

SPF Seniorerna
Stockholmsdistriktet



TILLSAMMANS
FÖR ETT AKTIVARE LIV

SPF
SENIORERNA



HITTA DIN LOKALA FÖRENING

Det är i Stockholmsdistriktet och dess 62 lokala föreningar som alla aktiviteter och seminarier arrangeras. För mer information om vad som händer i just den förening Du valt kan Du gå in på Din lokala förenings hemsida, eller titta på Stockholmsdistriktets hemsida där länkar till alla föreningar finns inlagda.

www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/

HÄLSA OCH AKTIVITETER

Fysisk aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet, balansträning och bra matvanor ökar möjligheten till ett aktivt liv. Dessutom minskar det risken för skador och fallolyckor.

Bra matvanor

Bra matvanor handlar mycket om näring och energiintag. Allra bäst är det om måltiden kan vara en källa till glädje, fest, njutning och gemenskap.

Social gemenskap

Gemenskap och sociala relationer med andra människor är av stor betydelse för hälsa och livskvalitet genom hela livet.

Meningsfull sysselsättning

Delaktighet och inflytande i samhället är viktigt. Ett engagemang i föreningslivet kan vara stimulerande och också ge nya vänner.

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktets



BOTKYRKA

SPF Seniorerna Botkyrka
SPF Seniorerna Grödinge

DANDERYD

SPF Seniorerna dun

EKERÖ

SPF Seniorerna Mälaröarna

HANINGE

SPF Seniorerna Handen
SPF Seniorerna Runstenen
SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen

HUDDINGE

SPF Seniorerna Huddinge

JÄRFÄLLA

SPF Seniorerna Järfälla

LIDINGÖ

SPF Seniorerna Lidingöskeppet

NACKA

SPF Seniorerna Boo
SPF Seniorerna Nacka
SPF Seniorerna Saltsjöbaden
SPF Seniorerna Svanen Älta

NORRTÄLJE

SPF Seniorerna Rurik
SPF Seniorerna Skutan Väddö

NYKVARN

SPF Seniorerna Nykvarn

NYNÄSHAMN

SPF Seniorerna Moringen

SALEM

SPF Seniorerna Salem

SIGTUNA

SPF Seniorerna Oden Märsta
SPF Seniorerna Sigtuna Stad

SOLLENTUNA

SPF Seniorerna Grindslanten
SPF Seniorerna Tunasol

SOLNA

SPF Seniorerna Brunnsviken
SPF Seniorerna Skytten
SPF Seniorerna Solrosen

STOCKHOLM

Bromma

SPF Seniorerna Bromma

Enskede-Årsta Vantör

SPF Seniorerna EnskedeDalen
SPF Seniorerna Enskede-Årsta
SPF Seniorerna Stureby
SPF Seniorerna Vantör

Farsta

SPF Seniorerna Farsta
SPF Seniorerna Sköndal

62 lokala föreningar i Stockholms län



Hägersten-Liljeholmen

SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmen
SPF Seniorerna Mälärhöjden-Hägersten

Hässelby-Vällingby

SPF Seniorerna Vällingby

Kungsholmen

SPF Seniorerna Draken
SPF Seniorerna Kungsholmen S:t Erik

Norrmalm

SPF Seniorerna Norrmalm

Skarpnäck

SPF Seniorerna Björkhagen-
Hammarbyhöjden

Skärholmen

SPF Seniorerna Skärholmen

Spånga-Tensta

SPF Seniorerna Spångaveteranerna

Södermalm

SPF Seniorerna Maria - Högalid
SPF Seniorerna Katarina Sofia

Älvsjö

SPF Seniorerna Brännkyrka Älvsjö

Östermalm

SPF Seniorerna Engelbrekt
SPF Seniorerna Gärdet-Djurgården
SPF Seniorerna Hedvig Eleonora
SPF Seniorerna Karlaplan

SUNDBYBERG

SPF Seniorerna Sundbyberg

SÖDERTÄLJE

SPF Seniorerna Holmfast
SPF Seniorerna Järna Hölö Mörkö
SPF Seniorerna Östertälje

TYRESÖ

SPF Seniorerna Tyresö

TÄBY

SPF Seniorerna Tibble Täby
SPF Seniorerna Jarlabanke

UPPLANDS-BRO

SPF Seniorerna Vikingarna

UPPLANDS VÄSBY

SPF Seniorerna Väsby

VALLENTUNA

SPF Seniorerna Vallentuna

VAXHOLM

SPF Seniorerna Vaxholm

VÄRMDÖ

SPF Seniorerna Värmdö

ÖSTERÅKER

SPF Seniorerna Österåker



STOCKHOLMSDISTRIKTETS TRÄFFPUNKTER

Ibland är det roligt att träffa seniorer från andra föreningar och dela intressen. Därför anordnar distriktet i samarbete med olika etablissemang några välbesökta och populära träffpunkter. Här nedan ser Du några exempel. Se mer på www.spfseniorerna.se/stockholmsdistriktet för detaljer och datum.

