TILLSAMMANS FÖR ETT RIKARE SENIORLIV



SENIORERNA

SPF Seniorerna Uppsala län



VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA UPPSALADISTRIKTET

SPF Seniorerna har drygt en kvarts miljon medlemmar och är en av Sveriges äldsta föreningar. I Uppland är vi fler än 8 000 vänner som arbetar tillsammans för att skapa ett rikare och mer betydelsefullt liv för seniorerna i samhället. Det vi gör inom SPF Seniorerna är viktigt, vi är seniorernas röst i samhället och arbetar hela tiden för att du som medlem ska få det bättre. Vi gör det genom att stå på två ben – påverkansarbete och aktiviteter, och mer om det kommer du få läsa i den här broschyren!

Oavsett om det är gemenskapen som lockar eller du har ett särskilt intresse som rimmar bra med våra aktiviteter så är vi stolta över att säga att alla är välkomna till att bli medlemmar hos oss. Vi är en inkluderande förening där värme och sammanhållning är centralt. SPF Seniorerna styrs övergripande av vår förbundsstyrelse med kansli i Stockholm och regionalt är vi en aktiv grupp som vill vara med och påverka i de aktuella samhällsfrågorna.

Föreningarna och distriktet, inom SPF Seniorerna Uppsala län, vill ha med dig på tåget – anmäl dig som medlem redan i dag och kliv in i gemenskapen!

SPF Seniorernas historia

SPF Seniorerna bildades med namnet Sveriges Folkpensionärers Riksförbund, SFRF, 1939 i Göteborg med omnejd. I början av 1940-talet fanns cirka 500 000 ålderspensionärer över 67 år. 62 procent av dem hade så låga inkomster att de fick behovsprövade bidrag, främst så kallat fattigvårdsunderstöd. Allmän folkpension började betalas ut 1914 till alla medborgare som fyllt 67 år. År 1947 fick fortfarande 16 procent av de äldre pengar från fattigvården. Att ändra på det blev SPF:s första profilerade fråga.

Idag är antalet seniorer 65+ mångdubblat till cirka 2,3 miljoner och cirka var fjärde röstande är numera pensionär.

Ett namnbyte till SPF skedde 1986 och från 2015 är namnet SPF Seniorerna.

SPF Seniorerna idag

SPF Seniorerna är en medlemsorganisation för alla som har rätt till pension, oavsett ålder, och är partipolitiskt och religiöst obunden. SPF Seniorerna har idag cirka 260 000 medlemmar, nästan 750 föreningar och 26 distrikt. I Uppsala distriktet finns 31 föreningar, spridda över regionen.

SPF Seniorerna ger ut medlemstidningen Senioren med nio nummer per år.

7 GODA SKÄL ATT BLI MEDLEM

- Du stödjer SPF Seniorernas arbete för ett bättre och rikare seniorliv.
- Du erbjuds ett rikt programutbud, utbildningar och aktiviteter.
- Du får tillgång till en fantastisk gemenskap och mängder med aktiviteter, arrangemang och resor.
- Du får Senioren – prisbelönt tidning för seniorer. Du kan också ta del av tidningen digitalt på: www.senioren.se
- Du får rabatter på en mängd produkter och tjänster.
- Du erbjuds en förmånlig olycksfalls- och livförsäkring.
- Du får aktuell information på vår hemsida

Du hittar också alla våra föreningar på:
www.spfseniorerna.se/distrikt/uppsaladistriktet



DIN SPECIALIST PÅ GRUPPRESOR SEDAN 1997

Boka Uppland är ett bokningsbolag specialiserat på gruppresor och konferenser i Uppland och dess omnejd. Resor skräddarsys efter era önskemål genom samarbeten med över 300 aktörer. Om ni har en idé eller tanke, ser vi till att den blir verklighet. All kommunikation och planering sköts via en enda kontaktpunkt. Dessutom finns en bred blandning av färdiga, spännande, intressanta, annorlunda och smakfulla paket att välja mellan.

