

Mötes- och aktivitetsprogram

Nr 2 / 2026



För nyheter och uppdateringar,
besök vår hemsida:
spf.se/kamraterna-orebro
och SPF-appen

Innehållsförteckning

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Hemesteraktiviteter | 3 |
| Månadsmöten | 6 |
| Arrangemang och cirklar | 9 |
| Resor | 18 |
| Seniordagen kommer till Örebro | 22 |
| Allmän information | 23 |
| Betalningsinformation | 26 |
| Kalendarium | 27 |
| SPF Kamraternas styrelse | 28 |

ICA
KVANTUM
ÖREBRO

Välkommen till *STORHANDLA med smak!*
en riktig matbutik!

Öppet alla dagar 7-23
Adolf Mörners plan • Brunnsparken

Blomstermarken

Välkommen till oss!
Agneta & Susanne Almstedt
Öppettider Vardagar 10-18
Lördag 10-15
söndagar 11-15

Nordanåsvägen 5 tel. 019-22 50 73 info@blomstermarken.se

Hemesteraktiviteter

Ässundets sommarcafé

Måndagen den 13 juli

Vi samåker till sommarcaféet där vi äter en stor räksmörgås med dryck (på egen bekostnad) medan vi njuter av utsikten över en del av Hjälmarén. Den som vill kan ta en promenad ner till vattnet för att titta på cykelfärjan "Åbäket".



Samling: ICA Kvantum, Kronblom, kl. 11.00.

Har du plats i bilen för 1–3 personer, eller behöver du själv åka med, kontakta Berit. Medpassagerare betalar 20 kr för resan.

Anmälan: Berit Kock.

070-738 51 34

fam.saring@gmail.com

Konstvandring i Örebro – intresseanmälan

I sommar planerar vi att genomföra en konstvandring i Örebro city under perioden för Open Art. Detaljer om datum och tid kommer längre fram via e-post, men redan nu går det bra att anmäla sitt intresse. Av erfarenhet vet vi att intresset brukar vara stort – så skriv gärna upp dig om du vill följa med på en inspirerande och lättsam kulturutflykt.



Anmälan: Hans Emanuelsson

070 598 46 46

hans.c.emmanuelsson@gmail.com

Lerbäcks teater sommarfars på friluftsscenen

Söndagen den 28 juni

kl.15

Hör du namnet Cooney tänker du på hejdlös fars – och helt rätt. Rakt ner i fickan, skriven av Michael Cooney, bjuder på förväxlingar, panik och lögn när Erik Svan försöker dölja sina falska bidragsansökningar.



Tempot är högt, dialogen rapp och förvecklingarna avlöser varandra utan paus. På scen

står Peter Flack, Marie Kühler och Peter Kjellström – för första gången i Lerbäck – tillsammans med en stark ensemble som lyfter farskonsten till nya höjder.

Pris: 990:- inkl. resa föreställning och sommartallrik

Anmälan: Hans Emanuelsson

070 598 46 46

hans.c.emmanuelsson@gmail.com

Avresa: Resecentrum hpl X, kl. 13.15

Brunnsparken teaterplan kl. 13.30

Betalning: Senast 19 juni, info. om betalning sidan 26

Nyfiken på värdet av din bostad?

Ska du sälja eller är du bara intresserad av hur värdet på din bostad utvecklas? Välkommen att kontakta oss för en kostnadsfri värdering.

Fastighetsbyrån Örebro / fastighetsbyran.com/orebro / 019-21 70 00



TOSCA på Säfstaholms Gård

Lördagen den 18 juli

Efter succén med *Carmen* sommaren 2025 återvänder Storgårdens Musikförening till Säfstaholms Gård – denna gång med Puccinis *Tosca*.



Den stämningsfulla miljön med den gamla muren och sädesfälten skapar en unik inramning för detta intensiva drama om kärlek, makt och begär. Akustiken i den historiska byggnaden lyfter Puccinis passionerade musik. På scenen medverkar professionella solister tillsammans med Vingåkers Operakör och Vingåker Operakapell. Operan framförs på svenska och bjuder på starka känslor, dramatik och några av operavärldens mest älskade melodier. Föreställningen börjar kl. 16.00 och varar cirka 2 timmar och 40 minuter inklusive paus. Under pausen finns kaffe, kaka, smörgås och kalla drycker till försäljning.

