

## PROGRAM HÖSTEN 2020



### **Ingenting är som det var förut**

Tänk på följande under Corona-pandemin om du är 70 år eller äldre:

- håll fysiskt avstånd till andra människor som du inte bor med (armlängds avstånd)
- tvätta händerna noggrant
- vistas utomhus
- undvik kollektivtrafik
- besök ej butiker och lokaler med mycket folk

***”Att åldras är som att bestiga berg, man blir andfådd men man får mycket bättre utsikt.”***

*Ingrid Bergman*



## God fortsättning på sommaren!

Det är första gången jag skriver inledningen i vårt program och det handlar inte om det jag vill. Ett ovanligt första halvår har det varit med alla restriktioner. För mig är Corona en ölsort och ett brädspel och inte ett elakt virus. Ingen vet vart det bär hän

men jag hoppas och tror att det bara kan bli bättre.

Det är mycket viktigt att begränsa smittspridningen och det bästa vi kan göra för att medverka till det är att stanna hemma och begränsa våra sociala kontakter så mycket som möjligt. Därför har SPF Seniorerna Onsala i demokratisk anda tagit samma beslut, som så många andra, att ställa in de flesta aktiviteter och alla månadsträffar. Med det sagt är det naturligtvis bra att komma ut i vårt fina Onsala och få frisk luft och att njuta av sommarvädet (sol och regn).

Det är frestande att tjuvstarta verksamheten redan nu. Livet har blivit långtråkigt och det är lätt att tänka att om vi bara följer rekommendationerna så borde vi kunna genomföra utomhusaktiviteter. Men kom ihåg att vi också ska ta oss till och från aktiviteten.

Det kommer att finnas ett stort behov av att träffas, prata med andra och ut och röra på sig. Månadsträffar, utflykter, boule och alla de andra aktiviteterna är samtliga våra funktionärer redo att snabbt köra igång, så snart möjlighet ges. Optimist, som jag är, så är resor inplanerade och genomförs om det är möjligt.

Ta väl hand om dig själv och varandra och tänk på att denna kris har ett slut. Det gäller att hålla ut och må så bra som möjligt under tiden. Håll huvudet kallt och hjärtat varmt.

*Carl-L*

# Här hittar Ni senaste nytt!

## [www.spf.se/onsala](http://www.spf.se/onsala)



Du som har möjlighet att använda dator, platta eller smartphone.

Nyheter är färskvara. Det senaste finns därför inte

med i detta program. Titta därför gärna in på vår hemsida för att läsa senaste nytt eller kontrollera om det är något du behöver veta.

**”Mina sidor”** - här loggar du in med ditt personnummer och lösenord. Är det första gången du gör detta så använd ditt postnummer. Kommer du ändå inte in så kontakta Marianne Eriksson.

**”Start”** - här finns senaste nytt från föreningen, distriktet och förbundet.

**”Om föreningen”** - här finns bl.a. föreningens Höst- och Vår-program samt kontaktuppgifter till styrelsen och funktionärer.

**”Förmåner”** - information om de förmåner du har som medlem.

**”Bli medlem”** - här ansöker man om medlemskap i SPF Seniorerna Onsala.

**”Anslagstavla - Resor”** - information om kommande och gjorda resor.

**”Aktiviteter”** - information om våra aktiviteter och månadsträffar.

**”Reportage”** - kort beskrivning av genomförda resor/aktiviteter.

**”Bildgalleri”** - foton från resor, aktiviteter och månadsmöten.

**”Externt”** - externa länkar och veckans erbjudande från butiker runt oss.

Behöver du hjälp att komma igång? Hör av dig till Hans Dahlberg.

# Vi kan ge dig stöd

Med åren försvinner nära och kära vänner, man kan bli väldigt ensam. SPF Seniorerna Onsala bidrar med en väntjänst. Kontaktombud som är beredda att hjälpa dig är:

Ring om du vill att någon

- \* tittar in för en pratstund
- \* läser en tidning/bok för dig
- \* tar med dig ut på promenad
- \* ger dig bilskjuts till ett möte

eller bara ringa för att prata.

