



PROGRAM

HÖSTEN 2025





år förening i Onsala är en aktiv förening med ett brett utbud av aktiviteter. Förhoppningen är att det ska finnas något för alla.

Ett stort och innerligt Tack till alla våra drygt 40 funktionärer som lägger ner tid och engagemang för att få aktiviteterna så trevliga och uppskattade som de är.

Du har ett programblad framför dig som är fullproppat med trevligheter hela hösten lång.

Dessutom dyker det upp spontanerbjudande på mejl och på hemsidan lite då och då under hösten. Kika och anmäl dig till det som lockar!

Det finns ett behov av en styrelseledamot. Känner du att du vill testa på hur det är att arbeta med styrelsearbete är du välkommen att höra av dig.

Känner du att du vill delta som funktionär eller har du idèer och uppslag gällande våra aktiviteter - hör av dig!

Önskar er alla en riktigt fin sommar. Väl mött i höst!

Majvor

Styrelsen t.o.m. februari 2026



Ordförande:

Majvor Dannberg

Telefon: 070-6544378

E-post:

majvor.dannberg@gmail.com



V. ordförande / Medlemssekreterare:

Eddi Segerström

Telefon: 070-2894461

E-post:

eddie.segerstrom@hotmail.com



Ledamot: **Britt Paulson**

Telefon: 070-8439350

E-post:

paulsonbritt@gmail.com



Kassör / Medlemssekreterare:

Marianne Eriksson

Telefon 073-3515289

E-post: m.686eriksson@gmail.com



Sekreterare: **Ulla Jonsson**

Telefon: 070-3649103

E-post: ullars.jonsson@live.se



Ledamot: **Vakant**



Ledamot: **Lars-Göran Persson**

Telefon: 070-5169876

E-post:

larsgoranpersson588@gmail.com

*"Ett gott skratt
förlänger livet"*

Våra Månadsträffar



Foton och filmer som tas vid våra sammankomster/resor kan komma att publiceras på föreningens hemsida.

Vill du inte vara med på bild så säg till den som har hand om mötet.

Vi träffas i **GALAXEN, Onsala Kvarnväg 2 (ingång inne på gården)**, mötesplatsen i Onsala för alla åldrar. Där får du underhållning av varierande slag samt information om förenings- och äldrefrågor, som är aktuella i Kungsbacka kommun och Onsala.

Vi börjar kl. 17:00 men lokalen är öppen från kl. 16:15.

Varje mötesdeltagare tar med egen kaffekopp och bestick, tack!

Då antalet platser i lokalen är begränsat så är anmälan till **Månadsträffen** obligatorisk. Anmälan gör du under den angivna anmälningstiden via e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870** (ej SMS).

Har du anmält dig och inte kommer måste du betala ändå.

Kaffe/Te, smörgås, kaka och underhållning – **80 kr/person**.
Avslutas med vårt traditionella månadslotteri.

Betala gärna innan du åker hemifrån - **SWISH 123 095 3364**



Mötesförsäkring

Samtliga medlemmar omfattas av SPF Seniorernas mötesförsäkring vid olycksfall i samband med aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund. Läs mer om mötesförsäkringen på hemsidan www.spf.se/onsala - Förmåner.



Fixartjänst för Seniorer



Fixaren hjälper dig med sådant som du inte klarar själv inom ditt hem och som kan innebära en risk för att du ramlar. Det kan vara att sätta upp en gardinstång eller byta en lampa, rådgivning i syfte att minska halkrisken, förbättra säkerheten i ditt hem eller kanske sätta upp en brandvarnare.

