



PROGRAM

VÅREN 2026



I skrivande stund förbereds programmet för våren 2026. Det planeras veckoaktiviteter, möten och resor som hålls av föreningens energiska funktionärer och av styrelsen.

Under februari ser jag mycket fram emot att få träffa våra nya medlemmar då vi bjuder in dem till ett informationsmöte för nya medlemmar. Särskild inbjudan till dem går ut i januari.

Till våren kommer också spontanaktiviteter av olika slag att mailas ut och läggas ut på hemsidan. Välj och vraka och hitta det som intresserar dig. Adressen till hemsidan är: www.spfseniorerna.se/onsala.

År 2026 hoppas jag att vi än mer satsar på aktiviteter runt friskvård och aktiviteter som motar ofrivillig ensamhet. Återkommer om detta.

Glöm inte att medlemskapet erbjuder en mängd olika rabatter som om de utnyttjas snart har betalat medlemsavgiften. För att hitta rabatterna se vår hemsida under Förmåner.

På månadsträffar kommer styrelsemedlemmarna att presentera sig med en skylt på bröstet. Vid entrén kommer det att finnas någon från styrelsen att ta tag i för den som kanske kommer ensam och vill ha hjälp att finna sittplats. Bara ta tag i oss så hjälper vi till.

Avgiften 2026 för månadsträffar blir 100 kronor/person.

Har du ideér, förslag, frågor eller vill aktivera dig så hör av dig till mig eller någon annan i styrelsen. Är du ekonomiskt kunnig eller dataintresserad så är du särskilt välkommen att höra av dig då styrelsen sedan en tid har vakans.

Med en förhoppning om ett riktigt GOTT NYTT ÅR.

Majvor



HEMTJÄNSTINDEX

Mäter kvaliteten i välfärden. Ett initiativ från SPF Seniorerna. Syftet är att alla kommuner ska kunna lära av varandra för att förbättra sin hemtjänst, inte att peka finger. Det är ett unikt kvalitetsmättningsindex där seniorer själva valt ut de parametrar som är viktigast i hemtjänsten. Indexet följer upp kvaliteten i samtliga 290 kommuner. Den 2 december 2025 presenterades indexet för fjärde gången. År 2025 blev Kristianstad bästa kommun i landet. I länet kom Halmstad 1:a och Varberg 2:a. Kungsbacka kommun som inte ännu köpt informationen hamnade på 3:e plats i länet, 58:e plats (54:e år 2024) i landet.

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 – **100 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. Du kan numera även få IT-hjälp av en av dessa fixare.

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

MILJÖ-
ISO 14001
CERTIFIERADE

LFB Since 1974

FLYTTNING/BOHAG/FÖRETAG
FLYTTSTÄD/TRANSPORT TILL ÅVC

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 14 dagar före avresa sker ingen återbetalning av resans pris.

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

FALKENBERGSREVN 1 februari



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

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 inkl. paus. Efter föreställningen tar vi åter plats i bussen. **Tillbaka i Onsala ca kl. 19.15.**

Håll dig informerad - senaste nytt!

Ny information om aktiviteter, resor, gemensamma luncher eller andra "spontanaktiviteter" förmedlas till dig med mejl och på våra Månadsträffar. Detta program trycks i mitten av december 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

Dagsresa till ÅSTOL 10 april

Akvarellmuseét i Skärhamn och besök Sundsby Säteri



08.25 Avresa från Onsala Kyrka.

Reseledare: Ingvar Alnström.

Bussfika vid lämpligt tillfälle - 45 minuter.

11.00 Vi stannar till vid Akvarellmuseét i Skärhamn där den intresserade i egen regi kan besöka utställningen

12.10 Avfärd mot Rönnäng

12.50 Båt Rönnäng – Åstol (framme 13.13) – (bussen kan inte följa med)

Lunch på Åstols Rökeri – *Varmrökt lax med romsås, bröd, smör, bordsvatten, kaffe och kaka.*

14.55 Färjan tillbaka till Rönnäng.

15.45-17.15 Besök på Sundsby Säteri,

”Historisk guidning”

och eftermiddagsfika ”Margarethas Kök &

Skafteri” *kaffe samt äggost o björnbärssylt.*

18.45 Beräknas vara åter i Onsala



Anmälan till:

onsala@spfseniorerna.se

eller tel. 073-3515259 (Carl)

När du fått besked om plats -

Betala senast 25 mars till

Bankgiro 5102-2226

eller **Swish 123 095 3364.**

Pris: 1 295:-/person

I priset ingår: Buss med chaufför, reseledare och allt enligt program.

