SENIORERNA SPF Onsala

PROGRAM HÖSTEN 2021

Nu ställer vi om för en givande höst!

Nu kan vi efter mer än ett år utan månadsträffar och aktiviteter äntligen hoppas att vi åter kan starta upp igen. Vi är många som saknat våra kamrater i SPF Seniorerna Onsala och längtar efter att kunna ses och bli underhållna på våra månadsträffar samt delta i aktiviteter. Läs mer längre fram i programmet om vad som erbjuds under hösten i form av månadsträffar, både gamla och nya aktiviteter samt resor.

Styrelsen

”De flesta tror att när man blir gammal får man ge upp sina tidigare aktiviteter. Jag för min del tror att man blir gammal därför att man ger upp saker och ting.”

Okänd

Det ljusnar i horisonten!

Det har varit alldeles för länge med denna ovanliga situation. Men nu verkar det som att restriktioner ska släppa och att våra verksamheter ska kunna normaliseras. Vi ser fram emot att åter träffas fysiskt och sällan har väl behovet varit större. Alla våra funktionärer kommer att träffas i augusti för att planera och göra en nystart av befintliga aktiveter och kanske nya.

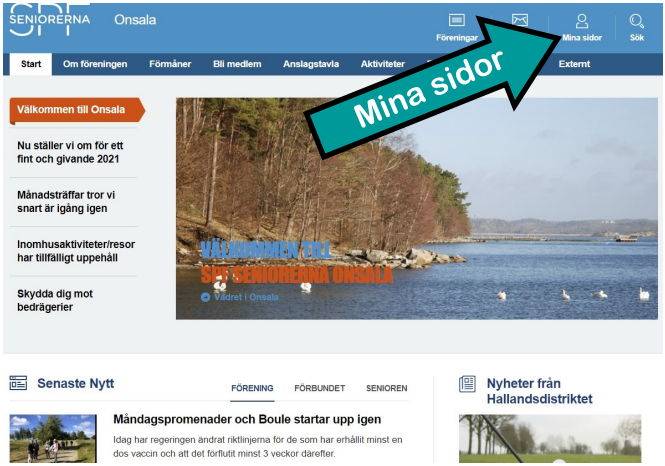
När vi inte kunnat träffas så har det digitala tagit över en hel del. Många av oss är okunniga om webb, Zoom, Teams och allt vad det heter. Men ett är säkert och det är att antingen vi vill det eller ej så kommer vi mer eller mindre tvingas att använda de digitala lösningarna. SPF Seniorerna i Onsala har medlemmar som är kunniga i det digitala. Vi känner det som ett ansvar att hjälpa dig om det behövs för att komma över tröskeln till Swish, BankID, ZOOM med mera. Kom gärna med önskemål om kurser i ämnet.

Varannan tisdag från den 7 september så har vi öppet hus i GALAXEN. Kom ner för en pratstund och ta samtidigt en fika. Det pratas mycket om ensamhet så här finns möjlighet att träffa likasinnade. På plats finns någon som kan svara på dina frågor antingen det rör sig om allmänna seniorfrågor eller du vill ha hjälp med telefon/dator/platta.

Under de förlorade 18 månaderna så har medlemsantalet sjunkit i SPF Seniorerna. En del vill inte vara med när det inte är någon verksamhet. Men även den som inte eller aldrig kommer till någon aktivitet eller månadsträff är mycket viktig. Ju fler medlemmar desto större avtryck kan vi göra i kommun och stat. Aldrig någonsin har SPF Seniorerna centralt haft så stor aktivitet gentemot våra politiker som under det senaste året. SPF Seniorerna tillfrågas och deltager allt oftare innan Regeringen tar beslut.

Nu ser vi fram emot en aktiv höst och räknar med att det inte blir något bakslag.