Träffpunkt Berwaldhallen

Ett par gånger per år erbjuds Stockholmsdistriktets medlemmar konserter till förmånligt pris. Ett fint erbjudande på Bar & Café Berwald gör att de som vill kan äta gott tillsammans i samband med konserten. Välkomna till en musikalisk upplevelse i världsklass!

Träffpunkt Café Opera

En gång på våren och en gång på hösten bjuder vi in Stockholmsdistriktets medlemmar på Café Opera för mingel, musikalisk underhållning och riktig partystämning. Entrén inkluderar ett glas vin och ingen föränmälan krävs.



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 Seniorens (värde 349 kronor per år).

VÅRA LOKALA FÖRENINGAR FINNS ÖVER HELA LANDET

265 000

medlemmar

800

föreningar

27

distrikt



VI FOKUSERAR PÅ

Valfrihet

Rätten att välja – och att välja bort. Oavsett ålder ska man kunna påverka vilken vård och omsorg man är i behov av, vare sig det handlar om val av boende, hemtjänst eller vårdcentral. Gör LOV – Lagen Om Valfrihet – obligatorisk! SPF Seniorerna vill förbättra och stärka valfriheten för äldre bland annat genom att LOV ska vara obligatorisk för alla kommuner.

Ekonomi

Utvärdera pensionssystemet. Vi ska ha en trygg privatekonomi, kunna leva på pensionen och hänga med i inkomstutvecklingen i samhället. Dessutom har bromsen i pensionssystemet sänkt pensionerna tre gånger sedan 2010. Både den högre skatten och bristerna i pensionssystemet har gjort att pensionärerna har tappat i köpkraft de senaste åren – denna utveckling måste vändas.

Boende

Om tio år är cirka 2 miljoner svenskar över 65 år. Drygt en halv miljon av dessa är över 80 år. Därför är behovet av nya och anpassade seniorbostäder mycket stort. SPF Seniorerna arbetar för trygga och bra boenden för det växande antalet seniorer. Hur vill seniorerna själva bo och hur kan kommun och byggföretag samarbeta för att tillgodose dessa behov? Det är vår viktigaste fråga.





NÅGRA AV VÅRA MEDLEMSFÖRMÅNER

Smart Senior

Som medlem i SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet får Du helt kostnadsfritt ta del av Smart Seniors rabatter och förmåner. Smart Senior har hundratals rabatter från ett hundratal olika företag. Registrera Dig för kostnadsfritt medlemskap idag! www.smartsenior.se/spfsthlm



Resor

Distriktsresorna är huvudsakligen långdistansresor av hög kvalitet som förutsätter en större målgrupp än vad som oftast den egna föreningen utgör. Strävan är också att resorna ska vara unika och inte finnas med i ordinarie reseutbud. Medlemsresor anordnar vi i samarbete med rederierna Tallink - Silja, Viking Line och Birka Cruises. Mer om resor på distriktets hemsida, www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/

Försäkringar

Hos Länsförsäkringar Stockholm erhåller SPF-medlemmar inom Stockholmsdistriktet rabatt på grundförsäkringspremien. Försäkringsbolag som Förbundet har förmånliga avtal med är Skandia och If. Läs mer om försäkringar på distriktets hemsida, www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/



LÄSNING SOM BERIKAR

Tidningen Senioren

Senioren är en medlemstidning för SPF Seniorerna och kommer ut nio gånger om året. Seniorens uppgift är att väcka debatt och skapa opinion, att bevaka viktiga äldrepolitiska frågor för SPF Seniorernas medlemmar samt ge information om SPF Seniorernas verksamhet.

www.senioren.se/

Distriktsbladet

Det tryckta Distriktsbladet utkommer två gånger per år – och medföljer tidningen Senioren som sänds till alla medlemmar i Stockholmsdistriktet. Det digitala Distriktsbladet sänds med mejl - omkring den 25:e nio av årets tolv månader till Stockholmsdistriktets medlemmar som lämnat sin e-postadress till föreningens medlemssekreterare.



VARMT VÄLKOMMEN TILL OSS!

Vem kan bli medlem?

