



Grundades 1972

# Onsala

## PROGRAM VÅREN 2024



### I din hand har du SPF Seniorerna Onsala's program för våren.

Som du vet erbjuder vi många möjligheter för dig som vill ha en aktiv och social tillvaro. Du kan delta i allt från boules, dans, sång och promenader med mera till föreläsningar och studiecirkel. Vår förening får friskvårdsbidrag från kommunen och vi hade mer än 5000 (femtusen) närvarotillfällen under 2023.

*Styrelsen*

***"Man är inte äldre än man känner sig.  
Men det kan ju vara illa nog."***

***Carl Hammarén***



## Gott Nytt År!

Stort tack till alla de funktionärer som ser till att alla aktiviteter fungerar. Cirka 40 personer är det som träffas på hösten för att planera och diskutera de olika aktiviteterna. I år blev det också en gemensam lunch på Vallda Golfklubb. Vi söker fler engagerade medlemmar som vill bidra med sina idéer och kunskaper. Hör av dig om du är intresserad av att engagera dig i vår förening.

Varannan vecka på tisdagar, jämn vecka, träffas vi i Båtmuseet klockan 11-13 för en pratstund och fika. Har du något du undrar över när det gäller din Smarttelefon, platta eller dator så kan du få hjälp med detta på plats. Planer finns att ha korta kurser om Bank ID, Swish, Appar m.m. Saker som kan underlätta livet för oss när man väl kan hantera informationen. I så fall samma plats, tid och dag som Öppet Hus men ojämn vecka.

Resekommittén gör sitt bästa för att ordna trevliga dagsutflykter och resor. Dock verkar det som intresset för detta inte är så stort? Inställda resor på grund av för få anmälda är tråkigt eftersom det ligger en hel del arbete bakom varje evenemang. Endast resa till Falkenbergsrevyn fylls snabbt. Kom gärna med förslag eller idéer på vad du skulle vilja se som lämplig resa.

Dagspressen har aviserat att fler och fler övergår till så kallad e-tidning. Alltså ingen utskickad papperstidning utan tidningen läses på dator, telefon eller platta. Detta är inte populärt men kostnaden för att trycka och distribuera är så stor. Kanske det blir samma med detta program som du håller i din hand att all information kommer digitalt? Framtiden får utvisa - portot 1:a januari blir 18 kronor.

Väl mött och som sagt information finns både på Facebook och [www.spf.se/onsala](http://www.spf.se/onsala).



SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder. SPF Seniorerna driver opinion i såväl traditionella som digitala kanaler.



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

Oavsett om du deltar i våra aktiviteter, kurser, resor eller kommer på våra träffar så lönar det sig att vara medlem. För en årsavgift på 275:- får du bland annat 9 nummer av tidningen SENIOREN (kostar normalt 439 kronor) och massor med andra förmåner.

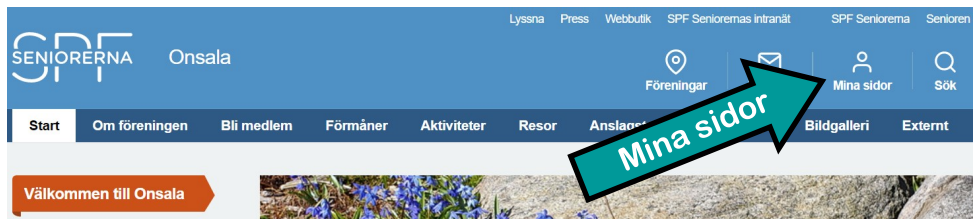
SPF Seniorerna har idag närmare en kvarts miljon medlemmar i cirka 750 föreningar och 26 distrikt. Vi arbetar för en aktiv livsstil som bidrar till livskvalitet och hälsa. Det ska vara roligt och meningsfullt att vara medlem i SPF Seniorerna.

## Forum Pensionärsorganisationer

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

# Här hittar Ni senaste nytt!

## [www.spf.se/onsala](http://www.spf.se/onsala)



**”Mina sidor”** - här loggar du in med ditt personnummer och lösenord. Är det första gången du gör detta så använd ditt postnummer som lösenord. Kommer du ändå inte in så kontakta Marianne Eriksson.

