

PROGRAM VÅREN 2023



Vad kan vi hoppas på inför år 2023 och den vår som så småningom kommer?

Nu har ett år passerat, som på många olika sätt har påverkat vår vardag. Vi måste dock vara förhoppningsfulla och tro att nästa år och särskilt våren vill ge oss många tillfällen att få träffas och umgås.

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



Ett omvälvande år har passerat!

Året 2022 har varit händelserikt ur många aspekter. Ny regering som förbundets representanter ska tampas med. Krig och annat elände i världen slipper förbundsstyrelsen att ta hand om. Tur är väl det eftersom det i stort sett sker dagliga kontakter med regeringsrepresentanter för att föra vår – seniornas – talan.

Genomslag för Hemtjänstindex - mäter kvaliteten i välfärden. Den 23 november 2022 presenterades resultat av det allra första Hemtjänstindex. Vårt Kungsbacka placerade sig på plats 70 och Varberg riktigt bra och blev 2:a av 290 kommuner. Varje gång det görs undersökningar så får de olika kommunerna en tankeställare.

”Digitalisering handlar om människor”. Behovet är stort speciellt i de övre åldrarna. Jag har skrivit det förut och upprepar – antingen vi vill det eller ej så kommer datoriseringen bara att öka. Opersonligt i högsta grad men det går inte att bromsa. En digitaliseringsstrateg har projektanställts på förbundet, en digitaliseringsansvarig på distriktsnivå utses och ett digitaliseringsombud i varje förening. Aktiviteter typ SENIOR Surfarna på TV kommer att utarbetas så att även de riktiga motståndarna kan med lekens hjälp förstå nyttan och glädjen med det hela.

Alla föreningar har uppmanats att ha en e-postadress som gemensamt visar att det är SPF Seniorerna. Därför från 1 januari 2023 är vår nya e-postadress onsala@spfseniorerna.se. Vänligen tag bort eventuella ”gamla” adresser som sparats i din dator.

Aktiviteterna startar som vanligt och som nyhet hoppas vi komma igång med studiecirkeln Läs o Res. På bordet ligger boken VÄNERN Upplevelser vid vatten. Vi läser och lär oss om orterna kring sjön och sedan under våren gör vi en resa och besöker platserna vi läst om. En annan ny aktivitet som ska sjösättas under våren är GÅFOTBOLL. Har blivit populärt och information om regler med mera kommer på en halvdagskonferens i vår. Vi får se vart det bär.

Att planera är inte lätt när inte all information finns. Vi vill gärna genomföra den populära resan till Operan med Våryran. Längre fram vet vi och information kommer. Dock är det säkert att det blir en värfest. Det blir värfestligheter på Apelrödsgården med mat, dryck, musik. Väder är beställt och med glada gäster så blir det säkert trevligt. En annan festlighet som kommer ske är att SPF Seniorerna Halland firar 70 år. Den 10 juni kommer jubileet att firas men var och hur vet vi inte ännu.

Varannan tisdag klockan 11-13 jämna veckor har vi träffats i Galaxen för en pratstund och fika. Det har uppskattats och vi fortsätter med detta under våren. Då kan du få hjälp om du behöver angående din dator, smarttelefon eller platta.

Önskar er alla ett Gott Nytt År och ser fram emot trevlig samvaro under våra aktiviteter.

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.

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 onsala@spfseniorerna.se.



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.

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

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
- * hjälp med skjuts till ett möte eller en aktivitet

eller bara ringa för att prata.

Vi finns till för dig!

Britt Paulson 070-8439350

Hans Carlsson 070-7204176

Rose-Marie Ekelöf 070-0923485

Om du har möjlighet att ta dig till Galaxen, Onsala Kvarnväg 2, så träffas vi där varannan tisdag för att prata och dricka kaffe. För mer information se under **Veckoaktiviteter**. Välkommen!

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.



Kaffe, smörgås, kaka och underhållning – 70 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 obligatorisk. Det

gör du under den angivna anmälningstiden på telefon **076-0264870** eller e-post onsala@spfseniorerna.se.



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.

Det behövs förstärkning i resekommittén med ett par personer. Ring Ulla Jonsen på telefon **070-3649103** om du vill hjälpa till.

Kalendarium

Januari

Lördag 7:e
kl 15.15

Falkenbergsrevyn



Nu laddas det åter upp för en härlig revy 2023. Vi åker från Onsala kyrka kl 15.15 för att äta middag på restaurang Herman innan föreställningen.

Pris per person: 1.090:- för bussresa, mat och föreställning.
Anmäl om du är allergisk mot någon mat.

