

PROGRAM HÖSTEN 2024



Våra Månadsträffar

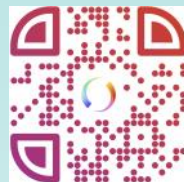
Vi träffas i **GALAXEN, Onsala Kvarnväg 2 (ingång inne på gården)**, mötesplatsen i Onsala för alla åldrar. Där får du underhållning av varierande slag samt information om förenings- och äldrefrågor, som är aktuella i Kungsbacka kommun och Onsala.

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@spfseniorena.se eller på telefon **076-0264870**.

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

Betala gärna innan du åker hemifrån till Swish **123 095 33 64**.



Välkommen till en ny säsong! När detta skrivs är det sommar men hösten står snart för dörren och med den en ny säsong fylld av aktiviteter och gemenskap. Alla är varmt välkomna, både nya och gamla medlemmar, till att delta i våra trivsamma evenemang.

Oavsett om du är intresserad av föreläsningar, dagsresor eller längre resor, studiecirkel för att fördjupa dig i dina intressen, motion som gymnastik eller andra aktiviteter eller bara vill umgås med andra i en trevlig atmosfär så har vi något för dig. Saknar du något så prata med någon i styrelsen så försöker vi ordna det. I vårt höstprogram hittar du information om våra aktiviteter som garanterat sätter guldkant på din vardag.

Tack vare alla funktionärer så kan vi hålla igång alla aktiviteter. Funktionärer träffas i slutet av augusti och samordnar så att allt ska fungera för dig.

Som vanligt söker vi fler engagerade bland er medlemmar som vill bidra med idéer och kunskap. Kom till ett av våra styrelsemöten och få en uppfattning av vad som görs.

Väl mött till höstens aktiviteter.

Styrelsen



Ordförande: **Carl-L. Eriksson**
Telefon: 073-3515259
E-post: 686eriksson@gmail.com



Kassör/ Medlemssekreterare:
Marianne Eriksson
Telefon 073-3515289
E-post:
m.686eriksson@gmail.com



Ledamot/ vice Ordförande:
Majvor Dannberg
Telefon: 070-6544378
E-post:
majvor.dannberg@gmail.com



Ledamot:/ Medlemssekreterare:
Eddi Segerström
Telefon: 070-2894461
E-post:
eddie.segerstrom@hotmail.com



Ledamot: **Britt Paulson**
Telefon: 070-8439350
E-post: paulsonbritt@gmail.com



Ledamot: **Vakant**



Sekreterare: **Ulla Jonsson**
Telefon: 070-3649103
E-post: ullars.jonsson@live.se

*"ny dag -
ger nya möjligheter"*



”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 medlemssekreteraren.

Inloggningssida
Logga in på SPF Seniorema

Logga in

Personnummer

Lösenord

[Glömt lösenord?](#)

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 via e-post till onsala@spfseniorerna.se eller på telefon 070-0264870.

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.

En väg in

Kungsbacka kommuns tjänst för hälsofrämjande och förebyggande arbete för hälsa och välmående.

Telefonnummer 0300-835900 är bemannad 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.

Våra resor

DAGSRESA TILL FJÄLLBACKA 30 augusti



7.45 Avresa från Onsala Kyrka och tillbaka cirka 18.45.

9.45-10.15 Kaffe o fralla på Håby, Munkedal

11.00 Guidad tur i Fjällbacka. Friskt hav, karga klippor, grönskande skogar och välkomnande



befolkning. Ingrid Bergman var en av dem som gärna spenderade lugna dagar här och vi ser statyn. Även författaren Camilla Läckberg håller Fjällbacka kärt, vilket inte minst visar sig i hennes deckare om Fjällbackamorden. En del egen tid för att strosa omkring i det berömda lilla samhället.

12.30 Vi åker båt ut i skärgården, passerar bl.a. Danneholmarna där Ingrid Bergman hade sitt sommarställe. Vi passerar även Florön och Fläskön där konstnären Lars Lerin har sitt sommarhus. Vi får guidning ombord, samt blir serverade kaffe o hembakat under turen.

14.00 Lunch på Tanumstrands Hotell som är beläget precis vid havskanten mitt i Bohuslän

15.45-16.30 Fri tid i Grebbestad

PRIS: 1 400:-/person
Inklusive ovanstående fika och lunch.

