

# GEMENSKAP FÖR ETT RIKARE SENIORLIV

TA GÄRNA MED  
BROSCHYREN  
HEM!

SRF  
SENIORERNA  
SFI

Östgötadistriktet

# VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA ÖSTGÖTADISTRIKTET

SPF Seniorerna har drygt en kvarts miljon medlemmar och är en av Sveriges äldsta föreningar. I Östergötland är vi nästan 10 000 vänner som arbetar tillsammans för att skapa ett rikare och mer betydelsefullt liv för seniorerna i samhället. Det vi gör inom SPF Seniorerna är viktigt, vi är seniorernas röst i samhället och arbetar hela tiden för att du som medlem ska få det bättre. Vi gör det genom att stå på två ben – påverkansarbete och aktiviteter, och mer om det kommer du få läsa i den här broschyren!

Oavsett om det är gemenskapen som lockar eller du har ett särskilt intresse som rymmer bra med våra aktiviteter så är vi stolta över att säga att alla är välkomna till att bli medlemmar hos oss. Vi är en inkluderande förening där värme och sammanhållning är centralt. SPF Seniorerna styrs övergripande på ett fantastiskt sätt av vår förbundsstyrelse och vårt kansli i Stockholm och regionalt är vi en aktiv grupp som vill vara med och påverka i de aktuella samhällsfrågorna.

SPF Seniorerna Östgötadistriktet är i startgroparna för många spännande satsningar under året och vi vill ha med dig på tåget – anmäl dig som medlem redan i dag och kliv in i gemenskapen!

## SPF Seniorernas historia

SPF Seniorerna bildades med namnet Sveriges Folkpensionärers Riksförbund, SFRF, 1939 i Göteborg med omnejd. I början av 1940-talet fanns cirka 500 000 ålderspensionärer över 67 år. 62 procent av dem hade så låga inkomster att de fick behovsprö-

vade 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. Att ändra på det blev SPF:s första profilerade fråga.

Idag är antalet seniorer 65+ mångdubblat till cirka 2,3 miljoner och cirka var fjärde röstande är numera pensionär.

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

## SPF Seniorerna idag

SPF Seniorerna är en medlemsorganisation för alla som har rätt till pension, oavsett ålder, och är partipolitiskt och religiöst obunden. SPF Seniorerna har idag cirka 265 000 medlemmar, nästan 800 föreningar och 26 distrikt.

SPF Seniorerna ger ut medlemstidningen *Senioren* med nio nummer per år.





# 7 GODA SKÄL ATT BLI MEDLEM

- Du stödjer SPF Seniorernas arbete för ett bättre och rikare seniorliv.
- Du erbjuds ett rikt programutbud och aktiviteter.
- Du får tillgång till en fantastisk gemenskap och mängder med aktiviteter, arrangemang och resor.
- Du får Senioren – prisbelönt tidning för seniorer. Du kan också ta del av tidningen digitalt på: [www.senioren.se](http://www.senioren.se)
- Du får rabatter på en mängd produkter och tjänster.
- Du erbjuds en förmånlig olycksfalls- och livförsäkring.
- Du får aktuell information på vår hemsida [www.spfseniorena.se/ostgotadistriktet](http://www.spfseniorena.se/ostgotadistriktet)

**Res billigare  
i lågtrafik!**

För dig som kan vara flexibel när du reser  
Läs mer på [ostgotatrafiken.se](http://ostgotatrafiken.se)





# ATT LÄRA ÄR LIVET

På SPF tror vi på att man lär så länge man lever, och att nya kunskaper ger livet en extra krydda. Det är kul att lära och bara för att man är senior så släcks inte kunskapstörsten – tvärt om. Vi anordnar både kurser och utbildningar för våra medlemmar. Vissa är praktiska och nödvändiga, som datorvanor eller ekonomi, vissa är riktade mot fritidsintressen. Vi håller också utbildningar för våra funktionärer och ledare för att de ska kunna driva verksamheten på bästa möjliga sätt för våra medlemmar.