Vi finns till för dig!

Berit Karlsson 070-7487659

Britt Paulson 070-8439350

Inger Carlsson 070-5518700

Iris Svensson 073-8463379

Vivianne Lind 073-2295705

## KALENDER

### 2020

|                 |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| 24 augusti      | Månadsträff, inställd                 |
| 28 september    | Månadsträff, inställd                 |
| 22 - 25 oktober | Resa 4 dagar till Berlin              |
| 26 oktober      | Månadsträff, inställd                 |
| 20 november     | Resa till Julmarknad på Kobergs slott |
| 23 november     | Månadsträff, inställd                 |
| 14 december     | Månadsträff med Julfest, inställd     |

### 2021

|            |                            |
|------------|----------------------------|
| 15 januari | Resa till Falkenbergsrevyn |
|------------|----------------------------|

**OBS! När det kommer nya rekommendationer från förbundet SPF Seniorerna, beträffande Corona-pandemin, så kan det bli förändringar i Kalendern.**

# Våra Månadsträffar

Pga Corona-pandemin och att SPF Seniorerna Onsala, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer så är höstens **Månadsträffar** tills vidare inställda. När det kommer lättnader i rekommendationerna så kommer ny information att skickas ut via e-post och finnas tillgänglig på vår hemsida [www.spf.se/onsala](http://www.spf.se/onsala).



**Stort tack!**  
till våra sponsorer som  
gör det möjligt för oss  
seniorer att hålla igång  
våra verksamheter



# Våra aktiviteter

## Schema

|                  |                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Måndagar</b>  | 10.00 Promenader helgfria måndagar från 7 september |
| -''-             | 13.00 Bokcirkel, inställd                           |
| -''-             | 14.00-16.00 Canasta, inställd                       |
| <b>Tisdagar</b>  | 14.30-16.00 Bordtennis, inställd                    |
| <b>Onsdagar</b>  | 10.00-11.00 Senorgymnastik, inställd                |
| -''-             | 11.30-13.30 Line dance, inställd                    |
| -''-             | 10.00-14.00 Boule utomhus pågår t o m 23 september  |
| -''-             | 14.00-18.00 Inomhusboule, inställd                  |
| <b>Torsdagar</b> | 10.00-11.00 Bowling, inställd                       |
| -''-             | 10.00-12.30 Sticka, virka, brodera, måla, inställd  |
| <b>Fredagar</b>  | 14.00-16.00 Sångkören, inställd                     |

---

## Måndagspromenader

**Utgår från Onsala kyrka klockan 10.00 varje helgfri måndag från 7 september, oavsett väderlek.**

Därför varierar dagens utflykt av deltagarna.

**Kontaktperson:** Yvonne Segerström tfn 070-2894461



### Promenader är särskilt bra för äldre!

Forskarna rekommenderar en halvtimmes promenad om dagen – både raska och långsamma aktiviteter har stor effekt på hälsan.

## Våra aktiviteter

Pga Corona-pandemin och att SPF Seniorerna Onsala, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer är samtliga inomhusaktiviteter inställda tills vidare. När det kommer lättnader i rekommendationerna så kommer ny information att skickas ut via e-post och finnas tillgänglig på vår hemsida [www.spf.se/onsala](http://www.spf.se/onsala).

### Bokcirkel

Aktiviteten är tills vidare inställd pga Corona-pandemin och att SPF Seniorerna Onsala, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer.



### Canasta

Aktiviteten är tills vidare inställd pga Corona-pandemin och att SPF Seniorerna Onsala, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer.



# Våra aktiviteter

## Bordtennis



Aktiviteten är tills vidare inställd pga Corona-pandemin och att SPF Seniorerna Onsala, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer.

---

## Gymnastik för damer och herrar

Aktiviteten är tills vidare inställd pga Corona-pandemin och att SPF Seniorerna Onsala, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer.



# Våra aktiviteter

## Line dance

Aktiviteten är tills vidare inställd pga Corona-pandemin och att SPF Seniorerna Onsala, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer.



