



Örebrodistriktet
2025

**TILLSAMMANS
FÖR ETT RIKARE SENIORLIV**





Argenta-Hällefors, 126
Club Skoga Nora, 126
Karlskoga, 867
Degerfors, 49
Östernärke, 135
Kvistbro-Mullhyttan, 50
Fjugestabygden, 44
Kilsbergsbygden, 149
Laxå, 123
Askersund, 256
Fellingsbro, 159
Lerbäck, 134



Ljusnarsberg, 72
Järnboås, 13
Lindesberg, 561
Löa-Storåbygden, 41
Glanshammar, 289
Örebro City, 1151
Kamraterna Örebro, 541
Axberg-Ervalla, 167
Kumlabygden, 252
Hallsberg, 349
Sköllersta -Pålsboda, 132

TOTALT 5786 i 23 föreningar

Siffror gällande 2024-12-31

DINA FÖRMÅNER SOM MEDLEM

Bland annat SPF Seniorernas prisbelönta tidning. 9 nummer per år, värde 441 kr.

Rabatt på försäkringar i IF, Förmånliga elavtal hos e.on. Abonnemang på mobiltelefoni hos Hallon.

Rådgivning i juridik och för begravning. Delta kostnadsfritt i våra kurser och konferenser.

DU KAN NÅ OSS GENOM

Distriktet har telefontid enligt angivna tider på hemsidan, telefon 073-804 64 45

Öppet för besök på kansliet under samma tider, Föreningarnas hus, Slottsgatan 13 A i Örebro

E-post orebrodistriktet@spfseniorerna.se Hemsida: <https://www.spfseniorerna.se/orebrodistriktet/>

Postadress: SPF Seniorerna, c/o Föreningarnas hus Slottsgatan 13 A, 703 61 Örebro



VI ÄR STARKA OCH AKTIVA

Örebrodistriktet är en ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden. Distriktets ändamål är att stödja och främja SPF Seniorernas föreningars utveckling och mål genom att:

- Anordna utbildningar, studiedagar, resor mm
- Ge information till föreningarna och media
- Verka för samordning av pensionärsrådets verksamheter
- Påverka och skapa opinion genom egna projekt om kommunernas äldreomsorg
- Passion hela livet, motarbeta ensamhet, hemtjänst index
- Inspirera och verka för aktiva föreningar

VI SOM GÖR DET - DISTRIKTSSTYRELSEN

Ordförande	Siv Kanon, Karlskoga	siv.kanon@gmail.com
Vice ordförande	Stig Blomqvist, Kumlabygden	stig.blomqvist@hotmail.com
Kassör	Johan Strandberg, Askersund	ham_mar_by@hotmail.com
Sekreterare	Lars Idstam, Lindesberg	lars.idstam@gmail.com
Ledamot	Per H Aspeli, Karlskoga	per.aspeli@hotmail.com
Ledamot	Birgitta Borg, Nora	borg.skrekarhyttan.b@gmail.com
Ledamot	Tomas Hagenfors, Hallsberg	tomas@hagenfors.se
Ledamot	Sören Karlsson Arevång, Kamraterna	kerstinsoren@outlook.com
Ledamot	Anita Ström, Glanshammar	anita.strom@icloud.com

Telefonnummer och postadresser till föreningarna finns på sid 6.

Hemsida, webb	Christer Olsson, Hallsberg	olcsverige@gmail.com
Medlemsregister	Annika Gunnarsson, Örebro City	angu70225@gmail.com
Kanslichef	Anita Ström, Glanshammar	anita.strom@icloud.com



VI VILL FÖRÄNDRA OCH UTBILDA

Folkhälsan (Birgitta Borg):

Verka för en god livsstil hos våra medlemmar
Anordna inspirationsdagar med hälsoteman
Daglig fysisk aktivitet

RPR Örebro (Tomas Hagenfors):

Jobba med äldrefrågor regionalt
Påverka innan beslut fattas

Hemtjänstindex (Per Aspeli):

Införliva i kommunerna

Läkemedel (Gunnel Lindgren):

Halvera antalet och användning
Sprida broschyr om lämpliga frågor

Marknadsföring (Per Aspeli):

Ta fram broschyr om vår verksamhet
Göra SPF känt och tydliggöra dess profil
Informera om nyheter, förmåner mm

Resor (Lotta Gustafsson, Siv K, AS):

Anordna en avtalsresa med Viking Line
och Birka Cruise
Träffar med föreningarnas reseansvariga
Bjuda in till korta och långa resor

Medlemsregistret (Annika Gunnarsson):

Hjälper medlemsregisteransvariga med
problemlösningar

Avtal & Cirkelledare mm (Stig Blomkvist):

Pensionärsfrågor, lite av varje

Trafik och Säkerhet (Per H Aspeli):

Minska antalet trafik- och fallolyckor
Få ned bedrägerier mot äldre
Samarbeta med NTF om äldre

Webb – Hemsida (Christer Olsson):

Uppdatera distriktets hemsida
Utbildning av webb-ansvariga
Digitaliseringsansvarig

Utbildning & KPR (Siv K, BB, SB):

Samordna och informera om utb
Särskild utb för kassör, sekreterare mm

Hörsel-Syn (Sören Karlsson Arevång):

Deltar i brukarråd för Audiologen
och centrum för hjälpmedel

Marknad & Kommunikation (Siv K, TH):

Genomföra analys av verksamheten
Använda Dialogduken
Delta i mässor och utställningar
Locka och bibehålla fler medlemmar

Kultur (?):

Anordna konst- och kulturreSOR

Mässor & rekrytering (Siv Kanon, PA):

Ta fram lämpliga utställningar, affischer

Kansli (Anita Ström):

Serva föreningarna i aktuella frågor
Delge Seniorbladet, Hänt & Händer

VI HJÄLPER OCH TIPSAR



I styrelsens handlingsplan finns målet att varje förening i distriktet ska ha besök av någon i styrelsen minst ett par gånger per år. Vidare ska distriktet upprätthålla en god och aktiv relation med alla föreningar.