Revyn är fullbokad men väntelista finns. Info hos Ulla Jonsson på telefon **070-3649103** eller e-post onsala@spfseniorena.se

Fredag 27:e
kl 09.00

Göteborg med omnejd

Avresa från Onsala kyrka med Veddige Buss mot Göteborg. Under färden får vi veta stadens historia samt bese flera av dess stadsdelar. Fika och lunch ingår.



Pris per person: 575:- som betalas in till bg 5102-2226 efter anmälan. **Anmäl om du är allergisk mot någon mat.**

OBS! Anmäl dig snarast eller senast 14 januari till Ulla Jonsson på telefon **070-3649103** eller e-post onsala@spfseniorena.se

Januari

Måndag 30:e
kl 17.00

Månadsträff med Valldagänget

Med tre gitarrer och sång bjuder tre spelemän på ett omväxlande och välkomponerat musikprogram från Taube till Beatles och svensktoppen. Vi blandar gärna framträdandet med episoder, historier och dialog med publiken.



OBS! Anmäl dig mellan den 9 - 23/1 till Månadsträffen på telefon **076-0264870** eller e-post onsala@spfseniorerna.se

Februari

Fredag 24:e
kl 09.00

Utflykt i Halland



Vi startar vår utflykt med Veddige Buss från Onsala kyrka för att ta oss ner till Berte Museum för en fika. Vi besöker vidare Gudmundsgården, Hagbards Galge och Laxbutiken där vi äter lunch. Avslutningsvis blir det besök i Eftra kyrka och SIA-glass.

OBS! Ta med kylväska om du vill handla kött och glass!!

Pris per person: 885:- som betalas in till bg 5102-2226 efter anmälan. Anmäl om du är allergisk mot någon mat.

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

Februari

Måndag 27:e
kl 17.00

Månadsträff/årsstämma med Rune och Michael

På årsstämman har alla närvarande medlemmar möjlighet att



påverka verksamheten i föreningen. Så kom och gör din röst hörd !!!

Far & son Erlandsson underhåller även med musik och sång.

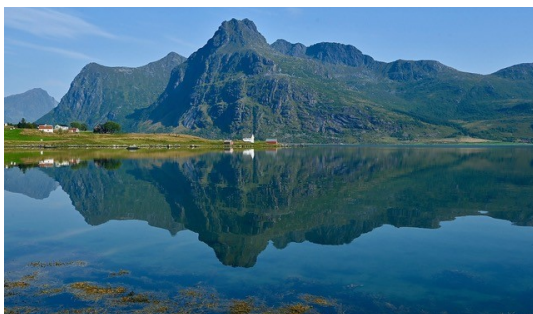
OBS! Anmäl dig mellan den 6 - 20/2 till Månadsträffen på telefon **076-0264870** eller e-post onsala@spfseniorerna.se

Mars

Måndag 27:e
kl 17.00

Månadsträff med Axplock ur livet

Agneta och Gudrun har tillsammans gjort två böcker och medverkat på Värmländska bokmässor. Gudrun visar bilder från fantastiska Lofoten.



Agneta läser sin egen prosa och dikter om livets vedermödor i glädje och sorg som ackompanjeras av meditativa naturbilder.

OBS! Anmäl dig mellan den 6 - 20/3 till Månadsträffen på telefon **076-0264870** eller e-post onsala@spfseniorerna.se

Mars

Fredag 31:e
kl 07.30

Flensburg



Vi tar oss från Onsala kyrka med Veddige buss till danskbygder-
na i norra Tyskland för en 3-dagarstur inkl dit - och hemresa.

Under vistelsen blir det en rundtur med båt i hamnområdet
samt ett besök på en rom - fabrik.

Under hemfärden där vi åker över Bältbroarna och Fyn blir det

SPF
SENIORERNA

Onsala

samarbetar med

SV
Studieförbundet
Vuxenskolan

Medlemmar i SPF Seniorerna har 10 %
rabatt på deltagaravgiften i Vuxensko-
lans allmänna utbud av studiecirk-
lar. För att kunna nyttja rabatten ska anmä-
lan göras muntligen via telefon eller
besök hos SV eller skriftligt via e-post.
Uppge "SPF Seniorerna medlemsrabatt
10 %". Rabatten gäller för deltagarav-
giften (ej för ev.kurslitteratur).

www.sv.se/halland

April

...fortsättning **Flensburg**



blir det ett stopp för shopping.

Pris per person i dubbelrum: 3.990:- enkelrumstillägg 790:-
som betalas in till bg 5102-2226 efter anmälan.

Anmäl om du är allergisk mot någon mat.

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

April

Måndag 24:e
kl 17.00

Månadsträff med Ewa och hennes Goa grabbar



Ewa och hennes Goa grabbar
spelar trallvänliga låtar och
sjunger till gitarr och dragspel.
De älskar allsång och teaterin-
spirerade låtar. Sjunger i första
hand på svenska.