Alla som har rätt till pension av något slag kan bli medlem i SPF Seniorerna.

Du behöver inte ha gått i pension för att få bli medlem. Du kan fortfarande arbeta till viss del eller till och med heltid. Medlemskapet gäller från och med den dag medlemsavgiften är betald.

Anmäl på distriktets hemsida www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/bli-medlem/, eller fyll i kupongen nedan och sänd med post till:

SPF Seniorerna
Stockholmsdistriktet
Torsgatan 37
113 62 Stockholm

Vad roligt att Du vill bli medlem i SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet. Vi finns över hela Stockholms län med 62 lokala föreningar. Välj Din förening på sid 4-5.

Namn:

Personnummer*:

Adress:

Postnummer:

Postort:

Telefon:

E-post:

*SFP Seniorerna databehandlar dina personuppgifter. Personnummer erfordras för inträde i SPF Seniorernas medlemsförsäkring



Få pengar över till annat...



Hos oss får du som är medlem i SPF rabatt på ditt boende. Oavsett om du bor i villa, bostadsrätt eller hyresrätt.



Tecknar du bilförsäkringen hos oss får du dessutom ytterligare rabatt i samband med din hemförsäkring!



Ring oss på **08-562 830 00** eller mejla på stockholm@lansforsakringar.se för att ta del av aktuella erbjudanden som gäller för dig som medlem i SPF.

Erbjudanden gäller endast hos Länsförsäkringar Stockholm.

NY BOSTAD

NY ENERGI OCH NY GEMENSKAP

Läs mer om våra bostäder för dig över 55 år
på www.seniorgarden.se



SENIORGARDEN



**”Kursen i Yoga gav mig
glädje och nya vänner.
Nu ska jag testa
magdans.”**

Elvira, 74 år

 **Studieförbundet
Vuxenskolan**

08-120 55 100 | www.sv.se/stockholmslan

Köp & sälj på auktion!

Sveavägen 116, Stockholm

www.metropol.se

08-673 48 80

VISNING

VARJE HELG

AUKTION

VARJE MÅNDAG

INLÄMNING

ALLA DAGAR



AUKTIONSHUSET METROPOL AB • SVEAVÄGEN 116, 113 50 STOCKHOLM • WWW.METROPOL.SE

VÄRDERING OCH TELEFONRÄDGIVNING
08-673 48 90

ONLINEVÄRDERING
www.metropol.se/vardering

KUNDTJÄNST
08-673 48 80
info@metropol.se



[instagram.com/metropolauktioner](https://www.instagram.com/metropolauktioner)
[facebook.com/metropolauktioner](https://www.facebook.com/metropolauktioner)

Metropol™
AUKTIONER

ReseSkaparna har ett samarbetsavtal med SPF Stockholm och erbjuder specialpriser för SPF på utvalda resor & alla nya medlemmar får en värdecheck på 500 kr
www.reseskaparna.se/spf

Innehållsrika, kultur- och temaresor. Alltid med reseledare i världsklass

🍷 Mat & Vin 🌍 Rundresa 🏙️ Storstad 🏡 Vandring & Måbra 🎵 Musik 🌞 Longstay 🌉 Bridge

ReseSkaparna
AVVENTYR & RESOR

I alla våra resor ingår: Svensktalande reseledare · Hotell & flyg · Utfärder · Kulinariska upplevelser

08-94 40 40

Det är ingen stor sak
att höra bättre



Testa din hörsel
kostnadsfritt.

Ring 010 331 9704

Vi finns på flera orter i Stockholm, se din närmaste butik på www.audionova.se eller ring oss på: 010 331 9704 för mer information.

AudioNova Stockholm
www.audionova.se • 010 331 9704

AudioNova 
Din Hörselspecialist

Har du ont i knän, rygg eller fötter?

En felställning i foten kan i längden orsaka problem för till exempel knä, höft eller rygg. Bra, fotriktiga skor och personligt anpassade inlägg är ett bra sätt att kompensera för en felställning. Med personligt anpassade inlägg och bra skor kan du förebygga och avhjälpa problem. Välkommen till våra butiker!



10%
på ett köp.
Giltig t.o.m. augusti 2020.
Visa annonsen i kassan.



Aktiv i Stockholm!

Hos oss får du professionell hjälp att välja skor, inlägg/fotbäddar, ortoser och stöd som hjälper dig leva ett aktivt och rörligt liv oavsett om du är pensionär, motionär eller om du idrottar.