SPF Seniorerna är en medlemsorganisation i Studieförbundet Vuxenskolan och en av skolans största kunder och samarbetspartners. Tillsammans med Vuxenskolan arrangerar vi möten och studiecirklar, både fysiskt och digitalt. Kurserna och studiecirkelarna erbjuder inte bara en möjlighet att lära sig nya saker, det är också ett jättebra ställe att träffas och umgås. På SPF värnar vi om våra medlemmar

och har lärt oss av pandemitiderna att gemenskap och sammanhållning är värden som betyder otroligt mycket för livskvaliteten. Ta chansen att lära dig något nytt och träffa nya vänner redan idag! Ett komplett utbud av våra utbildningar hittar du på vår hemsida.



## När gjorde du en hälsoundersökning av dina ögon senast?



Hos oss arbetar idag fem legitimerade optiker med kontaktlinsbehörighet. Av dessa har tre synergonomiutbildning och en har även magisterutbildning i klinisk optometri.

Vår butikspersonal guidar dig till rätt val av glasögonbågar och vår optometritekniker slipar alla glas på plats i vår egen verkstad. Optiker Almå utbildar kontinuerligt personalen med nya kunskaper och med vår högteknologiska utrustning kan vi hjälpa dig med de flesta synproblemen.

**Kom in till butiken eller ring och boka en tid för undersökning hos oss på Optiker Almå – Välkommen!**

**optiker almå**

Nygatan 18 | tel 013-13 60 70 | [www.optikeralma.se](http://www.optikeralma.se)





# KLIV IN I ETT AKTIVT SENIORLIV

Att skapa ett aktivt och rikt seniorliv är en av de viktigaste uppgifterna vi har på SPF Seniorerna. Vi kan prata hur mycket som helst om hur vi skapar förändring i samhället och hur fina våra förmåner våra medlemmar får ta del av är – det bästa med SPF Seniorerna är att det är fantastiskt roligt att vara medlem och att vara med på aktiviteterna som anordnas!

Vi ska se till att erbjuda aktiviteter för alla. Oavsett om du gillar att resa, spela boule, promenera eller spela gåfotboll kan du hitta något för dig hos SPF. Vi arrangerar förbundsmästerskap i allt från golf, bowling och frågesport för den tävlingsinriktade och dessa arrangemang är mycket uppskattade av våra medlemmar. SPF:s Östgötaföreningar har också en stor reseverksamhet där det anordnas utflykter

och resor både inom och utanför Sverige. Resorna arrangeras av de olika lokalföreningarna och under hösten 2023 har vi planerade resor till bland annat Bingolotto i Göteborg, Rügen, Alsace, Malmö, Åland och Tallinn. Resorna är ett ypperligt tillfälle att lära känna nya vänner, njuta av nya vyer och erfarenheter och umgås nära tillsammans under några dagar.

## Hem med extra omtanke

Är du +65 år, gillar socialt umgänge och värdesätter trygghet i ditt boende?

Då är våra boendekoncept Senior och Senior+ något för dig. Här erbjuds du bostäder med extra tillgänglighet, trygghet och gemenskap.



Nyfiken?  
Läs mer på [stangastaden.se](https://stangastaden.se)



  
Stångåstaden

**25% rabatt  
till dig över  
60 år**

**Gäller kompletta  
glasögon från**

**795<sup>kr</sup>**

**Inkl. synunder-  
sökning 0 kr**

**Erbjudandet gäller i våra butiker i Linköping, Motala,  
Norrköping och Mjölby för medlemmar i SPF**

**Boka tid på [specsavers.se](https://www.specsavers.se)**

**Specsavers**

25% på ett par kompletta glasögon gäller vid köp av bäge från 795 kr och gäller bäge inklusive glas och eventuella behandlingar. Kan kombineras med synundersökningserbjudanden. Kan inte kombineras med 2för1, ett par med fritt tillval eller andra erbjudanden/rabatter. Gäller för kund över 60 år. Gäller ej köp online. T.o.m. 22 mars 2026 synundersökning på köpet vid köp av bäge från 795 kr (värde 445 kr). Erbjudandet gäller endast SPF:s medlemmar och hos Specsavers i Linköping, Norrköping, Motala och Mjölby.