OBS! Anmäl dig mellan den 3 - 17/4 till Månadsträffen på tele-
fon **076-0264870** eller e-post onsala@spfseniorerna.se

Maj

Måndag 22:e
kl 17.00

Vårfest med Tobias Herbertzon



Vi träffas på Apelrödsgården för att tända grillarna och njuta av nygrillat och någon god dryck. Tobias underhåller med musik och sång. Mer information kommer under våren.

OBS! Anmäl dig mellan den 1 - 15/5 till Månadsträffen på telefon **076-0264870** eller e-post onsala@spfseniorerna.se

Juni

Onsdag 14:e
kl 7.45

Resa till Bohuslän - Tanum



Avresa från Onsala Kyrka med Veddige Buss. Fikastopp blir vid Vitlycke Museum för att sedan fortsätta färden mot Rasta Håby för lunch. Därefter besöker vi SAAB-muséet i Trollhättan och Lödöse Museum. Hemma i Onsala beräknar vi vara ca 18.00.

Pris per person: 1.025:- inkluderat allt som betalas in till bg 5102-2226 efter anmälan. Anmäl ev. matallergi.

OBS! Anmäl dig snarast eller senast 14 maj till Ulla Jonsson på telefon **070-3649103** eller e-post onsala@spfseniorerna.se

Veckoaktiviteter

Måndagar

från 9 jan
tom 26 juni
kl 10.00

Måndagspromenader

Utgår från Onsala kyrka varje helgfri måndag, dock är promenaden inställd vid regn. Dagens utflykt varieras och Yvonne mottar gärna förslag på alternativa promenadvägar.

Kontaktperson: Yvonne Segerström tfn 073-0510787

Att röra på sig minst 30 minuter varje dag, men gärna mer, är bra för hälsan oavsett ålder.

Medtag gärna egen fika om du önskar.



från 9 jan
kl 13.00 -
14.00

Bokcirkel

Vi träffas i Köket på Galaxen, Onsala Kvarnväg 2, var 3:e måndag.

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



Nya deltagare välkomnas och din anmälan och eventuella frågor ställs till kontaktpersonen.

Måndagar

från 9 jan
kl 14.00 -
16.00

Canasta

Spelar vi på Träffpunkten vid Rydets idrottsplats varannan måndag (jämn veckor).

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

Går ut på att samla poäng genom att bygga **Canasta** (minst sju kort av samma värde). Man använder 2 kortlekar och spelar som regel i grupper om 4 personer.



Tisdagar

från 7 feb
tom 18 april
kl 11.00 -
13.00

SPF Öppet Hus - tillsammans mot ensamhet

Vi träffas i Konferensen på Galaxen, Onsala Kvarnväg 2, varannan tisdag (jämn veckor).

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



Träffa vänner i föreningen över en fika och samtala om vad som helst. Har du frågor om din mobiltelefon/surfplatta eller dator? Vi kan försöka hjälpa till.

Tisdagar

från 10 jan
tom 11 april
kl 14.30 -
16.00

Bordtennis

Såväl nybörjare som amatörer med gammal erfarenhet träffas i Rydets Idrottshall.

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



Både damer och herrar är välkomna till lättsam och glädjefylld motion. Det finns racket och bollar att låna men har du egna så tag gärna med dessa.

DM spelas den 1 mars i Harplinge som vi givetvis deltar i.

Onsdagar

från 1 feb
kl 10.00 -
11.00

Gymnastik för damer och herrar

Vi håller till i Onsala Båt- och Sjöfartsmuseum.

Kontaktperson: Viviann Lind tfn 073-2295705

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

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



Onsdagar

från 1 feb
tom enl.ök
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.

Kontaktperson: Marianne Eriksson tfn 073-3515289



Vi dansar till flera olika musikstilar. I halvtid pausar vi med vårt eget medhavda fikabröd. Kaffe finns.

Hjärtligt välkommen!

inomhus från
11 jan
kl 14.00

Boule

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

utomhus
från 3 maj
kl 10.00

Kontaktperson: Eddi Segerström tfn 070-2894461

Varje år inbjuds ett lag att delta i SPF Seniorernas Distriktsmästerskap Halland.



Torsdagar

från 12 jan
kl 10.00 -
12.00

Handarbete, stick & virk mm

Vi träffas i Kvarterslokalen Bogrens väg.

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

Ta med eget material för den aktivitet som du vill göra. Kanske blir du klar med den påbörjade duken, tröjan eller målningen.



