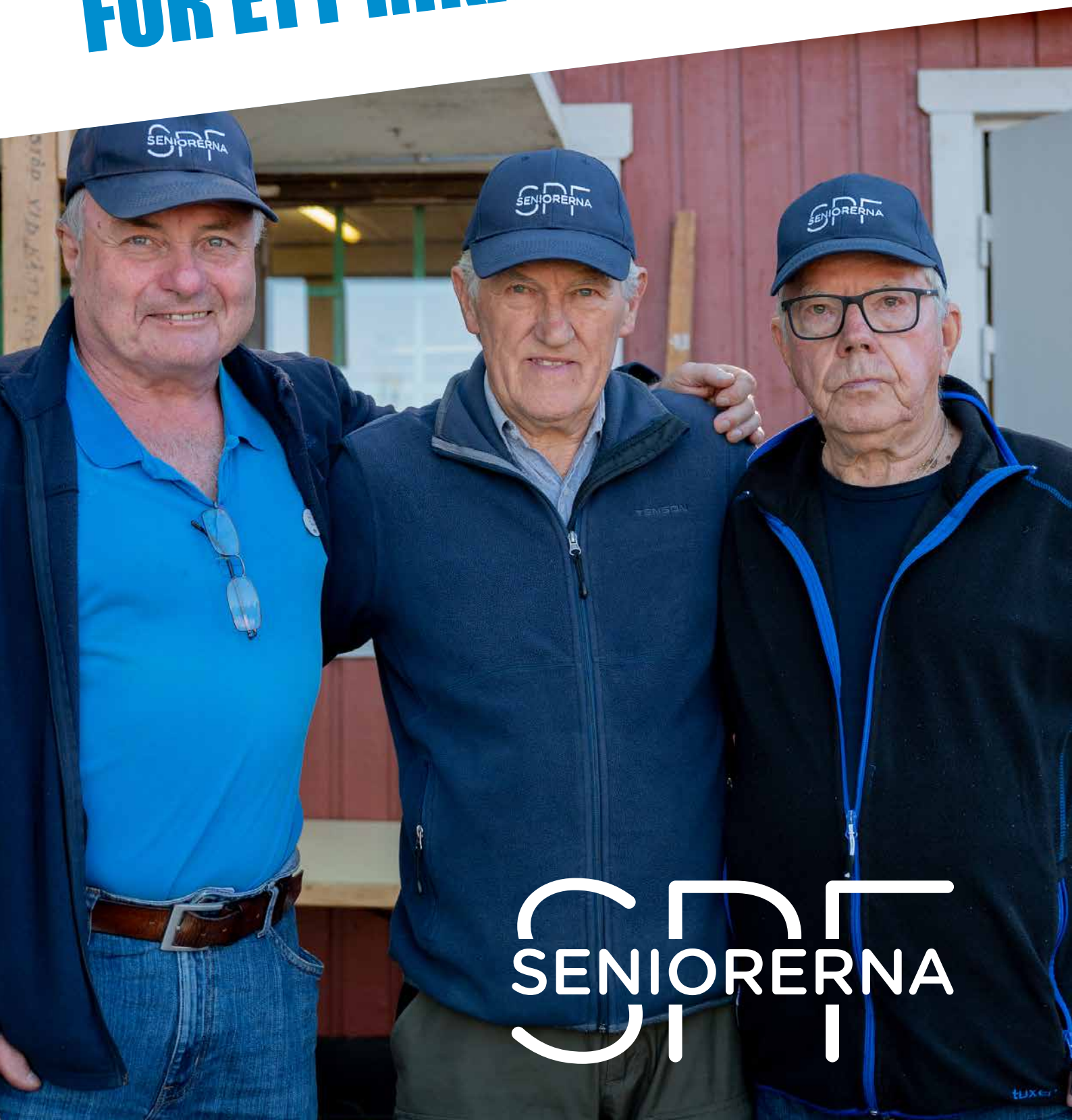


TILLSAMMANS FÖR ETT RIKARE SENIORLIV



SPF
SENIORERNA

"VI ÄR SENIORERNAS RÖST I SAMHÄLLET"

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension, oavsett ålder. Idag har vi cirka 250 000 medlemmar och 800 föreningar i 26 distrikt runt om i landet. Vår förbundsordförande sedan juni 2017 är Eva Eriksson. Vi satte oss ner med henne för att låta henne ge sin syn på SPF Seniorernas roll i samhället och på hur hon arbetar när hon företräder medlemmarna.