Pris: 595 kr, inkl. biljett och bussresa

Anmälan: Lars Göran Bergman
073 360 13 35
bolars74@gmail.com

Avresa: Resecentrum hpl. X kl.13.30
Brunnsparken Teaterplan kl.13.45

Betalning: Senast 30 juni, info om betalning sid 26

Månadsmöten

Månadsmöten hålls vanligtvis sista måndagen i månaden kl.13.30 på Adolfsbergsgården, bakom ICA Kvantum, och annonseras i NA under Föreningsnytt samt via e-post, Facebook, SPF-appen och vår hemsida.

Måndagen den 31 augusti

Hardemo Jazzband bjuder på den där fantastiska blandningen av traditionell jazz, lekfull improvisation och äkta spelglädje som får både fötter och humör att lyfta. Med sitt varma sound och sin smittande energi skapar de en stämning där publiken känner sig lika delaktig av musiken som musikerna själva. Luta dig tillbaka, njut – och låt Hardemo Jazzband ta dig med på en musikalisk resa fylld av rytm, glädje och gemenskap.



Måndagen den 28 september

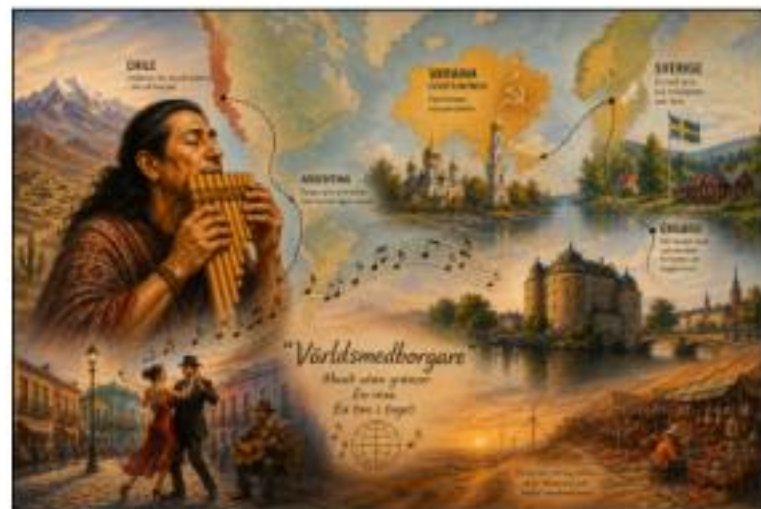
Biologen Roger Hjelmqvist bjuder på en resa i ord och bild. Vi färdas från Entebbe, söder om Kampala, genom savanner och regnskogar där natur och kultur möts. Under resan möter vi lejon, noshörningar, elefanter, giraffer och många andra djur i deras rätta miljö. Som höjdpunkt får vi uppleva de mytomspunna bergsgorillorna – en oförglömlig avslutning på vår färd genom Afrikas hjärta.



Måndagen den 26 oktober

Yuri Yanez, som själv kallar sig "Världsmedborgare",

har en livsresa som startar i Chile via Argentina vidare till Ukraina (som då ingick i Sovjetunionen) och så småningom till Sverige och Örebro.



Yuri är musiker och låter bl.a. panflöjtens toner bära historien

över kontinenter. Med rötter i Andernas rika musiktradition bjuder Yuri in oss till en musikalisk resa där varje ton rör sig mellan stilla ökenvind och lekfull marknadsplats.

Måndagen den 30 november

Josefine Arenius föreläser om att mötas generationer emellan

Hon berättar varför vi pratar så mycket om generationer i dag och vad det betyder att unga kallas "de nya tjugotalisterna".

Hur kan vi som är äldre förstå de yngre bättre? Är de verkligen lata och fast i sina mobiler – eller finns det mer att se?

Josefine visar hur vi kan mötas och lära av varandra för att skapa en god gemenskap.



Måndagen den 14 december

Luciafirande, där vi inleder med glögg, godis och pepparkakor. Därefter får vi njuta av årets stämmingsfulla luciatablå.



När luciataget har tågat ut fortsätter programmet med ett nytt bildspel av Lars Borgström.



Den här gången får vi en inblick i Överhogdalsbonaden och dess fascinerande historia.

Varmt välkommen till ett stämmingsfullt månadsmöte i Lucias tecken!

