

Program för våren 2026

Boule spelas varje måndag 10.00 och onsdag 14.00 i Munktellarenan eller i parken bakom Klosters kyrka.

Bridge spelas varje måndag - fredag enligt schema,

Canasta "a la Inger" Spelas på Seniorcentrum tisdagar 13.30-16.00

Januari

- 8 After Work Papas Tapas**
Start kl. 16:00.
- 15 Frilufsarna promenerar från Vilsta till Skjulsta**
där föreningen bjuder på grillad viltvinschorizo, korvbröd, senap och ketchup.
Start kl. 10:00.
- 19 Systembolagets uppdrag** och deras arbete för en bättre folkhälsa. Stefan och Lotta berättar.
Seniorcentrum kl. 14:00-16:00.
- 22 Frilufsarna promenerar i Kronsåken**
Start kl. 10:00.
- 28 Hästräff i Vilsta**
Umgås med hästarna, rid den som vill och bli bjuden på fika.
Kl. 13:30.



Februari

- 5 After Work Papas Tapas**
Kl. 16:00.
- 5 Frilufsarna promenerar på Hälsans Stig i Torshälla**
Start kl. 10:00.
- 9 Kriminalvårdens uppdrag** och en dag på Hällbyanstalten. Peter Ferrby från Hällbyanstalten berättar.
Seniorcentrum kl. 14:00-16:00.
- 11 Hästräff i Vilsta**
Umgås med hästarna, rid den som vill och bli bjuden på fika.
Kl. 13:30.
- 12 Resa till Soppsteatern i Stockholm**
Buss, biljett till Soppsteatern, dagens soppa, vatten, bröd, smör, kaffe och kaka ingår, samt entré till Tutankhamon.
- 19 Frilufsarna promenerar kring Balsta Slott**
Start kl. 10:00.
- 23 Årsmöte för SPF Seniorerna Eskilstuna**
Seniorcentrum kl. 14:00.
- 25 Hästräff i Vilsta**
Umgås med hästarna, rid den som vill och bli bjuden på fika.
Kl. 13:30.



Mars

- 5 After Work, Papas Tapas**
Kl. 16:00.
- 5 Frilufsarna gör en stadspromenad**
Start kl. 10:00.
- 9 Vardagsrörelsen och den goda maten**
Professor Mai-Lis Hellénus från Karolinska Institutet berättar.
Kl. 14:00-16:00 Seniorcentrum.
- 11 Hästräff i Vilsta**
Umgås med hästarna, rid den som vill och bli bjuden på fika.
Kl. 13:30.
- 14 "En jäkla massa slager"**
Resa till Västerås där Magnus Carlsson och Linda Bentzing underhåller.
Buss, middag inkl bordsvatten, kaffe och kaka samt parkettbiljett ingår.
Kl. 16:10-22:30.
- 19 Frilufsarna promenerar i Mesta kulturlandskap**
Start kl. 10:00.
- 25 Hästräff i Vilsta**
Umgås med hästarna, rid den som vill och bli bjuden på fika.
Kl. 13:30.
- 26 Frilufsarna promenerar i Hällby, Gustavsberg**
Start kl. 10:00.
- 30-31 Jubileumskryssning till Mariehamn med M/S Birka Gotland**
Buss, båt Stockholm- Mariehamn t/r, del i 2-bäddshytt, välkomstdrink och underhållning, buffémiddag inkl dryck, frukost ingår.



Håll dig uppdaterad genom
www.spfseniorerna.se/eskilstuna,

SPF-appen

Expedition 016-13 49 43

E-postadress: eskilstuna@spfseniorerna.se

Nya programpunkter tillkommer.

April

- 2 After Work Papas Tapas**
Kl. 16:00.
- 9 Frilufsarna promenerar vid Åholmen** på andra sidan Kvicksundsbron.
Start kl. 10:00..
- 16 Frilufsarna promenerar på Sofiebergsåsen**
Start kl. 10:00.
- 20 Ledarskap och coaching i golf**
Patrik Jonsson, Eskilstuna Golfklubb berättar om sin tid som förbundskapten.
Seniorcentrum kl. 14:00-16:00.
- 22 Hästräff i Vilsta**
Umgås med hästarna, rid den som vill och bli bjuden på fika.
Kl. 13:30
- 23 Frilufsarna promenerar vid Ekeby Kyrkoruin**
Start kl. 10:00.
- 23 Resa till Järnvägmuseet och Sveriges Fängelsemuseum i Gävle**
Buss, kaffe och smörgås, lunch, busskaffe med kondisbit samt entré och guidad visning av båda museerna.

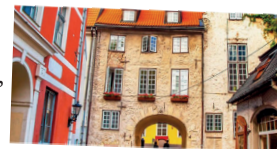


Maj

- 7 After Work Papas Tapas**
Kl. 16:00.
- 6 Hästräff i Vilsta**
Umgås med hästarna, rid den som vill och bli bjuden på fika.
Kl. 13:30.
- 7 Frilufsarna promenerar vid Jägaråsen i Kungsör**
Start kl. 10:00.
- 11 Musikquizz**
Trubadurerna "Min Kompis och jag" underhåller.
Seniorcentrum kl. 14:00-16:00.
- 20 Hästräff i Vilsta**
Umgås med hästarna, rid den som vill och bli bjuden på fika.
Kl. 13:30.
- 21 Frilufsarna promenerar vid Strömsholm**
Start kl. 10:00.

- 28 Frilufsarna promenerar vid Borgstens Fornborg i Tumbo**
Start kl. 10:00.

- 31 Kryssning till Riga med M/S Birka Gotland**
Buss, kryssning, del i 2-bäddshytt, buffémiddag inkl dryck, frukost, brunch, transfer i Riga ingår.



Juni

- 3 Hästräff i Vilsta**
Umgås med hästarna, rid den som vill och bli bjuden på fika.
Kl. 13:30.
- 4 After Work Papas Tapas**
Kl. 16:00.
- 11 Frilufsarna promenerar vid Stora Sundby Slott**
Start kl. 10:00.
- 18 Fjärdhundraland – hjärtat av Mälardalen**
Lokala producenter, gårdsbutiker, kaféer och hantverkare bjuder dig att smaka och uppleva med alla sinnen. Buss, kaffe med smörgås och lunch ingår.
Kl. 08:40-17:30



Juli

- 21 Flygvapenmuseum och Gamla Linköping**
Dufweholms herrgård för förmiddagskaffe och smörgås. Guidad visning av Flygvapenmuseet och lunch i museets restaurang.
Gamla Linköping för besök.
Kl. 07:50-18:30.



SPF SENIORERNA Eskilstuna

E-postadress: eskilstuna@spfseniorerna.se
Hemsida: www.spfseniorerna.se/eskilstuna
Facebook: SPF Seniorerna Eskilstuna
Instagram: spfseniorernaeskilstuna
Telefon expedition: 016-13 49 43
App: SPF-appen
Besöksadress: Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D
Postadress: Alva Myrdals gata 3, 632 20 Eskilstuna