

# TILLSAMMANS FÖR ETT RIKARE SENIORLIV



# HOS OSS VÄXER DU TILLSAMMANS MED ANDRA

Att gå med i SPF Seniorerna Helsingborg är att ta ett steg in i en gemenskap där du både får vara dig själv – och samtidigt växa som person. Här finns möjligheter att lära nytt, utveckla dina intressen, påverka samhället och möta andra i liknande livssituation.

Många känner sig ensamma när arbetslivet tar slut. Hos oss finns en ny gemenskap att kliva in i. Våra föreningar erbjuder föredrag, utflykter, kurser, digitala träffar och sociala möten i stora och små format – alltid med värme och öppenhet.

Utveckling är också centralt. Som medlem har du möjlighet att fördjupa dig i ämnen som engagerar dig, då vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.

Vårt förbund driver också viktiga frågor inom hälsa, vård och trygghet – och du har indirekt chans att påverka.

Vi är idag cirka 3 000 medlemmar i Helsingborg, en del av över 245 000 medlemmar i hela landet. Vi har nio pensionärsföreningar SPF i Helsingborg, se baksidan. Här börjar något nytt – en tid med mening, möjligheter och människor omkring dig.



**Haga Trygghetsbostäder i Helsingborg**  
En liten oas av grönska med fåglar och fjärilar.

Haga Trygghetsbostäder är beläget på Minörgatan 6-8 i stadsdelen Fredriksdal i Helsingborg. Vi erbjuder tillgänglighetsanpassade hyreslägenheter till dig som fyllt 65 år och som söker en trevlig boendemiljö och möjligheter till samvaro med anordnade aktiviteter. Haga Trygghetsbostäder bedrivs utifrån Helsingborgs kommuns riktlinjer för trygghetsboenden. Eventuella vårdbehov tillgodoses av hemtjänsten. Välkommen att kontakta oss!



HAGA

042-16 24 00  
info@hagabostader.se  
hagabostader.se

# JONNY WEDIN, ORDFÖRANDE:

– Som medlem i SPF Möllan och ordförande i kommunens pensionärsråd, KPR, har jag hittat ett engagemang som verkligen känns meningsfullt. Efter många år i kommunledning och som aktiv inom Rotary, ville jag fortsätta bidra – men i en ny form.

– Inom SPF finns både gemenskap och möjligheter att påverka. Genom våra lokala föreningar erbjuds ett brett utbud av aktiviteter, allt från motion till kultur. Det finns alltid något som passar just dig, oavsett bakgrund.

– För mig är det också viktigt att äldre får en röst i samhällsdebatten. Tillsammans i SPF arbetar vi för bättre

äldreomsorg, tillgänglig kollektivtrafik och ett samhälle där alla åldrar räknas.

– SPF är en av de största pensionärsföreningarna i Sverige – det är ett nätverk av människor som vill fortsätta vara aktiva, synliga och ha kul tillsammans.



SPF Seniorerna SAM styrelse: Ingrid Gustavsson, Jonny Wedin, Ewa Walméus

# INGRID GUSTAVSSON, SEKRETERARE OCH WEBBREDAKTÖR:

– När jag gick i pension 2017 blev SPF en naturlig fortsättning på ett aktivt arbetsliv. Det blev en fin övergång – särskilt tack vare månadsmötena med inspirerande föredrag, underhållning och den varma gemenskapen på fester och utflykter i föreningen. Jag är med i SPF Sydöstra och i styrelsen för Skånedistriktet som är det näst största distriktet inom SPF.

– Frågor som rör äldre och ensamhet ligger mig särskilt nära. Därför är jag tacksam över mitt uppdrag som SPF-representant i kommunens pensionärsråd, KPR. Det ger mig möjlighet att vara med och påverka i frågor som verkligen gör skillnad.

Eftersom jag är intresserad av IT, har jag fått chans att utvecklas på det området, framför allt genom arbetet med hemsidor.

Jag vill gärna rekommendera SPF:s webinarier. Det är enkelt att koppla upp sig hemifrån och få kunskap om intressanta ämnen.

# DITT MEDLEMSKAP GÖR SKILLNAD – FÖR DIG OCH FÖR ANDRA

Som medlem i SPF Seniorerna får du tillgång till en rad erbjudanden anpassade för seniorer – från resor och försäkringar till medlemsrabatter och digitala tjänster. Men ännu viktigare är att du också får en röst.