Måndagen den 25 Januari 2027

Lisa Larsons konstnärskap

presenteras av Kurt Nilsson.

I ca 30 år arbetade Lisa på Gustavsberg. Kurt Nilsson kommer att ge en bild av hennes uppväxt och konstnärskap. Delar av hennes verk kommer att visas .

Efter föredraget finns möjlighet att få ett eget föremål av Lisa Larson värderat av Anders Fredriksson



Arrangemang och cirklar

Kvinnofröjd, Café Skogen

Kvinnofröjd började som Örebros första stickkafé och har vuxit till en uppskattad mötesplats. Vi träffas för att prata om livet, dela handarbetstips eller bara njuta av en trevlig stund över en kopp kaffe.



Vi ses på Café Skogen varannan torsdag (ojämn vecka) med början den 10 september kl. 10.15 i ungefär två timmar. Du behöver inte ta med något handarbete – det räcker att du vill möta nya vänner och ha det gott.

Vi välkomnar gärna fler deltagare, och här finns gott om plats för dig som är nyfiken. Varmt välkommen!

Kontakta: Kerstin Olsson,
076-006 24 03

b.kerstin.olsson@telia.com

Läsecirklar

Tycker du om att läsa eller lyssna på böcker och att diskutera det du läst/lyssnat på?

Då kanske vår läsecirkel nr 2 är något för dig, det finns några platser kvar för hösten.

Läsecirkel nr 2 startar onsdagen den 9 september kl.10.

Cirkel nr 1 startar tisdagen den 25 augusti kl.10 på Café Skogen, den är fullbokad. Nr 2 håller hus i Vuxenskolans lokal Gläntan, Fabriksgatan 8.

Kontakta: Gunnel Öst
076-830 85 60



Hjärnkoll, distriktsfinal

Torsdagen den 27 augusti

Följ med till Hallsberg för att delta i distriktsfinalen av quizet Hjärnkoll!

I år tävlar vi med tre lag. Vi söker både reserver och glada supporters som vill följa med och heja. Inför finalen bjuder vi in till en quizträff den 24 augusti kl. 13.30 i Brunnsängens föreningsgård. Vi tränar tillsammans, skrattar och värmer upp hjärnan med kluriga frågor.



Under hösten fortsätter våra populära kamratquiz.

De kommande dagarna är 14 september, 20 oktober och 16 november kl. 13.30. Alla är varmt välkomna – vi bjuder på kaffe, te och något gott. Anmälan: Sören Karlsson Arevång 070-366 53 98
Välkommen in i gemenskapen – det blir vad vi gör det till!

Ishockey på Behrn Arena

När vi skriver programmet så vet vi inte något spelschema men vi lovar att vi ska gå på hockey tillsammans även denna säsong. Vi kan vara 36 st. Vi samlas vid entrén på baksidan av Behrn Arena på Restalundsvägen. Vi äter på restaurang The View samtidigt som vi ser matchen.

| | |
|--|---------------|
| LILLA | SVALAN |
| Restaurang Lilla Svalan, Kulvägen 8, Örebro | |
| Tel: 019-10 22 82. Öppettider: Måndag - Fredag 11.00 - 14.00 | |

Gubbgänget – häng på!

Vi har redan dragit igång våra träffar, men det finns gott om plats för fler i vårt glada Gubbgäng. Det här är en ny och uppskattad aktivitet för män i SPF Kamraterna – ett tillfälle att ses under avslappnade former och hitta på något trevligt tillsammans.



Vi träffas en gång i månaden och varvar aktiviteter som studiebesök, intressanta samtal med en enkel fika. Inget krav på att vara social expert – bara ett gott humör och nyfikenhet på att träffa andra!

Gubbgänget är ett perfekt sätt att bryta vardagen, få nya bekansksaper och ha roligt tillsammans med andra medlemmar.

Vill du vara med eller veta mer?

Kontakta: Lars Göran Bergman,

073-360 14 35

bolars74@gmail.com

Häng med på lunch!

Andra måndagen i månaden träffas vi för en gemensam lunch på någon av Örebros restauranger. Ett trevligt tillfälle att umgås, skratta och äta gott tillsammans. Vill du följa med? Vi meddelar via mail veckan innan vilken restaurang vi valt. Ibland ordnar vi även en kvällsträff i Örebro på en annan veckodag, och då kan priserna skilja sig från lunchpriset.



