

Program för våren och sommaren 2026

SRF
SENIORERNA
Hallsberg



Månadsmöten

Med reservation för
tillägg och ändringar.

Våra populära **månadsmöten** äger rum **sista onsdagen kl. 14 varje månad** under vår- och höstterminen. Här bjuds vi på underhållning och relevant information. Givetvis serveras det kaffe med tilltugg mot en avgift. Det finns också möjlighet att köpa lotter och vinna priser.

Månadsmötena äger rum i Equmeniakyrkan i Hallsberg (bakom Coop).

- * **Onsdag 28 jan** **Ingvar Öhrn** kåserar om Rocklegender, del 2. Presentation av **vårprogrammet** och ideer inför hösten
- * **Onsdag 25 feb** **Föreningens årsmöte.** Kören **Liv och Lust** underhåller.
- * **Onsdag 25 mar** Föredrag av **Irene Rosell** (SPF Lerbäck), skydd mot bedrägerier. Underhållning av **Mikael Loiske**.
- * **Onsdag 29 apr** **Pernilla Widlund**, alkoholkordinator på Askersunds vårdcentral talar om Alkohol och dess påverkan av åldrandet.
- * **Onsdag 27 maj** **Jenny Steen**, Regionråd Örebro berättar om satsningar i länet. Underhållning av **Anne Pettersson**.
- * **Onsdag 26 aug** **Tomas Molin** berättar om ödehusens magiska värld. Programpresentation höst-vinter.

Här är några bilder från tidigare månadsmöten.



Planerade resor

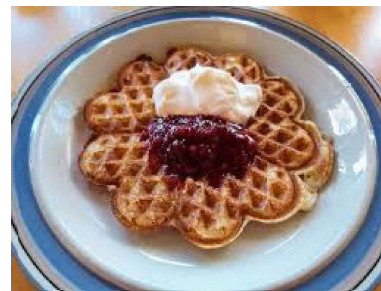
Förutom egna resor deltar vi också i resor som arrangeras av distriktet och andra SPF-föreningar i länet. I en anmälan finns också en depositionsavgift som inte är återbetalningsbar om inte särskilda skäl foreligger. Föreningens Bankgiro är 792-4418 och Swishnumret är 123 217 09 83. Glöm inte ange vem som betalar!

- * Vecka 15 Bussresa till Åbergs museum i Bålsta och Skokloster slott.
- * 23 eller 24 april Shoppingresa till Askersund. Samåkning.
- * 3 juni Sillfest i Nedre Knalla. Bussresa.
- * 29 juli Bussresa till Vinön
- * 18-21 augusti Långkryssning, 4 dagar med Birka Gotland till Bornholm/Visby.

Träffpunkt

Träffpunkt är också samlingar i vår regi, men lite enklare och mindre ambitiösa. Dessa samlingar kommer oftast vara gratis och vi bjuder på kaffe, te och bubbelvatten, men fikabröd eller smörgås tar man med själv.

- * **Onsdag 11 feb** Vi besöker Bra & Begagnat där vi först köper fika och sen handlar med rabatt på allt i huset
- * **Tisdag 11 mar** Våffelfest i Saronkyrkan. Kostnad 30 kr
- * **Onsdag 15 apr** Vi besöker Modelljärnvägen vid Beergööhuset
- * **Tisdag 20 maj** Naturvandring med Sture Hermansson.



Övriga aktiviteter

Under den här rubriken har vi samlat aktiviteter som ligger utöver våra ordinarie samlingar, men som har anknytning till SPF Seniorerna. Alla datum är inte spikade, men om vi vet vilken vecka det rör sig om har vi tagit med även den aktiviteten. För mer aktuell information hänvisar vi som vanligt till hemsidan.

- * **Vecka 13** Alléskolans påskbuffé tillsammans med PRO
- * **Lördag 18 apr** Hallsbergsmässan
- * **Måndag 20 apr** Modevisning
- * **Fredag 24 apr** Distriktsstämma i Askersund med bl a Maria Larsson
- * **Lördag (OBS) 2 maj** Vårmarknad
- * **Tisdag 19 maj** MC-utflykt med Torbjörn Härllin
- * **Måndag 25 maj** Besök på Rönne trädgård. Samåkning.
- * **Tisdag 26 maj** Distriktets vårfest
- * **Onsdag 8 juli** Sommarcafé på hembygdsgården i samverkan med PRO
- * **Torsdag 27 augusti** Distriktsfinal Hjärnkoll.