SPF är en stark opinionsbildare som driver frågor som påverkar din vardag: pensioner, sjukvård, boende och trygghet. Ju fler vi är, desto mer kan vi påverka – lokalt och nationellt.

SAM Helsingborg fungerar också som en kontaktpunkt mot Helsingborgs kommun. Genom Kommunens Pensionärsråd

(KPR) deltar vi i dialogen om stadens utveckling och de äldres villkor. Vi tror på engagemang – men utan krav.

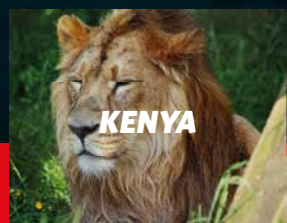
Hos oss kan du delta på dina villkor. Det är aldrig för sent att upptäcka nya intressen, bidra med din erfarenhet eller bara känna att du hör hemma.



## VI HJÄLPER DIG ATT FÖRVERKLIGA DIN DRÖMRESA!

Vi hjälper er med flygbiljetter, hotellbokningar, hyrbil, kryssningar, weekendresor, paketlösningar, mat- & vinresor, jorden-runt-resor m.m. Inget resmål är för litet eller för stort, för nära eller för långt bort.

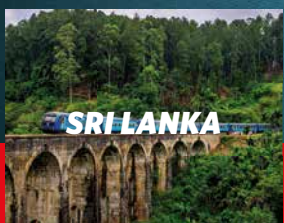
Den lilla resebyrån med det stora engagemanget



KENYA



THAILAND



SRI LANKA



MEXIKO



VIETNAM



### **Brf Polstjärnan, Höganäs**

**Den starkaste lysande stjärnan!** Här kan du byta gräsklippning och renovering mot ett modernt och hållbart boende i en välplanerad lägenhet med härlig balkong eller uteplats. Vi planerar 35 moderna bostadsrätter om 2–4 rum och kök mellan cirka 49–95 kvm för dig som fyllt 55 år och har en längtan att bo bekvämt, nära natur, kultur och goda grannar.

**Intresserad?** Kontakta Richard Rosvall 042-36 22 90

[www.bonum.se/polstjarnan](http://www.bonum.se/polstjarnan)



### **Brf Lyckø, Rydebäck**

**Få det bästa av två världar** – en lugn och naturnära miljö med närhet till stadens puls. Här erbjuder vi 33 moderna lägenheter om 2-4 rum och kök med närhet till både stad och hav. Varje lägenhet har en egen uteplats eller balkong i fint läge med flexibla planlösningar.

**Intresserad?** Kontakta Christopher Westergren 076-024 69 79

[www.bonum.se/rydeback](http://www.bonum.se/rydeback)

# Känn dig som hemma

Känn dig som hemma i någon av våra nybyggda bostäder. Noga genomtänkta hem utformade för att varje dag ska vara som en dröm. Välkommen till Riksbyggen!



Bonum utvecklar och förvaltar seniorbostäder med fokus på en hållbar framtid. Vi är en del av Riksbyggen.



# KONTAKT

Hemsida: [www.spfseniorerna.se/spfsamhelsingborg](http://www.spfseniorerna.se/spfsamhelsingborg)

E-post: [spfsamhbg@outlook.com](mailto:spfsamhbg@outlook.com)

## SPF FÖRENINGAR I HELSINGBORG

SPF Seniorerna Samorganisation i Helsingborg

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

SPF Seniorerna Björka-Ödåkra

[www.spf.se/bjorka-odakra](http://www.spf.se/bjorka-odakra)

SPF Seniorerna Kärnan

[www.spfkarnan.se](http://www.spfkarnan.se)

SPF Seniorerna Möllan

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

SPF Seniorerna Ringstorp

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

SPF Seniorerna Rydebäck

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

SPF Seniorerna Råå-Ramlösa

[www.spf.se/raaramlosa](http://www.spf.se/raaramlosa)

SPF Seniorerna Sydöstra

[www.spfsydostra.se](http://www.spfsydostra.se)

SPF Seniorerna Tågaborg

[www.spf.se/tagaborg](http://www.spf.se/tagaborg)

SPF Seniorerna Ätthögen

[www.spf.se/attehogen](http://www.spf.se/attehogen)

## VI STÖDJER FN:S GLOBALA MÅL



**GLOBALA MÅLEN**  
för hållbar utveckling