# Måste jag ha en begravning? Jag är ju inte på plats

Ibland är människor tveksamma till en begravningsceremoni. Kanske vill man inte lägga ytterligare tyngd på anhöriga eller tycker att det känns onödigt av annan anledning. Men sorgen måste få ta plats, och att få ta avsked är viktigt för att nära och kära ska kunna gå vidare.

Att minnas livet som varit ger kraft, och ett par rader om dina önskemål är till stor hjälp.

## Hur vill du ha det?

I Livsarkivet kan du skriva ner tankar om din egen begravning. Varmt välkommen att hämta foldern hos oss eller fyll i den digitalt på våra hemsidor.



**BJÖRKDAHLS**  
BEGRAVNINGSBYRÅ



**FINSPÅNGS**  
BEGRAVNINGSBYRÅ



**ROSÉNS**  
BEGRAVNINGSBYRÅ



**WÅRHEM**  
BEGRAVNINGSBYRÅ



**ÅTVIDABERGS**  
BEGRAVNINGSBYRÅ

Besök gärna våra hemsidor för mer information:

[bjorkdahlsbegravningsbyra.se](http://bjorkdahlsbegravningsbyra.se) | [finspangsbegravningsbyra.se](http://finspangsbegravningsbyra.se) | [rosensbegravningsbyra.se](http://rosensbegravningsbyra.se) | [warhem.se](http://warhem.se) | [atvidabergsbegravningsbyra.se](http://atvidabergsbegravningsbyra.se)



**Hos oss bor du  
bra - hela livet**

Läs mer på [mjolbybostad.se](http://mjolbybostad.se)





# VI GÖR LIVET BÄTTRE FÖR LANDETS SENIORER

En stor och viktig del av SPF:s verksamhet är vårt påverkansarbete, och det är en stor anledning till att bli medlem i SPF. Sveriges seniorer är en stor grupp människor och våra behov är lika viktiga som alla andras. Det är genom SPF vi får en samlad röst och kan påverka beslutsfattare att skapa förutsättningar för en bättre vardag för alla seniorer i samhället, och ju fler vi är, desto starkare är vår röst.

SPF finns representerade i seniorråd både lokalt och regionalt. Där sitter vi med på möten och gör våra medlemmars röster hörda. Vi arbetar med frågor som rör tillgänglighet, vårdboenden, pensioner, kollektivtrafik och mycket mer. På det nationella planet finns SPF med och påverkar i rikspolitiken också. Vi har möten med äldre- och socialförsäkringsministern, socialministern och sjukvårdsministern för att

ge dem vårt perspektiv på viktiga samhällsfrågor. Bara under de närmaste åren kommer Sveriges största omställning av sjukvården att ske, där Sverige kommer se över hemtjänst, hemsjukvård, vårdkontakter och patientsäkerheten. Självklart ska SPF vara med där och berätta vilka behov våra medlemmar har! Vill du göra din röst hörd? Vi vill gärna höra vad du tycker och tänker!



## Prima liv

- i en lägenhet med det lilla extra

För dig över 65 år erbjuder vi lägenheter i våra Prima- Plus och Trygghetsboende. Lägenheterna finns i fina lägen i många delar av Norrköpings kommun.

Läs mer på [hyresbostader.se/senior](https://hyresbostader.se/senior)

# EN FÖRENING ATT LITA PÅ

SPF har funnits sedan 1939 så vi vet vad vi talar om när vi säger att vi finns alltid kvar. Under årens lopp har vi prövats vid flera tillfällen men vi står starkare än någonsin. Sedan 1939 har vi gått igenom svåra tider, krig, pandemier, isolering och utanförskap, men det är en trygghet för alla våra medlemmar att SPF finns kvar som gemenskap att ansluta sig till.