Kontaktpersoner som stöd åt föreningarna

Lars Idstam	Kilsbergsbygden, Club Skoga Nora
Lars Idstam	Järnboås, Löa-Storåbygden, Lindesberg, Ljusnarsberg
Siv Kanon	Karlskoga, Degerfors
Per Aspeli	Argenta Hällefors
Anita Ström	Glanshammar, Sköllersta-Pålsboda
Sören Karlsson Arevång	Kamraterna Örebro, Östernärke
Annika Gunnarsson	Örebro City, Axberg-Ervall
Tomas Hagenfors	Hallsberg, Fjugestabygden
Johan Strandberg	Askersund, Lerbäck
Stig Blomqvist	Kumlabygden
Arne Augustsson	Kvistbro-Mullhyttan, Laxå

VI PRIORITERAR

- **Projekt Rekrytera och behålla medlemmar**
- **Projekt Hemtjänstindex**
- **Projekt Mötesglädje**

Prioriterade uppgifter 2025 (Verksamhetsplan)

- Informera om utbildning
- Bevaka äldreomsorgsfrågor
- Ge stöd till föreningarna
- Uppmuntra till samverkan
- Stötta och inspirera
- Aktivera KPR och RPR
- Ny uppdaterad Broschyr
- Följa upp SPF "Hemtjänstindex"
- Informera om Trafik & Säkerhet
- Verka för bättre hälsa
- Motarbeta ålderrism & ensamhet
- Rekrytera och behålla medlemmar
- Synas och höras i media
- Skapa image och profil för SPF
- Påverka och motivera politiker
- Delta i "Hjärnkoll"
- Jobba vidare med "Mötesglädje"
- Verka för "Passion hela livet"



VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA !

Telefon: 073-804 64 45

Hemsida: <https://www.spfseniorerna.se/orebrodistriktet>

E-post orebrodistriktet@spfseniorerna.se

Besöksadress: Föreningarnas hus
Slottsgatan 13 A i Örebro

Postadress: SPF Seniorerna, c/o Föreningarnas hus,
Slottsgatan 13 A, 703 61 Örebro

BLI MEDLEM I NÅGON AV VÅRA SPF-FÖREINGNAR

SPF Förening	Ordförande eller sekr.	Mobil	E-post
Kamraterna Örebro	Lars Göran Bergman	073-360 14 35	bolars74@gmail.com
Örebro City	Ingrid Gustafsson	070-280 61 63	ingridgson48@gmail.com
Glanshammar	Ann-Christin Hessel-Wennersten	078-13 32 25	wennerstenanki@gmail.com
Fjugestabygden	Ulla Kristina Fintling	070-648 84 30	uk.fintling@telia.com
Fellingsbro	Håkan Ahlgren	070-669 47 00	hakan@ahlgrensakeri.se
Karlskoga	Per Nilsson	070-399 45 22	per.b.f.nilsson@telia.com
Degerfors	Barbro Vindahl	0586-419 68	barbro.vindahl@telia.com
Kvistbro-Mullhyttan	Krister Roman	073-322 13 79	kristerroman@gmail.com
Ljusnarsberg	Kunigunde Behrens	070-219 05 07	gundi.behrens@telia.com
Löa-Storåbygden	Kerstin Jönsson	070-571 77 75	kerstin.jonsson40@outlook.com
Kumlabygden	Bength Eriksson	070-693 0275	bength.eriksson@gmail.com
Laxå	Göran Palmqvist	070-590 49 50	gr.palmqvist@telia.com
Axberg-Ervalla	Ingrid Jansson	070-783 12 56	torgardsjansson@hotmail.com
Sköllersta Pålsboda	Ove Trygg	076-818 08 36	ove.trygg@telia.com
Argenta Hällefors	Christer Olken	070-511 91 43	christer.olken@live.se
Järnboås	Anita Maria Karlsson	0587-601 36	mariakamel@telia.com
Kilsbergsbygden	Evelyn Savert Liedström	070-529 64 14	evelynsliedstrom@gmail.com
Lerbäck	Irene Rosell	070-444 90 75	irene.rosell61@outlook.com
Hallsberg	Tomas Hagenfors	070-757 53 57	tomas@hagenfors.se
Lindesberg	Lars Idstam	070-292 41 80	lars.idstam@gmail.com
Askersund	Billy Allansson	070-698 25 79	allanssonb@gmail.com
Club Skoga Nora	Birgitta Borg	070-372 00 68	borg.skrekarhytta.b@gmail.com
Östernärke	Gunnar Andersson	070-583 09 79	gama452390@gmail.com

Gällande 2025-04-14 och fram till årsmötena 2026.