Sista anmälningsdag 10 augusti

**Inbetalas till Bg
5102-2226
Senast 10 augusti**

Du anmäler/avbokar dig via mail till: onsala@spfseniörerna.se eller SMS till: 070-364 91 03
Meddela eventuella allergier!



Våra resor

DAGSRESA TILL NÄÄS o ALINGSÅS 18 OKTOBER

09.15 Avresa från Onsala Kyrka och vår reseledare är Ingvar Alnström. Beräknad hemkomst cirka 17.00

10.30 Guidning Nääs Slott. Unik blandning av natur och kultur i gränslandet mellan storstad och landsbygd. Nääs är Skandinaviens bäst bevarade sena 1800-tals miljö, en av landets största anordnare av kurser i slöjd och hantverk och en plats där människor sedan urminnes tider har träffats och skapat livslånga minnen.



11.45-12.45 Vi äter lunch i Kaffe-

stugan i det gamla sädesmagasinet i den röda tegelbyggnaden bredvid slottet. Maten och bakverken hämtar inspiration från det som serverades på Nääs under det sena 1800-talet/tidiga 1900-talet. Till lunch serveras soppbuffé med kaffe samt kaka med vispgräddde alt. vaniljsås.

12.45-13.30 Innan avresa ges möjlighet att shoppa i Slottsboden med museibutiken där du hittar gediget hantverk och tidstypiska varor liksom fina produkter unika för Nääs Slott.

14.00 Alingsås Kaféstaden - Guidad och unik fikavandring där historia blandas med läckra tilltugg. Vi besöker fem olika kafeér där vi serveras lite smått o gott på varje kafé. På sista stoppet serveras 1 ciabatta så att magen är mätt inför hemresan.

Pris: 1 350:-/person

Sista bokningsdag 28 september

Du anmäler/avbokar dig via mail till: onsala@spfseniorena.se eller SMS till: 070-364 91 03
Meddela eventuella allergier!

**Inbetalas till Bg
5102-2226
Senast 1 oktober**

Våra resor

JULMARKNAD HELSINGÖR – 2 dagar 1 och 2 december

Dag 1 07.00 från Onsala Kyrka och vår reseledare är Ingvar Alnström.

Vi stannar en stund på "Rasta Hallandsås" där den som vill kan köpa sig lite frukost. Vidare mot Helsingborg och färjan över till Helsingör och vi besöker Kronborgs Slott. Upplev den mysiga julmarknaden på Hamlets slott! Innan återfärden till Sverige har de som vill, möjlighet att gå in till centrumgatorna i Helsingör där full julmarknad också pågår. Tillbaka till Helsingborg med färjan (där eventuella inköp kan göras) och incheckning på "Elite Hotel Marina Plaza". Där äter vi gemensam middag på kvällen.



Dag 2 Efter frukosten beger vi oss av till Lakritsfabriken i Ramlösa där vi skall vara kl. 10.00 för ett studiebesök. Från medicinalväxt till godis. Givetvis möjlighet till shopping.

12.00 Lunch på Tunneberga Gästgivaregård i Jonstorp. Äggkakor, dricka och kaffe.

Cirka 15.30 Beräknad hemkomst!

Pris: 2 150:-/person i dubbelrum

Enkelrumstillägg: 425:-

Sista bokningsdag 15 oktober



**Inbetalas till Bg
5102-2226
Senast 15 oktober**

Du anmäler/avbokar dig via mail till: onsala@spfseniorerna.se eller SMS till: 070-364 91 03

Meddela eventuella allergier!



Våra resor

FALKENBERGSREVYN 12 januari 2025

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. 11.15 för att åka söderut mot Falkenberg och Hermans Restaurang.
ca kl. 12.30 serveras lunch i lugn och ro innan det är dags att promenera mot Falkenbergs Stadsteater .

kl. 14.30. Börjar föreställningen och varar ca 2,5 timmar inklusive paus. Efter föreställningen tar vi åter plats i bussen och beräknas vara

Tillbaka i Onsala ca kl. 18.30.



Ingår: Bussresa tur/retur, mat och föreställning.

Pris: 1.050 kronor/person betalas till Bankgiro 5102-2226
Senast 5 november 2024.

Du anmäler/avbokar dig via mail till: onsala@spfseniorerna.se eller SMS till: 070-364 91 03
Meddela eventuella allergier!