Under åren som har gått sedan starten har vi lärt oss massor om föreningsliv och hur man möter behov från våra medlemmar. Att bekämpa ensamhet och isolation är exempelvis en av våra mest profilerade frågor.

Att skapa förutsättningar för ett aktivt liv är en annan. Vi hjälper våra medlemmar att utvecklas, och tillsammans med dem utvecklas vi som förening. SPF Seniorerna Östgötadistriktet har ambitionen att skapa radikala förändringar för seniorerna i Östergötland, vi vill skapa förändring på riktigt.

## **Ett medlemskap laddat med förmåner**

Som medlem i SPF Seniorerna får du social gemenskap och en organisation som jobbar för dina hjärtefrågor. Du får också tillgång till en rad förbunds-

förmåner, kika till exempel gärna på kortet Smart Senior där du får tillgång till hundratals rabatter helt kostnadsfritt. Erbjudandena uppdateras ständigt, så håll utkik på föreningarnas hemsidor för lokala rabatter och förmåner.

Vi arbetar medlemsorienterat när vi tar fram de förmåner och erbjudanden som du får tillgång till. Det har lett till partnerskap med bland annat IF där man kan teckna förmånliga försäkringar, E.ON för förmånliga priser på elavtal, och möjlighet till både juridisk rådgivning och mobilabonnemang till bra priser. Dessutom har SPF Seniorerna ett förmånligt avtal med Silja Line.



# SÅ BLIR DU MEDLEM

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation för seniorer. Föreningen hälsar alla välkomna. Vi är drygt 260 000 medlemmar fördelade på 26 distrikt och cirka 800 lokala föreningar, varav 28 föreningar finns i Östergötland.

Medlemskap beviljas den som har rätt att uppbära pension av något slag samt den som är gift eller sambo med medlem. Medlemskapet gäller från den dag medlemsavgiften är betald.

Medlemskapet kostar mellan 220 och 320 kronor per år. Avgiften varierar mellan föreningarna.

På [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se) kan du söka efter din närmaste förening, eller ring Förbundskansliet på 08-692 32 50. Adresser och kontaktuppgifter till varje

lokalförening hittar du också på baksidan av den här broschyren.

Tycker du att det behövs en stark organisation som är seniorernas röst i samhället, men kanske inte är senior själv? Nu finns det också möjlighet att bli stödmedlem. Medlemskapet ger dig tillgång till vår medlemstidning, vårt nyhetsbrev och förmånliga rabatter och kan när som helst omvandlas till ett ordinarie medlemskap.





Östgötadistriktet

SPF Seniorerna Östgötadistriktet

Christer Wiström, ordförande

Tel: 0702-14 21 90

[spfseniorerna.ostgotadistriktet@outlook.com](mailto:spfseniorerna.ostgotadistriktet@outlook.com)

[www.spfseniorerna.se/ostgotadistriktet](http://www.spfseniorerna.se/ostgotadistriktet)

#### Ankaret Valdemarsvik

Kenneth Wallmark  
[kennethwallmark@gmail.com](mailto:kennethwallmark@gmail.com)  
0703-02 71 41

#### Baltzar Motala

Britt-Marie Sahlén  
[baltzar@spfseniorerna.se](mailto:baltzar@spfseniorerna.se)  
0733-77 04 70

#### Birger Jarl Skänninge

Ulf Ivarsson  
[gulf.ivar@gmail.com](mailto:gulf.ivar@gmail.com)  
0705-11 56 54

#### Boren Borensberg

Leif Holm  
[l.holm781@gmail.com](mailto:l.holm781@gmail.com)  
0703-65 52 60

#### Brasken Roxen Stångå Linköping

Jan Gustafsson  
[jan.013312280@telia.com](mailto:jan.013312280@telia.com)  
0703-23 49 40