Du är förbundsordförande för SPF Seniorerna. Vilken är din och förbundets uppgift?

– SPF Seniorerna är Sveriges äldsta seniororganisation. Vår viktigaste uppgift är lika aktuell nu som den var när vi bildades 1939: att föra pensionärernas talan på ett samlat sätt – eller, som vi säger idag, att vi är seniorernas röst i samhället. "Folkpensionärerna kräver full försörjning utan fattigvård" var vårt uppdrag i förbundets barndom. "SPF Seniorerna kräver ett pensionssystem värt namnet

och som ger inkomster som det går att leva på" är förbundets och mitt uppdrag idag. Och vårt syfte som påverkansorganisation – såväl nationellt som lokalt – har aldrig varit mer aktuellt än nu, konstaterar Eva.

"Vi är seniorernas röst i samhället"

– I min ordföranderoll utgår jag ifrån ett livslångt engagemang för människor. Jag har länge engagerat mig i och för organisationer som står bakom och lyfter människor och som ser den enskilda individen. För mig är det också grundläggande i uppdraget att jag är påläst och att jag förankrar förbundets ställningstaganden i förbundsstyrelsen och ute i distrikt och föreningar.

Vilka frågor ser du som de viktigaste att arbeta med framöver?

– Vi ska fortsätta att kraftfullt driva frågan om ett förändrat pensionssystem och vi ska bekämpa ålderismen i samhället. Något som jag tycker är oerhört viktigt är att vi alla ska ha de bästa möjligheterna och förutsättningarna för att kunna leva fria hela livet. Det ligger så mycket i uttrycket att "leva fri" som vi ska värna om och arbeta för, menar Eva och fortsätter:

– För mig handlar det om att alla seniorer inte kan ses som ett enda stort kollektiv. Tyvärr förutsätts många av oss inte kunna – eller vilja – fatta egna beslut. Men vi seniorer är alla olika. Vi är unika,

Välkommen till Humanjuristerna i Uppsala AB

Professionell juridik på ett medmänskligt sätt. Vi arbetar med familjejuridik såsom bouppteckningar, arvskiten, testamenten, gåvobrev och framtidsfullmakter.

Kyrkogårdsgatan 8B, 753 12 Uppsala
018-12 90 57 | humanjuristerna.com

HUMAN *juristerna*

med egen vilja och egna önskemål. Vi har levt ett långt liv, där vi hela tiden har behövt fatta en rad viktiga beslut. Det är vår självklara rätt att fortsätta göra det i kraft av vår senioritet.

”Att leva fri handlar om rätten till ett värdigt liv”

Eva Eriksson förklarar närmare vad hon menar:

– Det handlar om att det ska vara självklart att välja om du vill bo kvar hemma eller flytta till ett boende. Lika självklart att kunna välja om du vill bo i en mer anpassad bostad eller i ett boende i gemenskap med andra. Och lika självklart ska vi också kunna välja vem som ska ta hand om oss i våra hem, eller vem som ska hjälpa oss att städa.

– En annan viktig fråga är maten och måltidens betydelse för vårt välbefinnande och vår livskvalitet. Det borde vara en rättighet att kunna få sin favoriträtt tillagad hemma, eller att få möjlighet att äta välsmakande mat i en trevlig miljö tillsammans med andra.

”Ensamhet bland de äldre är en fråga jag brinner särskilt för”

– Att leva fri hela livet handlar också om rätten till ett värdigt liv – ett liv där seniorer inte blir sittandes ensamma. Ensamhet bland äldre är en fråga som jag brinner särskilt för. Det är inte värdigt ett välfärdsland som Sverige att vi har så många äldre som saknar gemenskap och som far illa därför att de blir isolerade, slår Eva fast och utvecklar:

– Det gör mig därför så glad att se all den fantastiska verksamhet som görs ute i förbundets distrikt och föreningar och som betyder mycket för att bryta ensamheten för många. Jag ser verkligen fram emot att tillsammans med hela vår engagerade organisation få fortsätta vara med och utveckla SPF Seniorernas verksamhet för mer glädje och mer gemenskap.