Anmälan: Berit Kock

070-738 51 34,

fam.saring@gmail.com

Pubkväll på Kvarteret

Måndagen den 19 oktober

Fem SPF-föreningar Axberg-Ervalla, City, Glanshammar, Kamraterna och Kilsbergsbygden – bjuder in till en pubkväll på Kvarteret, Engelbrektsgatan 6 kl. 17.00

Underhållning, The Rockwell Brothers bjuder på svängig rock'n roll, varm stämsång och spelglädje som smittar. Ett sammansvetsat gäng som sprider energi och får publiken att trivas från första låten.



Mat och dryck köper du direkt i baren från pubens meny.

Pris: 50 kr, för underhållning, betalas på plats.

Anmälan: Lars Göran Bergman

073 360 13 35

bolars74@gmail.com

Örebro teater, Den gudomliga komedin

Fredagen den 16 oktober

Örebro Teater presenterar en modern och visuellt stark tolkning av Den gudomliga komedin, skrevs för 700 år sedan.

Ett av litteraturens främsta episka poem, skrivet av Dante Alighieri omkring 1320. Föreställningen tar oss genom helvetet, skärselden och paradiset – en resa där det mytiska möter det mänskliga. En berättelse om mod, moral och försoning som berör och stannar kvar.

Entrén till teatern öppnar för oss kl. 17.15, middag med introduktion serveras 17.45 och föreställningen börjar 19.00
Vi har 50 biljetter.

Pris: 550 kr, inkl. middag, kaffe och kaka i pausen och teaterbiljett.

Anmälan: Gunilla Hedqvist
070 576 41 35
hedqvistgunilla11d@gmail.com

Betalning: Senast den 30 september, mer info på sidan 26



Örebro Teaters "Julgröt"

Lördagen den 12 december

I år heter föreställningen "Ginger Bells" och spelas bland annat av Katarina Krogh.

Föreställningen är en timme lång och börjar kl 12.00
Teatern öppnar 11.00

Från 11.30 serveras julgröten med skinksmörgås, kaffe/te och pepparkaka.



Pris: 350 kr, inkl. teaterbiljett, julgröt och smörgås.

Anmälan: Gunilla Hedqvist
070 576 41 35
hedqvistgunilla11d@gmail.com

Betalning: Senast den 30 november, mer info på sidn 26

Örebro's största Leverantör av Mattjänst.

Kontakta oss för mer information.
Tel: 072-454 27 77
info@restaurangparken.se
Adolf Mörnars plan 6
702 28 Örebro

RESTAURANG
PARKEN

Vi provar viner från Chile

Fredagen den 6 november

Välkommen till en trevlig
vinprovning i Brunnsängens
föreningsgård, Hälsogränd 60,
kl. 17.30



Vi fortsätter traditionen från
tidigare år och vår styrelsemedlem
Berit Kock leder kvällens provning
med fokus på chilenska viner.



Kvällen börjar med mingel i foajén
med ett glas cava. Därefter provar vi två vita och två röda viner
från Chile.

Efter provningen serveras Pastel de choclo, som anses vara
Chiles nationalrätt – en smakrik gratäng med kyckling, nötfärs
och majs – tillsammans med grönsallad.

Alla deltagare får en dokumentation om kvällens viner.

Max antal deltagare: 60 personer.

Pris: 375 kr, inkl. vinprovning, mingel och mat.

Anmälan: Hans Emanuelsson

070 598 46 46

hans.c.emanuelsson@gmail.com

Betalning: Senast den 26 oktober, mer info på sidan 26

Hälsa

Vi erbjuder aktiviteter som kombinerar motion och gemenskap –
promenader, vandringar, bowling och boule. Ett roligt sätt att hålla
igång kroppen. Intresserad? Kontakta ansvarig för den aktivitet du
vill delta i.

Bowling

Alla är välkomna varje torsdag kl. 11.00 på
Strike, Nastagatan 1, oavsett nivå. Det
viktiga är att ha roligt tillsammans! Vi
spelar fyra serier (30 kr per serie) i en
trevlig, social miljö där både motion och
gemenskap står i fokus. Perfekt tillfälle att träffa nya vänner, slå ditt
rekord – eller bara ta en fika efteråt. Vill du vara med?



