

# Din guide till Mina Sidor

Instruktioner för dig som aldrig loggat in tidigare.

---

Följ denna guide steg för steg för att komma igång. Det är enklare än du tror.

# Varför ska jag logga in?



Se ditt digitala medlemskort



Boka och avboka aktiviteter



Ändra dina egna uppgifter



Läsa tidningen Seniorens

Medlemskort

2025

SPF  
SENIORERNA

Thomas Bengtsson

Medlemsnr 5359832

SPF Seniorerna Nissafors

*Exempel på medlemskort*

# Allt detta hittar du på Mina Sidor.

# Innan vi börjar

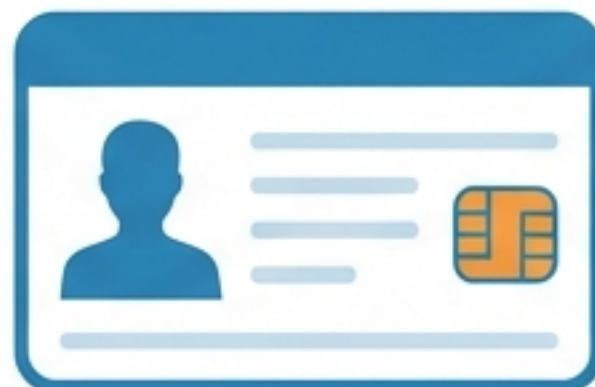
Se till att du har följande redo:

1



En enhet med internet (Dator, mobiltelefon eller surfplatta).

2



Ditt personnummer.