Allt från Historien om Sverige i Uppland till Upplev Gamla Uppsala, Jernets väg och Den Historiska Triangeln. Vi har samlat de vackraste herrgårdarna, slotten och spännande industrihistoria i våra underbara Vallonbruk som finns i Uppland. Vi har paket för någon timme till flera dagar.

www.bokauppland.com

bokauppland
din specialist på gruppresor

4

ATT LÄRA ÄR LIVET

På SPF tror vi på att man lär så länge man lever, och att nya kunskaper ger livet en extra krydda. Det är kul att lära och bara för att man är senior så släcks inte kunskapstörsten – tvärt om.

Vi anordnar både kurser och utbildningar för våra medlemmar. Vissa är praktiska och nödvändiga, som datorvanor eller ekonomi, vissa är riktade mot fritidsintressen. Vi håller också utbildningar för våra funktionärer och ledare för att de ska kunna driva verksamheten på bästa möjliga sätt för våra medlemmar.

SPF Seniorerna är en medlemsorganisation i SV (Studieförbundet Vuxenskolan) och en av SV största kunder och samarbetspartners. Tillsammans med SV arrangerar vi möten och studiecirklar, både fysiskt och digitalt. Kurserna och studiecirklarna erbjuder inte bara en möjlighet att lära sig nya saker, det är också ett jättebra ställe att träffas och umgås. På SPF värnar vi om våra medlemmar och har lärt oss av pandemitiderna att gemenskap och sammanhållning är värden som betyder otroligt mycket för livskvaliteten. Ta chansen att lära dig något nytt och träffa nya vänner redan idag!

På hemsidan finns information om aktuella och kommande aktiviteter och utbildningar runt om i föreningarna och på distriktet.



KLIV IN I ETT AKTIVT SENIORLIV

Att skapa ett aktivt och rikt seniorliv är ett av de viktigaste uppdragen vi har på SPF Seniorerna. Vi kan prata hur mycket som helst om hur vi skapar förändring i samhället och hur fina våra förmåner våra medlemmar får ta del av är – det bästa med SPF Seniorerna är att det är fantastiskt roligt att vara medlem och att vara med på aktiviteterna som anordnas!

Vi ska se till att erbjuda aktiviteter för alla. Oavsett om du gillar att resa, lära dig något nytt, spela boule, promenera eller spela gåfotboll kan du hitta något för dig hos SPF.

Vi arrangerar förbundsmästerskap i allt från golf, bowling och frågesport för den tävlingsinriktade och dessa arrangemang är mycket uppskattade av våra medlemmar. SPF Seniorerna Uppsala län har också en stor reseverksamhet där vi anordnar utflykter och resor både inom Sverige och utanför Sverige. Resorna arrangeras av både distriktet och de olika lokalföreningarna. Resorna är ett ypperligt tillfälle att lära känna nya vänner, njuta av nya vyer och erfarenheter och umgås nära tillsammans under några dagar.



Vi är stolta över att våra hyresgäster är nöjda med sitt boende hos oss. Vi försöker hela tiden anpassa oss efter våra hyresgästers önskemål. Ambitionen är att hela tiden ligga steget före så att vi i möjligaste mån kan förekomma olika problem.

Vi är en aktivt och drivande aktör, som bidrar till en positiv utveckling i Tierps kommun, genom att skapa varierande och attraktiva boendemiljöer. Varierande och attraktiva boendemiljöer betyder olika för olika människor. Visionen ställer stora krav på att vi alla är lyhörda, tänker och agerar positiv och arbetar nära våra uppdragsgivare.

Tierpsbyggen

VI GÖR LIVET BÄTTRE FÖR LANDETS SENIORER

En stor och viktig del av SPF:s verksamhet är vårt påverkansarbete, och det är en stor anledning till att bli medlem i SPF. Sveriges seniorer är en stor grupp människor och våra behov är lika viktiga som alla andras. Det är genom SPF vi får en samlad röst och kan påverka beslutsfattare att skapa förutsättningar för en bättre vardag för alla seniorer i samhället, och ju fler vi är, desto starkare är vår röst.