Boka senast 23 mars.

Våra resor

TSO's Våryra 2026

Traditionsenlig vårkonsert med artister av högstaklass.

Ännu har inte datum fastställts för detta evenemang. Planeringen är dock att buss avgår från Onsala Kyrka kl. 17.15 för resa till Göteborg. Detta år blir det



lite "förtäring" och dricka i bussen innan föreställningen. Kl. 19.00 börjar föreställningen. En festlig och härlig afton som vanligt med sångare, musiker, artister och den starka manskören.

Åter i Onsala cirka klockan 22.30

Pris ca : 550 kronor/person inkl. biljett och allt i ovanstående program.
Exakt information kommer under 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

Våra resor

Dagsresa till GROVARE med buss 7 maj



08.55 Avresa från Onsala Kyrka.

Reseledare: Ingvar Alnström.

Ca 11.00 kommer vi till Grovare Evenemang o Café. Marie Arthurén (fd sångerska i Drifters) underhåller med bland annat tolkningar av Ted Gärdestad och Edith Piaf.

Vi äter samtidigt en god middag till underhållningen.

Efteråt ett besök i hennes "Lanthandelsbutik".

14.30 Besök på Gäsene Ost där vi serveras Kaffe o kaka från lokalt bageri. Information om mejeriet, ostprovning samt shoppingmöjligheter.

16.00 Besök på Herrljunga Cider. Provsmaeking i bussen av Cider och Information om fabriken och tillverkningen. Shoppingmöjligheter.

Ca 17.00 Hemresan och tillbaka cirka 18.30



Anmälan till:

onsala@spfseniorerna.se

eller tel. 073-3515259 (Carl)

När du fått besked om plats -

Betala senast 25 april till

Bankgiro 5102-2226

eller **Swish 123 095 3364.**

Pris: 1 025:-/person

I priset ingår: Buss med chaufför, reseledare och allt enligt program. Boka senast 20 april.

Månadsträffar våren 2026

26 januari Monica Robertsson

När man upplever Monica Robertssons föreställning så får man en berättelse om maken Alf Robertssons texter och musik från hans digra låtskatt.

Monica levererar även sina egna kompositioner, musik i visform och med en lätt touch av country. Det är värme, skratt och fantastiska historier om och kring musiken.



OBS! Anmäl dig mellan den 5 – 19/1 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870** (ej SMS).

23 februari

Årsmöte / Månadsträff Fritt inträde idag - föreningen bjuder på fika.

På årsmötet har alla närvarande medlemmar möjlighet att påverka verksamheten i föreningen. Viktigt att många deltar så att rätt beslut fattas i demokratisk ordning. Årsmötet är föreningens högst beslutande organ.



Rolf Olsson - berättare

Berättar och skojar kring minnen från en ungdomstid på femtiotalet i kvarteret Majorna i Göteborg. Vi får möta en fantastisk lärare, vicevärden som sov i pannrummet, Pär som visste allt om maskar, gubben med två navlar och Sveriges heligaste man.

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

HJÄRNKOLL 3 mars

Hjärnkoll Föreningsmästerskap

SPF Seniorernas Hjärnkoll är en lättsam frågesport där förbundet varje år genomför en riksfinal för distriktens bästa tremannalag. Innan dess ordnas föreningsmästerskap och det sker den **3 mars klockan 14.00 i Kvarterslokalen**



Bogrens väg. Det blir fika med dopp medan svaren rättas. De tre som blir vinnare deltar i ett **distriktsmästerskap** i Ätrasalen (Vessigebro) den **5 maj kl. 14.00**. Då avgörs om ett lag från Onsala åker till Stockholm och deltar i Riksmästerskapet 2026.

OBS! Anmälan senast 26 febr. på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870**.

Varmt välkomna till

Hemköp
Öppet alla dagar 8-22

Jessika & Patric med personal
Onsala Kyrkby, 0300-63474



Månadsträffar våren 2026

30 mars

Edward C. Johansson & Bo Liljedahl



Edward och Bo träffades under ”Allsång på Vallarna” i Falkenberg för många år sedan. Det var i samband med Radio P4’s musiktävling ”Svensktoppen nästa”, där Edward gick till final. Sedan dess har de utvecklat en fin musikalisk vänskap.

