

PROGRAM VÅREN 2025



Något särskilt du önskar dig inför våren?

Som medlem i SPF Seniorerna Onsala har du tillgång till många olika aktiviteter. Det är allt från resor och utflykter till föreläsningar och studiecirklar.

SPF Seniorerna Onsala har ett varierat program med aktiviteter som ger oss både motion och social samvaro för seniorer. Genom att kombinera dina intressen med de aktiviteter som erbjuds kan du skapa en härlig vår fylld av nya upplevelser. Läs detta vårprogram noggrant och deltag i de aktiviteter du känner för.

Styrelsen

***"Kom ihåg gårdagen
Dröm om morgondagen
Men lev idag!"***

Nu är det dags igen att knåpa ihop program och månadsträffar för våren. Tiden går fort och snart är vi där.

Vi är många som hjälps åt för att kunna utföra allt som behövs i en livaktig förening som vår. Underhållning ska bokas i god tid och lokaler ännu tidigare.

Vår förening arbetar med folkhälsa genom ett brett utbud av blandade aktiviteter som ger motion för både hjärta och hjärna.

Dock måste vi få nya engagerade personer bland er medlemmar som vill bidra med idéer och kunskap. Om många gör lite så blir mycket gjort.

Hör av dig och kom sedan till ett av våra styrelsemöten och få en uppfattning av vad som görs. Kanske du kan bidra med någon syssla?

Medlemskortet i år blir digitalt. Se sida 4. Klipp ut om du vill ha det fysiskt eller be om ett neutralt medlemskort från föreningen.

P.S.

En ekonomiskt kunnig och en dataintresserad person behövs till styrelsen.

Styrelsen t.o.m. februari 2025



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

*”Ett gott skratt
förlänger livet”*



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.

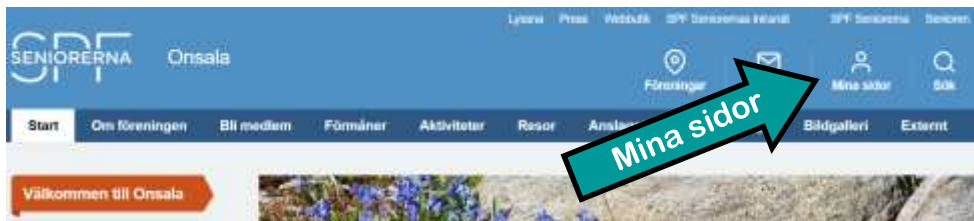
Vi börjar kl. 17:00 men lokalen är öppen från kl. 16:15.

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** (ej SMS).
Har du anmält dig och inte kommer måste du betala ändå.

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

Betala gärna innan du åker hemifrån - SWISH 123 095 3364





”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.

MEDLEMSKORT 2025

Digitala medlemskort De senaste åren har allt fler medlemmar efterfrågat ett digitalt medlemskort som kan visas i mobiltelefonen. Nu blir det äntligen verklighet när en ny funktion tillkommit i medlemssystemet. Fördelarna är många – medlemskortet är alltid med, tar ingen plats i plånboken och det är



ingen risk att det tappas bort eller förstörs. Allt i linje med förbundets miljöpolicy och den motion som antogs vid kongressen 2020/21. Dessutom sparar det resurser för såväl förbundet som vår förening. Medlemskort behövs främst vid nyttjande av lokala medlemsförmåner.

Logga in på ”Mina sidor”

Våra resor

FALKENBERGSREVVYN 12 januari 2025

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.



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 december månad och är det enda som skickas som brev (”gåpost”) till dig.



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 4 december 2024 presenterades indexet för tredje gången. År 2024 blev Jönköping bästa kommun i landet. I länet kom Halmstad 1:a och Varberg 2:a. Kungsbacka kommun som inte ännu köpt informationen hamnade på 54:e plats (74:e år 2023) i landet, 3:e plats i länet.

Våra resor

DAGSRESA 28 MARS TILL KONSTEN I HALLAND

med guide Ingvar Alnström hela dagen



07.05 Från Onsala
Kyrka 07.20 Stora
COOP parkering

09.45-11.00 Start med
kaffe o fralla och sedan
en guidad visning av
Teckningsmuséet i La-
holm.