Fixaren har med sig verktyg, skruv och spik för att kunna hjälpa dig. I Kungsbacka kommun finns en fixartjänst för dig som är över 68 år. Tjänsten är kostnadsfri och du beställer genom e-tjänsten eller ringer till

Kungsbacka Direkt 0300-834000

Trygg flyttfirma i Kungsbacka

Planerar du en flytt ska du höra av dig till oss på Lindome Flyttningsbyrå. Vi har utfört flyttningar för nöjda kunder i 50 år. Hos oss får du den flytthjälp du behöver, när du behöver den. Vi erbjuder kostnadsfri besiktning av bohag och företag och fast pris på hela flytten. Få en trygg och skräddarsydd flytt på dina villkor. När du väljer Lindome Flyttningsbyrå för flytthjälp, magasinering och flyttstädning får du tid över att fixa med din nya bostad medan du tryggt låter oss sköta resten. Begär offert – uppge SPF Seniorerna Onsala.

5% rabatt till medlem i SPF Seniorerna Onsala.



LINDOME FLYTTNINGSBYRÅ AB
Tel. 031-99 67 15 lindomeflytt.com
info@lindomeflytt.com

**FLYTTNING/BOHAG/FÖRETAG
FLYTTSTÄD/TRANSPORT TILL ÅVC**

MILJÖ-
ISO 14001
CERTIFIERADE

LFB Since 1974

Följande gäller vid bokning av resor

Anmälan sker i första hand via e-post till onsala@spfseniorerna.se eller till telefon **073-351 52 59**. När du fått meddelande om plats så vänligen betala senast det datum som anges i inbjudan. **Meddela eventuella allergier.** Utförlig information om resor på www.spf.se/onsala RESOR. Välj förening. Du kan boka till alla föreningar i Kungsbacka området. Vid avbokning senare än 10 dagar före avresa sker ingen återbetalning av resans pris.

OBS! Vid för få anmälda kan en resa ställas in.



KULTURRESA HÖGA KUSTEN 5 dagar 25-29 augusti 2025

Höga Kusten - världsarvet! Tillsammans med vår guide Ingvar Alnström utforskar denna del av Sverige. Vi kommer att besöka och se många kulturarv och idylliska platser.

FULLBOKAD! Mer info www.spf.se/onsala RESOR

Håll dig informerad - senaste nytt!

www.spf.se/onsala

Ny information om aktiviteter, resor, gemensamma luncher eller andra "spontanaktiviteter" förmedlas till dig med mejl och på våra Månadsträffar. Detta program trycks i början av juli månad och är det enda som skickas som brev ("gåpost") till dig. Lägg in en APP/Genväg i din Smartphone (hur gör man? Se vår hemsida DigitalHjälp) så blir det enkelt att få aktuell information.

Våra resor



Världssuccén MATILDA THE MUSICAL till SäffleOperan

Matilda är en exceptionellt intelligent flicka som älskar böcker! Hennes föräldrar som älskar att se på TV, tycker att hon är konstig. Matilda läser allt hon kommer över och får en vän i bibliotekarien mrs Phelps.

West-End-succén Matilda the Musical är baserad på en berömd barnbok av Roald Dahl, skaparen av nutida sagor där barnen tar makten över sina liv. Musikalen fick inte mindre än 7 Olivier Awards 2012 vilket då var världsrekord!

Regissör för föreställningen är Matias Palm som kommer med flera SäffleOperan-succér i ryggen så som Annie, Billy Elliot, Så som i Himmelen med flera. Koreografierna står stjärnkoreografen Gunilla Olsson Karlsson för.

Föreställningen innehåller en stor barnensemble som får göra revolution mot de vuxna. Samt erkända musikalartister från hela landet!

Kl. 12.00 Samling Göteborgs Central (du tar dig själv till och från, lämpligen Västtrafiktåget)

Kl. 12.15 (cirka) Avresa med tåg till Säffle (musikunderhållning /snacks/dricka under resan ingår)

Kl. 16.00 (cirka) Framme (gå 500 meter till teatern. Transport finns för de som har svårt att gå)

Kl. 18.00 Föreställningen börjar (2 tim 45 minuter inkl paus)

Kl. 24.00 (cirka) Hemma vid Göteborgs Central igen

Pris per person 1.795 kronor *Ingår resa T/R, biljett till föreställningen, snacks/dricka på uppvägen, middag med vatten/lättöl (annan dricka finns att köpa), kaffe med dopp i pausen och vickning på vägen hem (smörgås och dricka).*

Anmälan senast 8 sept. till onsala@spfseniorerna.se eller telefon 073-3515259 (Carl-L.)