Aktiv Ortopedteknik Bergshamra
Barks väg 7, Solna
08-624 95 50

Aktiv Ortopedteknik Vasastan
Västmannagatan 52, Stockholm
08-21 23 23

Aktiv Ortopedteknik Södertälje
Lovisingsgatan 7, Södertälje
08-550 897 80

Aktiv Ortopedteknik Norrtälje
Drottninggatan 5, Norrtälje
08-624 95 50

 **AKTIV**
BUTIKEN



Har du fyllt i ditt Livsarkiv?

Sveriges Auktoriserade Begravningsbyråer

Stockholm - sök via www.begravningar.se

Auktorisationen ger dig en extra trygghet när du som bäst behöver den.

Genom hela livet!

Välkommen att kontakta oss för rådgivning och juridisk hjälp med testamente, bouppteckning, samboavtal, äktenskapsförord, framtidsfullmakt m.m.

Varmt välkomna att kontakta oss på 08-544 732 85 eller juridik@verahill.se
Vi finns tillgängliga i Täby, Vallentuna, Lidingö, Vasastan och Åkersberga.
Besök gärna vår hemsida för mer information www.verahill.se

Verahill
FAMILJEJURIDIK

Den lilla personliga
hemtjänsten på
Södermalm.

På Dina villkor!



Care
Allomsorg

Lundgatan 23, Södermalm
08-658 64 00
www.careallomsorg.se
info@careallomsorg.se

Hallsénius
BEGRAVNINGSBYRÅ

I en svår stund vill vi göra det enklare.
Med vår långa erfarenhet kan vi vägleda
och hjälpa till att skapa en personlig
begravning och ett fint minne.

Besök oss på www.hallsenius.se
Tel. 08-545 426 50



Vad är utmärkt service för dig?

Utmärkt service sker på kundens villkor. Våra kunniga och engagerade medarbetare individanpassar därför bemötandet till dig som kund för att du ska känna dig trygg och säker. Vi utgår från dina behov och önskemål – och gör det lilla extra utan att du ska behöva fråga om det.



Hushållsnära tjänster

Attendo kan hjälpa dig med dina vardagssysslor efter dina behov och önskemål. Du väljer själv hur ofta du vill ha hjälp, allt ifrån ett enstaka tillfälle till regelbundna insatser. För oss är varje uppdrag lika viktigt.



Hemtjänst

Om du har bistånd för hemtjänst och väljer Attendo gör vi gärna ett hembesök hos dig. Vi går igenom dina behov och önskemål och ser till att du får hjälp av samma person så ofta som möjligt. Om du redan har hemtjänst men vill byta till Attendo kontaktar du din biståndshandläggare.



Äldreboende

Attendo har flera nybyggda äldreboenden runt om i Sverige utformade efter din livsstil. Hos oss bestämmer du själv hur din dag ska se ut och vilka aktiviteter du vill vara med på. Våra livsstilsboenden har inriktningarna: Utevistelse & Trädgård, Kultur & Nöje samt Sport & Spa.



VÄRDEKUPONG

Prova en kostnadsfri städtime från Attendo!

Gäller i Stockholms län
t.o.m. 2020-05-31 för dig som är
75 år eller äldre.



VÄRDEKUPONG

Välj Attendos hemtjänst så står vi för dammsugaren!

Gäller i Stockholms län
t.o.m. 2020-05-31 för dig
med biståndsbeslut och som
väljer Attendo.



VÄRDEKUPONG

Välj något av våra äldreboenden så står vi för första hyran!

Gäller i Stockholms län
t.o.m. 2020-05-31 för dig med
biståndsbeslut som flyttar in på ett
av Attendos äldreboenden i egen regi.



SPF Seniorerna
Stockholmsdistriktet
Torsgatan 37
113 62 Stockholm



55+
Framtidens
boende

Flytta in bland palmer & olivträd

Fler bostadsrättslägenheter planeras i: Haninge - Vega, Höganäs Strandbaden, Höganäs Viken, Salem, Svedala, Trelleborg och Ystad!

Försäljning av bostadsrättslägenheter pågår i: Borgholm, Eskilstuna, Karlstad, Landskrona, Skövde, Södertälje, Staffanstorps, Vänersborg och Växjö!

Trygghet glädje och nya vänner♥ – närmare än du tror

Gemenskap ska genomsyra allt vi gör, varje dag. Resultatet blir en unik bostadsrättsförening med tillhörande förråd och gästlägenhet för dig 55+. Ute i den inglasade Vinterträdgården om 1600 m² finns vårt gårdshus med gemensamhetslokal och bastu som alla boende kan njuta av. Läs mer på www.bovieran.se

 **Bovieran**