11.30-13.30 Nu är det dags för guidad visning på Hallands Konstmuseum i Halmstad.

14.00-15.00 Lunch på Laxbutiken – *Dagens rätt, inkl. bröd, smör, mineralvatten/lättöl, kaffe o kaka.*

15.30-ca 17.30 Visning av "Rit & Målerigården" i Björkäng hos Lena Pettersson. Kaffe, bulle o kaka samt underhållning och berättelser av Lena.

Beräknad hemkomst ca 18.30

PRIS: 875:-/person
Sista anmälningsdag 10 mars

Inbetalas till Bg
5102-2226
Senast 15 mars



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

Våra resor

VACKRA ÖSTERLEN 2 dagar 25/26 april med guide Ingvar Alnström



06.30 Från Onsala Kyrka 06.45
Från Stora COOP parkering
09.30-11.00 Fika stopp (kaffe,
fralla o kaka) på Flädergården &
Pelargonhuset i Vinslöv .

Information om Fläder och Pelargonier. I kaffestugan kan ni inhandla egenodlade och egenproducerade fläderprodukter. I Pelargonhuset kan ni se mängder av pelargonier, både traditionella och ovanliga sorter. Sorter och antal varierar över tid och säsong. Det finns möjlighet att köpa pelargonsticklingar och plantor samt "färdiga" pelargonier.

ca 17.00-18.00 besöker vi Gunilla Manns Ateljé o utställningshall i Rörum (ej guidning)

Gunilla Mann, född 1947 i Göteborg, är en svensk målare, tecknare, grafiker och skulptör.

Mann växte upp i Majorna och Masthugget i Göteborg. Hon utbildade sig vid Slöjdföreningens skola (senare Högskolan för design och konsthantverk vid Göteborgs universitet) 1962–1967 och vid Hovedskous målarskola (senare Göteborgs konstskola) 1968–1972.

Gunilla Manns målningar, litografier och gouacher är färgstarka folklivsskildringar. Stilen är naivistisk och berättande stil samt präglas av stor detaljrikedom.

ca 18.30 Incheckning på Turistgården o Kockska gården i Simrishamn. Sedan bjuds en god 3- rätters middag på kvällen .

Boendena ligger med 2 min promenad mellan. Alla äter middag på Turistgården. (Turistgården har 4 rum på andra våning utan hiss)



Fortsättning ➡

Våra resor

VACKRA ÖSTERLEN 2 dagar 25/26 april

Dag 2

Frukost från klockan 07.00

08.35 Dags att åka vidare mot nya äventyr

09.15-10.45 besöker vi Backåkra – Dag Hammarskjölds museum, där vi även får en guidning.



11.45-12.15 besöker vi Smygehuk – Sveriges sydligaste punkt.

12.30-13.30 ”Dagens” lunch med serveras sallad, bröd, kaffe o kaka på Smygehus Havsbad.

14.45-15.45 Vi besöker Lunds Domkyrka och passar på att höra spelningen från det Astronomiska uret kl. 15.00.

Lunds domkyrka från 1100-talet är en av Sveriges främsta sevärdheter och räknas till ett av landets sju underverk. Katedralen är ett självklart landmärke i staden. De mest berömda sevärdheterna i Domkyrkan är Det astronomiska uret från 1400-talet och jätten Finn i kryptan.

Hemresan startar

17.30-18.15 Vi stannar på Hallandsåsen för att få lite i magen

20.00 Beräknar vi vara åter i Kungsbacka och sedan Onsala.

PRIS: 2 200:-/person

Enkelrum tillägg 450:-.

Sista anmälningdag 15 mars

Du anmäler/avbokar dig via mail

till: onsala@spfseniorerna.se eller

ring till: 070-364 91 03

Meddela eventuella allergier!

Inbetalas till Bg

5102-2226

Senast 25 mars



Våra resor

Följande gäller vid bokning av resor:

Anmälan sker i första hand via e-post till onsala@spfseniorerna.se eller 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.