Kontakta: Inga och Lars Ekström:

076-027 13 22

Boule

Vi spelar boule har en trevlig stund med
skratt, gemenskap och frisk luft.

Sommar: torsdagar kl. 14.00 från början av
maj vid Brunnsängsen föreningsgård (vid
bra väder). Ta gärna med en hopfällbar stol.



Vinter: tisdagar kl. 10.00 i Örebro Boulehall. Kostnad: 60 kr/gång
(Swish på plats). Alla är välkomna – både nybörjare och vana
spelare!

Kontakta: Gunilla Hedqvist om frågor.

070 576 41 35

hedqvistgunilla11d@gmail.com

Korta promenader i närområdet

Vi välkomnar alla medlemmar till våra promenader, anpassade för både stav- och rollator-användare.

Vi promenerar en gång i veckan, om vädret tillåter. Alla är varmt välkomna att delta. Under maj–augusti träffas vi tisdagar och under september och framåt på onsdagar.

Samlingsplats är vid Kronblom utanför ICA Kvantum kl 10.30

Kontakta: Berit Kock

070 738 51 34

fam.saring@gmail.com



Resor

Matresan

Torsdagen den 17 september

I år går resan till norra delen av länet med följande besök.

Kl. 9.00 - 10.30 Rya

Gårdsprodukter, Rya, Lindesberg. Siggas i Rya är en småskalig familjegård strax söder om Lindesberg. Sedan 2011 driver Johan och Pernilla gården tillsammans med sina fyra barn. Här arbetar djuren – nötdjur, får, höns och grisar – i ett regenerativt jordbruk där de betar, trampar och gödslar markerna och på så sätt bygger upp jordens bördighet utan plöjning.

Resultatet är ekologiskt kvalitetskött och grönbetesägg som säljs direkt till konsument under namnet Rya Gårdsprodukter. Här kan vi handla ekologiskt gräsbetat nötkött, lammkött och lammkorv, fläskkött, rökt skinka och bacon, grönbetesägg och lammskinn.

Vi varvar besöket och shoppingen med en stunds fika ur din egen medhavda korg.

Kl. 11.45–13.30 Bredsjö Mjölkfår – Ostcafé & Gårdsmejeri,

Välkommen till Bredsjö Mjölkfår ett familjeföretag i Bergslagen med ekologiskt jordbruk, mjölkfår, gårdsmejeri och ett charmigt Ostcafé. Gården köptes 1987 av Lena och Lars-Göran, där de ostfriesiska mjölkfåren redan



KeBe
CYKEL • MOTOR

info@kebe.se
019-24 05 18
Pistolvägen 4
702 21 Örebro

KeBe har flyttat till Pistolvägen 4

Efter 40 år väkte vi på KeBe ur vår tidigare lokal och bestämde oss för att flytta till Pistolvägen 4. Ni som gamla lokal, i Norra Bro. På Pistolvägen 4 erbjuder vi våra kunder en större lokal och ett ännu större utbud av produkter! Varmt välkommen in på en kopp kaffe!

F Färgexperten

JOTUN

SPF Kamraterna får 10-15 % på ord. priser mot medlemskort

DIN FÄRGEXPERT I ÖREBRO.
TAPETER, FÄRG, KAKEL OCH GOLV

ÖPPETTIDER MÅN - FRE 6.30 - 18.00
LÖRDEG, 10.00 - 14.00 SÖNDAG STÄNGT
RADIATORVÄGEN 2
TEL 019- 12 10 19
orebro@fargexperten.se

fanns på plats. Drömmen om en svensk Roquefort ledde efter många försök till något helt eget: den långlagrade fårosten Bredsjö Blå, gårdens stolta signatur.

Sedan 2022 drivs verksamheten av nästa generation ostmakare, Sara och Carl Johan Staffare Granqvist, som för traditionen vidare med samma passion och hantverk.

Kl.14.00 - 15.15 Grythyttan Gästgiveri.

Här intar vi en sen dagens lunch – Lax med vitvinssås, potatis, inkl. sallad, smör, bröd, bordsvatten, kaffe & kaka.