**Efter att du fått bekräftelse om plats - betala senast 10 sept. till
Bankgiro 5102-2226 eller Swish 123 095 3364.**

Din upplevelse börjar redan när tåget lämnar stationen. Ombord finns både serveringspersonal och underhållare som ser till att resan blir både underhållande och behaglig. Det bjuds på alkoholfria drycker och lättare tillugg. När vi anländer till Säffle väntar en kortare promenad (ca 500 m) till Teatern. Väl där möts vi av välkomstdrink och dukade bord att slå oss ner vid. Därefter avnjuter vi en middag innan orkestern spelar upp till dans.

BEGRÄNSAT ANTAL Först till kvarn!

Våra resor

Hello Dolly - Varberg Arena



Dolly Parton fyller 80 år 2026. När Krister Classon fick veta detta fick han en idé. Dolly har ju skrivit över 3.000 låtar så visst är hon värd att hylla? Dessutom har ju countrymusiken fått ett uppsving. Men vem ska sjunga?

LENA PETERSSON. Krister Classon har inte bara sett Lena i Falkenbergsrevyn, utan även flera av hennes konserter. Han har känt Lena sen många år tillbaka och de har även jobbat tillsammans med bl.a. TV. Krister känner att Lenas mörka röst, i motsats till Dollys ljusa stämma, kommer att ge en ny dimension åt Dollys låtar. Lena får frågan, ber att få tänka på saken, men efter att hon lyssnat in sig på Dollys material och träffat musikerna så blev det ett stort JAI!

25 oktober

Kl. 13.55 Avresa med buss från Onsala Kyrka
Kl.15.00 (cirka) Framme Varberg Arena
Kl. 16.00 Musikalisk hyllning startar
Kl. 20.00 (cirka) Hemma igen

PRIS: 700:-/person

I priset ingår: Biljett till föreställningen och
busstransport tur/retur.

SISTA BOKNINGSDAG: 1 september

**Baren för drop in-gäster öppnar
60 minuter innan föreställning.**

Anmälan till:

**onsala@spfseniorerna.se
eller tel. 073-3515259 (Carl)**

När du fått besked om plats -
Betala senast 1 september till
Bankgiro 5102-2226
eller **Swish 123 095 3364.**

HELLO DOLLY. Konserten produceras av Lena och Krister och har fått namnet "Hello Dolly" där vi följer valda delar ur Dollys resa i 2 akter (2 tim 20 min inkl paus). Lena berättar och sjunger, Krister lägger sig i och tillsammans skapar de en rolig och informativ berättelse om Dollys liv och musik. Det svänger!

MERITERADE MUSIKER

Johan Ljuslin Keyboard
Anders Odén Gitarr och sång
Tom Tomson Lindquist Gitarr Sång
Krister Classon Bas
Andreas Lennartsson Trummor
Janne Severinsson Ljud



Våra resor



Söndag 9 november

Kl. 15.00

Dags igen för en uppskattad utflykt! Vi åker till Fjärås Bygdegård för att se årets hejd-lösa komedi **"Hemlighuset"** – farsen där dörrarna smäller och hemligheterna ramlar ut!

Följ med hem till postorderdirektör Roger Olsson där fasaden är på väg att krackelera bland osäljbara strumpbyxor, en ny, dyr romans och en hetlevrad hustru! Förvänta er en kokande gryta av missförstånd, gömda spritflaskor och galna förvecklingar i ett rasande tempo. Det utlovas en helkväll med skrattparanti, perfekt för att lysa upp höstmörkret!

Exklusivt erbjudande för: SPF Seniorerna Onsala - normal pris 359 kr men du betalar **299 kr per person inklusive fika i pausen.**

Du tar dig på egen hand till och från Fjärås Bygdegård där du får teaterbiljett och anvisad fikaplatz.