**Anmäl dig i god tid till detta populära evenemang!
Senast 5 november.**



Våra resor

Följande gäller vid bokning av resor:

Anmälan sker i första hand via e-post till onsala@spfseniorerna.se eller med SMS till telefon 070-364 91 03. Meddela eventuella allergier.

Vid avbokning senare än 7 dagar före avresa sker ingen återbetalning av resans pris.

Samtliga medlemmar omfattas av SPF Seniorernas mötesförsäkring vid olycksfall i samband med resor, aktiviteter anordnade av vår förening inom Sverige.

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

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 skraddarsydd 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.



FLYTTNING/BOHAG/FÖRETAG
FLYTTSTÄD/TRANSPORT TILL ÅVC

LINDOME FLYTTNINGSBYRÅ AB

Tel. 031-99 67 15 lindomeflytt.com

info@lindomeflytt.com



LFB



Månadsträff 26 augusti

Välkommen till underhållning med L:n

Två snubbar från Getinge (Lars-Lennart och Lars-Tommy) som spelar härliga och kända låtar från 50-, 60- och 70-talet. Såväl akustisk som elgitarr och saxofon. Bjuder på låtar av bl.a. Elvis, Sven-Ingvar och Tommy Steel. En och annan historia och anekdot blir det också från deras händelserika musikkiv.



OBS! Anmäl dig mellan den 5 - 19/8 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorena.se eller på telefon **076-0264870**.

BOWLING – SQUASH – RESTAURANG SAMT GOLFSIMULATORER I HD



HOS OSS FINNS NÅGOT FÖR ALLA



WWW.KUNGSBACKABOWLING.SE

Månadsträff 30 september

Tryggare, enklare och tydligare juridisk situation

Av erfarenhet vet vi att familjejuridik är mer komplext än vad många tror och att små detaljer kan få stora konsekvenser.



JURISTGRUPPEN VÄST

-din familjejurist genom livet

Vi får besök av Stefan Larsson och Madeleine Larsson som informerar om rådgivning och stöd för en mängd olika livssituationer inom familjerätt. Det kan röra sig om allt från testamenten, framtidsfullmakt (nya förutsättningar) och äktenskapsförord till bouppteckningar, vita arkivet och arvskitfen. Det gäller att förstå dina rättigheter och skyldigheter och se till att dina juridiska behov inom familjerätten blir tillgodosedda på bästa sätt. Utmärkt tillfälle att uppdatera sig själv och att ställa frågor!

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

Månadsträff 28 oktober

Edward C. Johansson Country & Rock'n Roll - för alla åldrar!

Trots sin unga ålder har Edward redan syns på countryfestivaler, Vallarna i Falkenberg, äldreboenden och delat scen med bland andra Hasse Andersson, Little Gerhard och Elvis gitarrist-James Burton. Edward har rest och turnerat i USA och vandrat i rockens och countrys musikaliska fotspår. Ett program för alla som gillar Elvis Presley, Jim Reeves, Johnny Cash, Hank Williams m.fl. Kuriosa är att Edward är invald i ”The International Rock A Billy Hall of Fame” i Jackson, Tennessee.



OBS! Anmäl dig mellan den 7 - 21/10 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870**.

Månadsträff 25 november

SMÉPÖJKA PÅ SCEN

Lättsam underhållning med sång och musik från låtar man känner igen och en del eget skrivet material. Allt kryddat med historier och massor av humor och galskap. Laddat för en trevlig kväll med många skratt och glada miner.



OBS! Anmäl dig mellan den 4 - 18/11 till Månadsträffen på e-post onsala@spfsenioreterna.se eller på telefon **076-0264870**.

Varmt välkomna till

Hemköp

Öppet alla dagar 8-22

Patrik, Nicklas & Jessika med personal

Onsala Kyrkby, 0300-63474



Månadsträff 16 december

Julfest med Lucia



Traditionenlig julfest med luciatåg. Julig underhållning bäddar för en bra start på julen. Jullandgång tillsammans med lämplig dricka samt kaffe och kaka. Stämningsfull avslutning som ger förutsättningar för en riktigt God Jul. Mer information längre fram i höst.

Pris per person: 120 kronor.



OBS! Anmäl dig mellan den 25/11 - 9/12 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870**.

