

PROGRAM HÖSTEN 2023



En höst med bl.a. informativa och intressanta resor/utflykter närmar sig

När detta sänds ut så är det juli månad och mycket sommar kvar. Redan i augusti träffas de flesta som håller i någon aktivitet. Cirka 40 personer ser till att hålla skutan igång. Har du något du saknar t.ex. en studiecirkel eller något du vill göra eller veta mer om så hör av dig. Passa på och njut så ses vi i början av hösten.

Styrelsen

"Det största äventyret du någonsin kan göra är att leva ditt drömliv"

Oprah Winfrey



Vi hade i alla fall vackert väder !

Första halvan av år 2023 har passerat snabbt. Kanske det beror på åldern att det känns så? Dock, våravslutningen av våra månadsträffar blev lyckad. Mer än 100 personer deltog i grillfesten på Apelröd. Tobias Herbertzon underhåll ”lagom” och hade ett melodikryss förberett till oss.

I detta program kan du läsa om höstens resor. Bra om du anmäler dig så fort som möjligt till den eller de resor som passar dig. Bussbolag och teatrar måste bokas långt innan resdagen. Du som har möjlighet, titta gärna in på hemsidan då och då och uppdatera dig om aktiviteter – www.spf.se/onsala.

I år firar SPF Seniorerna Halland 70 år. Det kommer att uppmärksammas stort den 31 augusti i Societetshuset, Varberg. Det var tänkt redan i juni men planeringen fungerade inte. Lite aktiviteter på eftermiddagen och sedan middag på kvällen. Mer information om detta och samåkning kommer senare men reservera dagen, om du vill vara med och fira.

Aktiviteter startar som vanligt och de olika startdagarna läser du längre fram i programmet. Promenaderna gör uppehåll över sommaren men sedan är det måndagar kl. 10.00 som gäller. Haka på denna trevliga aktivitet som ger motion och gemenskap. Gathesångarna varannan fredag är också en hälsobringande aktivitet. Passa på att vara med i sångglädjen så förlänger du samtidigt livet.

En uppskattad aktivitet är att träffas varannan tisdag klockan 11-13 för en pratstund och fika. Nu är platsen Båtmuseet. Du kan också få hjälp om du behöver med din dator, smarttelefon eller platta. När det gäller datorer så har SPF Seniorerna, varje fredag kl.10.00 – 12.00 under terminen information och hjälp till dig som behöver det. Plats: Vuxenskolan, Energigatan 9, Kungsbacka.

Så länge ekonomin håller så kommer vi att skicka ut ett tryckt program. Har förstått att de flesta tycker det är trevligt att ha ”något att hålla i”. Under terminens gång så händer det saker och då skickar vi ut detta till alla som har e-post samt informerar på vår hemsida www.spf.se/onsala.



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.



Med vårt gemensamma engagemang vill vi förbättra villkoren för samhällets seniorer. I SPF Seniorernas arbete är inflytande, valfrihet och livskvalitet viktiga ledord.

Oavsett om du deltar i våra aktiviteter, kurser, resor eller kommer på våra träffar så lönar det sig att vara medlem. För en årsavgift på 250:- får du bland annat 9 nummer av tidningen SENIOREN (kostar normalt 439 kronor) och massor med andra förmåner.

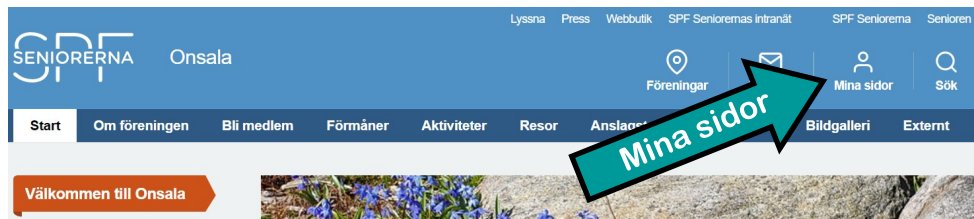
SPF Seniorerna Onsala är en av cirka 750 föreningar i 26 distrikt som arbetar för en aktiv livsstil som bidrar till livskvalitet och hälsa. Det ska vara roligt och meningsfullt att vara medlem i SPF Seniorerna.