Anmälan senast 13 oktober.

Anmälan till:

onsala@spfseniorerna.se
eller tel. 073-3515259 (Carl)

När du fått besked om plats -
Betala senast 1 november till
Bankgiro 5102-2226
eller Swish 123 095 3364.

Varmt välkomna till

Hemköp
Öppet alla dagar 8-22

Patrik, Nicklas & Jessika med personal

Onsala Kyrkby, 0300-63474



Våra resor

JULMARKNAD I HÄSSLEHOLM JULBORD TUNNEBERGA GÄSTGIVAREGÅRD Fredag 21 november



Kl. 07.40 Avresa med Veddige Buss från Onsala Kyrka

Kl. 10.00-10.45 Vi får kaffe o fralla på Rasta Hallandsåsen

Kl. 12.00-14.45 Vi besöker "Jul i Hässleholm"

Ca 100 utställare samlas varje år på Hässleholmsgården för att ge besökare från när och fjärran möjligheten att uppleva en äkta, gammaldags, skånsk julmäss. Tusentals människor besöker mässan varje år.

Kl. 16.00 - ca 18.00 Julbord på Tunneberga Gästgivaregård Dryck beställs och betalas på plats

Cirka kl. 20.00 hemma igen



PRIS: 1 150:-/person

I priset ingår: Buss med chaufför och
allt enligt ovanstående program

Reseledare: Ingvar Alnström

**SISTA BOKNINGSDAG:
2 november**

Anmälan till:

onsala@spfseniorerna.se

eller tel. 073-3515259 (Carl)

När du fått besked om plats-
Betala senast 2 november
till

Bankgiro 5102-2226

eller **Swish 123 095 3364.**

Våra resor

FALKENBERGSREVYN 1 februari 2026

Nu laddas det åter upp för en härlig revy. Som vanligt ser vi fram emot en föreställning med mycket skratt och skön musik.

Från Onsala kyrka kl. 11.25 för att åka söderut mot Falkenberg och Hermans Restaurang.

ca kl. 13.00 serveras lunch i lugn och ro innan det är dags att promenera mot Falkenbergs Stadsteater.

kl. 15.00. Börjar föreställningen och varar ca 2,5 timmar inklusive paus. Platser rad 5 - 7. Efter föreställningen tar vi åter plats i bussen.

Tillbaka i Onsala ca kl. 19.15.

Ingår: Bussresa tur/retur, mat och dryck samt biljett till föreställningen.

Pris: 1.075 kronor/person betalas när du fått besked om plats till

Bankgiro 5102-2226 eller

Swish 123 095 3364

Boka/betala senast 25 november 2025.

Du anmäler dig via mail till:

onsala@spfseniorerna.se eller

telefon: 073-351 52 59

Meddela eventuella allergier!



HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

Kungsbacka kommun erbjuder tjänst för hälsofrämjande och förebyggande arbete för hälsa och välmående.

Telefonnummer 0300-835900 är bemanad för frågor varje vardag 8.00 - 9.30.

Även hembesök kan göras. Övrig tid går det att prata in ett meddelande för återkoppling.

Alla i kommunen som inte redan har en uppdaterad vårdkontakt är välkomna att

ringa och ställa sina frågor och då få råd, tips och vägledning.

Man kan främst höra av sig inom följande områden: kost, sömn, fysisk aktivitet, digital delaktighet, bostad ofrivillig ensamhet och fallprevention.



Vi välkomnar gamla som nya patienter!

 **PRAKTIKERTJÄNST
Krontandläkarna**



Vallgatan 16B, Kungsbacka - Må-To 07.10 -18.00 - www.krontandlakarna.se

Vi är en del av  Praktikertjänst

Månadsträffar hösten 2025

18 augusti GLADA DÄNGOR

En föreställning där vår svenska musikskatt hyllas och väcker klassikerna till liv igen! Glad och energifylld föreställning som bjuder på oförglömliga hits och sång som får hela publiken att vilja sjunga med.