Vår historia

SPF Seniorerna bildades med namnet Sveriges Folkpensionärs Riksförbund, SFRF, 1939 i Göteborg med omnejd och bestod till stora delar av kommunister och syndikalister. I början av 1940-talet fanns cirka 500 000 ålderspensionärer över 67 år. 62 procent av dem hade så låga inkomster att de fick behovsprövade bidrag, främst så kallat fattigvårdsunderstöd. Allmän folkpension började betalas

ut 1914 till alla medborgare som fyllt 67 år. År 1947 fick fortfarande 16 procent av de äldre pengar från fattigvården.

Idag är antalet seniorer 65+ mångdubblat till cirka 1,8 miljoner (2012) och cirka var fjärde röstande är numera pensionär.

Ett namnbyte till SPF skedde 1986 och från 2015 är namnet SPF Seniorerna.



Plats för kunskap.

Som medlem i SPF Seniorerna har du 15% rabatt på det ordinarie kursutbudet hos oss på Studieförbundet Vuxenskolan.

För mer information om vårt aktuella utbud besök vår hemsida.



www.sv.se/upsala 018 - 10 23 70



Sköna, nya Viking Glory

En helt ny värld
öppnar sig.

Nu kan du äntligen säkra din plats ombord på flottans nykomling Viking Glory – ett av världens miljösmartaste fartyg, specialdesignat för en kryssningsupplevelse utöver det vanliga.

Viking Glory går mellan Stockholm, Mariehamn och Åbo varje kväll.



Läs mer och boka din kryssning på Vikingline.se



Glory
VIKING LINE

Östersjöns mest prisvärda resor

HÄNG MED PÅ VÅRA POPULÄRA RESOR!

En mycket uppskattad aktivitet är resor. Ute i föreningarna anordnas en mängd olika resor, alltifrån dagsresor till övernattningsresor. Vill du ha lite extra spänning finns också så kallade hemliga resor, där du inte vet slutdestinationen när du kliver på bussen.

Att åka iväg med buss, eller med färja, är en speciell upplevelse. Har du en gång fått smak för det vill du helt enkelt göra det igen! Att åka kollektivt är bekvämt, samtidigt som du får chansen lära känna nya människor. Det enda du behöver hålla koll på är klockan, resten är redan fixat!



DITT LOKALA BUSSFÖRETAG I UPPLAND.
TRYGGT, SÄKERT & BEKVÄMT

018-10 25 00
WWW.HOGBERGSBUSS.SE

HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA

Innehållsrika resor
med reseledare i världsklass

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Unika reseerbjudanden för SPF medlemmar!

08 - 94 40 40 • www.reseskaparna.se/spf



AKTIVITETER SOM HÅLLER KROPPEN I TRIM

Våra föreningar erbjuder ett brett utbud av aktiviteter, varav många på temat friskvård. Det bästa av allt? Att det finns något för alla, oavsett hur pigg din kropp är. Sittgympa, promenader, golf, padel, skidåkning, fjällvandringar, gåfotboll, bowling och shuffleboard är bara några exempel. Kom gärna med förslag om du tycker att en aktivitet saknas! Vi anordnar också en Må bra-dag, som är en hel dag med aktiviteter kopplade till just friskvård.

Boulens dag

På Boulens dag arrangerar vi Sveriges största bouletävling, med deltagare från omgivande distrikt och län. Just boule är det många som spelar i vårt distrikt, inte minst tack vare vårt nya och fina boulehus där vi håller till under årets kallare månader.



Träna på ditt sätt!

Ta hand om dig och anpassa träningen efter din förmåga. Vi erbjuder lustfylld träning för alla. Inne, ute och online.

Upplev rörelseglädjen tillsammans med oss!

Friskis&Svettis Uppsala
Ekeby | Fyrishov | Stallet | Ultuna | Väderkvarn
018-55 84 90 | friskissvettis.se/upsala





TILLSAMMANS BRYTER VI ENSAMHETEN

Ensamhet är ett stort problem bland seniorer, där isolering leder till både psykisk och fysisk ohälsa.

