

TILLSAMMANS
FÖR ETT RIKARE SENIORLIV



”JU BÄTTRE SAMARBETE, DESTO MER UPPNÅR VI”

Christina Rogestam är SPF Seniorernas förbundsordförande. Här ger hon sin syn på SPF Seniorernas roll och hur hon arbetar när hon företräder medlemmarna.



Fotograf: Tomas Sjöberg

Som förbundsordförande är du förtroendevald av medlemmarna. Vilka är dina viktigaste uppgifter i din roll?

– Det handlar om att företräda medlemmarna och arbeta för både deras och övriga seniorers

bästa. På nationell nivå gäller det att vara seniorernas röst i olika sakpolitiska frågor, men det handlar också om att lyfta vad som är bra för samhället i sin helhet – annars är det svårt att få gehör. Det är viktigt att lyssna in vad som landets seniorer menar är viktiga frågor och att driva dem – det kan röra allt från behovet av en översyn av pensionssystemet till rätten att använda kontanter vid besök på vårdcentralen. För mig är det grundläggande att både vara påläst och förankra organisationens ställningstaganden i förbundsstyrelsen och ute i distrikt och föreningar.

Vad har du för vision om SPF Seniorerna som organisation?

– Ett av besluten på förbunds kongressen 2014 var att arbeta med organisationens vi-anda. En sammanhållen organisation är avgörande såväl som för att kunna påverka äldrepolitiken som att vi ska kunna växa som organisation. Det finns otroligt mycket kompetens och engagemang ute i våra föreningar. Från centralt håll kan vi förklara hur vi arbetar och våra ställningstaganden i sakfrågor,

men även stödja påverkansarbetet lokalt och regionalt. Från förbundet kan vi ta fram rapporter, goda argument och tips, men först när vi överallt ute i landet sätter press på politikerna får vi utdelning, till exempel genom fler ändamålsenliga bostäder för oss seniorer. Ju bättre samarbete vi har inom organisationen, desto mer uppnår vi.

Vilka utmaningar står SPF Seniorerna inför och hur ska man angripa dem?

– Det svenska föreningslivet förändras vad gäller både hur och varför man engagerar sig, här måste vi som organisation hänga med i samhällsutvecklingen. Det är viktigt att arbeta vidare med att ha ett bra och varierat medlemserbjudande, som passar såväl yngre som lite äldre seniorer oavsett var i landet de bor. Som medlem ska man känna sig välkommen och känna att man alltid kan bidra på något sätt. Förbundet ska fortsätta påverka sakpolitiken och bli ännu skarpare vad gäller att vara seniorernas röst i samhällsdebatten, inte minst genom att få politiker på alla nivåer att lyssna på en stor och viktig väljargrupp, samtidigt som vi själva kan bidra med kompetens och lösningar som gynnar hela samhället.



Att vara medlem är som
hälsokost för hjärnan. ””

SJU GODA SKÄL ATT BLI MEDLEM

- Du stödjer SPF Seniorernas äldrepolitiska arbete
- Du erbjuds ett rikt programutbud och aktiviteter
- Du kan delta i motionsaktiviteter och mästerskap
- Du erbjuds en förmånlig olycksfalls- och livförsäkring
- Du får Senioren – prisbelönt tidning för seniorer
- Du får rabatter på olika produkter och tjänster
- Du får aktuell information på vår hemsida:
www.spf.se/norrbottensdistriktet

Välkommen att kontakta oss!

SPF Seniorerna Norrbotten
Bangårdsgatan 12 A
972 35 LULEÅ
Tel: 0920-120 69

Kansliet har öppet
måndagar–fredagar kl 08.00–12.00
På kansliet svarar Christine Wallström
spf.norrbotten@gmail.com
www.spfpension.se/norrbottensdistriktet



SPF SENIORERNA NORRBOTTEN ÄR ORGANISERADE I FLERA LOKALFÖRENINGAR

I Norrbotten finns 21 lokalföreningar fördelat på 14 kommuner. Det är medlemmarna i lokalföreningarna som är navet i vår verksamhet. Med energi, gemenskap och glädje skapar de aktiviteter och sammankomster som är roliga att delta i. Det är de lokala aktiviteterna som gör att fler vill bli medlemmar och på så vis skapas nya idéer och verksamheten utvecklas.

I SPF Seniorerna fungerar distriktet som ett stöd och en sammanhållande länk mellan föreningarna. En del utbildningar, föreningskunskap, informationsspridning, opinionsbildning och administration bedrivs effektivast i förbund och distrikt.

Vi driver på!

Med lokala representanter i kommunernas pensionärsråd (KPR) och i Landstingets pensionärsråd (LPR) kan SPF Seniorerna påverka och driva aktuella seniorfrågor. Vi hjälper politikerna att ta rätt beslut i frågor som rör oss.