---

## Boule

**Utomhussäsongen håller på t o m onsdagen 23 september**  
**klockan 10.00 - 14.00**      **Plats: Rydets Boulebana**

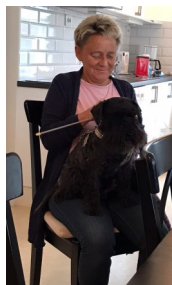
**Inomhussäsongen** är tills vidare inställd pga Corona-pandemin och att SPF Seniorerna Onsala, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer.



## Våra aktiviteter

### Sticka, virka, brodera och måla tillsammans

Aktiviteten är tills vidare inställd pga Corona-pandemin och att SPF Seniorerna Onsala, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer.



---

### Pubkvällar med QUIZ

Aktiviteten är tills vidare inställd pga Corona-pandemin och att SPF Seniorerna Onsala, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer.



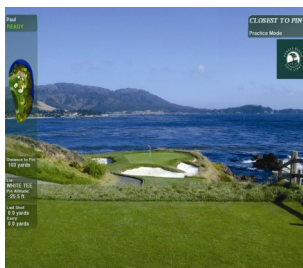
# Våra aktiviteter

## Bowling

Aktiviteten är tills vidare inställd pga Corona-pandemin och att SPF Seniorerna Onsala, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer.



## BOWLING – SQUASH – RESTAURANG SAMT GOLFSIMULATORER I HD



HOS OSS FINNS NÅGOT FÖR ALLA



[WWW.KUNGSBACKABOWLING.SE](http://WWW.KUNGSBACKABOWLING.SE)

## Våra aktiviteter

### Sångkören GATHE sångarna

Sjung med oss!

Aktiviteten är tills vidare inställd pga Corona-pandemin och att SPF Seniorerna Onsala, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer. Dessutom är lokalen på Vickans äldreboende stängd.



*Framträdande i Kolla äldreboende i november 2019*

---

## SPF Seniorerna GOLF

Årets Golf-aktivitet, som skulle ha genomförts för:

**Femtonde gången!**

är tyvärr inställd pga Corona-pandemin och att SPF-föreningarna, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer.



## Våra aktiviteter

### Spontanaktiviteter

Aktiviteten är tills vidare inställd pga Corona-pandemin och att SPF Seniorerna Onsala, med anledning av det, följer förbundet SPF Seniorernas rekommendationer.



**Varmt välkomna till**

**Hemköp**  
Öppet alla dagar 8-22

**Patrik, Nicklas & Jessika med personal**

**Onsala Kyrkby, 0300-63474**





# Krontandläkarna

Hansson & Groop

Vallgatan 16B, Kungsbacka  
[www.krontandlakarna.se](http://www.krontandlakarna.se)

## Välkommen att boka tid hos oss!

**Alla, Barn och Tandvårdsrädda**

**Vi tar emot nya patienter.**

**Varmt Välkomna!**

**Vi utför all typ av tandvård.**

**Fri tandvård upp till 22 år.**

**Blek dina tänder! Nu 3000:-**

**Ring tel. 0300-109 05**



Praktikertjänst



Tandläkare  
Viveca Hansson



Tandläkare  
Magnus Groop

## Våra resor

### Följ med på höstresa till Berlin 22-25 oktober 2020



#### Dag 1. Berlin

Rolfs Buss kommer till Onsala kyrka ca kl 08.00 (återkommer med exakt tid) och plockar upp våra resenärer. Därefter fortsätter resan genom södra Sverige och Danmark mot färjan Gedser–Rostock, som tar strax under två timmar. Väl i Rostock fortsätter vi till Berlin och vårt hotell Relaxa, som vi når ca kl 20.00.

#### Dag 2. Stadsrundtur Berlin

Frukost. På förmiddagen gör vi en stadsrundtur med svensktalande lokalguide. Rundturen, som sker med buss, är omfattande och varar i ca fyra timmar. På Relaxa Hotel ingår det lunch den här dagen.