SPF finns representerade i både de kommunala pensionärsråden (KPR) och i det regionala Pensionärsrådet (RPR). Där sitter vi med på möten och gör våra medlemmars röster hörda. Vi arbetar med frågor som rör tillgänglighet, vårdboenden, pensioner, kollektivtrafik och mycket mer. På det nationella planet finns SPF med och påverkar i rikspolitiken också. Vi har möten med äldre- och socialförsäkringsministern, socialministern och sjukvårdsministern för att ge dem vårt perspektiv på viktiga samhällsfrågor.



TILLSAMMANS - BRYTER VI ENSAMHETEN

Ensamhet är ett stort problem bland seniorer, där isolering leder till både psykisk och fysisk ohälsa.

Om Du träffar andra människor mår Du bättre. Du håller dig också friskare och mer alert. Därför är det så viktigt att vi tillsammans jobbar för att bryta ensamheten, för att i stället skapa gemenskap och nya nätverk.

För många är det en mycket stor omställning att lämna det aktiva arbetslivet med arbetskamraterna och inse att de just var arbetskamrater. Att bli ensam kvar när partnern går bort. Det kan finnas många skäl till ensamhet.

Kärnan i arbetet mot ofrivillig ensamhet är den omfattande programverksamheten som SPF erbjuder. Här finns något för alla smaker och alla skeden i livet. Frågor som rör ensamhet lyfter vi även upp i KPR och RPR.



DIGITALISERINGEN

SPF Seniorerna driver ett välbehövligt projekt för att höja kunskapen hos våra medlemmar när det gäller digitaliseringsfrågor. Hur man använder smarta telefoner, surfplattor och datorer samt hur man ska undvika att drabbas av bedrägerier.

Arbetet med projektet Digitalidag fortsätter med Post&Telestyrelsen som huvudman.
SPF Seniorerna kommer givetvis att fortsätta sitt engagemang i denna viktiga fråga. Temat under 2024 var mod – mod att omfamna den digitala utvecklingen och mod att reflektera mitt i den snabba förändringen.

Fokus ligger på hur vi kan skapa ett mer digitalt inkluderande och konkurrenskraftigt samhälle för alla! SPF finns på Facebook, Instagram och har en egen app.

På hemsidan finns information om kommande aktiviteter och kurser runt om i föreningarna och på distriktet. Det kommer också att finnas rikstäckande aktiviteter.



Välkommen till Humanjuristerna i Uppsala

Professionell juridik på ett medmänskligt sätt. Vi arbetar med familjejuridik såsom boupptäckningar, arvskiften, testamenten, gåvobrev och framtidsfullmakter.

Hos oss får du alltid ett personligt bemötande av duktiga jurister som är måna om att du känner dig hörd.

Kyrkogårdsgatan 8B, 753 12 Uppsala
018-12 90 57 | humanjuristerna.com



EN FÖRENING ATT LITA PÅ

SPF har funnits sedan 1939 så vi vet vad vi talar om när vi säger att vi finns alltid kvar. Under årens lopp har vi prövats vid flera tillfällen men vi står starkare än någonsin. Sedan 1939 har vi gått igenom svåra tider, krig, pandemier, isolering och utanförskap, men det är en trygghet för alla våra medlemmar att SPF finns kvar som gemenskap att ansluta sig till.

Under åren som har gått sedan starten har vi lärt oss massor om föreningsliv och hur man möter behov från våra medlemmar. Att bekämpa ensamhet och isolation är exempelvis en av våra mest profilerade frågor.

Att skapa förutsättningar för ett aktivt liv är en annan. Vi hjälper våra medlemmar att utvecklas, och tillsammans med dem utvecklas vi som förening. SPF Seniorerna Uppsaladistriktet har ambitionen att skapa radikala förändringar för seniorerna i Uppland, vi vill skapa förändring på riktigt.

Ett medlemskap laddat med förmåner

Som medlem i SPF Seniorerna får du social gemenskap och en organisation som jobbar för dina hjärtefrågor.

