

Programblad hösten 2026

Kära medlemmar i SPF Kärnan,

Nu ser vi fram emot en härlig höst tillsammans – fylld av gemenskap, inspiration, musik, skratt och intressanta samtal. Vi har arbetat för att skapa ett program med stor variation där det finns något för alla smaker.

Under hösten kommer vi att få uppleva både underhållning, föredrag, aktuella teman och spännande berättelser från vår närhet och omvärld. Våra temamöten bjuder på kunskap, igenkänning och nya perspektiv – men också många tillfällen att träffas, prata och ha trevligt tillsammans.

Vi börjar med ”Låtarna vi minns”, där Eskil Jönsson bjuder på musik och minnen som väcker både skratt och nostalgi. Sedan väntar en Tycho Brahe-tura över sundet - en chans att njuta av både utsikt och sällskap. I oktober får vi höra hamnhistorier och smugglarberättelser från Helsingborgs dykare och bärgare. Och i november möter vi fotografen Bertil Hagberg som med film och bild visar ”The soul of Helsingborg”.

Julen avrundar året med ”Julallsång” – en tradition som sprider värme och gemenskap inför helgerna. Mellan dessa kulturträffar har vi våra temamöten om hälsa och livskvalitet, där vi får ny kunskap och inspiration till vardagen.



Det viktigaste är kanske inte hur många programpunkter vi har, utan att vi tillsammans skapar en varm och levande förening där man alltid känner sig välkommen. Vi hoppas därför att ni vill komma, delta och njuta av allt som hösten har att erbjuda.

Ett varmt tack också till alla som bidrar till Kärnans verksamhet – aktivitetsansvariga, valberedningen, programgruppen och alla andra som hjälper till att göra vår förening levande och trivsamt. Utan ert engagemang hade detta inte varit möjligt!

Varmt välkomna till en inspirerande höst med SPF Kärnan!

Och tills dess önskar vi alla våra medlemmar en riktigt skön och avkopplande sommar!

Med vänliga hälsningar

Elisabeth Krisping
Ordförande SPF Kärnan

medlemsmöten

Möteslokal: Idrottsmuseet på Olympia Park eller **Öresundslinjen** som Tycho Brahe eller Aurora från Helsingborg C.

Aktuella busslinjer till Olympia: Stadsbuss, Regionbuss, hållplats Olympia Park.

20 augusti "Låtarna vi minns"

Torsdagen den 20 augusti Idrottsmuseet kl. 13:30

Musik-quiz med Eskil Jönsson, som återkommer med en lättam underhållning.

Laxmacka, vitt vin/öl/vatten, kaffe o kaka. Pris 145 kr.



17 september "Tura på Tycho Brahe"

Torsdagen den 17 september med Tycho Brahe ca kl.12:40

Lunchbuffé, dessertbuffé och biljett. Pris 200 kr. Dryck och kaffe tillkommer



22 oktober "Hamnhistorier, dykeridirektörer och smugglare"

Torsdag 22 oktober Idrottsmuseet kl. 13:30

Charlotte Alheim, Helsingborgs museum, berättar om Södra dykeri och bärgningskompaniet från 1700-talet. Hör om vår lokala hamnhistoria- om import, export och ett och annat som gick under radarn!

Rostbiffsmacka, öl/vatten, kaffe och kaka. Pris 155 kr.



19 november "The Soul of Helsingborg-staden som berör"

Torsdagen den 19 november Idrottsmuseet kl. 13:30

Föredrag med film och bild av fotograf Bertil Hagberg.

Bertil har jobbat som fotograf i 40 år, även som flygfotograf, och följt Helsingborgs utveckling. Vi får följa förändringarna - på gott och ont.

Smått och gott, vin/öl/vatten, kaffe o kaka. Pris 160 kr.



15 december "Julallsång"

Tisdagen den 15 december Idrottsmuseet kl. 13:30

Linda Lundqvist, känd från Allsångståget underhåller oss med härliga julsånger. Sjung med och fira in julen.

