

TILLSAMMANS FÖR ETT RIKARE SENIORLIV





VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA JÖNKÖPINGSDISTRIKTET

SPF Seniorerna är en av Sveriges största seniororganisationer. Hos oss delar du gemenskapen med 250 000 medlemmar i fler än 800 föreningar över hela landet. Här är vi cirka 10 000 medlemmar som tillsammans gör seniorlivet rikare.

I våra många små och större föreningar skapar vi trivsel, gemenskap och sammanhang genom roliga, nyttiga och intressanta aktiviteter. Från friskvård, boule och studie- och matlagningsskolor till utlandsresor, natur- och kulturupplevelser, pubkvällar och rena finsmakarsupéer. Ja, vi erbjuder något för alla och nästan allt blir ju roligare när man gör det tillsammans. SPF-livet sätter verkligen guldkant på vardagen. Här är det lätt att få nya vänner. Dessutom arbetar vår organisation ihärdigt för att göra samhället bättre för oss seniorer.

Att så många härliga människor är med i våra fantastiska föreningar här i Jönköpingsdistriktet gör oss väldigt glada, men det finns alltid plats för fler och du är också välkommen i gemenskapen. Hos oss kan alla som uppstår pension bli medlem, oavsett politisk och religiös tillhörighet.

Hoppas att vi ses!





KOM MED OSS DU OCKSÅ!

Berika ditt liv och bidra till SPF:s viktiga äldrepolitiska arbete som förbättrar situationen för pensionärer i hela Sverige. Bli medlem i SPF Seniorerna Jönköpingsdistriktet.

Förutom att du kommer in i en härlig gemenskap där vi gör spännande och roliga saker tillsammans, ger dig medlemskapet fina rabatter på en mängd produkter och tjänster, som försäkringar, elabonnemang och resor. Du får dessutom nio nummer av vår mycket uppskattade medlemstidning *Senioren* årligen. Utnyttjar du bara en eller två av alla rabatter och erbjudanden som kommer med ditt medlemskap "tjänar du in" medlemsavgiften utan problem.

Sätt guldkant på din vardag och bli medlem redan idag. Du väljer själv vilken av våra 46 föreningar du vill gå med i!

Alla medlemsförmåner: <https://www.spfseniorerna.se/distrikt/jonkopingdistriktet/formaner/>



"SPF Seniorerna behövs mer än någonsin: ålderismen måste motverkas och utan vårt arbete avstannar kampen för högre pensioner, en värdig äldreomsorg och fler seniorbostäder."

Eva Eriksson, förbundsordförande



VI MÖTS I MÖTESGLÄDJE

Mötesglädje är en app framtagen av seniorer för seniorer. Med hjälp av Mötesglädje kan du enkelt skapa kontakt med likasinnade runt om i hela Sverige.

I appen kan du både anordna och delta i aktiviteter, stämman träffar digitalt eller ute på stan och hitta någon att prata med när du känner för det. Allt du behöver för att kunna få glädje av Mötesglädje är en smart telefon eller en surfplatta. Appen finns att ladda ner från Google Play och App Store och är helt kostnadsfri!

Så kommer du igång:

1) Ladda ner och installera appen Mötesglädje i din smarttelefon eller surfplatta via Google Play eller App Store.

2) Första gången du startar appen ombeds du att skapa ett konto genom att fylla i ditt namn, i vilken region du bor samt ditt telefonnummer. Uppgifterna behövs för din och andra användares säkerhet. Du behöver inte vara medlem i SPF Seniorerna för att använda appen.

3) Nu kan du börja använda Mötesglädje! Du får vägledning direkt i appen med tydliga knappar och instruktioner om hur du gör för att använda de olika funktionerna.



Ett livslångt lärande i Jönköpings län

www.sv.se/jonkopingslan

036-19 00 40 | jonkopingslan@sv.se

Vi finns för dig när livet vänder

Steens Begravningsbyrå

0380-100 78

www.steensbegravningsbyra.se

Eksjö Begravningsbyrå

0381-100 37

www.eksjobegravningsbyra.se



*Jour
dygnet runt*



VI ÄR SENIORERNAS RÖST I SAMHÄLLET

Det är pensionärsföreningarna, och inga andra, som bevakar de äldres intressen. SPF Seniorerna har därför en mycket viktig roll i ett samhälle som ur vårt perspektiv står inför tuffa utmaningar.

Ett av våra viktigaste uppdrag är att driva påverkansarbete i olika äldrefrågor – ett arbete som kommer alla Sveriges seniorer till nytta. Tillsammans påverkar vi riksdag och regering, såväl som landsting och kommuner, i alla viktiga äldrefrågor. Vi arbetar till exempel för att pensionerna måste följa med i samhällets inkomstutveckling och att det ska vara en självklarhet med valfrihet i fråga om boende samt rätten till vård och omsorg på äldre dagar.

Här i Jönköpingsdistriktet driver distriktet och föreningarna genom representation i LPR/ RPR och KPR äldrefrågor på läns- och lokalnivå genom påverkan och diskussion med våra politiker. Det kan handla om allt från ålderism och ensamhet bland äldre till hemtjänst och ekonomi. På vår hemsida kan du läsa mer om några av de frågor och projekt som vi jobbar lite extra med just nu.

Ditt medlemskap gör skillnad. Ju fler vi är, desto mer kan vi påverka.

JOUR DYGNET RUNT
036-400 50



AUKTORISERAD
BOUTREDARE



BEGRAVNINGSTJÄNST

Vi är en personlig begravningsbyrå med ett stort hjärta för dig och dina behov.

www.begravningsstjansthabo.se



KONTAKTA OSS

SPF Seniorerna Jönköpingsdistriktet

Huskvarnavägen 40

554 54 Jönköping


Telefon

073-267 16 03

E-post

kansli@spf-f.se

Bli medlem i en lokalförening via vår hemsida
www.spfseniorerna.se. Klicka på Bli medlem nu!
Medlemskapet kostar cirka 260 kronor per år.



- Att ta läkemedel är ibland nödvändigt. Under mina år som läkare har jag lärt mig hur viktigt det är att du som patient känner dig trygg med vilka läkemedel du tar och varför. Min erfarenhet är att det har fungerat bäst då du som patient vågar ställa frågor.

- *Charlotta Larsdotter*

Tar du läkemedel?

Då vill jag påminna dig om sju frågor att ställa när du träffar oss i vården.

1. Varför ska jag ta det här läkemedlet?
2. Finns det alternativ till läkemedel?
3. Hur länge ska jag ta mina läkemedel?
4. När och hur följer vi upp mina läkemedel?
5. Kan jag ta medicinen ihop med andra läkemedel/naturläkemedel?
6. Vilka eventuella biverkningar finns?
7. Finns det läkemedel på min läkemedelslista som inte är aktuella?



Vårdcentralerna Bra Liv
Region Jönköpings län