förening behöver dig

De lokala föreningarna är de viktigaste stöttepelare inom SPF Seniorerna. Utan föreningarnas ensträdda arbete med att varje år arbeta fram nya program med ett varierat aktivitetsutbud för sina medlemmar, hade SPF inte funnits. Man får komma ihåg att all verksamhet inom föreningarna bygger på frivilliga insatser och därför behövs det alltid hjälpende händer. Hör därför gärna med din föreningsstyrelse om det finns något som du kan bidra med! Det kan vara allt från att hjälpa till med förberedelser inför månadsmöten, koka kaffe eller grilla korv, till att pricka av deltagare på ett arrangemang. Eller varför inte starta upp en grupp eller cirkel inom en hobby eller ett specialintresse som du är bra på? Ingen insats är för liten och det är roligt att hjälpas åt!

Årets DM

I år har fyra distriktsmästerskap genomförts; Golf, Pargolf, Boule och Hjärnkoll. I år hölls inget DM i Bowling. I stället arrangerade förra årets vinnare, SPF Seniorerna Ängelholm, årets Förbundsmästerskap i Bowling vilket lockade många deltagare från hela landet. Läs mer [HÄR](#).

DM i Bridge blev tyvärr inställt på grund av för få anmälningar, men vi ska göra ett nytt försök nästa år.

DM i Golf spelades i fint majvader i Kävlinge. Alla vinnare i A-, B-, C- respektive D-klass: Stefan Blücher, Monica Aldén, Lembit Unt och Ingrid Andersson var också från Kävlinge. **DM i Boule** spelades i Staffanstorp i juni. Segrande laget kom från SPF Seniorerna Simrishamn och det var Camilla Björkman, Benny Björkman och Bo Petersson som kunde titulera sig distriktsmästare i år.

DM i Pargolf avgjordes i Sjöbo 8 september. Vinnare i ÄM-Sambo klassen blev Karen Kiil och Uno Andersson, Vittsjö. Vinnare i Open klassen blev Lars-Göran Wulff från Eslöv och Leif-A Nilsson, Kävlinge. Netto vinnare i ÄM-Sambo klassen blev Eva-Lena och Bertil Andersson från Bosjökloster. Åke Bäcklund och Jörgen Nilsson, Eslöv, vann Open.

Sist ut i år var **DM i Hjärnkoll** i Höör den 17e september. Det blev SPF Seniorerna Kristianstad som kammade hem segern och laget utgjordes av Ulla Engelby, Göran Dandelo och Britt-Marie Wilhemsson.

Ett stort grattis till alla vinnare, spelare och inte minst alla medhjälpare som möjliggjorde årets DM.

För att läsa mer om årets DM och se resultaten, gå in på distriktets hemsida under "Aktiviteter" eller klicka [HÄR](#).



Övriga nyheter och tips

Billigare tandvård för äldre nästa år

Från och med 2026 träder den s k tiotandvårdsreformen i kraft vilket innebär att det blir billigare med tandvård för personer som är 67 år eller äldre. Tiotandvård innebär ett förstärkt högkostnadsskydd där äldre patienter endast betalar 10% av referenspriset för de flesta behandlingar medan staten täcker resterande 90%. Undersökningar, förebyggande tandvård och vissa specialistbehandlingar är dock undantagna. Där gäller fortfarande det allmänna tandvårdsbidraget och det vanliga högkostnadsskyddet.

Fråga gärna din tandläkare om vad som gäller för din behandling. Läs mer om det förstärkta högkostnadsskyddet hos [Folktandvården](#) i Skåne

Kristianstad har bästa hemtjänst 2025

Resultatet för årets Hemtjänstindex visade att en skånsk kommun toppade listan! Av 290 kommuner har Kristianstad utsetts till Årets Hemtjänstkommun 2025. På plats två och tre kom Tjörns respektive Halmstads kommun.



Hemtjänstindex är en sammanvägning av data som på olika sätt indikerar kvaliteten i hemtjänsten. Hemtjänstindex är initierat av SPF Seniorerna och har utvecklats med stöd av Allmänna arvsfonden. Indexet publicerades första gången 2022 och uppdateras varje år. Rolf Loven från distriktsstyrelsen i Skåne överlämnade ett diplom för förbundets räkning.

Listan med årets resultat finns på [Hemtjänstindex](#) där man också kan läsa mer om hur det fungerar.

Aktuell forskning om äldre på forskning.se

Vi har tidigare i detta nyhetsbrev tipsat om forskning.se. Sidan publicerar populärvetenskapliga artiklar om aktuell forskning, bland annat forskning som berör äldre. När man går in på sidan och söker på "äldre" får man upp många spännande artiklar. Här följer några smakprov:

[Hälsosam kost kan bromsa sjukdomar hos äldre](#)
[Hundraåringar håller sig friskare trots hög ålder](#)

Poddtips! Lyssna på de äldre

För er som tycker om att lyssna på poddar vill vi tipsa om "Lyssna på de äldre" där Jonas Uhlback intervjuar äldre människor som berättar om sina liv. Det är många härliga och spännande berättelser. Kan varmt rekommenderas!

[Lyssna på de äldre](#)

Hjärngympa och tidsfördriv vintertid

Under vinterns mörkaste dagar är det mera lockande att tillbringa lite tid vid skärmen än under sommaren när det finns så mycket annat att göra och man bara vill vara ute.

På Skånedistriktets hemsida har vi sammanställt tips-sida med en mängd digitala spel – allt från patiens, schack, ordspel, olika quiz och korsord till mer avancerade datorspel. De flesta spelsidor kräver att man registrerar sig och lägger upp ett konto, men inte alla. Vissa spel kan man spela i telefonen eller på läsplattan, andra går bra att spela på datorn också.

Nyfiken? Gå in på [spf.se/digitalaspeltips](#)

Saknas ditt favoritspel på listan? Vi tar gärna emot tips från medlemmar.

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.