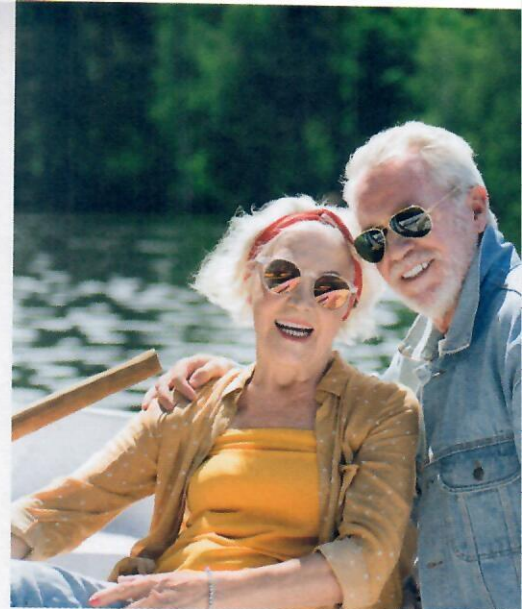




TILLSAMMANS FÖR ETT AKTIVARE SENIORLIV





DET ÄR ALDRIG FÖRSENT ATT AKTIVERA SIG!

Vi har ett otroligt utbud av roliga aktiviteter som du kan engagera dig i. Det är medlemmar som håller i aktiviteterna och därför skiftar de från ort till ort. Skulle du vilja hålla i en studiecirkel, en utflykt eller någon typ av friskvård så hör av dig till styrelsen. Här är ett urval av SPF Sörmlands aktiviteter som du kan delta i:

Friskvård

- Golf
- Vattengymnastik och simning
- Linedance
- Boule

Sociala aktiviteter

- Månadsträffar med föredrag och underhållning
- Caféverksamhet
- Väntjänst
- Temadagar
- Frågesportstävling Hjärnkoll

Studiecirklar

- Dator/surfplatta
- Språk
- Foto
- Matlagning

Resor

- Teaterresor
- Resor till när och fjärran
- Reseavtal med resebyrå

Fondkistan i Nyköping - Oxelösund AB

- en värdig begravning till en rimlig kostnad

- Vi hjälper Er med allt kring begravningen.

- Jour dygnet runt.

- Vi har våra kontor på

Torggatan 15, 613 30 Oxelösund tel. 0155-343 80

Brunnsgatan 20, 611 32 Nyköping tel. 0155-21 00 54



FONDKISTAN

DET ÄR ROLIGARE ATT GÖRA SAKER TILLSAMMANS!

Det är lika viktigt för både kropp som själ att hålla igång, det är vetenskapligt bevisat. Sedan är det ju alltid roligare med sällskap när goda minnen skapas, någon att i efterhand prata med om gemensamma resor och aktiviteter. Det är inte så viktigt om det är en weekend i en storstad eller om det är en runda bangolf, bara det är en aktivitet. Vi anordnar tävlingen hjärnkoll eftersom det är lika viktigt att hålla hjärnan frisk som kroppen i trim. SPF Seniorernas Hjärnkoll är en frågesportstävling där förbundet varje år genomför en riksfinal för distriktens

bästa lag. Resan mot finalen börjar ute i föreningarna via tävlingar och slutligen distriktsfinal. Tävlingen är populär bland medlemmarna som gillar att sätta sina kunskaper på prov samtidigt som man träffar medlemmar från hela landet. Frågorna rör både aktuella och historiska händelser och därför krävs bred allmänbildning. Under tävlingarna blir det både roliga diskussioner och många skratt.

Så ta reda på vilka aktiviteter du tycker ser mest spännande ut och gå dit.



Seniorplan

ETT PÅVERKANSARBETE OM OMSORG, BOENDE OCH HJÄLPMEDEL

Att bli äldre innebär i många fall att man kommer i en beroendeställning gentemot myndigheter och vårdgivare. Detta kan betyda att man blir utan möjlighet att bli delaktig i alla beslut som rör den egna vården, men SPF Seniorerna arbetar ständigt för att alla skall kunna få en bra och värdig vård med bibehållen integritet.

De områden som vi har prioriterat att arbeta med är:

Omsorg/Brukarrevision

Boende

Hjälpmedel/Välfärdsteknik



Hemmablick AB

Vi utför hemtjänst med biståndsbeslut från kommunens biståndshandläggare, men vi utför även RUT-uppdrag. Vi kan hjälpa dig med tvätt och städ, fönstertvätt, att försla bort sopor som ska till tippen eller du behöver hjälp att möblera om eller flytta på saker i hemmet. Du som är över 65 år och är berättigad till RUT-avdrag betalar 200 kr/tim (ordinarie pris 400 kr/tim).

Då vi firar fem år nu i oktober så bjuder vi på den första timmen!