Om du träffar andra människor mår du bättre. Du håller dig också friskare och mer alert. Därför är det så viktigt att vi tillsammans jobbar för att bryta ensamheten, för att istället skapa gemenskap. Kärnan i detta arbete är den omfattande programverksamhet som SPF Seniorerna Uppsala län erbjuder. Här finns något för alla smaker och för alla skeden i livet.

Frågor som rör ensamhet lyfter vi även upp i de kommunala pensionärsråd (KPR) och regionala pensionärsråd (RPR) där vi sitter med.

När allt måste bli rätt

Välkommen till Evigheten, en auktoriserad begravningsbyrå som ordnar med både kyrkliga och borgerliga begravningar.

Vi har kontor i Uppsala, Sigtuna, Märsta, Östhammar, Örbyhus och Österbybruk.

Vi står för omtanke, trygghet och personlig service i mötet med våra kunder. Vi hjälper er att få begravningen just så som ni vill ha den: med blommor, annons, sång och musik.

VD för Evigheten är Bo Eriksson som har över 30 års erfarenhet av att vägleda sörjande.

Livet före döden – och efter

Evighetens podd har snabbt blivit oerhört uppskattad. Här ryms både djupa frågor och smittande livsglädje. Kända och okända personer berättar om sina insikter och erfarenheter.

Lyssna gärna du med på till exempel Stina Wollter om "Mina döda har gjort mig till en bättre människa", Lars Björklund om "Jag vill att mina spår ska få försvinna" eller Anki Palm om "Bomullssystrar".

Finns på evighetenspodd.se samt där poddar finns!



Förutom minnesalbum samt agendabladd ingår ett unikt och personligt MinnesLjus gratis.

MinnesLjus kan även beställas till andra högtider som bröllop, dop, konfirmation, student eller födelsedag.





Vi är stolta över att våra hyresgäster är nöjda med sitt boende hos oss. Vi försöker hela tiden anpassa oss efter våra hyresgästers önskemål. Ambitionen är att hela tiden ligga steget före så att vi i möjligaste mån kan förekomma olika problem.

www.tierpsbyggen.se

 Tierpsbyggen

TRÄFFPUNKTER MED EN HÄRLIG GEMENSKAP

Uppsala län har gjort stora satsningar på träffpunkter för seniorer. Till träffpunkterna kan du komma för att umgås eller delta i olika aktiviteter. Till exempel kan du lyssna på intressanta föredrag och spännande debatter. På några av träffpunkterna talas olika språk.

Träffpunkt 86:an

Svartbäcksgatan 86, Tunabackar

Träffpunkt Almunge

Almunge bygdegård, Mogavägen 38, Almunge

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorths väg 7A, Björklinge

Träffpunkt Bälinge

Lundgårdsvägen 2, Bälinge

Träffpunkt Eriksberg

Granitvägen 5, Eriksberg

Träffpunkt Gottsunda

Valthornsvägen 41, Gottsunda

Träffpunkt Gottsunda Treklangen

Valthornsvägen 19C, Gottsunda

Träffpunkt Järlåsa

Järlåsa bygdegård, Järlåsa-Laggarbo 2.

Träffpunkt Knutby

Gränsta 44, 740 12 Knutby

Träffpunkt Nyby

Leopoldsgatan 5, Nyby

Träffpunkt Storgatan 11

Storgatan 11, Centrum

Träffpunkt Storvreta

Hasselvägen 1C, Storvreta

Träffpunkt Sävja

Västgötaresan 64, 2 tr, Sävja

Träffpunkt Årsta

Fyrislundsgatan 66, Årsta

Träffpunkt Karl-Johan och Ramund

Svartbäcksgatan 52, Svartbäcken och Dalgatan 3, Luthagen



Upplev Norduppland

Din guide till storslagna upplevelser på små platser

Där Dalälven möter havet och där nord möter syd – där ligger Norduppland. Låt dig inspireras till en vistelse bland besöksmål som väcker lusten att upptäcka och lära. Det är nära, 30 min norr om Uppsala så är du här.

Resalternativen är många – bil, buss, tåg eller båt. Ta med cykel eller kanot och förflytta dig sedan längs slingrande lands- eller vattenvägar på vår destination.