Du får också tillgång till en rad förmåner. Förbundet arbetar medlemsorienterat när de tar fram de förmåner och erbjudanden som du får tillgång till. Det har lett till partnerskap med bland annat IF där man kan teckna förmånliga försäkringar, E.ON för förmånliga priser på elavtal, 10% rabatt på studiecirklar vid Vuxenskolan och möjlighet till juridisk rådgivning till bra priser. Även föreningarna jobbar med att ta fram lokala rabatter och förmåner. Erbjudandena uppdateras så håll utkik på hemsidan.





RA MOTOR
Åkaregatan 7, 754 54 Uppsala

HYUNDAI

SÅ BLIR DU MEDLEM

Medlemskap beviljas den som har rätt att uppbära pension av något slag samt den som är gift eller sambo med medlem. Medlemskapet gäller från den dag medlemsavgiften är betald.

Medlemskapet kostar kring 300 kronor per år. Avgiften varierar mellan föreningarna.

På www.spfseniorerna.se kan du söka efter din närmaste förening, eller ring Förbundskansliet på 08-692 32 50. Kontaktuppgifter till varje lokalförening hittar du också på hemsidan.

Tycker du att det behövs en stark organisation som är seniorernas röst i samhället, men kanske inte är senior själv? Nu finns det också möjlighet att bli stödmedlem. Medlemskapet ger dig tillgång till vår medlemstidning, vårt nyhetsbrev och förmånliga rabatter och kan när som helst omvandlas till ett ordinarie medlemskap.



EN PERSONLIGARE GRUPPRESEARRANGÖR
HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA

FÖRENINGARNA – VÅRT HJÄRTA

Det är ute i våra 31 föreningar som det händer. Varje förening har sitt program av aktiviteter, studiecirklar, möten, resor med mera. Alla gillar vi olika saker. Därför kan du såklart gå med i vilken förening du vill, oavsett var du bor. Hitta just din förening nedan.

485 Björken	Björklinge med omnejd
Almunge-Knutby	Almunge, Knutby,Länna,Faringe, Bladåker med omnejd
Danmark-Funbo	Danmark-Funbo med omnejd
Ekeby Hus	Brf Ekebyhus
Enabygden	Enköping med omnejd
Fjärdhundra	Fjärdhundra med omnejd
Fyris	Höganäs, Kvarngärdet, Gränby, Löten
Gottsunda	Gottsunda
Grillby	Grillby med omnejd
Havsörnen	Öregrund-Gräsö -Östhammar, med omnejd
Heby	Heby med omnejd
Humleaxet Tierp	Tierp med omnejd
Håbo	Håbo, Bålsta, Skokloster
Idun Uppsala	Uppsala Nordöstra
Jernet Österbybruk	Österbybruk med omnejd
Knivsta	Knivsta med omnejd
Laxen Älvkarleby	Älvkarleby med omnejd
Linné Uppsala	Uppsala Södra
Luthagen	Luthagen, Stenhagen med omnejd
Norunda	Storvreta, Vattholma med omnejd
Rospiggen	Alunda, Gimo, Valö, Harg, Östhammar med omnejd
Sunnersta	Sunnersta med omnejd
Sävaådalen	Vänge, Järlåsa med omnejd
Södra Oland	Tuna med omnejd
Trögd	Trögd med omnejd
Uppsala City	Uppsala Centralt
Uppsala Eriksberg-Nova	Eriksberg, sydvästa Uppsala,
Vaksala-Almtuna	Vaksala, Almtuna
Vallonen-Skärplinge	Skärplinge, Lövstabruk med omnejd
Örsundet	Örsundsbro med omnejd
Örbyhus	Örbyhus med omnejd








SPF SENIORERNA UPPSALA LÄN

Distriktets kansli:

Kungsgatan 64

753 18 UPPSALA

E-post: uppsaladistriktet@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se/distrikt/uppsaladistriktet

SENIORERNA

JS/SVERIGE · Concept: JS Media Tools A/S · 25959 · www.jssverige.se