Kl. 16.15–17.45 Smultrongården, Södra Dylta, Dyltabruk

Endast en kvart från Örebro väntar Smultrongården – ett 1700-talshus där historien möter lantlig charm. I butiken finns utvald inredning och möbler från bland annat House Doctor, Madam Stoltz, Affari, Miljögården, PR Home, Majas Cottage, Himla och Ceannis. Ibland även antika franska fynd och egenimporterade varor från Marocko. Här hittar du också prisbelönta kokböcker och möjlighet till både fika och shopping i en unik miljö.



Pris: 580 kr, inkl. bussresa, besök samt dagens lunch med bordsvatten. Egen fikakorg till förmiddagsfikat!

Anmälan: Hans Emanuelsson
070-598 46 46
hans.c.emanuelsson@gmail.com

Avresa: Brunnsparken Teaterplan kl 7.45
Resecentrum hpl. X kl 8.00

Betalning: 4 september, info om betalning se sidan 26

BÄSTA TIPSET FÖR INKÖP - Ta med kylväska!

Nordiska Museet / VRAK

Torsdagen den 22 oktober

Vi åker till Stockholm, där vi först besöker Nordiska museet och deras utställning Nordbor.

Nordbor är en kronologisk resa genom 500 år och fyra årstider. Innan vi ser utställningen får vi 15 minuters introduktion sedan har vi drygt två timmar på oss att studera vår nordiska historia.

Lunch och fika ingår inte i resan. Detta då det är mest praktiskt att själv gå till restaurangen på Nordiska Museet när man så önskar, dessutom blir det betydligt billigare.

Vid cirka 14.15 åker vi vidare till Årets Museum – VRAK.

Vrak är ett systemmuseum till Vasa museet som berättar med digital hjälp om vårt unika kulturarv som ligger på Östersjöns botten. Vi får här cirka 1 timmes guidning.

Pris: 775 kr, inkl. inträden, introduktion, guidning och bussresa.

Anmälan: Lars Göran Bergman
073 360 14 35
bolars74@gmail.com

Avresa: Brunnsparken Teaterplan kl. 7.30
Resecentrum hpl. X kl. 7.45

Betalning: senast 30 september, info om betalning se sid 26.



Höstens stora skrattfest, Hjalmar Lyckopiller

Lördagen den 14 november

Vi gör en härlig utflykt till Brevens Bruk för att njuta av Hjalmar Lyckopiller – en sprudlande, varm och kvicktänkt revy som bjuder på humor, musik och massor av igenkänning.

Viby Bys egen Hjalmar Berglund är tillbaka på scenen och levererar tillsammans med sin fantastiska ensemble en eftermiddag fylld av skratt, energi och ren revyglädje.

Det blir en föreställning som värmer långt efter att ridån gått ner. Föreställningen startar kl. 15.30 – och vi har 50 biljetter, så passa på att säkra din plats till denna oförglömliga upplevelse.

Pris: 1125 kr, inkl. biljett, resa samt macka och dryck på hemvägen

Anmälan: Hans Emanuelssons
070-598 46 46

hans.c.emanuelsson@gmail.com

Avresa: Resecentrum hållplats X kl. 13.45
Brunnsparken Teaterplan kl. 14.00
Kumla busstation kl. 14.20

Betalning: Senast 20 november, info. om bet. se sidan 26



Seniordagen kommer till Örebro

Tisdagen den 8 september

En efterlängtat mässa för länets alla seniorer, som nu får en heldag fylld med inspiration, föreläsningar och underhållning.

Det händer massor med spännande saker under Seniordagen som är en dag för alla seniorer som är nyfikna på livet och som vill uppleva en inspirerande dag.

Dagen bjuder på en stor utställning med massvis av utställare, allt från researrangörer, hjälpmedel, produkter till föreningar mm.



Under dagen pågår dessutom kostnadsfria och spännande föreläsningar, hela programmet lägger vi upp närmare eventet. Fri entré. Välkommen 8 september mellan kl 10:00-16:00

SPF:s Örebrodistrikt har tillsammans med Kamraterna och fyra andra Örebroföreningar bokat en monter där vi presenterar oss.