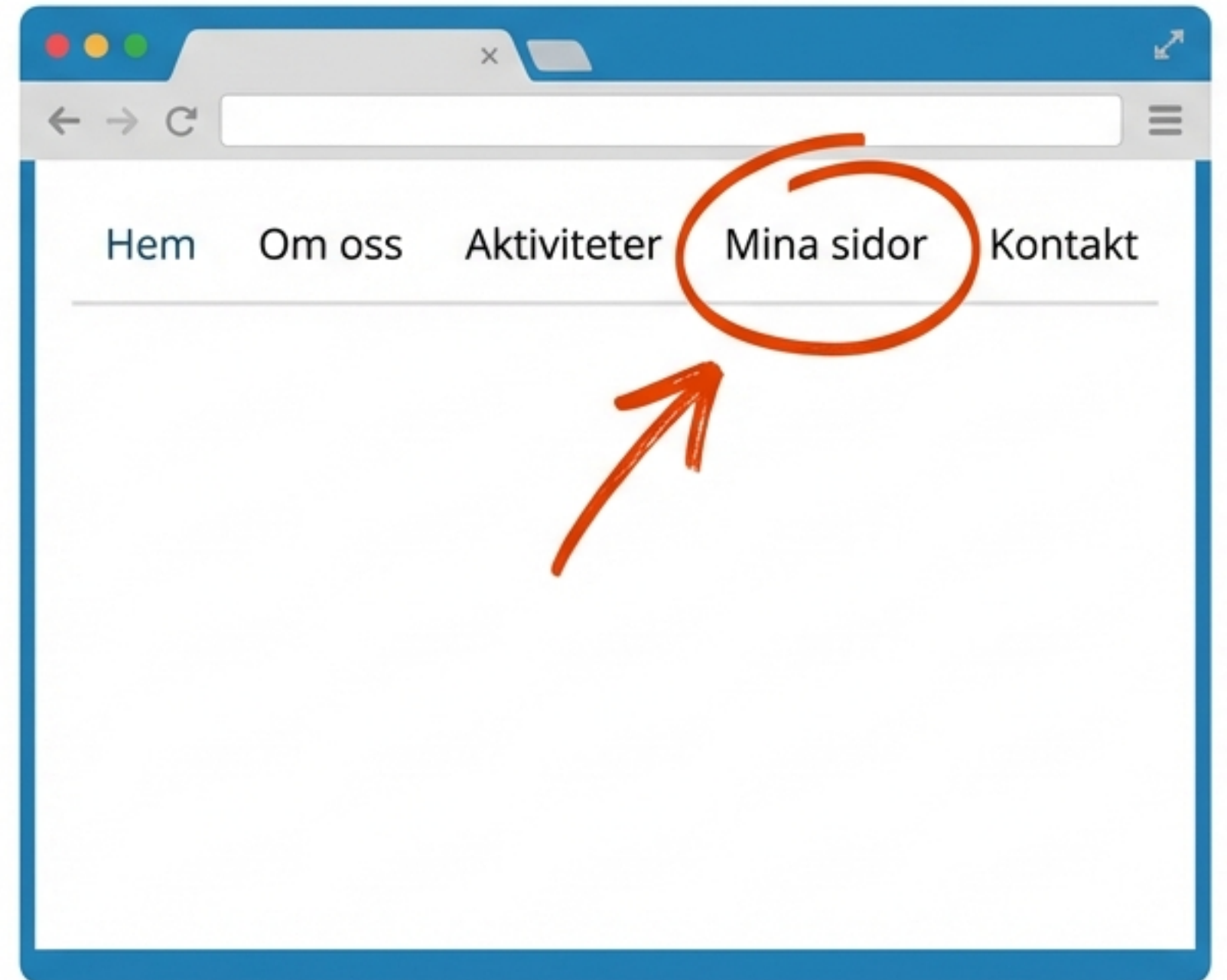
3



Åtkomst till din e-post.

# Steg 1: Gå till hemsidan

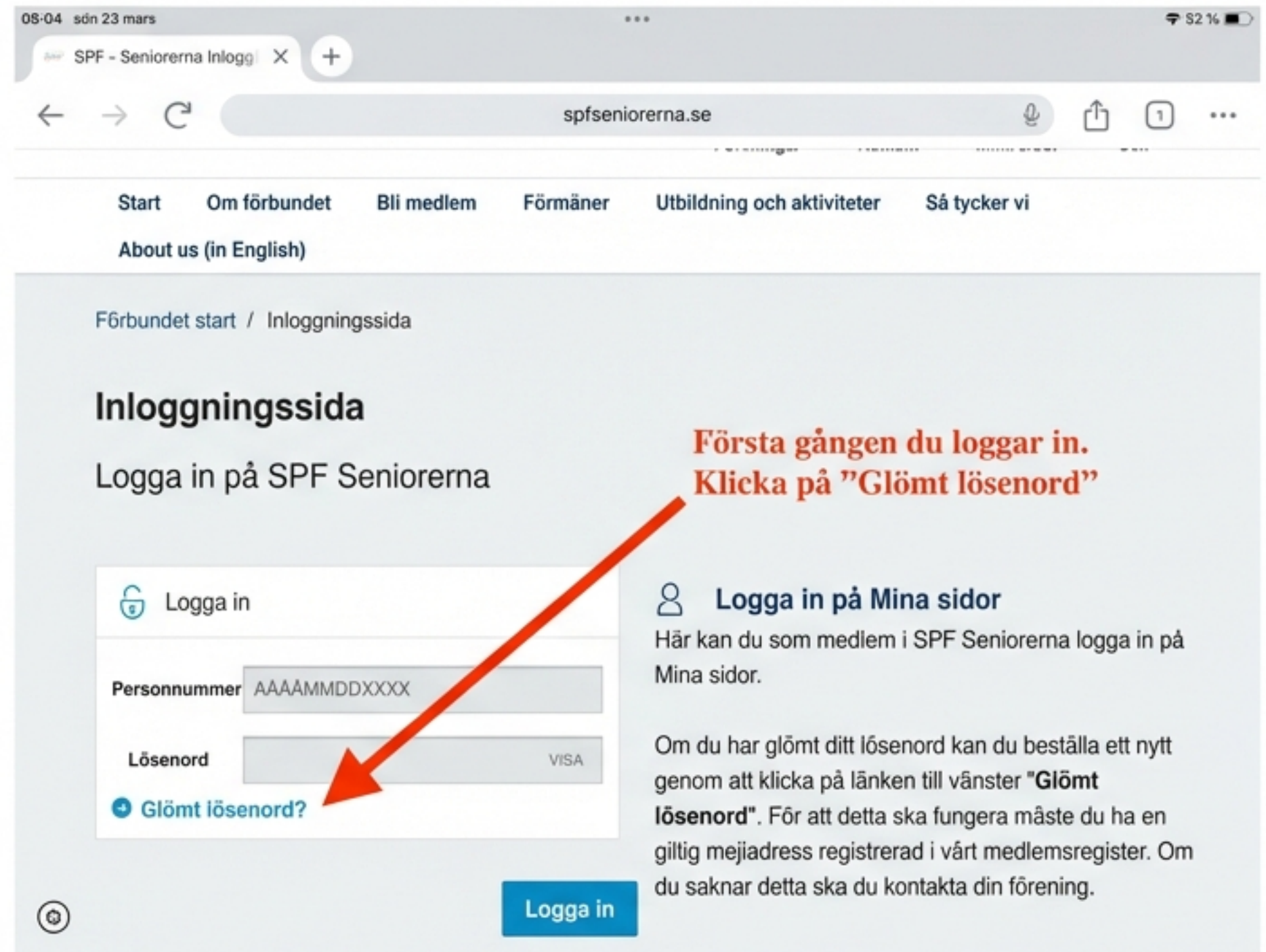
- Öppna din webbläsare och gå till föreningens hemsida.
- Klicka på texten "Mina sidor".