Här hittar Ni senaste nytt!
www.spf.se/onsala

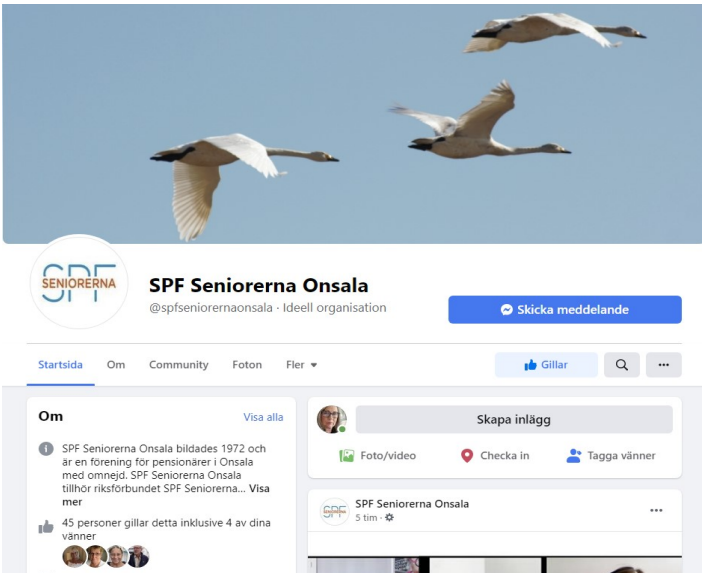


Nyheter är färskvara. Det senaste finns därför inte med i detta program. Titta därför gärna in på vår hemsida för att läsa senaste nytt eller kontrollera om det är något du behöver veta.

"Mina sidor" - här loggar du in med ditt personnummer och lösenord. Är det första gången du gör detta så använd ditt postnummer som lösenord. 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 finns även på Facebook
facebook.com/spfseniorernaonsala



Sök fram Facebook-sidan och 'Gilla' eller 'Följ' den så får du automatiskt veta när nya inlägg kommer. Här delar vi inlägg som bl.a. kommer från förbundet och distriktet samt gör egna inlägg med bilder från resor och aktiviteter. Vem som helst har rätt att göra inlägg som kan gagna föreningens medlemmar.

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 deltar i Tillsammans mot ensamhet där följande kontaktombud är beredda att hjälpa dig:

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

Hans Carlsson 070-7204176

Vivianne Lind 073-2295705

Vi har fr o m i höst även en ny aktivitet, **"SPF Öppet Hus"**, där du kan besöka oss i Galaxen varannan tisdag för en fika, samtala, få information mm. Du kan läsa mer på sidan 12.

KALENDER

2021

30 augusti	Månadsträff, Niklas Carlsson
15 september	Ost & Vinprovning
27 september	Månadsträff, Pecke Polis
25 oktober	Månadsträff, Dagnys Döttrar
29 november	Månadsträff, Eva Berntsson Melin
13 december	Månadsträff med Julfest

Våra Månadsträffar

Vi träffas i **GALAXEN**, mötesplatsen i Onsala för alla åldrar. Där får du underhållning av varierande slag samt information om aktuella förenings- och äldrefrågor, som är aktuella i Kungsbacka kommun och Onsala.

Kaffe, smörgås, kaka och underhållning – 50 kronor/person. Mötet avslutas med vårt månadslotteri.

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. Det gör du under den angivna anmälningstiden på telefon 076-0143645 eller e-post **spfonsala@telia.com**.
Observera att vi har nytt telefonnummer!

Månadsträff 30 augusti

Niklas Carlsson och Musikquiz

Niklas är trombonist/sångare i Second Line Jazzband, som varit populära i bl.a. Varberg. Bandet bildades 1989 och spelar musik från New Orleans blandat med svängiga låtar från en yngre tid. Hos oss kommer Niklas att hålla i en MusikQuiz.

OBS! Anmäl dig mellan den 9 - 23/8 till Månadsträffen på telefon 076-0143645 eller e-post **spfonsala@telia.com**

Månadsträff 27 september

”Pecke Polis” med Bedrägeri mot äldre

Pecke, eller Per-Erik Abrahamsson som han egentligen heter, har arbetat som polis och förundersökningsledare. Han har sedan 18-årsåldern skrivit egna låtar, som han har spelat in och även lagt ut på YouTube. Han åker även runt och framför egna föreställningar som t.ex. Lag och Rätt och den alldeles nya, som heter Bedrägeri mot äldre.

OBS! Anmäl dig mellan den 6 - 20/9 till Månadsträffen på telefon 076-0143645 eller e-post **spfonsala@telia.com**

Månadsträff 25 oktober

Dagnys döttrar - häng med på en resa full av gemenskap, skratt och musik

Dagnys döttrar packar ner tältet i sin gamla Amazon och dansar ut på musikens vägar.
De hinner med en Varmkorv Boogie och ett dopp i havet med en Itsy Bitsy Teenie Weenie och hela vägen över Atlanten för att hälsa på The Andrew Sisters.
Njut av dansstegen, klänningarna och den ljuvliga stämsången.
Mysigt program med bra musik.

OBS! Anmäl dig mellan den 4 - 18/10 till Månadsträffen på telefon 076-0143645 eller e-post **spfonsala@telia.com**

Månadsträff 29 november

Sant & osant i Halland med Eva Berntsson Melin

Tidigare verksam som 1:e arkivarie vid Hallands kulturhistoriska museum och Folkrörelsens arkiv i Norra Halland och föreläser om sägner, folktro samt sed och traditioner kopplade till bl.a. naturen, högtider, kärleken, brott, mat mm i Halland och Kungsbacka.

