

SPF Seniorerna Freja – program hösten 2026

Padel och bordtennis spelas året runt.

MÅNAD	VECKA	DAG	DATUM	
AUGUSTI	33	Måndag	10	Start Bowling
	35	Tisdag	25	Start Bokcirkel med Ann Heselius
		Torsdag	27	Start Frejakör
SEPTEMBER	36	Tisdag	01	Medlemsmöte – Arve Soli
		Onsdag	02	Start Tennis på studs
			02	Start Boule
		Torsdag	03	Start Bokcirkel med Karin Bengtsson
	37	Måndag	07	Snack Café
			07	Start Bokcirkel med Elisabeth Larsson
			07	Jämtland SPF Medelpad, Björn Mårtensson
		Torsdag	08	Ljugarbänken
	38	Tisdag	15	Lunch Zmak
		Onsdag	16	Start Bokcirkel, Lillian Andersson och Ulla Magnusson
		Fredag	18	Kafferepet
	39	Tisdag	22	Kursstart engelsk konversation, Eva Strindberg
		Onsdag	23	Skriv om ditt liv – Thomas Svensson
		Torsdag	24	Månadens lunch
	40	Onsdag	30	HLR-utbildning
			30	Start Berndt på Ego
OKTOBER	41	Tisdag	06	Montenegro, SPF Medelpad, Björn Mårtensson
			06	Ljugarbänken
		Onsdag	07	Kursstart - AI som assistent
		Torsdag	08	Medelhavskryssning, Kerstin Lindeberg
			08	Pubkväll på E Street med Bosse Sjöbom
	42	Måndag	12	Snack café
		Tisdag	13	Medlemsmöte – Modevisning
		Onsdag	14	Lunch Zmak
		Fredag	16	Kafferepet
	43	Tisdag	20	Lunchtrav
		Torsdag	22	HLR-utbildning
	44	Torsdag	29	Månadens lunch
NOVEMBER	45	Måndag	02	Malta, Må-Bra-Resa, Kerstin Lindeberg
		Tisdag	03	Medlemsmöte – Annika Österling
		Onsdag	04	Kursstart - Kurs I fallteknik
		Lördag	07	Chicago musical Oscarsteatern, Lena Carlsson
	46	Måndag	09	Snack Café
		Tisdag	10	Ljugarbänken
		Torsdag	12	Kursstart – Håll hjärnan i trim - lär dig Dotcard
	47	Onsdag	18	Lunch Zmak
		Fredag	20	Kafferepet
	48	Tisdag	24	HLR-utbildning
		Onsdag	25	Lunchtrav
		Torsdag	26	Månadens lunch, Föredrag jultider
		Söndag	29	Adventskryssning, Lena Carlsson
DECEMBER	49	Tisdag	01	Medlemsmöte – Klas Norberg
	50	Måndag	07	Snack Café
		Tisdag	08	Lunchtrav
		Fredag	11	Kafferepet

Fullständig information om programmet finns på Frejas hemsida www.spf.se/freja