# Steg 2: Första gången du loggar in

Klicka på länken: **Glömt lösenord?**

Eftersom det är första gången du loggar in behöver du skapa ett lösenord. Detta görs via länken för glömt lösenord.




The screenshot shows a mobile browser interface for the website spfsenioreterna.se. The page title is "Inloggningssida" and the subtitle is "Logga in på SPF Seniorerna". There is a login form with fields for "Personnummer" (containing "AAAAMMDDXXXX") and "Lösenord" (containing "VISA"). A blue link "Glömt lösenord?" is located below the password field. A red arrow points from the text "Första gången du loggar in. Klicka på 'Glömt lösenord'" to the "Glömt lösenord?" link. A blue "Logga in" button is at the bottom right of the form. The top navigation bar includes links for "Start", "Om förbundet", "Bli medlem", "Förmåner", "Utbildning och aktiviteter", and "Så tycker vi".

**Första gången du loggar in. Klicka på "Glömt lösenord"**

# Steg 3: Identifiera dig

Glömt lösenord

Personnummer



Fyll i ditt personnummer i rutan.

12 siffror utan bindestreck eller mellanslag  
(ÅÅÅÅMMDDXXXX).

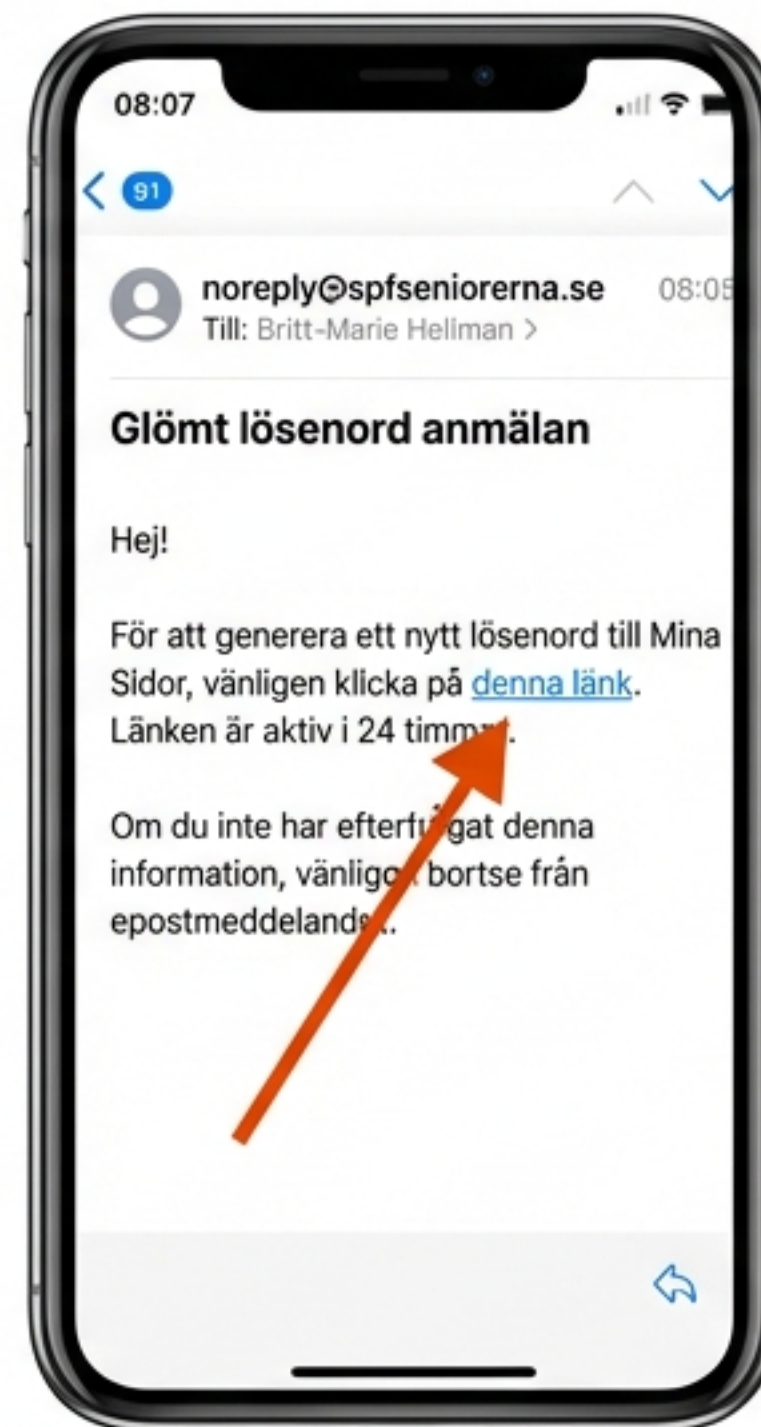
Klicka på knappen 'Skicka'.