Monica



Caroline

OBS! Anmäl dig mellan den 1 – 12/8 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870** (ej SMS).

29 september Blandat och Gott

Tre glada musiker. Mats-Arne-Tommy med glimten i ögat och mångårig musikerfarenhet. En fantastisk musikresa med sång/musik från olika musikgenrer såsom schlagers, evergreens, country och rock.. Musik för alla - Fullt Ös med Klös!



Mats Arne Tommy

OBS! Anmäl dig mellan den 8 – 22/9 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870** (ej SMS).



Genom att erbjuda olika typer av aktiviteter och gemensamt umgänge erbjuder vår förening flera alternativ till ofrivillig ensamhet.

Utöver våra aktiviteter håller vi Öppet Hus varannan vecka dit man kan komma ta en fika med andra seniorer, prata och umgås.

Vår förening är med och påverkar i

Kungsbacka kommuns referensgrupp runt arbetet med att motverka ofrivillig ensamhet och social isolering bland seniorer.

Månadsträffar hösten 2025

27 oktober Allt om fötter

Catrine Levin driver tillsammans med ca 10-tal medarbetare Fot och Hålsokliniken i Kungsbacka. Hon är utbildad Medicinsk Fotterapeut och har lång erfarenhet av att arbeta med fötter. Även om kliniken erbjuder olika typer av behandlingar är det fötter och fotvård Catrine kommer att föreläsa om. Vi kommer att få råd, tips och idéer för hur vi på bästa sätt tar hand om våra trojänare, fötterna. Det kommer också att ges en och annan överraskning.



OBS! Anmäl dig mellan den 6 – 20/10 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870** (ej SMS).

24 november Trubadur Jörgen Boström

Livemusik som engagerar, berör och skapar en fantastisk stämning.

Musik för alla smaker. Springsteen, The Beatles, Creedence och Eagles m.fl. Självklart bjudes också på svenska favoriter som ABBA, Gyllene Tider, Uggle, Taube och Lundell – något för alla åldrar och musiksmaker!



OBS! Anmäl dig mellan den 3 – 17/11 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870** (ej SMS).

15 december JULFEST - Hallands Fläder

Tre glada musiker med ett varierat julprogram. Med dragspel, gitarr och sång i solo och stämmor framförs välkända julsånger. Hallands fläder musikerna älskar att glädja sin publik!



OBS! Anmäl dig mellan den 25/11 – 8/12 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870** (ej SMS).

Veckoaktiviteter

Måndagar

från
1 september
Kl. 10.00

Måndagspromenader

Utgår från Onsala kyrka varje helgfri måndag, dock är promenaden inställd vid regn. Dagens utflykt varieras och Yvonne mot-tager gärna förslag på alternativa promenadvägar. Medtag gärna fika om du vill.

Kontaktperson: Yvonne Segerström tfn 073-0510787

från
8 september
Kl. 11.30 -
13.00

Bokcirkel

Vi träffas i Köket på Galaxen, Onsala Kvarnväg 2, var 3:e måndag. Nya deltagare välkomnas och din anmälan och eventuella frågor ställs till kontaktpersonen.

Kontaktpersoner: Ann-Christine Johansson tfn 070-7683055 eller e-post anchris45@gmail.com

från
1 september
Kl. 14.00 -
16.00
Jämna veckor

Canasta

Spelar vi i lokal Träffpunkten GALAXEN Onsala Kvarnväg 2 varannan måndag. Man använder två kortlekar och spelar som regel i grupper om 4 personer.

Kontaktperson: Ulla Lindqvist tfn 070-8709513 eller e-post ulla.lindqvist@hotmail.com

Följ oss på sociala medier där ni hittar senaste nytt:

Vår förening: www.spf.se/onsala

Förbundet: www.spf.se

Kungsbacka: www.kungsbackasenioren.se

Tisdagar

från
9 september
Kl. 11.00 -
13.00

SPF Öppet Hus - träffas och trivs tillsammans

Du behöver inte känna någon för att komma till en pratstund! Öppet för alla medlemmar som vill träffas, samtala och lära känna nya bekantskaper. Vi ses över en kopp kaffe/te och tillbehör Platsen är GALAXEN (köket), Onsala Kvarnväg 2, ojämn veckor.