Forum Pensionärsorganisationer

290 kommuner finns det i Sverige. Alla utom fyra har så kallat kommunalt pensionärsråd. En av dessa fyra är Kungsbacka kommun som istället har Forum för pensionärsorganisationerna. Fyra gånger om året kallas representanter för föreningarna till Stadshuset för att få information. Det är då speciellt Vård och Omsorg som avhandlas. Viktigt är också boende för oss när behovet uppstår. Kungsbacka kommun har blivit aningen bättre på att tillfråga och lyssna på seniorerna innan beslut tas. Men ofta är det långsiktig planering och hur framtiden ter sig vet vi först efteråt.

Här hittar Ni senaste nytt!

www.spf.se/onsala



"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.

Inloggningssida
Logga in på SPF Seniorena

Logga in

Personnummer

Lösenord

[Glömt lösenord?](#)

Logga in

För att vi ska kunna nå dig med information om vad som händer i föreningen är det viktigt att vi har korrekt telefonnummer och e-postadress, om du har en sådan. Här kan du själv ändra dessa uppgifter när du loggat in. Du kan även meddela dina ändrade uppgifter till Marianne Eriksson tfn 073-3515289 eller e-post m.686eriksson@gmail.com.

Följ oss på sociala medier där ni hittar senaste nytt:

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

Förbundet: www.spf.se

Kungsbacka: www.kungsbackasenioren.se

Ofrivillig ensamhet

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!

Britt Paulson 070-8439350

Rose-Marie Ekelöf 070-0923485

Om du har möjlighet att ta dig till Onsala Båt- och Sjöfartsmuseum, Hagards väg 1, så träffas vi där varannan tisdag för att prata och dricka kaffe. För mer information se under **Veckoaktiviteter**. Välkommen!

Mötesglädje – appen som sprider glädje

Mötesglädje är en app framtagen av seniorer för seniorer. Appen gör det enkelt att skapa kontakt med likasinnade. Med hjälp av **Mötesglädje** kan du hitta någon att prata med när du känner för det. Du kan anordna eller delta i aktiviteter och stämma träff digitalt

eller ute på stan. Appen är kostnadsfri och finns att ladda ner från Google Play butik och App store beroende på vilken smarta telefon eller surfplatta du har.



Vill du ha hjälp att installera appen så hör av dig till Hans Dahlberg på telefon 070-6336609.

Våra Månadsträffar

Vi träffas på **GALAXEN, Onsala Kvarnväg 2**, 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.

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 anmälningsstiden på telefon

076-0264870 eller e-post onsala@spfseniorerna.se.



Kaffe, smörgås, kaka och underhållning – **70 kronor/person**. Mötet avslutas med vårt månadslotteri.

Betala gärna innan du åker hemifrån till Swish
123 095 3364.



Våra resor

Utförlig beskrivning av våra resor finns under **Resor** på vår hemsida.

Tänk på att anmäla dig i god tid till våra resor, då vissa resor snabbt kan bli fulltecknade.

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

Kalendarium

Augusti

Måndag 28:e
kl 17.00

Månadsträff med Pelle Jageby & Lasse Sörbom



Nu har dom tagit sig an ord- och musikbaronen Povel Ramel. De kommer ut till oss och spelar hans melodier, samt förmedla lite nödortfigt vetande om Povel och hans bravader. De vill tillsammans med oss fira och hylla allas vår Povel Ramel!

OBS! Anmäl dig mellan den 7 - 21/8 till Månadsträffen på telefon **076-0264870** eller e-post **onsala@spfseniorerna.se**.

Torsdag 31:e
Heldag kl
13.30 - ca
22.30
Halvdag kl
13.30 - ca
18.30

SPF Seniorerna Hallands Jubileum

Var med och fira SPF Seniorerna Hallands 70-årsjubileum i Societetsparken Varberg. Det blir ett firande fullt av roliga aktiviteter under dagen och underhållning från scen som avslutas med en gemensam 2-rätters middag på kvällen. Vad sägs om: Sång med Cecilia Vennersten, guidad stadsvandring med Peter Börjesson, se den fantastiska utsikten med Strandtåget, lyssna till föreläsning med trädgårdsmästare Lars-Johan Svanström, sång och historiskt framträdande med Dorrit Olander von Renteln & Bengt Olander, utställare i parken, magi med kungens hovleverantör Seth Engström, smarrig fika, testa på minigolf, Lena Petersson med band, boule och körsång med mera? Det kommer att hända massor av roligt! För mer information och biljettköp besök SPF Seniorerna Hallands hemsida www.spf.se/hallandsdistriktet.