# Steg 4: Kontrollera din e-post

Du har nu fått ett e-postmeddelande från SPF Seniorerna.

Öppna mailet och klicka på texten som är blåriarkerad: "denna länk".

*Länken är aktiv i 24 timmar.*



# Fick du inget mail?

Om mailet inte dyker upp, prova följande:

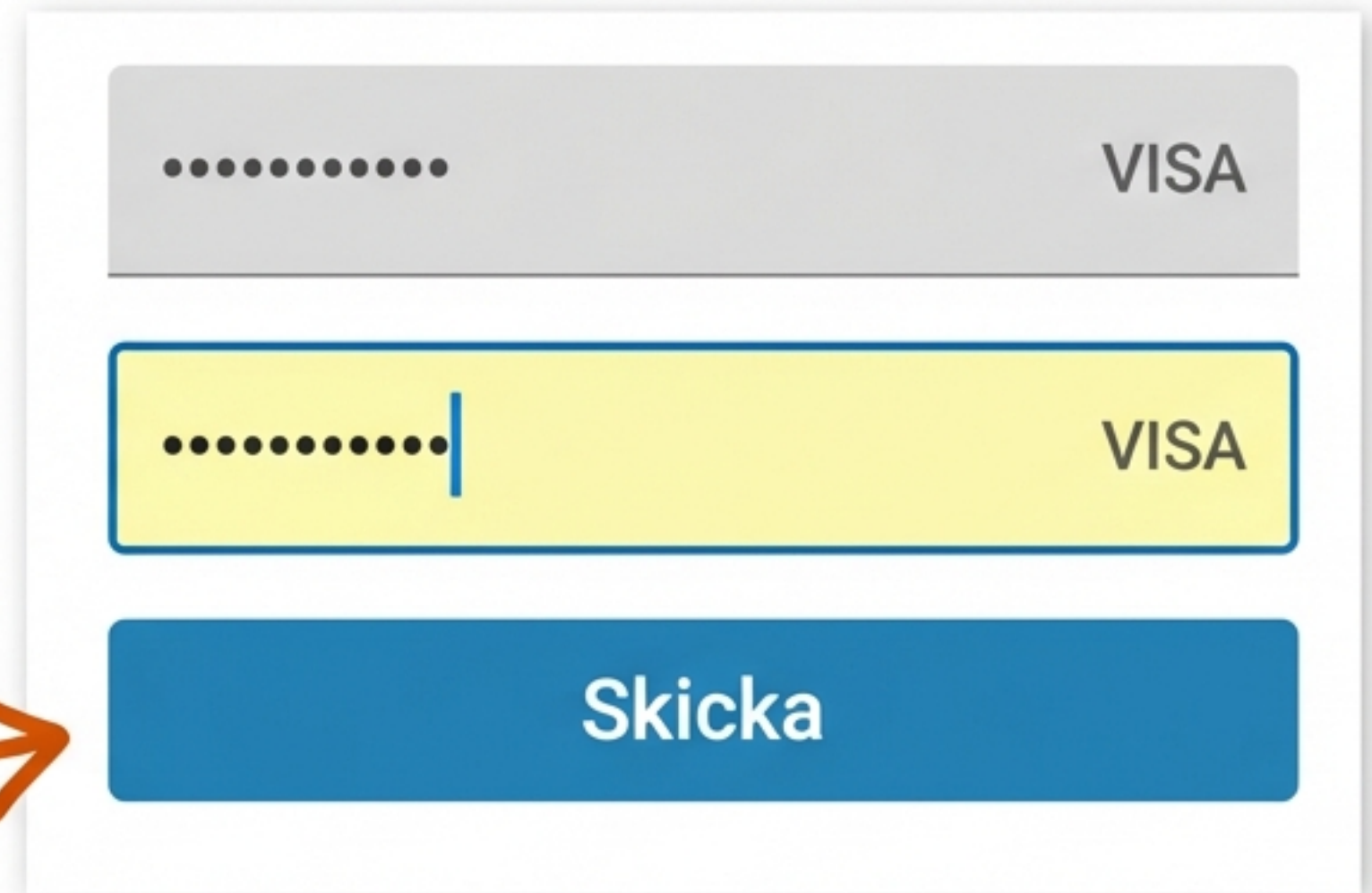
- ✓ Titta i din mapp för skräppost/spam.
- ✓ Din e-postadress kanske inte finns registrerad hos oss.