#### Dag 3. Berlin

Efter frukost har vi hela dagen fri för egna äventyr i en av Europas mest intressanta huvudstäder. Vårt hotell ligger centralt och nära en mängd olika sevärdheter. Personalen på hotellet hjälper gärna till med att rekommendera sevärdheter, boka teaterbiljetter och dylikt. Andra alternativ är att ta tunnelbanan till Kurfürstendamm och det välkända varuhuset KaDeWe med sin delikatessavdelning. Ett besök i Tv-tornets utsiktscafé på 200 meters höjd kan också rekommenderas. På Relaxa Hotel ingår det middag på kvällen.

# Våra resor

## Höstresa Berlin forts

### Dag 4. Berlin – Hemorten

Frukost och avresa till Rostock. I mån av tid stannar vi för inköp vid en gränshandel. Vi beräknar vara vid Onsala kyrka ca kl 21.30.

**Ingår:** Bussresa tur/retur Onsala kyrka, boende på Relexa Hotel, som är 4-stjärnigt och håller hög standard. Det ligger centralt med cirka sju minuters gångväg till Potsdamer Platz. Här ingår lunch andra dagen och middag tredje dagen. Hotellet är renoverat 2003 och har sex våningar. Det finns tv och minibar på alla rum. Hotellet har en egen restaurang där vi äter vår lunch och middag. Här finns även möjlighet att äta à la carte. Det finns flera andra restauranger på bekvämt promenadavstånd. Vi har använt Relexa Hotel sedan mitten på 90-talet och många av våra kunder väljer att återvända hit.

**Resans pris: ca 2 995 kronor/person i dubbelrum för 4 dagar. Enkelrumstillägg från 875:-. Stadsrundturen dag 2 kostar från 100:-. Betalning sker till Rolfs Flyg & Buss som skickar ut faktura till deltagarna. Vi reserverar oss för ändrade förutsättningar/priser pga Corona-pandemin.**

Anmälan senast den **1 september** till Ulla Jonsson på tfn 070-3649103 eller e-post [ullars.jonsson@live.se](mailto:ullars.jonsson@live.se) alt. Britta Manteus på tfn 070-5801196. Glöm inte att samtidigt göra anmälan till Stadsrundturen dag 2 om du är intresserad att följa med på den. Meddela samtidigt om du har någon matallergi.

**ROLFS** FLYG & BUSS

## Våra resor

### Följ med till Kobergs slott på Julmarknad 20 november 2020



Avresa från Onsala kyrka kl. 10.00 för att åka mot Ronnums herrgård, som ligger vid Vänerns sydspets, och har anor från 1300-talet. Där stannar vi för lunch. Vid Vargön, som tillhörde Rånnum, hade det sedan 1660-talet funnits olika verksamheter bl.a. en kvarn, träsliperi och sist

en brännvinsfabrik. Ericsson lät bygga om denna till cementfabrik för slussbyggen i Trollhättan. Mellan åren 1868 och 1872 anlade de dåvarande ägarna till Rånnums säteri, bröderna Karl och Verner Ericsson ett träsliperi på platsen för cementfabriken. Det kom att bli starten för vad som sedan skulle utvecklas till storföretaget Wargöns AB (nuvarande Vargön Alloy AB). 1874 skildes dock Wargön av från Rånnum för att bilda ett eget aktiebolag. Rånnum blev i sin tur köpt av Wargöns AB 1916 i syfte att exploatera marken för bland annat bostäder. Ronnums herrgård och de bostäder som fanns på de gamla ägorna såldes av företaget på 1960-talet. Ronnums herrgård fungerar idag som hotell- och konferensanläggning och en hel del företagsaktiviteter. I svit nr 3 i den vänstra flygeln sägs det att herrgårdens fru, Ebba, går igen. Gäster som bott eller bor på herrgården säger sig ha känt av Ebbas närvaro. Historien berättar om att Ebbas make en kväll var otrogen med pigan just i svit nr 3. När Ebba fick reda på detta blev hon så rasande att hon satte eld på byggnaden. Meningen var att maken och pigan skulle stryka med, men Ebba brann själv inne. Detta skedde år 1754.