**Inloggningssida**  
Logga in på SPF 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@spfseniorema.se](mailto:onsala@spfseniorema.se) eller på telefon 070-0264870.

**Följ oss på sociala medier där ni hittar senaste nytt:**

Vår förening: [www.spf.se/onsala](http://www.spf.se/onsala) och  
[facebook.com/spfsenioremaonsala](https://facebook.com/spfsenioremaonsala)

Förbundet: [www.spf.se](http://www.spf.se)

Kungsbacka: [www.kungsbackasenioren.se](http://www.kungsbackasenioren.se)

# Ofrivillig ensamhet

Med åren försvinner nära och kära vänner, man kan bli väldigt ensam. SPF Seniorerna Onsala deltar i Tillsammans mot ensamhet där följande kontaktombud är beredda att hjälpa dig:

Ring om du vill att någon

- \* tittar in för en pratstund
- \* läser en tidning/bok för dig
- \* tar med dig ut på promenad
- \* ger dig bilskjuts till ett möte

Britt Paulson 070-8439350

Rose-Marie Ekelöf 070-0923485

eller bara ringa för att prata.

Vi finns till för dig!

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

## Mötesglädje – appen som sprider glädje

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



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

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

## Våra Månadsträffar

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



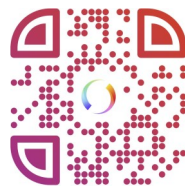
Vi börjar kl. 17:00 men lokalen är öppen från kl. 16:15.

**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@spseniorena.se](mailto:onsala@spseniorena.se) eller på telefon **076-0264870**.

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

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



## Våra resor

**Fr.o.m Januari 2024 gäller följande vid bokning av resor:**

Anmälan sker i första hand via e-post till [onsala@spseniorena.se](mailto:onsala@spseniorena.se) eller med **SMS** till telefon **070-364 91 03**. **Meddela eventuella allergier.**

Detta gäller även vid **avbokning**. Vid avbokning senare än 7 dagar före avresa sker ingen återbetalning av resans pris.

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

# Kalendarium

## Januari

Lördag 6:e  
kl 12.30

### Falkenbergsrevyn



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

Revyn är fullbokad men väntelista finns. Skicka förfrågan till [onsala@spfseniorerna.se](mailto:onsala@spfseniorerna.se) eller SMS till telefon **070-3649103**

Måndag 29:e  
kl 17.00

### Månadsträff Frank Sinatra tribute

Den brittiske sångaren Robert Twamley ger sig ut på en livslång ambition att ge oss sin tolkning av The Great American Songbook!

Med en bakgrund inom Americana och Country har Robert alltid beundrat mannen som också är känd som "Chairman of the board".



Nu tar han sin show runt om i Halland och Sverige. Presentationen sker på flytande svenska med en fin irländsk accent!

**OBS!** Anmäl dig mellan den 8 - 22/1 till Månadsträffen på e-post [onsala@spfseniorerna.se](mailto:onsala@spfseniorerna.se) eller på telefon **076-0264870**.

## Februari

Fredag 23:e  
kl 09.00

### Resa till Ge-Kås i Ullared

Vi avreser från Onsala kyrka mot Ullared för ca 5 timmars shopping.

Vi beräknas vara hemma igen ca kl 16.30.



**Pris per person: 225:- för resa och lunchkupong. Inbetalning till bg 5102-2226 senast 15 februari.**

**OBS!** Anmäl senast 15 feb på e-post [onsala@spfseniorena.se](mailto:onsala@spfseniorena.se) eller med SMS till telefon **070-3649103**.

Måndag 26:e  
kl 17.00

### Månadsträff/Årsstämma



På årsstämman har alla närvarande medlemmar möjlighet att påverka verksamheten i föreningen.

Viktigt att många deltar så att rätt beslut fattas i demokratisk ordning.

Fritt inträde idag - föreningen bjuder på fika.

Så kom och gör din röst hörd !!

**OBS!** Anmäl dig mellan den 5 - 19/2 till Månadsträffen på e-post [onsala@spfseniorena.se](mailto:onsala@spfseniorena.se) eller på telefon **076-0264870**.



## Mars

Torsdag 7:e  
kl 14.00

### 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 7 mars 2024 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 7 maj 2024 kl. 14.00. Då avgörs om ett lag från Onsala åker till Stockholm och deltar i Riksmästerskapet 2024.