OBS! Anmäl dig mellan den 8 - 22/11 till Månadsträffen på telefon 076-0143645 eller e-post **spfonsala@telia.com**

Månadsträff 13 december

Julfest

Det har blivit tradition att elever från Fjordskolan kommer och ”lussar” för oss. Vi hoppas det blir så även i år och kontakt kommer att tas med skolan. Något juligt att äta och dricka blir det tillsammans med någon underhållning samt en stämningsfull avslutning, som bäddar för en riktigt God Jul. Mer information längre fram i höst.

OBS! Anmäl dig mellan den 22/11 - 6/12 till Julfesten på telefon 076-0143645 eller e-post **spfonsala@telia.com**

Vad gäller om tjuven använt nyckel för att komma in i din bostad?

Det är inte självklart att Hemförsäkringen ersätter stöld, som sker vid inbrott där nyckel används som vårdpersonal har avtalad tillgång till. Med vårdpersonal menas hemtjänst, personal på gruppboende eller liknande. Kontrollera med ditt försäkringsbolag vad som gäller i ditt fall om oturen skulle vara framme.

Våra aktiviteter

Schema

Måndagar	10.00 Promenader helgfria måndagar från 6 september
-”-	13.00 Bokcirkel var tredje vecka med start 6 september
-”-	14.00-16.00 Canasta varannan vecka med start 20 september
Tisdagar	10.00-12.00 SPF Öppet Hus varannan vecka med start 7 september
-”-	14.30-16.00 Bordtennis med start 7 september
Onsdagar	10.00-11.00 Seniorgymnastik med start 1 september
-”-	11.30-13.30 Line dance med start 1 september
-”-	10.00-14.00 Boule utomhus pågår t o m 22 september
-”-	14.00-18.00 Inomhusboule med start 29 september
Torsdagar	10.00-12.30 Sticka, virka, brodera, måla från 2 september
-”-	11.00-12.00 Bowling med start 19 augusti
-”-	17.00-19.00 Pub-kvällar med Quiz andra torsdagen i månaden med start 9 september
Fredagar	14.00-16.00 Sångkören, varannan vecka från 27 augusti

Har du ändrat telefonnummer eller e-postadress?

För att vi ska kunna nå dig med information om vad som är på gång i föreningen är det viktigt att vi har korrekt telefonnummer och e-postadress, om du har en sådan. Du kan antingen själv, i förekommande fall, ändra dessa uppgifter via ***”Mina sidor”*** på hemsidan, se sidan 3 hur du gör. Alternativt meddelar du ändrade uppgifter till Marianne Eriksson tfn 073-3515289 eller e-post m.686eriksson@gmail.com.

Våra aktiviteter

Måndagspromenader

Utgår från Onsala kyrka klockan 10.00 varje helgfri måndag från 6 september, oavsett väderlek, med uppehåll i december.
Därifrån varieras dagens utflykt av deltagarna.
Kontaktperson: Yvonne Segerström tfn 073-0510787

Promenader är särskilt bra för äldre!
Forskarna rekommenderar en halvtimmes promenad om dagen – både raska och långsamma aktiviteter har stor effekt på hälsan.

Bokcirkel

Var 3:e måndag klockan 13.00 - 14.30 med start 6 september
Lokal: Köket i GALAXEN
Kontaktperson: Marianne Eriksson tfn 073-3515289 eller e-post m.686eriksson@gmail.com
Nya deltagare välkomnas och din anmälan och eventuella frågor ställs till kontaktpersonen.

Våra aktiviteter

Canasta

Varannan måndag klockan 14.00 - 16.00
med start den 20 september
Lokal: Enens Båtägares Klubblokal
Kontaktperson: Ulla Lindqvist tfn 070-8709513 eller e-post ulla.lindqvist@hotmail.com.
Det går också bra att komma till klubblokalen den 20 september.

Canasta är ett kortspel som påminner om 500. Man använder två kortlekar i stället för en och spelar som regel i grupper om 4 personer.

SPF Öppet Hus

Varannan tisdag med start den 7 september klockan 10.00 - 12.00.
Lokal: Konferensen i GALAXEN
Kontaktperson: Hans Dahlberg tfn 070-6336609 eller e-post hans.dahlb51@gmail.com

Välkommen att 'titta in' för en pratstund med tillhörande fika, om så önskas. Det går även att ställa frågor om det är något du undrar över avseende föreningen. Vill du ha hjälp med 'digitala' saker så ta med telefonen/surfplattan/datorn.