Ring 0152-13060 eller 073 372 40 76 • Trädgårdsgatan 23 64531 Strängnäs
hemmablick@telia.com

SPF SENIORERNA ARBETAR FÖR DITT BÄSTA

SPF Seniorerna jobbar för att Sverige ska ha bästa tänkbara äldrepolitik och bildar opinion i alla viktiga äldrefrågor.

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation som arbetar för att påverka regering och riksdag samt landsting och kommuner med sakliga argument och fakta. Vi är dessutom remissinstans för regeringens förslag som rör äldre i samhället, och vill även lagstadga om pensionärsråd i alla kommuner och landsting.

Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta. En viktig fråga för oss är att pensionerna måste följa med i samhällets inkomstutveckling. Det ska också vara en självklarhet med valfrihet i fråga om boende och rätten till vård och omsorg på äldre dagar. I SPF Seniorernas arbete är inflytande, valfrihet och livskvalitet tre viktiga ledord.

Valfrihet

Vi seniorer vill ha mer inflytande inom vård och omsorg – det handlar om kvalitet och den enskildes behov. Dessutom ska de som vill stanna kvar på arbetsmarknaden kunna göra det utan hinder och fördomar.

Ekonomi

Pensionssystemet måste ses över – vi ska kunna leva på pensionen och ha en trygg privatekonomi. Den högre skatten på pension måste avskaffas.

Bostäder

Det behöver byggas fler bostäder för seniorer. Investeringsstödet för trygghetsboenden och särskilda boenden bör permanentas.

folktandvardensormland.se



Frisktandvård har ingen övre åldersgräns!

FRISKTAND-
VÅRD BARA
HOS OSS!



Folktandvården Sörmland

HÄR FINNS VI! ESKILSTUNA • City • Kungsg. 41 • 016-10 40 70 / **Eskilshem** • Kjulav. 3 • 016-10 55 00 / **Fors** • Brunskogsg. 7 • 016-10 42 20 / **Torshälla** • Germundsg. 39 • 016-34 68 00 / **FLEN** • Södra Järnvägsg. 2 • 0157-185 80 / **Malmköping** • Siegrothsv. 14 • 0157-216 00 / **GNESTA** • Nyg. 29 • 0158-524 60 / **KATRINEHOLM** • Trädgårdsg. 1C • 0150-563 90 / **NYKÖPING** • Ekensberg • Hälsov. 1 • 0155-24 55 80 / **Nyckeln** • Västra Trädgårdsg. 41 • 0155-24 70 80 / **Östra Kyrkog.** 14 • 0155-24 56 40 / **OXELÖSUND** • Biblioteksg. 2 • 0155-24 70 50 / **STRÄNGNÄS** • Finningev. 40 • 0152-133 33 / **MARIEFRED** • Solvändan 3 • 0159-35 00 80 / **ÅKERS STYCKEBRUK** • Lohes väg 22 • 0159-35 00 80 / **TROSA** • Tomtaklöntg. 2 • 0156-35 06 66 / **VINGÅKER** • Storg. 9B • 0151-120 40

SOM MEDLEM I SPF SENIORERNA

Tillsammans är vi starkare

SPF Seniorerna har idag cirka 265 000 medlemmar. Det gör att vi är en stark röst i samhällsdebatten, men också att vi kan erbjuda en bredd av aktiviteter och arrangemang runt om i landet. Utan medlemmar vore vi ingenting - med Dig kan vi bli än starkare och vassare.

Därför ska Du bli medlem

Ett av SPF Seniorernas viktigaste uppdrag är att påverka och lyfta relevanta frågor som berör seniorer. Vi ska vara en stark röst i samhällsdebatten. Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boendefrågor och rätten att arbeta. Ju fler vi är desto mer kan vi påverka.

5 starka skäl att gå med i SPF Seniorerna

- Ett enkelt sätt att träffa nya och gamla vänner.
- Delta i aktiviteter, kurser och resor.
- Stödja arbetet för seniorernas villkor i samhället.
- Dra nytta av centrala och lokala medlemsförmåner.
- 9 nummer av medlemstidningen Senioren



Attendo

Vad är utmärkt service för dig?

Utmärkt service sker på kundens önskemål. Våra kunniga och duktiga medarbetare individanpassar bemötandet till dig för att du ska känna dig trygg och säker.



Attendo Ekebyvägen

Vi är ett demensboende med konceptet Utevistelse och Trädgård med stort fokus på naturen och vistas ute så ofta som möjligt. Vi har en fin trädgård med bl.a. utegym, grillplats och uterum samt ett härligt spa inomhus.

För mer information kontakta

Caroline Tengbrand, verksamhetschef
Tel: 016-4001220
E-post: caroline.tengbrand@attendo.se



Attendo Eskilshem

Vi är ett demensboende som utgår från individens behov. Hos oss finns det stora gemensamma utrymmen och en fin trädgård där vi gärna utför aktiviteter som t.ex. att plantera blommor eller fika. Vi har även en egen kör.

För mer information kontakta

Carita Leppäkorpi, verksamhetschef
Tel: 016-7101831
E-post: carita.leppakorpi@attendo.se