**OBS!** Anm. senast 4 mars på e-post [onsala@spfseniorena.se](mailto:onsala@spfseniorena.se) eller på telefon **076-0264870**.

Måndag 25:e  
kl 17.00

### Månadsträff om Tjolöholms slott



Tjolöholms slott är beläget på en halvö i Kungsbackafjorden. Byggnaden är förklarad som byggnadsminne och har en rik historia. Vi får information om platsen, slottet och verksamheten man bedriver.

**OBS!** Anmäl dig mellan den 4 - 18/3 till Månadsträffen på e-post [onsala@spfseniorena.se](mailto:onsala@spfseniorena.se) eller på telefon **076-0264870**.

# April

Fredagen 5:e  
kl 08.00

## Resa till "Gårdarna runt sjön"

Vi startar vår resa med Ved-dige Buss från Onsala kyrka och ställer kosan mot Ulricehamn.

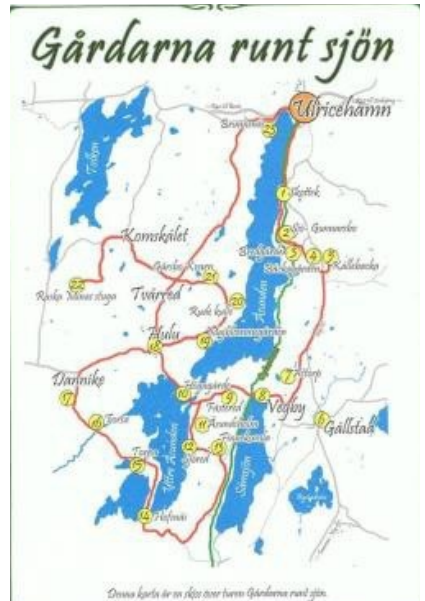
Där plockar vi upp dagens guide, Gun Ohlsson, och intar en fika på Lassalyckan.

Därefter får vi en guidning på välkända Källebacka säteri.

Sedan fortsätter resan mot Hofsnäs Herrgård där vi intar dagens lunch.

Dagens sista guidade tur äger rum på Torpa Stenhus, en gammal medeltidsborg.

Därefter påbörjas återresan mot Onsala med ett glasstopp i Vegby. Beräknad ankomst till Onsala är ca kl 19.15.



**Pris per person: 1 050:-. Inbetalning till bg 5102-2226 senast 20 mars. Anmäl ev. matallergi.**

**OBS!** Anm senast 20 mars på e-post [onsala@spfseniorena.se](mailto:onsala@spfseniorena.se) eller med SMS till telefon [070-3649103](tel:070-3649103).

## April

Måndag 22:e  
kl 17.00

### Månadsträff med tolkningar av den svenska visrepertoaren



Axel Falk är en prisbelönt visartist som sedan 1981 gjorde tusentals framträdanden på scen runt om i Norden. Han har under åren även medverkat i radio och TV i de flesta nordiska länderna. Hans personliga tolkningar av den svenska visrepertoaren presenteras på ett humoristiskt sätt med anekdoter och historier.

**OBS!** Anmäl dig mellan den 1/4 - 15/4 till Månadsträffen på e-post [onsala@spfseniorerna.se](mailto:onsala@spfseniorerna.se) eller på telefon **076-0264870**.

## 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 5 december i år presenterades indexet för andra gången. I år blev Halmstad bästa kommun i landet. Kungsbacka kommun som inte ännu köpt informationen hamnade på 74:e plats i landet, 4:e plats i länet.

# Maj

Fredag 3:e  
kl 08,30

## Resa till "Göteborgs öar"



Resan startar vid Onsala kyrka mot färjeläget på Hönö där vi möter upp dagens guide och börjar med att inta en fika. Därefter vidtar en rundtur på Öckerö, Hälsö och Fotö med bl.a. besök på en hembygdsgård, en kyrka och ett museum.

Vi avslutar med lunch på Hönö innan vi återvänder till Onsala med ankomst ca kl 16.30.