LINDOME FLYTTNINGSBYRÅ AB
Tel. 031-99 67 15 lindomeflytt.com
info@lindomeflytt.com

FLYTTNING/BOHAG/FÖRETAG
FLYTTSTÄD/TRANSPORT TILL ÄVC

MILJÖ-
ISO 14001
CERTIFIERADE

LFB Since 1974

Månadsträff 27 januari

VVV Visgruppen som gör Visor på Vårt Vis

En rutinerad grupp som bjuder på en stund med visor. Från Ferlin och Taube till Lundell och Winnerbäck.

De har spelat ihop i drygt 15 år. Det är 3 gitarrer och 3 röster.



"Visor är vår grej!

*Det finns lika många visor som åsikter om vad som är en visa.
Vi blandar helt ostrukturerat och gör dom på Vårt Vis"*

OBS! Anmäl dig mellan den 7 - 20/1 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon [076-0264870](tel:076-0264870).

Bowl ing – Squash – Restaurang
samt Gol fsimulatorer i HD



Hos oss finns något för alla



www.kungsbackabowling.se

Månadsträff/Årsmöte 24 februari

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.



Efter årsmöte och fika underhåller Kaj Dannberg, som har sina rötter i Onsala sedan dansk-tiden. Berättelser om



Mårtagården, en kaptensgård som vittnar om en storhetstid för bondeseglationen på Onsala. Dessutom glad musik som vi gillar.

OBS! Anmäl dig mellan den 3 - 17/2 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870**.

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.

HJÄRNKOLL 6 mars

Hjärnkoll Föreningsmästerskap

SPF Senioreernas Hjärnkoll är en lättsam frågesport där förbundet varje år genomför en riksfinal för distriktens bästa tremannalag. Innan dess ordnas föreningsmästerskap och det sker den 6 mars klockan 14.00 i Kvartersslokalen Bogrens väg. Det blir fika med dopp medan svaren rättas. De tre som blir vinnare deltar i ett distriktsmästerskap i Ätrasalen (Vessigebro) den 8 maj kl. 14.00. Då avgörs om ett lag från Onsala åker till Stockholm och deltar i Riksmästerskapet 2025.



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

Månadsträff 31 mars

SOFT JAZZ DUO

Ingemar Andreasson och Staffan Bothzén
Soft Jazz Duo underhåller med jazzballader, bossa nova och svensk populärmusik (Monica Z, Lill L, Olle A, Bo-Kasper...) på vårt sätt.
Ingemar blåser klarinett och tenorsax och Staffan trakterar 7-strängade gitarrer mm.



OBS! Anmäl dig mellan den 10 - 24/3 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870**.

Månadsträff 28 april

Hasse Pettersson "one man band"



Musikprogram med mycket nostalgi.

Hasse framför "goa låtar" som man kommer ihåg och minns.

Från *Elvis till Sven-Ingvars* med innehåll av Evergreens-Schlager-Visor - 50-60-70 tals pop/rock-dansband samt en och annan vals om så önskas.

OBS! Anmäl dig mellan den 7 - 22/4 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon **076-0264870**.

Varmt välkomna till

Hemköp
Öppet alla dagar 8-22

Patrik, Nicklas & Jessika med personal

Onsala Kyrkby, 0300-63474



Vårfest 19 maj

Traditionell vårfest med Tobias Herbertzon

I år är det tredje 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 KORVFESTIVAL med dryck därtill. Givetvis kaffe med dopp därefter.

Mer information kommer under våren.

Pris per person: Meddelas senare.

OBS! Anmäl dig mellan den 29/4 - 12/5 till Månadsträffen på e-post onsala@spfseniorerna.se eller på telefon [076-0264870](tel: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
20 januari
Kl. 10.00
till
30 juni

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
13 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.

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

från
7 januari
Kl. 14.00 -
16.00

Canasta

Spelar vi i lokal Träffpunkten GALAXEN Onsala Kvarnväg 2 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

Förbundet: www.spf.se

Kungsbacka: www.kungsbackasenioren.se

Tisdagar

från
7 januari
kl. 11.00 -
13.00

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 (köket), Onsala Kvarnväg 2, jämna veckor.

Lös världsproblem eller samtala om vad som helst.