**Om problemet kvarstår, se sista sidan i denna guide för kontaktuppgifter.**

# Steg 5: Välj ditt lösenord

Fyll i det lösenord du önskar i båda fälten.

Klicka på "Skicka".



The image shows a screenshot of a login form. It consists of three main elements stacked vertically: a grey input field with a 'VISA' label on the right, a yellow input field with a 'VISA' label on the right, and a blue button labeled 'Skicka'. An orange arrow points from the text 'Klicka på "Skicka"' to the 'Skicka' button.

# Viktigt om ditt lösenord

- ✓ Minst 8 tecken totalt.
- ✓ Både siffror och bokstäver.
- ✓ Minst en stor bokstav.

*Skriv upp  
lösenordet så  
att du inte  
glömmer det!*

# Steg 6: Dags att logga in

**Gå tillbaka till inloggningssidan (där vi började).**

1. Fyll i ditt personnummer.
2. Fyll i ditt **nya** lösenord.
3. Klicka på "Logga in".



The screenshot shows the login interface for SENIORERNA. At the top is the logo with the text "SENIORERNA". Below it is the heading "Logga in". There are two input fields: "Personnummer" and "Lösenord". A blue button labeled "Logga in" is at the bottom. Three orange arrows with numbers 1, 2, and 3 point to the person number field, the password field, and the login button respectively.