Våra aktiviteter

Bordtennis

Tisdagar med start den 7 september klockan 14.30 - 16.00.
Lokal: Rydets Idrottshall
Kontaktperson: Björn Hansson tfn 070-2922263 eller e-post else.hansson1@gmail.com

Det finns racket och bollar att låna men har du egna så tag med dessa.

Sittgympa för damer och herrar

Onsdagar klockan 10.00 - 11.00 med start den 1 september
Lokal: Onsala Båt- och Sjöfartsmuseum
Kontaktperson: Viviann Lind tfn 073-2295705

En god rörlighet och balans stärker kroppen och minskar risken för fall-skador och benbrott. Att röra på sig är även viktigt för att må bra.

Lätta, välgörande och mjuka rörelser - alla kan vara med.

Våra aktiviteter

Line dance

Onsdagar klockan 11.30 - 13.30 med start den 1 september
Lokal: Onsala Båt- och Sjöfartsmuseum
Kontaktperson: Marianne Eriksson tfn 073-3515289

Kom och dansa med oss!
Vi är ett härligt gäng som träffas varje vecka i fin gemenskap. Om du är nybörjare så går vi igenom en dans lite noggrannare varje gång från kl 11.00. Vi fikar efter halva tiden. Kaffe finns och du tar med det tilltugg du vill ha. Hjärtligt välkommen!

Boule

Utomhussäsongen håller på t o m onsdagen 22 september
klockan 10.00 - 14.00 **Plats:** Rydets Boulebana

Inomhussäsongen börjar igen onsdagen 29 september
klockan 14.00 - 18.00 **Lokal:** Boulehallen i Kungsbacka

Kontaktperson: Eddi Segerström tfn 070-2894461

Våra aktiviteter

Bowling

Torsdagar klockan 11.00 - 12.00 med start den 19 augusti
Lokal: Bowlinghallen i Kungsbacka
Kontaktperson: Sune Andersson tfn 070-6525313

Glada seniorer som har ”kul” på banan. Kom du också. Är du nybörjare så visar de mer erfarna hur det går till. Väl på plats – STRIKE!

BOWLING – SQUASH – RESTAURANG SAMT GOLFSIMULATORER I HD

HOS OSS FINNS NÅGOT FÖR ALLA

Moonlight Bowling
KUNGSBACKA BOWLING & Squash Center

WWW.KUNGSBACKABOWLING.SE

Våra aktiviteter

Sticka, virka, brodera och måla tillsammans

Torsdagar klockan 10.00 - 12.30 med start den 2 september
Lokal: Enens Båtägares Klubblokal
Kontaktperson: Ulla Lindqvist tfn 070-8709513 eller e-post ulla.lindqvist@hotmail.com

Välj aktivitet fritt vid varje tillfälle. Ta med eget material och kanske blir den påbörjade duken, halsduken, tröjan eller tavlan äntligen färdig. Det finns många hjälporganisationer som tacksamt tar emot bidrag.

Pubkvällar med QUIZ

Andra torsdagen i månaden med start den 9 september mellan klockan 17.00 - 19.00
Lokal: Kvarterslokalen Bogrens väg
Kontaktperson: Hans Carlsson tfn 070-7204176 eller e-post hans.stuan@telia.com

Tag med det du vill äta och dricka samt umgås och trivs tillsammans med andra SPF Seniorer.

Våra aktiviteter

Sångkören GATHE sångarna

Hjärtats nyckel heter sång!

Vi träffas varannan fredag klockan 14.00 - 16.00 med början 27 aug
Lokal: Vickans äldreboende
Kontaktperson: Marianne Eriksson tfn 073-3515289

Sång skapar energi och gör kroppen glad. Tillsammans bestämmer vi vilka melodier vi ska sjunga så att alla kan vara med. Olika äldreboenden besöker vi och underhåller med det vi har övat på. Fikapaus kl 15.00.

Framträdande i Kolla äldreboende i november 2019

Vi är cirka 25 sångare men vill bli flera.

Varmt välkomna till

Hemköp
Öppet alla dagar 8-22

Patrik, Nicklas & Jessika med personal

Onsala Kyrkby, 0300-63474

Våra aktiviteter

SPF Seniorerna GOLF

För många är årets golfsäsong redan igång. Allt eftersom fler och fler blir vaccinerade så blir ju livet lättare och oron för smitta minskar. Det gör att det blir lättare att träffas på golfbanan. Förra årets ”Sommargolf” med SPF-föreningarna i Kungsbacka ställdes ju in och hur det blir i år är ännu inte bestämt. Det finns olika åsikter om tävlingen ska spelas eller inte. Tyvärr är Hallands Distriktsmästerskap inställt även i år. Vi ser fram mot hösten och ett förhoppningsvis normalare golfliv.