Lös världsproblem eller samtala om vad som helst.

Kontaktperson: Christina Larsson tfn 070-3539008 eller e-post christina.lar49@gmail.com

från
2 september
Kl. 14.30 -
16.00
till och med
2 december

Bordtennis "Ping-Pong"

Såväl nybörjare som amatörer med gammal erfarenhet träffas i Rydets Idrottshall. Både damer och herrar är välkomna till lätt-sam och glädjefylld motion. Det finns racket (ej sexkantiga) och bollar att låna men har du egna så tag gärna med dessa.

Kontaktperson: Björn Hansson tfn 070-2922263 eller e-post bjorn.hansson.ifk@gmail.com

SPF
SENIORERNA

Onsala

samarbetar med



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Medlemmar i SPF Seniorerna har 10 % rabatt på deltagaravgiften i Vuxenskolans allmänna utbud av studiecirklar. För att kunna nyttja rabatten ska anmälan göras muntligen via telefon eller besök hos SV eller skriftligt via e-post. Uppge "SPF Seniorerna medlemsrabatt 10 %" . Rabatten gäller för deltagaravgiften (ej för ev. kurslitteratur).

www.sv.se/halland

Onsdagar

från
10 septem-
ber
Kl. 10.00 -
11.00

Gymnastik för damer och herrar

Sittgymnastik är en utmärkt träningsform för både damer och herrar. Det är gymnastik som utförs sittande och är särskilt lämplig för seniorer som vill hålla sig aktiva utan att anstränga sig för mycket. Sittgymnastik kan hjälpa till att stärka musklerna i benen och fötterna, vilket kan minska risken för fallskador. Olika övningar som vi gör är att lyfta vikter med armarna, göra benlyft medan man sitter m.m. Samtidigt har vi musik igång medan du genomför sittgympan. Det blir då enklare, roligare och mer motiverande! Vi är i Onsala Båt- och Sjöfartsmuseum.
Kontaktperson: Viviann Lind tfn 073-2295705

från
10 september
Kl. 11.15 -
13.15

Line dance - dans utan partner

Aktivitet som kan hjälpa till att förbättra konditionen, styrkan och balansen samt minska stress och främja avslappning. Du behöver inte ha någon danspartner med dig och det finns inga fel, bara varianter. Onsala Båt- och Sjöfartsmuseum är platsen vi håller till på. Efter halva tiden fikar vi så ta med det du vill äta och dricka. Kom och dansa med oss!
Kontaktperson: Marianne Eriksson tfn 073-3515289

Utomhus till
10 september
Kl. 14.00 -
18.00
Inomhus
från
17 september
Kl. 10.00 -
14.00

Boule



Under utomhussäsongen spelar vi på Rydets Boulebana och under inomhussäsongen spelar vi i Boulehallen vid Kungsbacka ishall.

Kontaktperson: Eddi Segerström
tfn 070-2894461

Torsdagar

från
4 september
Kl. 10.00 -
12.00

Sticka, virka, brodera och måla



Vi träffas i Kvarterslokalen Bogrens väg. Ta med eget material för den aktivitet som du vill göra. Och kanske blir den påbörjade duken, halsduken, tröjan eller tavlan äntligen färdig.

Det finns många hjälporganisationer

som tacksamt tar emot bidrag.

Kontaktperson: Ulla Lindqvist tfn 070-8709513 eller
e-post ulla.lindqvist@hotmail.com

från
14 augusti
Kl. 11.00 -
12.00

Bowling



Vi spelar i Kungsbacka Bowling & Squash-center. Vi tävlar inte mot varandra utan hjälps åt om någon behöver tips. Därför passar det även nybörjare.