September

Fredag 8:e
kl 07.40

Busstur till Skagen

Vi avreser från Onsala kyrka mot Göteborg och Fredrikshamn.

Därefter fortsätter vi mot Skagen och Grenen. Lunch och ett museebesök hinner vi

med innan färden går tillbaka mot Fredrikshamn. I mån av tid blir det korta stopp vid ”den Tilsandede kirke” och ”Råbjerg Mile”. Under båtfärden mot Göteborg äter vi en middag.



Pris per person: 1 790:- för resa och måltider. Inbetalning till bg 5102-2226 senast 15 augusti. Anmäl ev. matallergi.

OBS! Anmäl senast 15 augusti till Ulla Jonsson på telefon **070-3649103** eller e-post **onsala@spfseniorerna.se**.

Måndag 25:e
kl 17.00

Månadsträff med Kaj Dannberg



Kaj har sina rötter här på Onsala sedan dansktiden. Underhåller med musik-quiz med blandat såsom visor, pop och blues från 60-talet till idag med artister såsom Cornelius, Beatles, Jerry Williams och Darin.

OBS! Anmäl dig mellan den 4 - 18/9 till Månadsträffen på telefon **076-0264870** eller e-post **onsala@spfseniorerna.se**.

Oktober

Fredag 20:e
kl 08.00

Onsala med omnejd

Bussfärden går från Onsala kyrka mot Råö Rymdobservatorium där vi informeras om verksamheten där. Vi fortsätter sedan till Apelrödsgården för en fika och guidad visning, vidare till Onsala kyrka och Lasse i gatans gravkor. Lunch serveras på Matverket i Kungsbacka följt av en ölprovning på AKIA Bryggerhus samt ett besök på Naturgården i Bröndome.



Pris per person: 725:- för resa och måltider. Inbetalning till bg 5102-2226 senast 10 oktober. Anmäl ev. matallergi.

OBS! Anmäl senast 10 oktober till Ulla Jonsson på telefon **070-3649103** eller e-post **onsala@spfseniorerna.se**.

Måndag 23:e
kl 17.00

Månadsträff med Ingvar Alnström



Ingvar genomför guidningar med buss eller till fots i Göteborg och Kungsbacka men visar även bildspel och berättar om de 2 orterna. Vi kommer att få se ett bildspel om Kungsbacka stad samtidigt som han berättar om staden.

OBS! Anmäl dig mellan den 2 - 16/10 till Månadsträffen på telefon **076-0264870** eller e-post **onsala@spfseniorerna.se**.

Oktober

Tisdag 24:e
kl 17.00

Ost– och vinprovning

Än en gång populär Ost & Vinprovning med Alexandra Ruane i Onsala Båt- och Sjöfartsmuseum. Hon leder oss genom en gastronomisk resa bestående av ett antal delikatessostar med goda tillbehör såsom bröd, kex, marmelader och frukt.

Tillsammans utforskar vi ostarnas och vinernas värld med nya kombinationer och får fördjupad kunskap om ost och vin.



Pris per person: 500:-. Inbetalning till bg 5102-2226 senast 15 oktober. Anmäl ev. matallergi.

OBS! Anmäl senast 15 oktober på telefon **073-3515259** eller epost **onsala@spfseniorena.se**. Begränsat antal platser.

Lördag 28:e
kl 09.15

Dé é det här vi kallar kärlek

Kärleken är evig, Främling, Bra vibrationer, Eloise och Diggiloo Diggiley är bara några av de 26 schlagerhits som tillsammans bygger denna feel good musical.



Vi avreser från Onsala kyrka mot Malmö för att först inta en teaterlunch på Nöjesteatern.