Det här erbjuder vi under veckorna!

Som medlem i SPF seniorerna Hallsberg får du tillgång till ett stort utbud av studiecirklar och aktiviteter. Det mesta är gratis, men vissa aktiviteter har en deltagaravgift. Några grupper har ett maxtak på antalet deltagare, men om intresse finns kanske vi kan starta en ny grupp. Dessa uppgifter kan ändras med kort varsel, men besök vår hemsida www.spfseniorerna.se/hallsberg där vi alltid har uppdaterad information.



Numera finns vi på sociala medier i en **facebookgrupp** under namnet SPF seniorerna Hallsberg. Kerstin Björn och Britt Nyblom är ansvariga som administratörer. Som medlem kan du gå in och läsa vad som händer i föreningen eller se referat från någon aktivitet. Du kan också skriva ett meddelande eller ett inlägg som Britt eller Kerstin sedan godkänner. Gå gärna in och bli medlem!

Scrapbooking

Scrapbooking är en engelsk term som används när du i stället för att bara sätta in foton i ett fotoalbum låter kreativiteten flöda och klistrar in massa andra saker. Kom och skapa dina egna födelsedagskort eller annat från din fantasi!

Tiden är varannan tisdag kl 10.00. Kontaktperson och ledare är Deciree Karlsson 0706-416086



Cykling

Lättare cykling i Hallsberg är en ny aktivitet som vi erbjuder tillsammans med PRO. Samling vid Coop tisdagar kl 09.30. Aktiviteten är beroende av vädret. Ledare och kontaktperson är Stig Holm som nås på 0705-562579

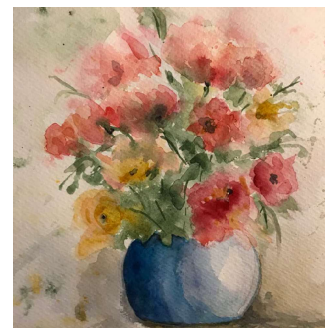


Skrivarkurs

Vill du lära dig skrivandets grunder genom att skapa trovärdiga karaktärer, miljöer, händelser och dialoger? Då är detta något för dig. Det blir korta övningar när vi träffas och en längre hemuppgift. Samtliga texter läses upp. Varannan fredag 10.00-12.30. Ledare och kontaktperson är Kerstin Lindh Furås 0706-548808

Frigörande kravlös dans

Dansen som inte har några bestämda steg och som är fri från prestation och krav. Du får röra dig till varierad musik med olika rytmer utifrån dina förutsättningar och dagsform. Vi håller till i rymliga Västra skolans Idrottshall. Måndagar kl 10-11 med start 16 februari. För anmälan kontakta Gunilla Liljerås 0705-497386, gärna SMS



Akvarell- och akrylmålning

Kursen med målning i såväl akvarell- som akrylfärger har blivit väldigt populär. Du väljer själv vilket eller provar båda teknikerna. Var och en svarar själv för material. Vi träffas åtta gånger på tisdagseftermiddagar kl 14 - 17. Kursledare är Birgitta Billström som du når på tel 0761-275585 för information och anmälan.

Mattcurling

Mattcurling spelas på en 14 meter lång matta där de insmorda "stenarna" kan glida mot målområdet. Det är jätteroligt och passar både äldre och yngre seniorer. Platsen är gymnastiksalen på Västra skolan och tiden är måndagar 13 - 15. Vi betalar 20 kr per gång, men då ingår också fika i ett angränsande rum. Kontakta Barbro Gunnarsson 0768-211620





Boule

Vi träffas vid boulebanorna i Spontanlekiparken vid Stocksätterskolan torsdag eftermiddag kl 14 under "sommarlovet" om vädret tillåter. Kontakta Christer Olsson för mer info 0768-064245

Hjärnkoll

Här handlar det om frågesport, och vi svarar på frågor i tremannalag. Vi rättar uppgifterna tillsammans under gemytliga former, och givetvis blir det även fika. Kom och testa dina kunskaper inom alla möjliga områden! Varannan torsdag (udda veckor) kl 14-16 i Vuxenskolans lokaler. Kontakta Christer Einarsson 0706-094974



Biljard

Gruppen träffas onsdagar kl 10 - 12 i ungdomsgården Kuben (gamla brandstationen, fd Children's). Kontakta Lars-Erik Hulldin tel 0706-275963 för mer info.