Bo är känd från dansbandsscenen och Edward har rest och turnerat

genom USA. Två generationer bjuder på dansmusik och countrymusik från förr - och självklart blir det allsång.

OBS! Anmäl dig mellan den 9 – 23/3 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870** (ej SMS).

27 april

**Martin Nilsson -
från Nashville till Folkpark.**

Martin blandar välkända sånger med små anekdoter från sina många musikprojekt. Repertoaren har countryn som grund, men är bred och varierad.

Det blir en stund fylld av värme, musik och gemenskap – precis den typ av underhållning som väcker både minnen, sångglädje och skratt.



OBS! Anmäl dig mellan den 6 – 20/4 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870** (ej SMS).

Månadsträffar våren 2026

18 maj Traditionell vårfest med Tobias Herbertzon



Det blir den fjärde gången vi vårfestar på Apelröd Hembygdsgård. Vackert väder är beställt som vanligt och vi hoppas på tur även i år. Där blir det underhållning med sång, musik och kanske ett musikquiz. Välkomstdrink, grillarna tänds och sedan blir det GRILLPARTY med dryck därtill. Givetvis kaffe med dopp därefter. Mer information kommer under våren.



Pris per person: Meddelas senare.

OBS! Anmäl dig mellan den 28/4 – 11/5 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorena.se eller på telefon **076-0264870** (ej SMS).

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Ladda för Folkhälsoveckan

Folkhälsoveckan 2026 blir vecka 21, 18-21 maj. Med andra ord inleds den veckan med Vårfesten och det är ju ett gott tecken. Det är många som hört av sig och frågat när det blir och det är bara att konstatera att nu är det en tradition att vi har folkhälsoveckan.

Som vanligt kommer det att bli ett fullspäckat program med föreläsningar och aktiviteter som kommer att presenteras längre fram under våren både från föreningshall och från Förbundet.

Vi hälsar föreningens nya folkhälsoansvarig, Britta Björk, välkommen! Britta brinner för friskvårdsfrågor och kommer att göra sitt bästa för att hålla oss uppdaterade under hela året.

Veckoaktiviteter

Måndagar

från
12 januari -
29 juni
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
12 januari
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.

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

från
12 januari
Kl. 14.00 -
16.00

Canasta

Spelar vi i lokal Träffpunkten GALAXEN Onsala Kvarnväg 2 varje vecka. 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



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

Tisdagar

från
13 januari
Kl. 13.00 -
15.00

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, Onsala Kvarnväg 2, ojämna veckor.

Lös världsproblem eller samtala om vad som helst.

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

Från
13 januari
till och med
28 april
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 (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

4 februari

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

4 februari

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

Inomhus

7 januari -
29 april

Kl. 14.00

Utomhus

från

6 maj och

hela sommaren. Kl. 10.00

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
15 januari
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
15 januari
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

Fredagar från
30 januari
Kl. 13.00 -
15.00

*Dagar och tid
kan variera
med tanke på
olika framträ-
danden vi har
och andra
krockar”.*

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

Tillsammans – mindre ensam

SPF Seniorerna stärker gemenskap och motverkar ofrivillig ensamhet och social isolering

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.

Vill du ha ett besök hemma eller bara prata en stund så ring

Britt Paulson, 070-8439350.

Vår förening är med och påverkar i Kungsbacka kommuns referensgrupp runt arbetet med att motverka ofrivillig ensamhet och social isolering bland seniorer.



Funktionärer t.o.m. februari 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	Britta Björk	tfn 070-7590793
Trafikombud	Tommy Andersson	tfn 076-0252934
Programkommitté	Styrelsen	tfn 076-0264870
Lotteriansvarig	Gunnar Johansson	tfn 070-3595922
Möteskommitté	Christina Larsson	tfn 070-3539008

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

"Om du möter någon utan ett leende - ge dem ett av dina..."



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



**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



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**.

Årsavgift för 2026 är 275 kronor och då får du bland annat 9 nummer av tidningen och kan tillgodo göra dig alla förmåner och rabatter. SENIOREN (kostar normalt 499 kronor/år).

SPF Seniorerna arbetar för din framtid.



Kontaktuppgifter till SPF Seniorerna Onsala



Telefon 076-0264870
E-post onsala@spfseniorerna.se

Bankgiro 5102-2226

Swish 123 095 3364