Oktober

...fortsättning **Dé é det här vi kallar kärlek**

Efter föreställningen åker vi tillbaka mot Onsala och vid Rasta Hallandsåsen gör vi ett stopp för att få något i magen (ingår ej i priset).

Pris per person: 1 625:- för resa, entré och teaterlunch. Inbetalning till bg 5102-2226 senast 1 september. Anmäl ev. matallergi.

OBS! Anmäl senast 1 september till Ulla Jonsson på telefon **070-3649103** eller e-post **onsala@spfseniorerna.se**.

November

Måndag 20:e
kl 17.00

Månadsträff med Helena Klavefors och Per Hovensjö



Helena Klavefors och Per Hovensjö bjuder på tolkningar av låtskatter från svenska sångerskor som Monica Z, Lill Lindfors, Barbro Hörberg, Josefin Nilsson och Lisa Nilsson.

En fin personlig, akustisk visstund med mycket värme, humor och kärlek till svensk musik.

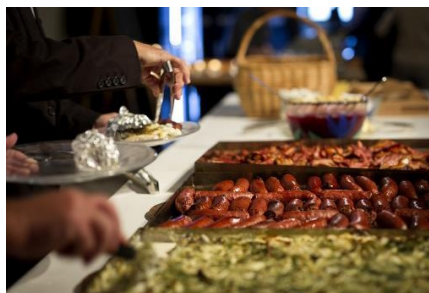
Helenas varma, berörande och personliga röst tillsammans med Pers följsamma och professionella gitarrspel ger en fin musikalisk upplevelse.

OBS! Anmäl dig mellan den 30/10 - 13/11 till Månadsträffen på telefon **076-0264870** eller e-post **onsala@spfseniorerna.se**.

December

Fredag 1:e
kl 07.20

Julmarknad i Kosta med Hyttsill



Vi reser från Onsala Kyrka mot Simlångsdalen där vi gör ett fikastopp för att sedan fortsätta till Kosta och besöka Julmarknaden, Glashyttan och Kosta Art Gallery.

Därefter serveras vi Julhyttsill och för att om så önskas, sedan lägga ytterligare 1 timma på Julmarknaden innan vi återvänder mot Onsala via Smålandsstenar för ett fikastopp.

Pris per person: 1 550:- för resa, fika, entré och Julhyttsill.
Inbetalning till bg 5102-2226 senast 15 november. Anmäl ev. matallergi.

OBS! Anmäl senast 15 november till Ulla Jonsson på telefon **070-3649103** eller e-post **onsala@spfseniorena.se**.



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

December

Måndag 11:e
kl 17.00

Julfest

Traditionsenlig julfest med luciatåg. Julig underhållning av vår egen sångkör Gathesångarna. Jullandgång tillsammans med lämplig dricka samt kaffe och kaka. Stämningsfull av-



slutning som ger förutsättningar för en riktigt God Jul.

Pris per person: 100:-.

OBS! Anmäl dig mellan den 20/11 - 4/12 till Julfesten på telefon **076-0264870** eller e-post **onsala@spfseniorerna.se**.

Januari 24

Lördag 6:e
kl 12.30

Falkenbergsrevyn



Vi åker från Onsala Kyrka mot Falkenberg och Hermans där vi äter en lunch. Efter föreställningens slut återvänder vi till Onsala.

Pris per person: 975:- för resa, entré och lunch. Inbetalning till bg 5102-2226 senast 25 oktober. Anmäl ev. matallergi.

OBS! Anmäl senast 25 oktober på telefon **070-3649103** eller epost **onsala@spfseniorerna.se**.

Veckoaktiviteter

Måndagar

från 4 sept
tom 27 nov
kl 10.00

Måndagspromenader

Utgår från Onsala kyrka varje helgfri måndag oavsett väderlek. Dagens utflykt varierar och Yvonne mottager gärna förslag på alternativa promenadvägar. Medtag gärna fika om du vill.