Gör ett eller flera stopp. Ta del av den storslagna naturen, det rika kulturarvet och lokalt konst- och mathantverk.

Stanna längre! Ta din nattvila på en herrgård, ett trivsamt B&B, på en lantgård, ett hotell eller ett värdshus. Kanske på en campingplats, invid havet eller Dalälven. Valmöjligheterna är många.

Välkommen hit!

Upplev Norduppland – ett destinationssamarbete mellan kommunerna Tierp och Älvkarleby

upplevnorduppland.se

Hämta i App Store

LADDA NED PÅ Google Play

f Instagram YouTube

FÖRENINGARNA – VÅRT HJÄRTA

Det är ute i våra 36 föreningar som det händer. Varje förening har sitt program av aktiviteter, innehållande bland annat månadsträffar. Även en vårträff och en höstträff är vanligt förekommande.

Fester och lotterier är exempel på aktiviteter vid träffarna, ofta i kombination med kaffe och fika.

Alla gillar vi olika saker. Därför kan du såklart gå med i i vilken förening du vill, oavsett var du bor. Hitta just din förening i listan nedan.





Vill ni också ha
en professionell
broschyr?

Hör av dig till våra annonskonsulter på
040-699 09 00 eller hello@jssverige.se

JS/SVERIGE



MEDLEMSKAPET

– LADDAT MED FÖRMÅNER

Som medlem i SPF Seniorerna har du ett flertal centrala förmåner. Förbundet satsar i dessa samarbeten på kvalitet, service samt specialsydda erbjudanden för våra medlemmar. Du blir enkelt medlem via vår hemsida.

If – Huvudpartner

- 15 % rabatt på hem, villa och fritidshusförsäkring
- 5 % rabatt på bilförsäkring
- 10 % rabatt på båtförsäkring
- 50 % rabatt på släpvagnsförsäkring

mySafety – Partner

Som medlem i SPF Seniorerna får du en gratis spärrtjänst från mySafety som gäller så länge du är medlem.

Skandia – Partner

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

Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år 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 under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri för nya medlemmar de första tre månaderna. Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet.

E.ON – Partner

- Välkomstrabatt upp till 500 kronor
- Rabatt på rörligt och fast pris
- Rabatt på årsavgiften
- Eget nummer till kundservice

Hallon – Officiell leverantör

Ett abonnemang för mobiltelefoni ska vara enkelt och billigt, därför får du som medlem hos SPF Seniorerna förutom extra bra pris på våra abonnemang även förtur till vår kundservice.

Bonniers bokklubb

SPF Seniorerna har i samarbete med Bonniers startat en bokklubb. Här får du som medlem förmånliga erbjudanden och riktigt bra boktips.

Tallink Silja – Officiell leverantör

Nu inbjuder vi alla medlemmar i SPF Seniorerna att följa med på sköna kryssningar och hotellresor med Tallinks och Silja Lines fartyg. Vi erbjuder SPF Seniorernas medlemmar upp till 20 % rabatt och givetvis väljer du själv vart du vill resa.