**Pris per person: 725:- för resa, fika, och lunch. Inbetalning till bg 5102-2226 senast 1 april. Anmäl ev. matallergi.**

**OBS!** Anm. senast 15 april på e-post [onsala@spfsenioreterna.se](mailto:onsala@spfsenioreterna.se) eller med SMS till telefon **070-3649103**.



# Maj

Måndag 20:e  
kl 17.00

## Vårfest med Tobias Herbertzon

Vackert väder är beställt och vi möts upp på Apelrödsgården. Där blir det underhållning med sång, musik och kanske ett musikquiz.



Vi tänder även grillarna för att servera något gott att äta med dryck till.

Mer information kommer under våren.

**Pris per person: Meddelas senare.**

**OBS!** Anmäl dig mellan den 29/4 - 13/5 till Vårfesten på e-post [onsala@spfseniorerna.se](mailto:onsala@spfseniorerna.se) eller på telefon **076-0264870**.

SPF Seniorernas  
**FOLKHÄLSOVECKA**

## Ladda för Folkhälsoveckan

Nu är det bestämt – det blir en Folkhälsovecka även 2024. Det är många som hört av sig under hösten och frågat när det blir och det är bara att konstatera att nu är det en tradition att vi har veckan.

För att inte krocka med de många storhelgerna i maj blir det vecka 21, 20-24 maj. Ett fullspäckat program med föreläsningar och aktiviteter kommer att presenteras längre fram under våren.

# Veckoaktiviteter

## Måndagar

från 15 jan  
tom 24 juni  
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 15 jan  
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](mailto:anchris45@gmail.com)

från 8 jan  
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](mailto:ulla.lindqvist@hotmail.com)

## Tisdagar

från 6 feb  
tom 16 april  
kl 11.00 -  
13.00

### SPF Öppet Hus - tillsammans mot ensamhet

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

**Kontaktperson:** Hans Dahlberg tfn 070-6336609 eller e-post [hans.dahlb51@gmail.com](mailto:hans.dahlb51@gmail.com)

från 9 jan  
tom 9 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 och bollar att låna men har du egna så tag gärna med dessa.

Vi deltar i Distriktsmästerskap den 6 mars 2024.

**Kontaktperson:** Björn Hansson tfn 070-2922263 eller e-post [bjorn.hansson.ifk@gmail.com](mailto: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](http://www.sv.se/halland)

## Onsdagar

från 7 feb  
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 7 feb  
kl 11.30 -  
13.30

### 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

inomhus  
från 10 jan  
kl 14.00 -  
18.00

### Boule

Under utomhussäsongen spelar vi på Rydets Boulebana och under inomhussäsongen spelar vi i Boulehallen vid Kungsbacka ishäll. Varje år inbjuds ett lag att delta i SPF Seniorernas Distriktsmästerskap Halland som är den 12 juni 2024.

utomhus  
från 8 maj  
kl 10.00 -  
14.00

**Kontaktperson:** Eddi Segerström tfn 070-2894461



## Torsdagar

från 11 jan  
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](mailto:ulla.lindqvist@hotmail.com)

från 18 jan  
kl 11.00 -  
12.00

### Bowling

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

**Kontaktperson:** Sune Andersson tfn 070-6525313

från 11 jan  
kl 17.00 -  
19.00

### Pubkvällar med QUIZ

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

**Kontaktperson:** Margareta Sandberg tfn 070-3124962

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

## Fredagar

från 2 feb  
kl 14.00 -  
16.00

### Sjung ut med Sångkören Gathe sångarna

Körsång har blivit en folksport!

Att sjunga ut i grupp minskar stress, skapar fokus och frisätter en massa skön oxytocin. 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

## Rikstäckande förbundsmästerskap



SPF Seniorernas förbundsmästerskap genomförs inom allt från golf och bowling till bridge och frågesport. Även om förbundsmästerskapen naturligtvis innehåller ett visst mått av prestige, är de först och främst en bra anledning att träffas och ha kul. Det främjar aktivitet och verksamhet för deltagarna. I Hallandsdistriktet anordnas även distriktsmästerskap för alla de lokala arrangörer som lägger ner både tid, engagemang och hårt arbete. Vinnaren i distriktsmästerskap kan oftast få resa och uppehälle betalt av distriktet till riksmästerskap. Hos SPF Seniorerna kan alla entusiaster vara med oavsett ambitionsnivå.