Skytte

Första tisdagen i varje månad kl 19.00 samlas skyttarna i lokalen vid sidan av den gamla postterminalen. Kontaktperson: Hans Nilsson 0702-166521

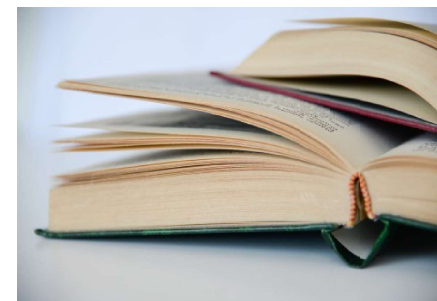


Bowling

Vi träffas i bowlinghallen vid Nytorget tisdagar kl 14.00 och spelar oftast 4 serier. Här träffar vi också PRO som bowlar vid samma tidpunkt. Vi får pensionärsrabatt i kassan. För mer information kontakta Anita Ljung på 0768-547677

Bokcirklar

Var och en läser boken man fått låna från biblioteket, och sen träffas vi var fjärde eller femte vecka för att utbyta tankar och åsikter om boken. Måndagar kl 14.00 resp 16.00 på Vuxenskolan. För info, kontakta Margareta Strömberg tel 0761-625275 eller Eva Forsberg tel 0702-444039



Dialogcirkel

Deltagarna, 4-6 personer, berättar utifrån föreslagna ämnen. En dialog handlar om att verkligen lyssna på varandra snarare än att argumentera för egna åsikter. Vi ses en gång i månaden oftast onsdagar jämn vecka kl 13.30 - 16.00. Kontakta Margareta Strömberg tel 0761-625275

Passion hela livet

Cirkelarna syftar till att motverka ensamhet och stärka seniorerna att själva ta aktivt ansvar och kontroll över sin livssituation. Deltagarna deltar aktivt genom att föreslå olika aktiviteter med stor variation. Vi har 2 grupper. Kontaktpersoner: Inga Alexandersson 0735-409537 och Britt Nyblom 0705-950613

SENIORERNA
Hallsberg

I samarbete med

Studieförbundet
Vuxenskolan

Dator och smart telefon

Studiecirkel om smarta telefoner, surfplattor och datorer hålls i Vuxenskolans lokaler efter behov. Hittills har dessa träffar skett kl 9.30 på måndagar eller onsdagar. Kontakta Christer Olsson 0768-064245



Kortspel och sällskapsspel

Vi träffas tisdagar kl 10.00 - 12.30. En studiecirkel som heter "Gamla bortglömda kortspel". Vi spelar bl.a vist, kille, priffe, canasta men även andra familjespel. Spelplatsen varierar. Kontakta Christer Olsson 0768-064245 för mer information.



Engelsk konversation

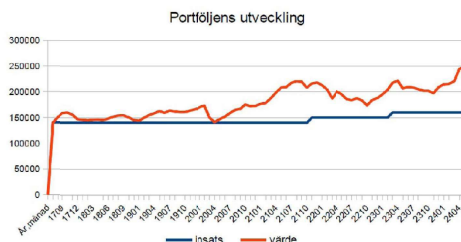
Vi övar upp våra kunskaper i engelska språket genom samtal och studier av filmer och annan information på internet. Vi träffas på Vuxenskolan torsdagar kl 16:30. Kontakta Christer Olsson tel 0768-064245 för mer information.



Aktier

Vi träffas andra onsdagen varje månad kl 9.30 på Vuxenskolan. Vi diskuterar och lär oss mer om hur man sparar i aktier och andra värdepapper. Vi har också satsat 10000 kr var i låtsaspengar på varsin fond eller aktie som vi sedan följer upp.