Readly

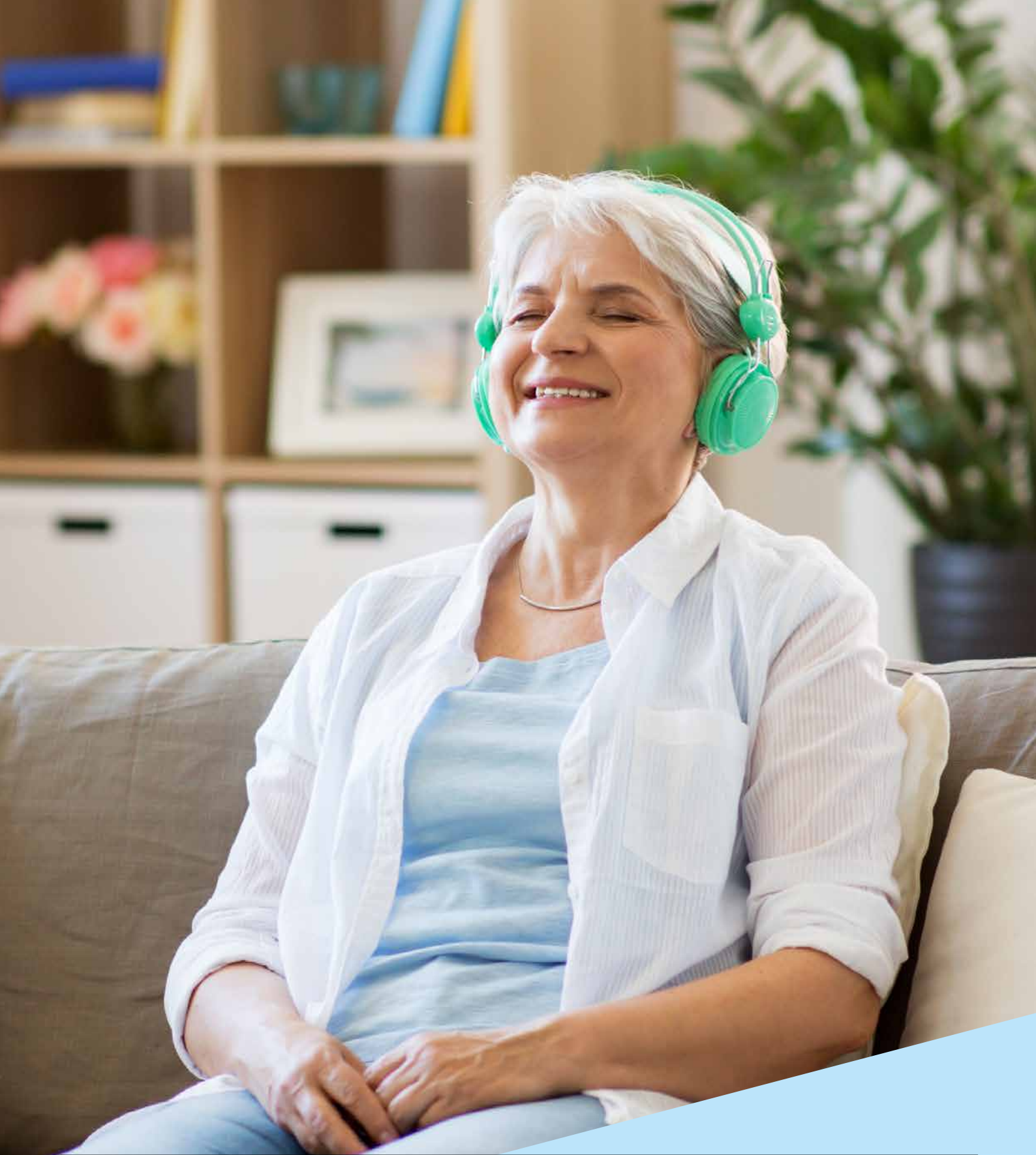
Medlemmar i SPF Seniorerna får prova på tjänsten Readly en månad – med obegränsad läsning av över 4 000 magasin.

Familjejuridik

Som medlem i SPF Seniorerna har du ett antal förmåner hos Familjens Jurist, Fonus och Lavendla Juridik.

BookBeat

Som medlem i SPF Seniorerna får du möjlighet att prova BookBeat gratis i en månad!



Vill ni också ha en
professionell broschyr?

Hör av dig till oss på
040-699 09 00 eller hello@jssverige.se

JS/SVERIGE





Tack JS Sverige för en trevlig broschyr! Vi ser fram emot att kunna använda broschyren, framförallt till vårt rekryteringsarbete med nya medlemmar.

Vi vill med denna broschyr förmedla den mångfald av olika verksamheter som finns inom SPF-organisationen. Om du önskar mer information om de olika föreningarnas verksamheter hänvisar jag till våra respektive hemsidor.

Välkommen med i vår SPF-gemenskap.

Anders Söderberg

Ordförande för SPF Björken
Marknadsansvarig för Uppsaladistriktet



Välkommen att kontakta oss!

SPF Seniorerna Uppsala län

**Distriktets kansli:
Libro Ringväg 27**

752 28 Uppsala

Hemsida: www.spfseniorerna.se/distrikt/ uppsaladistriktet/

E-post: [uppsaladistriktet@spfseniorerna.se](mailto: uppsaladistriktet@spfseniorerna.se)