**VÄLKOMMEN TILL ÅRETS SENIORFEST I ÖREBRO
PÅ CONVENTUM ARENA!**

Adolfsons
Sedan 1954
Nastagatan 13

ADOLFSONS KLÄDER OCH SKOR
Nya trender, klassiskt mode, tidsenliga plagg, kvalitet, service och ett brett sortiment, det är bara en del av allt du hittar hos oss på Adolfsons kläder. I många år har vi jobbat för att bemöta och hjälpa våra kunder på bästa sätt, vi ser fram emot att **träffa just dig!**

ÖPPETTIDER Måndag - Fredag 10-18. Lördagar 10-14. 019-45 05 20 tel. 019-45 05 20

Allmän information

SPF Kamraterna söker fler hjälpsamma händer!

Vi behöver dig – bara lite, men det betyder mycket! Vill du vara med och göra SPF Kamraterna ännu bättre? Vi söker seniorer som kan tänka sig att hjälpa till med små insatser som gör stor skillnad.



Exempel på uppgifter:

Ställa fram och plocka undan bord och stolar – men bara när vi är i annan lokal än vår vanliga månadsmöteslokal, där ingår det i hyran.

Koka kaffe, duka fram och ordna med kaffebröd.

Ställa upp och hjälpa till när någon får förhinder.

Ta med ett brev med programblad till din granne eller någon i ditt område – som gör stor skillnad för föreningens ekonomi.

Det handlar inte om stora åtaganden. Tycker du att det låter roligt att hjälpa till? Din insats gör verkligen skillnad!

Kontakta: Lars Göran Bergman,
073 360 14 35
bolars74@gmail.com

SPF Appen

Du som har en smartphone kan ladda ner SPF-appen. Där finns all information från vår förening, distriktet och förbundet. Med appen får du snabbt och enkelt tillgång till nyheter, aktiviteter och viktiga uppdateringar – allt samlat på ett ställe. En manual för hur du laddar ner appen finns på vår hemsida.



Nya medlemmar

Vi välkomnar alla nya medlemmar till SPF Kamraterna! Under 2026 har vi fått 6 nya medlemmar, 5 inflyttade från andra SPF-föreningar och 2 nya vänmedlemmar. Totalt är vi nu 509 medlemmar, plus 53 vänmedlemmar från andra föreningar – tillsammans 562 personer i vår gemenskap.

Vi är mycket glada över att ni har valt att bli en del av SPF Kamraterna.

Välkomstmöte, nya medlemmar.

Tisdag den 12 augusti kl 13.30

Vi bjuder in nya medlemmar till ett välkomstmöte med presentation av föreningen, styrelsen och våra aktiviteter. Det blir ett fint tillfälle att lära känna varandra, dela intressen och komma med idéer. Vi ser fram emot att träffas i Brunnsängens föreningsgård!

| | |
|---------------------------------------|--|
| KONFERENS & RESTAURANG | Lunch öppet vardagar 11.30 till 14.30 lördag stängt söndag 11.30 till 15.00 tel. 019 24 00 66 |
| SVLAN | |

SPF Kamraternas hemsida

Besök vår hemsida för aktuell information om möten, resor och aktiviteter. Under i backspegeln hittar du bilder och texter från senaste händelserna, och där finns även länkar till bloggar och videor.

I idélådan kan du lämna förslag på aktiviteter, och under förmåner ser du rabatter och erbjudanden – även från våra lokala sponsorer.



Tack till våra sponsorer – ni gör skillnad!

Vi är mycket tacksamma för ert stöd. Tack vare våra sponsorer kan vi erbjuda föreläsningar, musik och andra uppskattade aktiviteter. Klicka gärna på annonserna på vår hemsida för att besöka deras sidor. När du handlar – tänk gärna på dem som stöttar oss.



"Bullarna till kaffet hittar ni på Coop Ladugårdsängen - Bakat med kärlek, från grunden, i eget bageri"

Tel till bageriet 010-745 00 90



Lekhyttans Restaurang Dagens Husmanskost

Serveras mellan kl.11–15

145:- inkl.

Vatten, salladsbuffé, kaffe och godbit.
All vår mat går även att få som take away

Betalningsinformation

Månadsmöten

Betala med kontokort eller swish, kort går snabbast och är billigare för föreningen att ta emot.

Entré: 60 kr inkl. kaffe och programpunkt. Lotteri: 3 lotteriåror (9 chanser) för 15 kr

Resor & arrangemang

Betala till Plusgiro 484 32 56-1 eller via Swish nummer 1230121483 eller använd QR-koden. Skriv namn på aktivitet och deltagare. Avbokning accepteras senast en vecka före. Vid sjukdom återbetalar vi.