SENIORERNA

Logga in

Personnummer

Personnummer

Lösenord

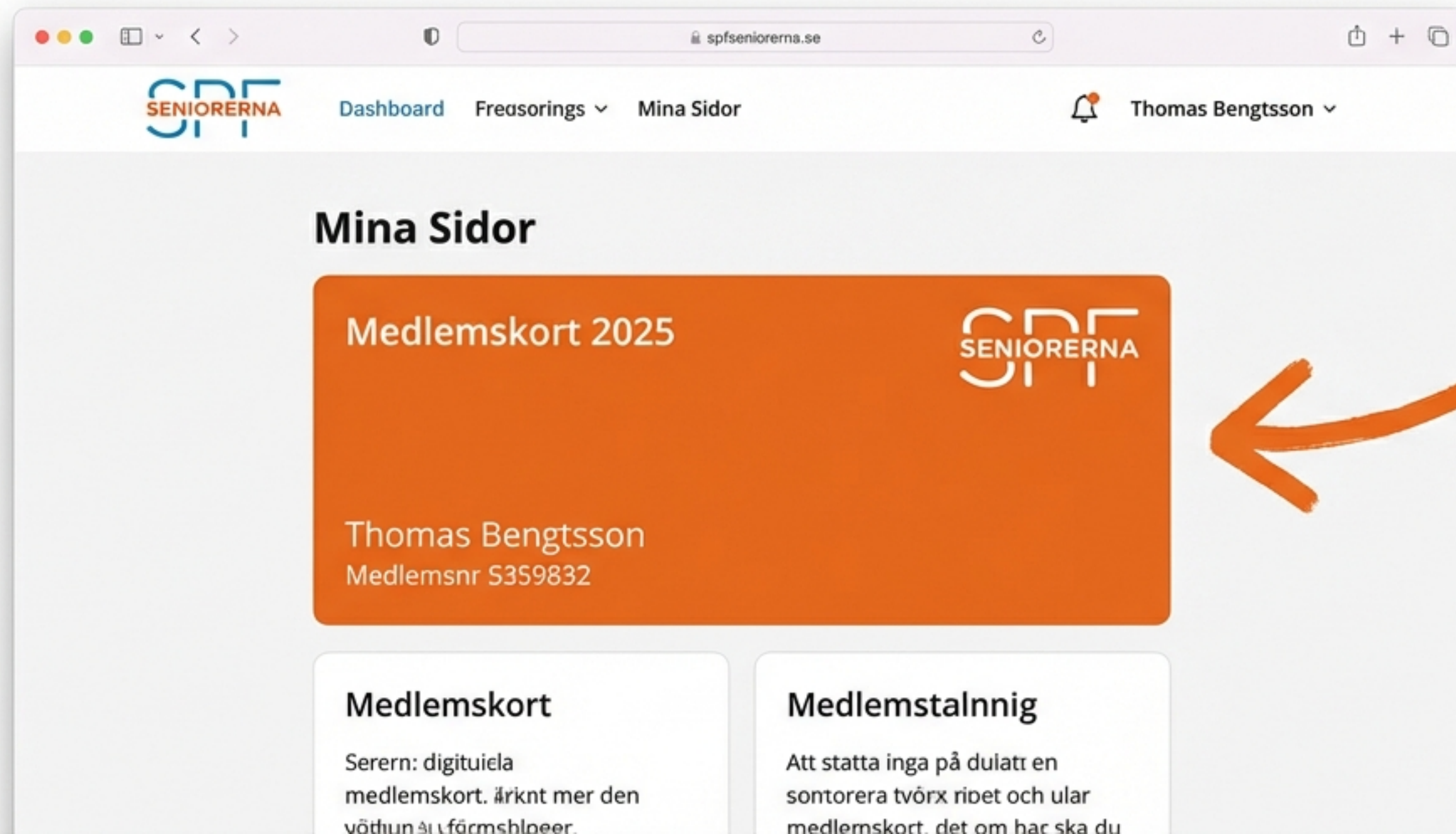
Lösenord

[Glömt lösenord?](#)

Logga in

# Välkommen in!

Du är nu inloggad på Mina Sidor.



The screenshot shows a web browser window with the URL `spfseniorerna.se`. The page header includes the SPF SENIORERNA logo, navigation links for Dashboard, Förening, and Mina Sidor, and a user profile for Thomas Bengtsson. The main content area is titled "Mina Sidor" and features a large orange card for the "Medlemskort 2025". The card displays the SPF SENIORERNA logo, the name "Thomas Bengtsson", and the membership number "Medlemsnr 5359832". Below this card are two smaller sections: "Medlemskort" and "Medlemstalning".

**Mina Sidor**

Medlemskort 2025

SPF SENIORERNA

Thomas Bengtsson  
Medlemsnr 5359832

**Medlemskort**  
Serern: digituela medlemskort. ärknat mer den vöthun av förmshloer.

**Medlemstalning**  
Att statta inga på dulatt en sontorera tvörx ribet och ular medlemskort. det om hac ska du

Här ser du ditt digitala medlemskort.

# Vad kan du göra nu?

| Min sida                   |
|----------------------------|
| Ändra medlemsuppgifter     |
| Seniorbladet 2024          |
| Seniorbladet 2025          |
| Ändra lösenord             |
| Aktiviteter                |
| Medlemstidningen Seniorens |
| Extra medlemsförmåner      |

I menyn till vänster kan du:


- Ändra dina kontaktuppgifter.
- Se dina aktiviteter.
- Boka eller avboka aktiviteter.
- Läs tidningen Seniorens.

# Behöver du hjälp?

Om det inte fungerar, eller om du saknar e-postadress, kontakta föreningens webbredaktör och registeransvarig:

## **Thomas Bengtsson**

 Email: [nissafors@spfseniorerna.se](mailto:nissafors@spfseniorerna.se)

 Mobil: 0706 982632

# Lycka till!