Organisationen som helhet tillhandahåller effektiva administrativa redskap för lokalföreningarna, en medlemstidning med hög kvalitet och en effektiv opinionsbildning. Information och idéer fångas upp på olika nivåer och sprids inom organisationen. SPF Seniorerna kan därför vara opinionsbildande och påverka på flera nivåer i samhället.



Styrelsen 2016

Gemenskapen skapas lokalt

För de enskilda medlemmarna ligger SPF Seniorernas attraktionskraft oftast i de aktiviteter som bedrivs i lokalföreningarna. Det är den sociala gemenskapen som är den allra viktigaste anledningen till att vara medlem. Gemenskapen finns och skapas i din lokalförening. De allra flesta håller med om att det blir roligare att dela upplevelser med andra. Vi vet också att ju mer rörelse och hjärngympa vi får, desto friskare håller vi oss. Så tveka inte, kom nu med på nästa aktivitet, eller varför inte skapa en ny? Läs mer på nästa sida!

DUBBEL BONUS

*endast för dig som
är 65+*

Som medlem i
Apotekets kundklubb
får du som är över 65 år
dubbla bonuspoäng på
alla dina köp hos oss*.

Inte medlem än? Besök
något av våra apotek
så hjälper vi dig att
komma igång med att
samla poäng.

*Bonuspoäng samlas på receptfria läkemedel samt
egenvårdsprodukter. Läs mer på apoteket.se.

 **apoteket**
Vi gör det enklare att må bra



ETT BRETT UTBUD AV AKTIVITETER

Det är hälsofrämjande att delta i föreningslivet. Vi genomför på föreningsnivå olika sociala aktiviteter, till exempel promenader, resor, teaterbesök, konserter och studiecirklar. Utbudet skiftar mellan föreningarna och vi ser gärna förslag på nya aktiviteter. Om du vill leda en utflykt eller aktivitet så ska du ta upp det med lokalföreningens programansvarige. Föreningarna anordnar ibland tävlingar i olika sporter som

boule, golf, bridge, bowling, schack och mycket mer. I den nationella kunskapstävlingen "Hjärnkoll" kan alla vara med. Missa heller inte våra populära lokala sammankomster där vi träffas i en lokal eller ute i naturen. Det finns lika många anledningar att samlas som det finns dagar på året.

YOURS.SE



Ungdomens tid är inte förbi

Från 20 juni får alla seniorer samma rabatt som ungdomarna. 25 procent på enkelresa, tur och retur samt 10- och 20-kort. Det betyder att du som är 65+ får mer pengar över till annat.

senior-
25%
rabatt



**LÄNSTRAFIKEN
NORRBOTTEN**

Busstider och kundservice 0771-100 110
www.ltnbd.se



SÅ HÄR BLIR DU MEDLEM

SPF Seniorerna är en ideell, politiskt och religiöst obunden organisation för seniorer. Föreningen hälsar också HBTQ-personer välkomna, liksom nya svenskar. I Sverige finns det drygt 270 000 medlemmar fördelade på 27 distrikt med runt 850 lokala föreningar, bland annat din närmaste lokalförening.

Är du pensionär eller gift/sambo med en medlem har du rätt att bli medlem. Medlemskapet gäller från den dag du betalt medlemsavgiften. Avgiften skiftar i de olika föreningarna men är ungefär 250 kronor per år. På www.spfseniorerna.se kan du söka efter din närmaste förening, där är det också enkelt att teckna medlemskap. Vill du hellre ringa så går det bra att kontakta Distriktskansliet på 0920-120 69.

Välkommen till en ny gemenskap!



Vi finns när du behöver oss

När en nära person dör förändras allt. Mitt i en omtumlande tid ställs du inför många val och beslut. Saker du kanske inte funderat på tidigare. Då finns vi och kan hjälpa till. Du får också hjälp med bouppteckning och alla frågor inom familjejuridik.

Jour dygnet runt • Hembesök

FONUS

Sundsgatan 2, Piteå, 0911-171 70 | Råstugatan 15, Luleå, 0920-100 45
Kungsgatan 19, Boden, 0921-131 30 | Storgatan 84B, Haparanda, 0922-100 44
Mangigatan 26, Kiruna, 0980-168 90 | fonus.se

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 den 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 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.



Bodens
BEGRAVNINGSBYRÅ

Boden • 0921-121 60
www.bodensbegravningsbyra.se

Luleå
BEGRAVNINGSBYRÅ

Luleå • 0920-105 25
www.luleabegravningsbyra.se



Piteå • 0911-21 11 27
www.piteabegravningsbyra.se



Älvsbyn • 0929-103 04
www.alvsbybegravning.se