## Våra resor

### Julmarknad Kobergs slott forts

Mätta och belåtna fortsätter vi mot Kobergs Slott, dit vi anländer ca 13.00 och har 2,5 - 3 timmar att på egen hand strosa omkring bland de olika utställarna både utomhus och inomhus. Kobergs slott ägs av Carl Silfverschiöld och är en trevåningsbyggnad med ett 40-tal rum och en längd av 60 meter. Vid sekelskiftet tillkom ekono-



mibyggnaderna och stallet som uppfördes 1904 i nationalromantisk stil. Det finns totalt 350 byggnader som fastighetsavdelningen förvaltar. Många av dessa är uthyrda som permanent- och fritidsbostäder. De flesta är byggda under 1800- och tidigt 1900-tal vilket gör dem till viktiga inslag i landskapet. Sedan år 1772 har Koberg oavbrutet tillhört ätten Silfverschiöld. Slottet har en historia som sträcker sig tillbaka till 1400-talet. Här kan du vandra runt i en riktigt anrik miljö fylld med marschaller och eldar. Julmässan som äger rum i slottets ekonomibygnader är fylld till bristningsgränsen med gräddan av landets hantverkare. Här finner du alltifrån smide, halmslöjd, ljusstöpare, smeder, keramiker till sömnad och träslöjd. Utställarnas skapelser är alltid handgjorda och säljs aldrig via ombud, bara det en anledning till att besöka mässan. Och du köper direkt av hantverkaren. I den välfyllda matboden hittar du alla julens läckerbitar såsom korvar, marsipan, hem ystad ost, glögg, bröd och viltkött med mera. När du har vandrat runt på mässan i några timmar så känner du säkert suget efter lite gott kaffe med hembakat bröd, då är det bara att vända kosan mot mässans kafé för en stunds vila och fika. Kobergs slott kommer även att hålla sitt museum med vagnar och seldon från svunna tider öppet under mässan, det är i sig en av mässans huvudattraktioner.

## Våra resor

### Julmarknad Kobergs slott forts

**Ingår:** Bussresa tur/retur Onsala kyrka, lunch på Ronnums herrgård samt inträde till julmarknaden på Kobergs slott.

**Resans pris: 375 kronor/person vid 45 deltagare betalas till Bankgiro 5102-2226 senast 15 oktober. Vi reserverar oss för ändrade förutsättningar/priser pga Corona-pandemin.**

Anmälan senast den **1 oktober 2020** till Ulla Jonsson på tfn 070-3649103 eller e-post [ullars.jonsson@live.se](mailto:ullars.jonsson@live.se) alt. Britta Manteus på tfn 070-5801196. Meddela samtidigt om du har någon matallergi.

Vi åker med **Fjäre Resetjänst** och Hans Martinsson från SPF Åsa.



### Bedrägerier mot äldre

**WARNING!** Flera föreningar har blivit utsatta för bedrägeriförsök genom påhittade e-postmeddelanden. Det ser ut som de kommer från någon i föreningen, men den personen har inte skickat det. Ta därför för vana att aldrig klicka på länkar i meddelanden, om du känner dig det minsta osäker.

Logga aldrig in med din bankdosa eller ditt bankid på uppmaning av någon annan. Får man den uppmaningen av någon, som utger sig för att vara från polisen, banken, andra myndigheter eller för att personen ska sätta in pengar. Avsluta samtalet. Loggar du in är risken stor att du **FÖRLORAR ALLA DINA PENGAR**.

Om den som ringer dig är obekant, be att få telefonnumret. Var extra uppmärksam om det ringer på din dörr strax efter och följ de tidigare råden även för obekanta som ringer på din dörr. Det finns också bedrägare som försöker få dig att tro att det är en gammal vän eller släkting som ringer. Efter lite trevligt inledande samtal så vill man låna pengar. Skälet är ofta att man skyndsamt behöver en summa för att betala handpenning, betala en hemresa eller någon form av vård och du uppmanas att sätta in pengar på ett konto. Lägg då på luren.

