



Kärnan
Helsingborg

Programblad våren 2026

Kära medlem i SPF Kärnan,

När detta författas är det mitten av november och den första köldknäppen har kommit. Mörkret har smugit sig på oss och dagen blir bara kortare och kortare. Då är det trevligt att kunna presentera föreningens program för våren 2026. Som vanligt har Programgruppen försökt att hitta ett program som tilltalar så många av er som möjligt och det är vår förhoppning av Du hittar något som intresserar Dig. Redan i januari får vi träffa en ung kulturperson från Helsingborg som verkar mycket spännande, bara titeln på hennes föreläsning triggas fantasin. Senare under våren ska vi också få höra berättelsen om arkitekten bakom terasstrapporna, berättad av hans barnbarnsbarn. I slutet av februari är det också tid för vårt årsmöte. Kanske går du och funderar på något du vill ta upp på årsmötet. I så fall – skriv en motion och gör din röst hörd! Under 2026 fyller SPF Kärnan 60 år, något som naturligtvis ska firas ordentligt. Hur, får vi återkomma till.

Det är oroliga tider, många känner sig säkert osäkra inför framtiden, av olika skäl. Då är det extra viktigt att ha en gemenskap att gå till, om det nu är ett medlemsmöte eller en av föreningens aktiviteter. Du är alltid välkommen till SPF Kärnan! Som Du vet håller vi numera till på Idrottsmuseet, och det kommer vi också att göra under våren. Ett särskilt tack riktas till Tommy, som förestår museet, och hans personal. Vi får alltid ett mycket trevligt mottagande där och en jättefin service. Tack för det!

Styrelsen vill också rikta ett hjärtligt tack till er alla som engagerar er i föreningen på olika sätt. Kanske är Du aktivitetsansvarig, kanske förtroendevald eller Du kanske bidrar på något annat sätt. Du ska veta att Ditt arbete är mycket uppskattat, utan Dig skulle inte föreningen fungera. Så – tack för Ditt engagemang! Naturligtvis hade det varit trevligt om fler ville engagera sig i t ex styrelsearbetet, där har man som medlem verkligen möjlighet att påverka föreningens framtid. Känner du Dig kallad – hör av Dig till Valberedningen!

Styrelsen och Programgruppen vill önska Dig allt gott framöver och hoppas att vi träffas på det nya året. Du är hjärtligt välkommen att delta i föreningens möten och aktiviteter!

Med vänliga hälsningar

Elisabeth Armandt

Ordförande, för styrelsen och Programgruppen i 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.

22 januari "Från rådjur och granater till stulet bubbel och premiärer"

Torsdagen den 22 januari Idrottsmuseet kl. 13.30

EliSophie Andrée, dramatiker, barn- och ungdomsförfattare, manusförfattare och regissör från Helsingborg föreläser.

Laxbomb, vitt vin/öl/vatten, kaffe. Pris 120 kr.

20 februari "ÅRSMÖTE"

Fredagen den 20 februari i Pingstkyrkan kl. 13:30

Föreningen bjuder på kaffe med semla.

19 mars "Gustaf Améen – arkitekten bakom terasstrapporna"

Torsdagen den 19 mars Idrottsmuseet kl. 13.30

Mats och Ia Améen kommer och föreläser om sin farfars far och hans spännande bildningsresa och liv.

Viltmacka, rött vin/öl/vatten, kaffe. Pris 135 kr.

23 april "Tura på Tycho Brahe"

Torsdagen den 23 april med Tycho Brahe ca kl.12:40

Pris 210 kr för lunchbuffé, dessertbuffé, kaffe och biljett.

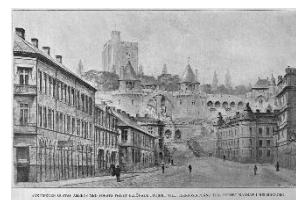
Dryck och kaffe tillkommer.

21 maj "Kalla fall i polisregion Syd"

Torsdagen den 21 maj Idrottsmuseet kl. 13.30

Marie Jansdotter från Polisen Syds "Kalla fall"-grupp kommer och informerar om deras arbete.

Exotisk landgång, öl/vatten, kaffe. 150 kr.



temamöten

3 februari "Mikrovågsugnen som symbol för maktlöshet: Hur kan hemtjänstanvändarna få inflytande över omsorgen?"

Tisdagen den 3 februari Idrottsmuseet kl. 15.00

Glenn Möllergren, forskare vid Lund universitet, föreläser om sin forskning i omsorgsfrågor.

Kaffe och kaka. Ingen avgift.



7 april "Kriminalvården idag och i framtiden"

Tisdagen den 7 april Idrottsmuseet kl. 15.00

Kriminalinspektör Marie Österström med kollega informerar om kriminalvården.

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 anmälningstidens 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: spfkarnan@telia.com eller på tel. 0708 48 75 57

Boule 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. 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 Bridgespel 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

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

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 Waynes Coffee på Rådhusorget 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

KÄRLEKENS SUND

I GREVENS TID

ROMEO och JULIA

GLADJAZZ

SOPPTEATER

AFTER WORK med soppa på Konserthuset



Ett axplock från Stadsteaterns och Konserthusets utbud!

Vill ni gå på Teatern eller Konserthuset, *kontakta Anne Thunström på tel. 0767 02 82 50 eller med e-post till a_thunstrom@hotmail.com* Anne meddelar planerade teaterbesök i medlemsbrevet. **Anne erbjuder förmånliga teaterbesök under säsongen!**

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 tryckta programblad utkommer två gånger om året. 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.karnan
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 Lunchcafé 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 på Waynes Coffee kl.14:00.
Anmälan:	Föranmälan krävs till våra medlems- och temamöte. Anmälan till möte med avgift är bindande efter anmälningstidens utgång.