Kontaktperson: Christer Olsson
0768-064245



Körsång

Vår egen kör, Liv och Lust, träffas varannan måndag i udda veckor kl 9.30 - 11.00 på fritidsgården Kuben.

Körledare är Kristina Algotsson. Det finns plats för fler som gillar att sjunga. Ingen körvana krävs. Kontakta Louise Oxelgren tel 0727-302682 för mer info.



Handarbete

Gruppen syr, stickar och virkar under trevliga former, och givetvis blir det även tid för fika och gemenskap. Vi träffas första onsdagen varje månad kl 10 - 12 i Vuxenskolans lokaler. Kontaktperson: Anne Bartoli 0739-860432



Matlagning

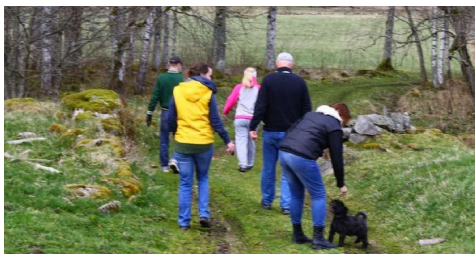
Vi samlas till en matlagningscirkel i köket i Ok Tisarens klubbstuga på Korsbergsgatan. Här lagar vi mat och äter gott, och ibland bjuder vi andra gäster på vår mat. Kontakta Hans Nilsson 0702-166521 för tider och mer information.



"Mat på byn"

En gång i månaden, oftast andra onsdagen, går vi gemensamt ut för att äta på någon av kommunens restauranger. Detta kallar vi "Mat på byn". Kontakta Lars Kvarnström tel 0761-052937 för mer information.





Stavgång och promenader

Vi träffas varje tisdag kl 10.00. Samling på Stocksätterskolans parkering för promenad i området.

Kontaktperson Monica Ringenberg
0705-716550

Träning på gym

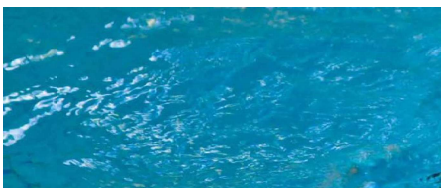
Vi tränar på gymmet Forma på Esplanaden 1 i Hallsberg. Träningen är specialgjord för oss äldre personer och våra behov. Det finns 4 olika träningstider. Ledare för gruppen är Jenny Edlund.

Kontaktperson: Ingela Wallin 0702-764103



Vattengympa

För morgonpigga seniorer kan vi erbjuda vattengympa i Alléhallens simhall. Vi ses måndagar och onsdagar kl 08.00. Kontakta Inga Alexandersson 0735-409537



www.spfseniorerna.se/hallsberg

På vår hemsida kan du alltid hitta uppdaterad information om vad som händer i vår förening. Förutom allt som är på gång kan du också läsa referat om resor och sammankomster som redan ägt rum. Du kan också se våra stadgar och alla beslut som fattats vid våra årsmöten. Här kan du också ladda ner denna katalog om du vill skriva ut det på en egen skrivare. Det finns även en SPF-app att hämta i Google Play och Apple Appstore. Ansvarig för hemsidan och IT är Christer Olsson på 0768-064245 och olcsverige@gmail.com

På hemsidan finns också mycket annat intressant att ta del av, och du kan enkelt komma vidare till både distriktets och förbundets hemsidor. Distriktet har varje månad en spalt som heter "på gång" och som visar vad som händer på länsnivå. På förbundets hemsida finns även många dokument och webinarier som visar vad SPF-seniorerna står för i olika frågor.

En ny styrelse liksom valberedning och programkommitté kommer att väljas vid årsmötet i februari. Denna sida kommer då att bytas ut och finnas på hemsidan.