Det finns hjälporganisationer som tacksamt tar emot bidrag.

från 12 jan
kl 11.00 -
12.00

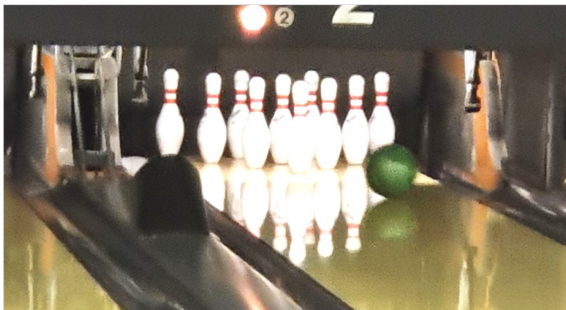
Bowling

Vi spelar i Kungsbacka Bowling & Squashcenter.

Kontaktperson: Sune Andersson tfn 070-6525313

Vi tävlar inte mot varandra utan hjälps åt om någon behöver tips. Passar bra även för nybörjare.

Väl på plats –
STRIKE!



BOWLING – SQUASH – RESTAURANG SAMT GOLFSIMULATORER I HD



HOS OSS FINNS NÅGOT FÖR ALLA



WWW.KUNGSBACKABOWLING.SE

Torsdagar

från 12 jan
kl 17.00 -
19.00

Pubkvällar med QUIZ

Äger rum i Kvarterslokalen Bogrens Väg andra torsdagen i månaden. Umgås och trivs tillsammans med andra SPF Seniorer.

Kontaktperson: Hans Carlsson tfn 070-7204176 eller e-post hans.stuan@telia.com



Tag med det du vill äta och dricka. Anmäl till Hans om du kommer. OBS! Begränsat antal deltagare.

Fredagar

från 27 jan
kl 14.00 -
16.00

Sångkören GATHE sångarna

Kontaktperson: Marianne Eriksson tfn 073-3515289

Vi träffas varannan vecka på Vickans äldreboende till veckans höjdpunkt. Vi sjunger sånger som vi gillar och tillsammans väljer ut. En orkester i låda hjälper oss att låta bra. Vi är ca 25 sångare som besöker äldreboenden och underhåller med det vi övat på. Tillsammans med andra föreningar i Halland träffas vi den 14 april på Katrinebergs Folkhögskola för underhållning samt att vi sjunger för varandra.



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

Hösten 2022 har varit snäll mot oss golfare, sommargreener långt in i november.



Nu är det dags att se fram mot 2023. Vi gör ett nytt försök att få igång Kungsbackaföreningarnas lagtävling, som har legat nere under pandemiåren och som tyvärr inte kom igång 2022 heller.

SPF Hallands distriktsmästerskap är en tävling som är mycket trevlig och som i år spelas på Falkenberg's GK. Jättefin bana och normalt fina placeringar för SPF Seniorerna i Onsala. DM spelas tisdagen den 30 maj 2023. Information med inbjudan kommer senare.

Glöm inte att vinterträna både när det gäller kondition och rörlighet. Svingen kan man också hålla igång på någon av inomhusanläggningarna med många banor att välja på.

Vi hoppas på en fin vinter och att vi ses igen till våren.

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 önskar alla en

Trevlig sommar!



Vi välkomnar gamla som nya patienter!



Krontandläkarna
Hansson & Anderberg



0300-10905

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@spfseniorerna.se.

Vänern runt

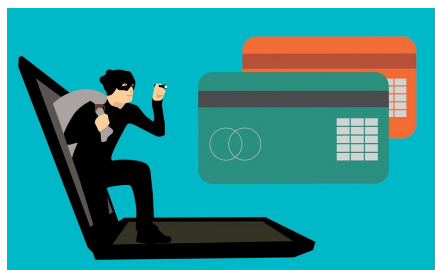


Våren 2023 gör vi en resa runt Vänern och besöker olika orter. Men först träffas vi några gånger och läser om olika platser och sevärdheter runt Vänern. Tycker du att detta är intressant? Hör då av dig på telefon **076-0264870** eller e-post onsala@spfseniorerna.se.

Plats för våra ”studier” kommer vi överens om senare när vi vet hur många som vill delta. Det blir en 3 dagars resa (två hotellnätter). Kostnad presenteras ju närmare vi kommer avresa.

Vilseledd och lurad - vad gör jag nu?

Förra året polisanmälades 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@spfseniorerna.se.



Styrelsen t o m årsmöte 2023



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



Funktionärer t o m årsmöte 2023

Valberedning	Britt Paulson	tfn 070-8439350
	Hans Carlsson	tfn 070-7204176
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!





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.



"Vänner är människor som man kan tala med - utan ord när man behöver"

Elvis Presley

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.

Följ oss på:

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

Förbundet: www.spf.se

Kungsbacka: www.kungsbackasenioren.se