## Våra resor

### Falkenbergsrevyn 15 januari 2021



Nu laddas det åter upp för en härlig revy. Som vanligt ser vi fram emot en föreställning med mycket skratt och skön musik. Ni får återigen träffa Bertil, Håkan, Lena och Anna med flera.

Avresa från Onsala kyrka kl. 11.30 för att åka söderut mot Strandbaden, strax utanför Falkenberg, där vi ca kl. 13.00 serveras lunch i lugn och ro innan det är dags att fortsätta mot Falkenbergs Stadsteater och föreställningen som börjar kl. 15.30. Föreställningen varar cirka 2 tim och 30 min inklusive paus. Efter föreställningen tar vi åter plats i bussen och beger oss tillbaka mot Onsala, där vi beräknas vara ca kl. 19.30.

**Ingår:** Bussresa tur/retur Onsala kyrka, mat och föreställning.

**Resans pris:** ca 700 kronor/person betalas till Bankgiro 5102-2226.

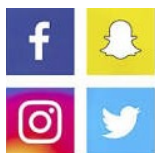
**Då vi ännu inte erhållit exakt prisuppgift från Falkenbergsrevyn, pga Corona-pandemin och vad som händer framöver, så reserverar vi oss för ev. prisjustering.**

Anmälan senast den **1 oktober 2020** till Ulla Jonsson på tfn 070-3649103 eller e-post [ullars.jonsson@live.se](mailto:ullars.jonsson@live.se) alt. Britta Manteus på tfn 070-5801196. Buss och biljetter för 80 personer är bokade så anmäl dig i god tid. Meddela samtidigt om du har någon matallergi.

# Studiecirkel/Aktivitet

Har du en idé på studiecirkel eller aktivitet i något ämne som du och dina vänner skulle vilja lära Er mer om eller saknar? Några förslag ser du nedan. Kontakta vårt studieombud med din idé, som därmed kanske kan förverkligas.

**Kontaktperson:** Inger Lundin tfn 070-9697048 eller e-post [bil.o.reda@icloud.com](mailto:bil.o.reda@icloud.com).



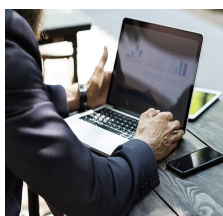
## Digitalfoto för nybörjare?

Man får uppgifter, skickar bilder till varandra och ger feedback i skrift. Kan det vara något?



## Sociala medier?

Vad är det? Kan det vara något?



## Senior-surfarskolan?

Oavsett om vi seniorer vill det eller ej, så kommer fler och fler av de tjänster vi använder att utföras digitalt. Flera saker kan och kommer att göras med dator, platta eller smartphone. T.ex. kontakta myndigheter, beställa biljetter, handla, se tidtabeller, betala räkningar, videosamtal etc. Vad behöver jag och hur gör jag? Hur skaffar jag Bankid? Swishar? Läser tidningar och böcker digitalt?

**SPF Seniorerna Onsala**  
samarbetar med  
**Studieförbundet**  
**Vuxenskolan**



# Styrelsen t.o.m. årsmöte 2021

*Ordförande:* **Carl-L. Eriksson**

Telefon: 073-3515259

E-post: [carleriksson@telia.com](mailto:carleriksson@telia.com)

Onsala Lindväg 3B

439 37 Onsala

*Kassör/ Medlemssekreterare:*

**Marianne Eriksson**

Telefon 073-3515289

E-post: [m.686eriksson@gmail.com](mailto:m.686eriksson@gmail.com)

Onsala Lindväg 3B

439 37 Onsala

*Vice ordförande:* **Agneta Anderberg**

Telefon: 073-9290718

E-post: [kollaagneta@hotmail.com](mailto:kollaagneta@hotmail.com)

Friggs väg 32

434 31 Kungsbacka

*Ledamot:* **Alexander Corti**

Telefon: 070-7662462

E-post: [alexander.corti.gottskar@gmail.com](mailto:alexander.corti.gottskar@gmail.com)