## BOWLING – SQUASH – RESTAURANG SAMT GOLFSIMULATORER I HD



HOS OSS FINNS NÅGOT FÖR ALLA



[WWW.KUNGSBACKABOWLING.SE](http://WWW.KUNGSBACKABOWLING.SE)

Varmt välkomna till

# Hemköp

Öppet alla dagar 8-22

Patrik, Nicklas & Jessika med personal

Onsala Kyrkby, 0300-63474



# SPF Seniorerna GOLF

**Kontaktperson:** Bo Jonsson tfn 070-7442195

Föreningsmästerskap i Golf kommer inte att arrangeras under året. Däremot kommer det att skickas ut information om Distriktsmästerskap i Golf som i år är den 3 juni.



## 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](mailto:info@LFhalland.se)



Vi välkomnar gamla som nya patienter!



**Krontandläkarna**  
Hansson & Anderberg



Vallgatan 16B, Kungsbacka - Må-To 07.10 - 18.00 - [www.krontandlakarna.se](http://www.krontandlakarna.se)

Vi är en del av  Praktikertjänst

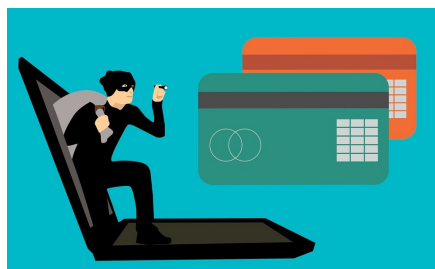
## Studiecirkel/aktivitet

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

**Kontaktperson:** Carl-L Eriksson 073-3515259 eller e-post [onsala@spfseniorena.se](mailto:onsala@spfseniorena.se).

## Vilseledd och lurad - vad gör jag nu?

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



## Fixartjänst för Seniorer



Fixaren hjälper dig med sådant som du inte klarar själv inom ditt hem och som kan innebära en risk för att du ramlar. Det kan vara att sätta upp en gardinstång eller byta en lampa, rådgivning i syfte att minska halkrisken, förbättra säkerheten i ditt hem eller kanske sätta upp en brandvarnare. Fixaren har med sig verktyg, skruv och spik för att kunna hjälpa dig.

I Kungsbacka kommun finns en fixartjänst för dig som är över 68 år. Tjänsten är kostnadsfri och du beställer genom e-tjänsten eller ringer till Kungsbacka Direkt 0300-834000.

# Funktionärer t o m årsmöte 2024

Valberedning	Britt Paulson	tfn 070-8439350
	Inger Lundin	tfn 070-9697048
Revisorer	Ulla Britt Swenson	tfn 070-6731918
	Sune Andersson	tfn 070-6525313
Revisor ersättare	Bengt-Åke Lundqvist	tfn 073-1500877
Dataansvarig/Hemsida	Hans Dahlberg	tfn 070-6336609
Resor	Ulla Jonsson	tfn 070-3649103
Folkhälsoansvarig	Majvor Dannberg	tfn 070-6544378
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	Christina Larsson	tfn 070-3539008



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](http://www.smartsenior.se/spf)

## Utnyttja SPF Seniorernas rabatter!



# Styrelsen t o m årsmöte 2024



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



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



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



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



*Sekreterare:* **Ulla Jonsson**  
Telefon: 070-3649103  
E-post: [ullars.jonsson@live.se](mailto:ullars.jonsson@live.se)  
Västra Moränvägen 2  
439 32 Onsala



*Ledamot:* **Eddi Segerström**  
Telefon: 070-2894461  
E-post:  
[eddie.segerstrom@hotmail.com](mailto:eddie.segerstrom@hotmail.com)  
Västra Moränvägen 6  
439 32 Onsala



*Ledamot:* **Hans Dahlberg**  
Telefon: 070-6336609  
E-post: [hans.dahlb51@gmail.com](mailto:hans.dahlb51@gmail.com)  
Västra Moränvägen 7  
439 32 Onsala

## Kontaktuppgifter till SPF Seniorerna Onsala:

Telefon 076-0264870

E-post [onsala@spfseniorerna.se](mailto:onsala@spfseniorerna.se)

Bankgiro 5102-2226

Swish 123 095 3364