Jultallrik, glögg/julmust/öl/vatten, kaffe o kaka 185 kr.



temamöten

1 september "Sambandet mellan munnens och kroppens hälsa"

Tisdagen den 1 september Idrottsmuseet kl. 13:30

Specialisttandläkare Zoran Ristevski föreläser. *Kaffe och kaka. Ingen avgift.*

3 november "Vad är alkoholism - en sjukdom eller behöver man bara ta sig i kragen?"

Tisdagen den 3 november Idrottsmuseet kl. 13:30

Vad är Anonyma alkoholister och vad kan AA bidra med i samhället. Maria Grönhage från AA föreläser. *Kaffe och kaka. Ingen avgift.*

VÄLKOMMEN!

Med reservation för ändringar!

Obligatorisk anmälan till medlemsmöte och temamöte på tel. 0709 45 44 75 eller på e-postadressen medlemsmote@spfkarnan.se

Anmälan till möte med avgift är bindande efter anmälningsstidens utgång!

Se även annons i HD, digitalt medlemsblad och information på vår hemsida

www.spfkarnan.se

Betala med Swish till 123 349 70 70 eller till BankGiro 5806-1904.

aktiviteter

Nya Aktiviteter!

Vi kan genom vårt samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan starta nya aktiviteter. Starta t ex en studiecirkel om ett resmål och res dit eller få hjälp med din smarta telefon eller surfplatta!



Föreningen söker medlemmar som är intresserade av att starta nya aktiviteter eller ta upp nedlagda, ta kontakt med föreningen.

E-post: spfkarman@telia.com eller på tel. 0708 48 75 57

Boule spelas utomhus torsdagar kl. 10:00 – 12:00 på Gröningen hela året, om vädret tillåter. *Kontaktperson: Elisabeth Lilja 0733 44 67 21*



Stick-café Cirkeln träffas onsdagar kl. 13:30 och fortsätter varannan vecka sammanlagt åtta gånger med start 26 augusti. Vi träffas på Söders Lunchkafé på Nedre Holländaregatan 24. *Kontaktperson: Hjördis Pettersson, tel. 0706 12 06 80 och Britt Hagstrand, tel. 0703 06 88 82.*

Hjärnkoll är en studiecirkel för dig som gillar frågesport, måndagar udda veckor kl. 13:00-15:00 Vi träffas på Träffpunkt Sköldenborg, Hebsackersgatan 6.

Kontaktperson: Agneta Nilsson, e-post: agneta.nilssonhbg@gmail.com tel. 0761 29 62 68

Bridge på nybörjar- och medelnivå ("trivselbridge"). Vi träffas på Träffpunkten Sköldenborg onsdagar mellan kl. 13:00 och 16:00

Kontaktperson: Nils Perlhagen. e-post: nils.perlhagen@telia.com tel. 0705 23 85 06.

Walk/Sit and Talk på engelska promenad eller fika på engelska, tisdag udda veckor kl. 11:00. *För mötesplats se medlemsbrevet!*

Kontaktperson: Elisabeth Armandt. e-post: earmandt@outlook.com tel. 0730 76 46 46

Cirkelträning SPF Kärnan har en grupp som gympar hos "Min lilla vrå" onsdagar kl. 10:00-10:45.

Kontaktperson: Inger Jonson. e-post: ingeropelle@aol.se tel. 0707 32 15 44

På fredagscaféet Söders Lunchkafé, Nedre Holländaregatan 24, kan du träffa nya och gamla medlemmar och lösa världsproblemen mellan kl. 10:00 och 11:30.

Gör även ett besök på vårt **måndagscafé på Backhaus** mitt emot Helsingborg C kl. 14:00.

Sommarcafé juni – augusti, måndagar på Backhaus Oceanhamnen kl. 14:00.