Kontaktperson: Yvonne Segerström tfn 073-0510787

från 28 aug
kl 13.00 -
14.30

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 4 sept
kl 14.00 -
16.00

Canasta

Spelar vi på Träffpunkten vid Rydets idrottsplats 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

Tisdagar

från 5 sept
tom 28 nov
kl 11.00 -
13.00

SPF Öppet Hus - tillsammans mot ensamhet

Vi träffas i Onsala Båt- och Sjöfartsmuseum, Hagards väg 1, varannan tisdag. Träffa dina vänner i föreningen över en kopp kaffe/te och samtala om vad som helst. Eller har du frågor om din mobiltelefon/surf-platta eller dator? Vi kan försöka hjälpa till.

Kontaktperson: Hans Dahlberg tfn 070-6336609 eller e-post hans.dahlb51@gmail.com

från 5 sept
tom 5 dec
kl 14.30 -
16.00

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 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



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 6 sept
kl 10.00 -

11.00

Gymnastik för damer och herrar

Vi håller till i Onsala Båt- och Sjöfartsmuseum. Sittgympa för en god rörlighet som ger balans och stärker kroppen, minskar risken för fallskador och benbrott. Lätta, välgörande och mjuka rörelser - alla kan vara med.

Kontaktperson: Viviann Lind tfn 073-2295705

Viktigt att röra på sig!

Många har anammat Hemmagympa med Sofia. Visas nästan varje dag på SVT klockan 10.00 eller SVT Play. Kanske du inte gillar att städa? Då är det kanske dags att tänka om – särskilt när det gäller dammsugning. Att dammsuga kan nämligen hjälpa till att hålla både din fysiska och mentala hälsa i gång, enligt en studie från tidskriften BMJ Open. Studien visar att dammsuga kan vara som ett träningspass om du är över 65 år och det påverkar muskelstyrka och kognition. Personer som ägnar sig mer åt lättare hushållsarbeten hade bättre korttidsminne och de som gjorde tyngre hushållsarbeten hade bättre övergripande kognition och bättre muskelstyrka i benen. Något att tänka på?

från 6 sept
kl 11.30 -

13.30

Line dance

Kom och dansa med oss i Onsala Båt- och Sjöfartsmuseum. För dig som vill ”prova på” så kan du komma kl 11.00 -11.30 då vi går igenom en dans extra noggrant. Efter halva tiden fikar vi, så ta med det du vill ha att äta. Kaffe finns.

Kontaktperson: Marianne Eriksson tfn 073-3515289

utomhus
t o m 13 sept
kl 10.00 -
14.00

Boule

Under utomhussäsongen spelar vi på Rydets Boulebana och under inomhussäsongen spelar vi i Boulehallen vid Kungsbacka ishall. Varje år inbjuds ett lag att delta i SPF Seniorernas Distriktsmästerskap Halland.

inomhus
från 20 sept
kl 14.00 -
18.00

Kontaktperson: Eddi Segerström tfn 070-2894461

Torsdagar

från 7 sept
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 17 aug
kl 11.00 -
12.00

Bowling

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

Kontaktperson: Sune Andersson tfn 070-6525313

från 12 okt
kl 17.00 -
19.00

Pubkvällar med QUIZ

Äger rum i Kvarterslokalen Bogrens Väg andra torsdagen i månaden. Tag med det du vill äta och dricka samt umgås och trivs tillsammans med andra SPF Seniorer.

Kontaktperson: Jan Tunerbratt tfn 070-6780781 eller e-post jan.tunerbratt@gmail.com

Fredagar

från 1 sept
kl 14.00 -
16.00

Sångkören GATHE sångarna

Att sjunga i kör skapar en positiv spiral som ger energi.

Gör varannan fredag till veckans höjdpunkt. Vi samlas i matsalen Vickans äldreboende och sjunger sånger som vi tycker om och tillsammans väljer ut. Vi är ca 25 sångare som besöker 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

Rikstäckande förbundsmästerskap



SPF Seniorernas förbundsmästerskap genomförs inom allt från golf och bowling till bridge och frägesport. Även om förbundsmäster-

skapen naturligtvis innehåller ett visst mått av prestige, är de först och främst en bra anledning att träffas och ha kul. Det främjar aktivitet och verksamhet för deltagarna. I Hallandsdistriktet anordnas även distriktsmästerskap för alla de lokala arrangerörer som lägger ner både tid, engagemang och hårt arbete. Vinnaren i distriktsmästerskap kan oftast få resa och uppehålle betalt av distriktet till riksmästerskap. Hos SPF Seniorerna kan alla entusiaster vara med oavsett ambitionsnivå.