Kontaktperson: Bo Jonsson tfn 070-7442195

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.

Länsförsäkringar Halland
Bank & Försäkring

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

Krontandläkarna
Hansson & Groop

Vallgatan 16B, Kungsbacka
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.

Familjetandvård, alla varmt välkomna!

Ring tel. 0300-109 05

Praktikertjänst

Tandläkare
Viveca Hansson

Tandläkare
Magnus Groop

Våra resor

Då SPF Seniorerna Onsala följer förbundets och Folkhälsomyndighetens rekommendationer samt att våra resepartners inte har några färdiga program för hösten, så planerar vi inga resor eller spontanaktiviteter för hösten. Skulle lättnader komma, vilket vi hoppas och nästan räknar med, är vi beredda att snabbt ställa om och ny information kommer att skickas ut via e-post och finnas tillgänglig på vår hemsida www.spf.se/onsala.

Ost & Vinprovning i Onsala Båt och Sjöfartsmuseum 15 september kl 17.00

För några år sedan gjorde vi en lyckad Ost & Vinprovning med Alexandra Ruane. Hon kommer än en gång att leda oss genom en gastronomisk resa bestående av ett antal delikatessostar med goda tillbehör såsom bröd, kex, marmelader och fruktfat. Tillsammans utforskar vi ostarna och vinernas värld, testar nya kombinationer, får fördjupade kunskaper om ost och vin samt en härlig, njutningsfull kväll.

Pris per person: 550:-.

Begränsat antal platser. Anmälan senast **1 september** till Carl-L Eriksson på tfn 073-3515259 eller e-post spfonsala@telia.com.

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: Carl-L Eriksson 073-3515259 eller e-post spfonsala@telia.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

Studieförbundet Vuxenskolan

Styrelsen t.o.m. årsmöte 2022

Ordförande: **Carl-L. Eriksson**
Telefon: 073-3515259
E-post: carlleriksson@telia.com
Onsala Lindväg 3B
439 37 Onsala

Vice ordförande: **Agneta Anderberg**
Telefon: 073-9290718
E-post: kollaagneta@hotmail.com
Friggs väg 32
434 31 Kungsbacka

Sekreterare: **Ulla Jonsson**
Telefon: 070-3649103
E-post: ullars.jonsson@live.se
Västra Moränvägen 2
439 32 Onsala

Ledamot: **Eddi Segerström**
Telefon: 070-2894461
E-post: eddie.segerstrom@hotmail.com
Västra Moränvägen 6
439 32 Onsala

Ledamot: **Hans Dahlberg**
Telefon: 070-6336609
E-post: hans.dahlb51@gmail.com
Västra Moränvägen 7
439 32 Onsala

Kassör/Medlemssekreterare:
Marianne Eriksson
Telefon 073-3515289
E-post: m.686eriksson@gmail.com
Onsala Lindväg 3B
439 37 Onsala

Ledamot: **Alexander Corti**
Telefon: 070-7662462
E-post: alexander.corti.gottskar@gmail.com
Dragsvägen 9
439 94 Onsala

Kontaktuppgifter till SPF Seniorerna Onsala:

Telefon 076-0143645
E-post **spfonsala@telia.com**
Bankgiro 5102-2226

Funktionärer till och med årsmöte 2022

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 073-1500877
Dataansvarig/Hemsida	Hans Dahlberg	tfn 070-6336609
Resor	Ulla Jonsson	tfn 070-3649103
Folkhälsoansvarig	Agneta Anderberg	tfn 073-9290718
Golfombud	Bo Jonsson	tfn 070-7442195
Trafikombud	Vakant	tfn
Studieombud	Carl-L Eriksson	tfn 073-3515259
Programkommitté	Ulla Lindqvist	tfn 070-8709513
Programkommitté	Christina Breideborn	tfn 076-1483830
Lotteriansvarig	Gunnar Johansson	tfn 070-3595922
Möteskommitté	Marita Busck Hansson	tfn 073-9791014

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

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.

Vi behöver dig! ❤️ Välkommen som medlem.

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 439 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, om du vill, möter du på ett enkelt sätt både nya och gamla vänner.

Följ alltid händelsernas utveckling på:

Vår förening: www.spf.se/onsala och facebook.com/spfseniorernaonsala

Förbundet: www.spf.se

Kungsbacka: www.kungsbackasenioren.se