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

Veckoaktiviteter

Måndagar

från
2 september
Kl. 10.00

Måndagspromenader

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

Kontaktperson: Yvonne Segerström tfn 073-0510787

från
9 september
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
2 september
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

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

Tisdagar

från
3 september
Kl. 11.00 -
13.00

SPF Öppet Hus - tillsammans mot ensamhet

Vi träffas i GALAXEN (köket), jämna veckor. Träffa dina vänner i föreningen över en kopp kaffe/te och tillbehör
Lös världsproblem eller samtala om vad som helst.

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

från
3 september
t.o.m.
3 december
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

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

28 augusti

Kl. 10.00 -
11.00

OBS!

Ny lokal:

GALAXEN

**de första
gångerna**

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!

Kontaktperson: Viviann Lind tfn 073-2295705

från

28 augusti

Kl. 11.15 -
13.15

OBS!

Ny lokal:

GALAXEN

**de första
gångerna**

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 - kaffe finns. Kom och dansa med oss!

Kontaktperson: Marianne Eriksson tfn 073-3515289

utomhus

t.o.m.

11 september

Kl. 10.00 -
14.00

inomhus

från

18 september

Kl. 14.00 -
18.00

Boule

Under utomhussäsongen spelar vi på Rydets Boulebana och under inomhussäsongen spelar vi i Boulehallen vid Kungsbacka ishall. SPF Seniorernas DM Halland var i år den 12 juni.

Laget från Onsala vann. Det får åka till Förbundsmästerskap i Skövde den 31/8 till 1/9.

Kontaktperson: Eddi Segerström tfn 070-2894461



Torsdagar

från
5 sept.

Sticka, virka, brodera och måla

Kl. 10.00 -
12.00

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 augusti

Bowling

Kl. 11.00 -
12.00

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 sept.
t.o.m
12 dec.

Pubkvällar med QUIZ

Kl. 17.00 -
19.00

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: Margareta Sandberg tfn 070-3124962

OBS! Anmäl med SMS till Margareta om du kommer då antalet platser är begränsat.



Fredagar

från
6 september
Kl. 14.00 -
16.00

Sjung ut med sångkören Gathe Sångarna

Vetenskapligt bevisat! Att sjunga minskar stress, skapar fokus och frisätter en massa skön oxytocin (nästan ett mirakelhormon). Gör varannan fredag till veckans höjdpunkt. Vi träffas i Vickans äldreboende och sjunger sånger som vi tycker om och tillsammans väljer ut. Vi 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



KUNSKAP
är bästa medicinen mot
BEDRÄGERIER

BLI INTE LURAD

[Mer information här.](#)

Titta in på vår webbsida www.spf.se/onsala och tryck på ”Mer information här”. Då kommer du till sidan ”Bli inte lurad”. Titta på filmerna med exempel på vad bedragarna kan hitta på.



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

Funktionärer t.o.m. årsmöte 2025

Valberedning	Britt Paulson	tfn 070-8439350
	Inger Lundin	tfn 070-9697048
Revisorer	Sune Andersson	tfn 070-6525313
	Thomas Larsson	tfn 073-0629536
Revisor ersättare	Hans Engstrand	tfn 076-2092710
Dataansvarig/Hemsida	Carl-L Eriksson	tfn 073-3515259
Resor	Ulla Jonsson	tfn 070-3649103
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

Studiecirkel / aktivitet / kurs

Har du en idé på studiecirkel eller aktivitet i något ämne som du och dina vänner skulle vilja lära Er mer om eller saknar? Kanske kursdagar för data/telefon/platta? Det är mycket med bedrägerier nu och kanske du önskar mer information för att undvika att bli lurad. Kontakta någon i styrelsen eller mejl till onsala@spfseniorena.se med din idé, som därmed kanske kan förverkligas.

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.





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

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. 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 har idag en kvarts miljon medlemmar i cirka 750 föreningar och 26 distrikt. Vi arbetar för en aktiv livsstil som bidrar till livskvalitet och hälsa. Det ska vara roligt och meningsfullt att vara medlem i SPF Seniorerna.

Kontaktuppgifter till SPF Seniorerna Onsala:

Telefon 076-0264870

E-post onsala@spfseniorerna.se

Bankgiro 5102-2226

Swish 123 095 3364