BOWLING – SQUASH – RESTAURANG SAMT GOLFSIMULATORER I HD



HOS OSS FINNS NÅGOT FÖR ALLA



WWW.KUNGSBACKABOWLING.SE

Varmt välkomna till

Hemköp
Öppet alla dagar 8-22

Patrik, Nicklas & Jessika med personal

Onsala Kyrkby, 0300-63474



SPF Seniorerna GOLF

Kontaktperson: Bo Jonsson tfn 070-7442195

Efter en regnig och blåsig april, har juni och juli bjudit på idel solsken och värme. Torkan har gjort att våra golfbanor har tagit en del stryk, men för oss golfare så har de torra freeways bjudit på många extrameter i bollrullning.

Hallands DM får SPF-föreningar gick av stapeln på Falkenbergs GK den 30 maj med många deltagare i strålande väder. Dock var vi bara 6 st från Onsala, men desto bättre gjorde några av oss fina resultat. Kerstin Andersson 2:a och Agneta Lilja 3:a i damernas Hcp-grupp. Jättebra!

Tyvärr måste vi nog säga adjö till den gamla traditionen med en golftävling mellan Kungsbackas SPF -föreningar. Det finns inget intresse för att arrangera och driva tävlingen. Tråkigt!



Nu ser vi fram mot en härlig höst med mycket fin och trevlig golf.

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



Vi välkomnar gamla som nya patienter!



Krontandläkarna
Hansson & Anderberg



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

Vi är en del av  Praktikertjänst

Studiecirkel/aktivitet

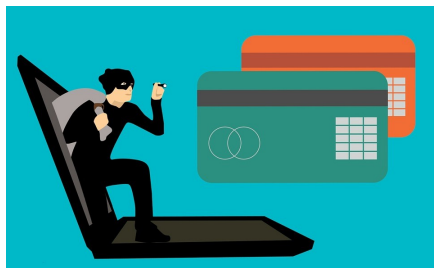
Har du en idé på studiecirkel eller aktivitet i något ämne som du och dina vänner skulle vilja lära Er mer om eller saknar? Några förslag ser du nedan. Kontakta vårt studieombud med din idé, som därmed kanske kan förverkligas.

Kontaktperson: Carl-L Eriksson 073-3515259 eller e-post

onsala@spfseniorena.se.

Vilseledd och lurad - vad gör jag nu?

Förra året polisanmäldes 200 000 bedrägerier och vem som helst, oavsett ålder, kan bli lurad. Medelåldern hos de drabbade är ca 70 år. Förslagsvis träffas vi några gånger och diskuterar hur vi kan undvika bluffmejl, kortbedrägerier, handla säkert på nätet, falska Web-sidor, telefonbedrägerier mm. Informationsmaterial finns som Polisen utarbetat tillsammans med pensionärsorganisationerna. Anmäl intresse på telefon **076-0264870** eller e-post onsala@spfseniorena.se.



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.

Funktionärer t o m årsmöte 2024

Valberedning	Britt Paulson	tfn 070-8439350
	Inger Lundin	tfn 070-9697048
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	Tommy Andersson	tfn 076-0252934
Studieombud	Carl-L Eriksson	tfn 073-3515259
Programkommitté	Styrelsen	tfn 076-0264870
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!



Styrelsen t o m årsmöte 2024



Ordförande: **Carl-L. Eriksson**
Telefon: 073-3515259
E-post: 686eriksson@gmail.com
Onsala Lindväg 3B
439 37 Onsala



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



Vice ordförande: **Britt Paulson**
Telefon: 070-8439350
E-post: paulsonbritt@gmail.com
Västra Moränvägen 41
439 32 Onsala



Ledamot: **Christina Breideborn**
Telefon: 076-1483830
E-post: breideborn@hotmail.com
Stora Enens väg 55
439 31 Onsala



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

Kontaktuppgifter till SPF Seniorerna Onsala:

Telefon 076-0264870

E-post onsala@spfseniorerna.se

Bankgiro 5102-2226

Swish 123 095 3364