Tennis på Studs Måndagar i Olympiahallen kl. 14:00 (avgift tillkommer).



Söndagspromenader varannan söndag kl. 12:00.

Vi promenerar i olika delar av Helsingborg och går ca 1 timme med fika på vägen och vi tar bussen till och från vår promenad! *För mötesplats se medlemsbrevet!*

Startdatum och mer information meddelas i medlemsbrevet som kommer med mejl och Facebook varje söndag när möjligt.

Vårt digitala medlemsbrev utkommer på söndagar, läs det!

fler aktiviteter

MUSIK OCH TEATER ett axplock från Stadsteaterns och Konserthusets utbud

Billy Elliot
Jane Horneys sista timmar
Frankenstein
Den stora spökräddningen
Soppteater
Helsingborgs pianofestival
Gladjazz med After Work med soppa på Konserthuset



Ni som vill besöka Stadsteatern, ni kan med hjälp av [länken](#) själv boka biljetter. Fyll i dina uppgifter när du bokar biljetter. Detta ifall en föreställning blir inställd då får ni besked. När ni klickar på länken får ni först lite praktisk information innan ni går vidare och väljer föreställning och dag.

Vill ni gå på Teatern eller Konserthuset i grupp, 10 eller fler, kontakta Anne Thunström på tel. 0767 02 82 50 eller med e-post till a_thunstrom@hotmail.com

TURA på SUNDET, LUNCHA på STAN och AFTER WORK

Tura med Sundsbussen Pernille sista torsdagen varje månad kl.16:00.
Luncha på stan, andra tisdagen i månaden kl.13:00, se medlemsbrevet för plats.
Afterwork andra fredagen i månaden på Marina Plaza kl.16:00.

RESOR

Resor annonseras i medlemsbrevet!

Vårt digitala medlemsbrev utkommer på söndagar, läs det!



Har vi din e-postadress, så du kan ta del av medlemsbrevet?

Medlemsmöten:	Idrottsmuseet på Olympia Park eller med Öresundslinjen. Trevlig underhållning, en bit mat eller gott kaffe med kaka och lotteri med fina vinster utlovas. Lotteri på entrébiljetten till medlemsmötena.
Mötestider:	Se under respektive arrangemang. Vi träffas Idrottsmuseet eller med Öresundslinjen.
När, var, hur?	Medlemsmöten och aktiviteter annonseras i HD under rubriken "Föreningar" samt på hemsidan www.spfkarnan.se och med vårt digitala medlemsbrev till alla medlemmar med e-postadress (mejl).
Programblad:	SPF Kärnans programblad utkommer två gånger om året. Programmet distribueras digitalt. Ett tryckt program skickas med post till medlemmar utan e-post. Programbladet för SPF Kärnan finns tillgängligt utanför kansliet Kurirgatan1 och på hemsidan. Program från andra SPF-föreningar i Helsingborg finns på hemsidan!
Hitta oss:	Med E-post: spfkarnan@telia.com Hemsida: www.spfkarnan.se Facebook: spf seniorerna kärnan
Kansli:	Ringstorpsgården, DHS, Kurirgatan1, kansliet är numera obemannat, tel. 0708 48 75 57.
Betala:	Betalning till föreningens aktiviteter med Swish till 123 349 70 70 eller Bankgiro 5806–1904. Medlemsavgiften betalas till SPF Seniorernas Förbund på bankgiro 505–1743.
Caféer:	På fredagscaféet, Söders Lunchkafé på Nedre Holländaregatan 24, kan du träffa nya och gamla medlemmar mellan kl. 10:00 och 11:30. Måndagscafé på Backhaus kl. 14:00. Sommarcafé (juni – augusti) på Backhaus Oceanhamnen kl.14:00.
Anmälan:	Föransökan krävs till våra medlems-temamöten och resor. Anmälan till möte med avgift är bindande efter anmälningsstidens utgång.