#### Bråbo Åby

Ingrid Schlyter  
[ingrid.schlyter@gmail.com](mailto:ingrid.schlyter@gmail.com)  
0768-66 18 88

#### Bråviken Kolmården

Per Adler  
[peradler@bredband.net](mailto:peradler@bredband.net)  
0706-46 42 78

#### Dacke Mjölby

Kenneth Hemmingsson  
[hemming1948@gmail.com](mailto:hemming1948@gmail.com)  
0707-87 87 97

#### Eklandet Linköping

Carita Åbom  
[ordforande@spfeklandet.se](mailto:ordforande@spfeklandet.se)  
0709-14 95 72

#### Filbyter Linköping

Annika Rannström  
[annikarannstrom@gmail.com](mailto:annikarannstrom@gmail.com)  
0705-78 20 62

#### Finspång

Britt Gustafsson  
[finspang@spfseniorerna.se](mailto:finspang@spfseniorerna.se)  
0733-10 07 30

#### Gripen Linköping

Marie-Louise Ahlenbäck  
[ml.ahlenback@gmail.com](mailto:ml.ahlenback@gmail.com)  
0705-64 06 94

#### Gruvan Hällestad

Siw Johansson  
[spf.gruvan@gmail.com](mailto:spf.gruvan@gmail.com)  
0704-30 19 50

#### Kinda

Rune Larsson  
[runelarsson@live.com](mailto:runelarsson@live.com)  
0705-45 05 34

#### Kopparn Åtvidaberg

Britt-Marie Nygren  
[britt-marie.nygren@hotmail.com](mailto:britt-marie.nygren@hotmail.com)  
0705-83 52 68

#### Lysing Ödeshög

Gunilla Hallesius  
[ghallesius@gmail.com](mailto:ghallesius@gmail.com)  
0763-91 61 48

#### Måren Skärblacka

Ulla Malmgren  
[tena.kk15@gmail.com](mailto:tena.kk15@gmail.com)  
0703-73 07 27

#### Ploggen Lingham

Staffan Danielsson  
[plogeninghem@gmail.com](mailto:plogeninghem@gmail.com)  
0793-06 52 65

#### Rengen Linköping

Kjell Holmström  
[kjhol@hotmail.com](mailto:kjhol@hotmail.com)  
0708-39 00 35

#### S.ta Birgitta Vadstena

Göran Westerberg  
[vadstena@spfseniorerna.se](mailto:vadstena@spfseniorerna.se)  
0733-52 30 41

#### St Olof Norrköping

Ann Vilu  
[spfstolof@gmail.com](mailto:spfstolof@gmail.com)  
0707-81 31 61

#### St Ragnhild Söderköping

Michèle Raymond-Malmgren  
[spfseniorerna.stragnhild@gmail.com](mailto:spfseniorerna.stragnhild@gmail.com)  
0768-77 49 06

#### Stenbocken Boxholm

Berndt Andersson  
[berndt.linnea@gmail.com](mailto:berndt.linnea@gmail.com)  
0706-26 60 91

#### Söder Norrköping

Peter Almroth  
[spfsoder@gmail.com](mailto:spfsoder@gmail.com)  
0706-38 41 70

#### Tinnerbäcken Linköping

Jan-Anders Tolf  
[jananders.tolf@gmail.com](mailto:jananders.tolf@gmail.com)  
013-15 51 51

#### Vikbolandet

Birgitta Ståhl  
[birgitta.stahl48@gmail.com](mailto:birgitta.stahl48@gmail.com)  
0706-77 60 70

#### Vreta kloster

Christer Vindeby  
[ordforande@spfvretakloster.se](mailto:ordforande@spfvretakloster.se)  
0705-94 30 52

#### Ydre

Jan Ljung  
[ljungjan94@gmail.com](mailto:ljungjan94@gmail.com)  
0730-39 03 90