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

från
7 januari
kl. 14.30 -
16.00
till och med
8 april

Bordtennis "Ping-Pong"

Såväl nybörjare som amatörer med gammal erfarenhet träffas i Rydets Idrottshall. Både damer och herrar är välkomna till lätt- 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

samarbetar med

 **Studieförbundet
Vuxenskolan**

Medlemmar i SPF Seniorerna har 10 % rabatt på deltagaravgiften i Vuxenskolas 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
5 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!

Kontaktperson: Viviann Lind tfn 073-2295705

från
5 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
från
8 januari
Kl. 14.00 -
18.00
utomhus
från
7 maj
Kl. 10.00 -
14.00

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
16 januari.
Kl. 10.00 -
12.00

Sticka, virka, brodera och måla



Vi träffas i Kvarterlokalen 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
16 januari
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:
Margareta Sandberg tfn 070-3124962

SPF Seniorernas

FOLKHÄLSOVECKA

Ladda för Folkhälsoveckan

Folkhälsoveckan 2025 blir vecka 20, 12-16 maj. Med andra ord inleds den veckan innan 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 veckan.

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

Fredagar

från
31 januari
Kl. 14.00 -
16.00

Kom igång med sång - 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.

Att körsång har en positiv inverkan på humöret märker artisten Caroline af Ugglas. Jag kan vara sur och trött och sedan gå från kören med ett leende, säger hon.

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



HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

Kungsbacka kommun erbjuder 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.

Tillsammans – mindre ensam

SPF Seniorerna motverkar ofrivillig ensamhet och social isolering

Folkhälsomyndigheten har under 2024 kartlagt den ofrivilliga ensamheten och kommer i början av 2025 att föreslå en strategi för att minska den och dess konsekvenser. SPF Seniorerna har deltagit i arbetet genom fokusgrupper bland medlemmar och i olika referensgrupper.



I samband med att förslaget presenteras arrangerar SPF Seniorerna ett webinarium med utredaren *Hillevi Busch* på Folkhälsomyndigheten, SPF Seniorernas ordf. *Eva Eriksson* och *Marie-Louise Söderberg*, sakkunnig i ensamhetsfrågor.

Inbjudan med datum och anmälan kommer inom kort.

Motionera till kongressen 2025



2-4 juni 2025 genomförs SPF Seniorernas 32:a kongress. Till kongressen kan såväl enskild medlem som förening och distrikt motionera i frågor man vill att kongressens ombud ska ta ställning till.

● **Notera redan nu att den**

24 februari är sista dag att skicka in sin motion till förbundskansliet. På förbundets webbplats finns en särskild mall som ska användas till motionen. För information samt förbundets stadgar, där du i kapitel 4, § 3 kan läsa mer om kongressen,



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

HÅLLBARA SENIORER

Den 23 oktober 2024 beviljades SPF Seniorerna 6,9 miljoner från Allmänna arvsfonden till ett nytt treårigt projekt - *Hållbara seniorer*. Projektet skall sätta fokus på hållbarhet, FN:s 17 globala mål och Agenda 2030. Syfte är att ge kunskap om sambandet mellan de globala målen och hur de hänger ihop med det egna handlandet, samt underlätta för arbete med hållbarhet inom förening. Ytterst är syftet att förändra människors beteenden och livsstil, så att klimatkrisen mildras så pass mycket att kommande generationer också har en beboelig och njutbar tillvaro. Samarbetsorganisationer är Vi Unga, Håll Sverige rent, Hållbara Reimersholme och Vuxenskolan. Projektet startade den 1 december 2024.



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



RESEGRUPP? Träffas några gånger för att lära sig om ett landskap (Bohuslän?), en stad (Borgholm?) eller ett land (Spanien?). När kunskapen är på plats så kan man resa dit och kontrollera att uppgifterna stämmer. Kan det vara något? Hör av dig till någon i styrelsen med dina tankar.

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.



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. 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 arbetar för din framtid.



Kontaktuppgifter till SPF Seniorerna Onsala

Telefon 076-0264870

E-post onsala@spfseniorerna.se

Bankgiro 5102-2226

Swish 123 095 3364