Kontaktperson:

Margareta Sandberg tfn 070-3124962

BOWLING – SQUASH – RESTAURANG SAMT GOLFSIMULATORER I HD



HOS OSS FINNS NÅGOT FÖR ALLA



WWW.KUNGSBACKABOWLING.SE

Fredagar

från
5 september
Kl. 13.00 -
15.00

GATHE SÅNGARNA

Att sjunga i kör är inte bara en rolig hobby utan också rena hälsokuren. Genom att sjunga ihop med andra blir du gladare, mindre stressad och full av energi. På försök har man nu till och med skrivit ut körsång på recept.

I Kvarterslokalen Bogrens väg träffas vi och sjunger sånger som vi tycker om och tillsammans väljer ut. Besöker olika äldreboenden och underhåller med det vi övat på.

I halvtid har vi fikapaus och löser världsproblem.

Alla kan sjunga så kom till Gathekören och den glada gemenskapen.

Kontaktperson: Marianne Eriksson tfn 073-3515289



VARMT VÄLKOMNA!
ERIK OCH CHARLOTTE

Funktionärer t.o.m. årsmöte 2026

Valberedning	Britt Paulson	tfn 070-8439350
	Inger Lundin	tfn 070-9697048
Revisorer	Thomas Larsson	tfn 073-0629536
	Hans Engstrand	tfn 076-2092710
Revisor ersättare	Claes Henriksson	tfn 073-0525940
Dataansvarig/Hemsida	Carl-L Eriksson	tfn 073-3515259
Resor	Carl-L. Eriksson	tfn 070-3515259
Folkhälsoansvarig	Majvor Dannberg	tfn 070-6544378
Golfombud	Bo Jonsson	tfn 070-7442195
Trafikombud	Tommy Andersson	tfn 076-0252934
Programkommitté	Styrelsen	tfn 076-0264870
Lotteriansvarig	Gunnar Johansson	tfn 070-3595922
Möteskommitté	Christina Larsson	tfn 070-3539008

VÄLFÄRDSTEKNIK

Digital teknik minskar risken för kognitiv (*hjärnans förmåga att bearbeta och förstå information*) försämring med 58 procent enligt en omfattande metaanalys. Effekten kvarstod även efter hänsyn till demografiska faktorer, socioekonomisk status och hälsotillstånd. Så, surfa på webbvågen.

För dig som medlem i SPF Seniorerna Halland

Visste du att SPF Seniorerna Halland har ett särskilt förmånligt samarbete med Länsförsäkringar Halland? Samarbetet ger er ekonomiskt stöd till föreningen samtidigt som du som medlem får rabatt på både bank och försäkring.



Storgatan 8, 434 30 KUNGSBACKA
Telefon 0300-30600
Mejl: info@LFhalland.se



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.

**TILLSAMMANS BLIR VI STARKARE!
GÅ MED I SPF SENIORERNA.**

Vårt mål är att göra livet bättre för alla seniorer, dels genom att erbjuda en trevlig gemenskap och dels genom att förbättra villkoren för seniorer i samhället. Och ju fler vi är, desto mer kan vi påverka. Välkommen till SPF Seniorerna – tillsammans blir vi starkare!

spfseniorerna.se

SPF SENIORERNA

Med vårt gemensamma engagemang vill vi förbättra villkoren för samhällets seniorer. SPF Seniorerna jobbar hårt för att förbättra och göra skillnad för de äldre i samhället. Inflytande, valfrihet och livskvalitet är viktiga ledord. Oavsett om du deltar i våra aktiviteter, kurser, resor eller kommer på våra träffar så lönar det sig att vara medlem.

Känner du dig inte ”mogen” som senior så **bli gärna stödmedlem**. För en årsavgift på 275 kronor får du bland annat 9 nummer av tidningen SENIOREN (kostar normalt 499 kronor) och massor med andra förmåner. SPF Seniorerna arbetar för din framtid.



Kontaktuppgifter till SPF Seniorerna Onsala



Telefon 076-026487
E-post onsala@spfseniorerna.se

Bankgiro 5102-2226

Swish 123 095 3364