Dragsvägen 9

439 94 Onsala

*Sekreterare:* **Ulla Jonsson**

Telefon: 070-3649103

E-post: [ullars.jonsson@live.se](mailto:ullars.jonsson@live.se)

Västra Moränvägen 2

439 32 Onsala

*Ledamot:* **Eddi Segerström**

Telefon: 070-2894461

E-post: [eddie.segerstrom@hotmail.com](mailto:eddie.segerstrom@hotmail.com)

Västra Moränvägen 6

439 32 Onsala

*Ledamot:* **Hans Dahlberg**

Telefon: 070-6336609

E-post: [hans.dahlb51@gmail.com](mailto:hans.dahlb51@gmail.com)

Västra Moränvägen 7

439 32 Onsala



## Kontaktuppgifter till SPF Seniorerna Onsala:

Telefon 076-7884687

E-post [spfonsala@telia.com](mailto:spfonsala@telia.com)

Bankgiro 5102-2226

# Funktionärer till och med årsmöte 2021

|                      |                     |                  |
|----------------------|---------------------|------------------|
| Valberedning         | Hans Carlsson       | tfn 070-7204176  |
|                      | Sune Johannesson    | tfn 070-9225181  |
|                      | P-O Lindqvist       | tfn 070-7815700  |
| Revisorer            | Ulla Britt Swenson  | tfn 070-6731918  |
|                      | Sune Andersson      | tfn 070-6525313  |
| Revisor ersättare    | Bengt-Åke Lundqvist | tfn 073-1500 877 |
| Dataansvarig/Hemsida | Hans Dahlberg       | tfn 070-6336609  |
| Resor                | Ulla Jonsson        | tfn 070-3649103  |
| Spontanaktiviteter   | Lisbeth Markhede    | tfn 072-1864111  |
| Friskvårdsombud      | Vakant              | tfn              |
| Golfombud            | Bo Jonsson          | tfn 070-7442195  |
| Trafikombud          | Olof Lundin         | tfn 070-7506600  |
| Studieombud          | Inger Lundin        | tfn 070-9697048  |
| Programkommitté      | Ulla Lindqvist      | tfn 070-8709513  |
| Programkommitté      | Inger Carlsson      | tfn 070-5518700  |
| Lotteriansvarig      | Olof Lundin         | tfn 070-7506600  |
| Möteskommitté        | Barbro Metin        | tfn 070-9965022  |

---



SPF Seniorerna Hallandsdistriktet får helt kostnadsfritt ta del av Smart Seniors rabatter och förmåner. Smart Senior har över 350 rabatter från ett hundratal företag.

Registrera dig för kostnadsfritt medlemskap idag!

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

**Utnyttja SPF Seniorernas rabatter!**





SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder. SPF Seniorerna driver opinion i såväl traditionella som digitala kanaler.



## Välkommen som medlem - tillsammans blir vi starkare!

Vårt mål är att göra livet bättre för alla seniorer, dels genom att erbjuda trevlig gemenskap och dels genom att förbättra villkoren för seniorer i samhället. Och ju fler vi är desto mer kan vi påverka. Oavsett om du deltar i våra aktiviteter, kurser, resor eller kommer till våra träffar så lönar det sig att vara medlem! För 250 kronor i årsavgift får du bland annat 9 nummer av Tidningen SENIOREN (kostar normalt 395 kronor) och massor med andra förmåner.

SPF Seniorerna Onsala är en av cirka 800 föreningar i 27 distrikt som arbetar för en aktiv livsstil som bidrar till livskvalitet och hälsa. Det ska vara roligt och meningsfullt att vara medlem i SPF Seniorerna. På våra träffar möter du på ett enkelt sätt både nya och gamla vänner.



**Följ alltid händelsernas utveckling på:**

Vår förening: [www.spf.se/onsala](http://www.spf.se/onsala)

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

Kungsbacka: [www.kungsbackasenioren.se](http://www.kungsbackasenioren.se)