Styrelsen 2025

Främre raden: Britt Nyblom, Ann-Cathrin Löfstedt. Kerstin Björn, Tomas Hagenfors
Bakre raden: Pia Lodesjö, Deciree Karlsson, Birgitta Billström, Christer Einarsson, Kjerstin Larsson, Torbjörn Härlin

Tomas Hagenfors: Ordf
tomas@hagenfors.se
0707-575357

Christer Einarsson: Vice ordf
christer.einarsson@telia.com
0706-094974

Ann-Cathrin Löfstedt: Kassör
anki.lofstedt@gmail.com
0767-930898

Kjerstin Larsson: Sekr
Larssonkjerstin@gmail.com
0705-415721

Britt Nyblom: Ledamot
brittn2003@gmail.com
0705-950613

Torbjörn Härlin: Ledamot
torbjorn.harlin@icloud.com
0739-067904

Kerstin Björn: Ledamot
bjornkerstin45@gmail.com
0702-976305

Deciree Karlsson: Ledamot
dessanleif@yahoo.se
0706-416086

Pia Lodesjö: Ersättare
trollpacka2000@yahoo.se
0738-024838

Birgitta Billström: Ersättare birgitta.billstrom@gmail.com 0761-275585

Har du idéer till program eller verksamhet?

Hör av dig till någon i styrelsen eller programgruppen så lyssnar vi gärna. Vårt mål är att kunna erbjuda en fin gemenskap och något för alla.

Programgruppen

Christer Einarsson: ordf. 0706-094974

Britt Nyblom 0705-950613

Kerstin Björn: 0702-976305

Lena Bogehäll 0705-476032

Valberedningen

SPF Seniorerna är en ideell förening där många hjälps åt med frivilliga insatser. Vi har alltid behov av några hjälpsande händer, så om du hittar något i vår katalog som du är villig att hjälpa till med är du mer än välkommen. Hör gärna av dig till valberedningens ordf. Margareta Strömberg på 0761-625275 eller margareta.stromberg@gmail.com

Bjud in vänner och bekanta!

Ring, mejla, skicka SMS och hör av dig till andra och berätta om vårt utbud och våra samlingar. Vi vill inget hellre än att bryta den ofrivilliga ensamhet som många lider av i vår tid!

Det här vill vi arbeta för

* SPF Seniorerna arbetar för att Sverige ska ha bästa tänkbara äldrepolitik och bildar opinion i alla viktiga äldrefrågor. SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation med närmare en kvarts miljon medlemmar. Vi driver viktiga förändringar för Sveriges seniorer och påverkar regering och riksdag, såväl som regioner och kommuner.

* Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta. I SPF Seniorernas arbete är inflytande, valfrihet och livskvalitet viktiga ledord.

Hämtat från förbundets hemsida www.spfseniorerna.se

SPF Seniorerna har 700 föreningar med en kvarts miljon medlemmar, och i länet finns 22 föreningar med nära 6000 medlemmar. Här i Hallsberg växer vi stadigt, och vi har nu 370 medlemmar. Som medlem får du, förutom en fin gemenskap, även tillgång till vår förbundstidning "Senioren" och en mängd rabatter. Här kan du spara pengar på el, försäkringar, resor, familjejuridik, ljudböcker, skydd mot bedrägerier och mycket annat. Se förbundets hemsida www.spfseniorerna.se/formaner Telefonnumret till förbundet är 08-692 32 50



Det finns många sätt att bli medlem på. Antingen går du in och fyller i uppgifter på vår egen hemsida eller annars tar du kontakt direkt med någon i vår lokala styrelse. Priset är 330 kr/år. Blir du medlem under oktober - december gäller din medlemsavgift även för kommande år. Du kan alltid hitta väldigt mycket bra och uppdaterad information på vår hemsida. Adressen är www.spfseniorerna.se/hallsberg Föreningens Bankgiro är 792-4418 och Swishnumret är 123 217 09 83.

Några ord till sist

Du är alltid välkommen att pröva på en aktivitet innan du bestämmer dig för att ingå i vår gemenskap. Insidorna i den här broschyren beskriver 25 olika aktiviteter och studiecirkelar, och vi försöker alltid vara lyhörda för önskemål om att hitta nya områden som intresserar. Du är också välkommen att komma till ett Månadsmöte eller en Träffpunkt för att se vilka vi är och för att ta del av gemenskap, underhållning och aktuell information. Ett stort och viktigt mål för oss är att motverka isolering och ensamhet, och vi vill att du ska må bra. Så välkommen i vår gemenskap!