Medlemskort

SPF Förbundet har beslutat att avveckla medlemskort. Det innebär att SPF Kamraterna inte längre använder eller delar ut medlemskort.

Förändringen påverkar inte ditt medlemskap – du är fortsatt välkommen till våra aktiviteter och möten.



Mäklarhuset
Kommersiella

Köp och sälj med
Mäklarhuset i Örebro
Borgmästargatan 10
tel 019-67 06 200
orebro@maklarhuset.se

Kalendarium

| Månad | Aktivitet | Sida |
|-----------|--|-------|
| Juni, | Boulen är redan igång | 16 |
| 28 | Lerbäck: Sommarfars med bl.a. Peter Flack | 4 |
| Juli | Ässundet | 3 |
| 18 | Opera Tosca Sävstaholms Gård Vingåker | 5 |
| Augusti | Kamratlunch | 11 |
| 12 | Möte nya medlemmar | 24 |
| 24 | Kamratquiz | 10 |
| 27 | Distriktsfinal hjärnkoll i Hallsberg | 10 |
| 31 | Månadsmöte Hardemo Jazzband | 6 |
| September | Bowlingen startar | 16 |
| 3 | Seniordag på Conventum Arena | 22 |
| 8 | Läsecirkel 2 startar | 9 |
| 9 | Kvinnofröjd startar | 9 |
| 10 | Kamratlunch | 11 |
| 14 | Matresa | 18-19 |
| 17 | Månadsmöte biologen Roger Hjelmqvist. | 6 |
| 28 | | |
| Oktober | Kamratlunch | 11 |
| 12 | Örebro Teater: Den gudomliga komedin. | 13 |
| 16 | Pub-kväll på Kvarteret. | 12 |
| 19 | Kamratquiz | 10 |
| 20 | Resa till Nordiska Museet och Vrak | 20 |
| 22 | Månadsmöte Yuri Yanez "Världsmédborgare" | 7 |
| 26 | | |
| November | Vinprovning | 6 |
| 6 | Kamratlunch | 11 |
| 9 | Hjalmars Lyckopiller i Brevens Bruk | 21 |
| 14 | Kamratquiz | 10 |
| 16 | Månadsmöte Josefine Arenius att mötas generationer emellan, kulturer och religioner. | 7 |
| 30 | | |
| December | Örebro teater, grötlunch | 12 |
| 12 | Månadsmöte, Lucia och bildspel | 8 |
| 14 | | |
| Januari | Kamratlunch | 11 |
| 11 | Månadsmöte föreläsning om Lisa Larson | 8 |
| 25 | | |

SPF Kamraternas styrelse

| | | |
|--|---------------------------|---|
| Ordförande och programgruppen | Lars Göran Bergman | 073-360 14 35 bolars74@gmail.com |
| Vice ordförande | Berit Kock | 070-738 51 34 fam.saring@gmail.com |
| Sekreterare | Sören Karlsson Arevång | 070-366 53 98 kerstinsoren@outlook.com |
| Vice sekreterare och programgruppen | Gunilla Hedqvist | 070-576 41 35 hedqvistgunilla11d@gmail.com |
| Kassör | Kristina Jedberger | 073-045 72 23 jedberger@telia.com |
| Ledamot mail, hemsida och programgruppen | Hans Emanuelsson | 070-598 46 46 hans.c.emanuelsson@gmail.com |
| Ledamot mail och hemsida | Torbjörn Joansson | 073-031 03 18 torbjorn.joansson@outlook.com |
| Suppleant | Christina von Post | vonpost.christina@gmail.com |
| Medlemsreg. | Karin Wilde | 070-316 86 38 karin.wilde@telia.com |
| Valberedning Ordf | Lena Wiklander | 070 672 32 92 lenawiklander4@gmail.com |
| Ledamot | Gunilla Petersson | 073 600 9606 lejonetnilla@gmail.com |
| Ledamot | Lars-Åke Karlsson | 070 336 73 09 larsake41karlsson@outlook.com |

SPF Seniorerna Kamraterna Örebro,
Lars Göran Bergman,
Lövåsvägen 10
702 29 Örebro
Hemsida: www.spf.se/kamraterna-orebro

Org. nr 802421-8474