

Mötes- och aktivitetsprogram Nr 1 / 2025



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

Månadsmöte



Månadsmötena hålls vanligtvis sista måndagen i månaden kl. 13.30 på Adolfsbergsgården, bakom ICA Kvantum. Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och annonseras i NA under Föreningsnytt, samt via e-post, SPF-appen och vår hemsida.

- Mötet kostar 50 kr, vilket inkluderar kaffe och program.
- Du kan även köpa 3 lotteriårar med totalt 9 vinstchanser för 15 kr.
- Betala med kort eller Swish för smidig hantering.

En skrivtolk finns ofta på plats, och vi reserverar en bordslänga för de som behöver använda skrivtolk. Efter varje månadsmöte erbjuder vi nu vår HelpDesk där du kan få hjälp och tips med din mobiltelefon eller dator.

Betalningsrutiner vid resor och arrangemang

Betala till Plusgirokonto eller med Swish. Skriv namn på resan eller arrangemanget samt namn på vem/vilka som deltar. Avbokning senast en vecka före avresan återbetalas. Avbokning på grund av sjukdom återbetalas.

Plusgirokonto
484 32 56-1



Swish nummer:
1230121483

Månadsmöten

Måndagen den 27 januari 2025 kl.13.30

Sverige i Nato

Vad innebär det egentligen för oss? Vad kommer det att betyda för Örebro län och för vårt totalförsvar? För att ge oss svar på dessa frågor och mycket mer får vi besök av överstelöjtnant Nils Carlsson, chef för Örebro- och Värmlandsgruppen. Han kommer att tala om:



- Hur påverkas Örebro län av Nato-medlemskapet?
- Hemvärnets roll i det nya försvarslandskapet
- Totalförsvarets betydelse
- Frågor och svar från publiken



Kom förberedda med dina funderingar och frågor – detta är ett unikt tillfälle att få svar från en hög militär befattningshavare!

Årsmöte den 24 februari kl. 13.30

Årsmötet är en viktig möjlighet för dig som medlem att vara delaktig i föreningens verksamhet. Här får du chansen att granska styrelsens arbete, ställa frågor och komma med egna och idéer för framtiden.

När vi avslutat det formella mötet bjuder vi på underhållning av Rune Bildh från Kristinehamn, som kommer att framföra sång och gitarrspel.



Måndagen den 31 mars kl 13.30

"Vid vägs ände" Vad händer där?

Naturfotografen Jonas Forsberg började tidigt i livet att fotografera fåglar och landskap i Skandinavien. Jonas kommer och berättar spännande historier om hur de vackra fågelbilderna kom till. Och vi får njuta av de fina bilderna. *Obs. det är Jonas Bild som pryder vår första sida på programbladet*



Måndagen den 28 april kl. 13.30

"Naturen vi ärvde – en miljöresa från tyst vår till het sommar"

Henrik Ekman, en känd röst från många naturprogram på SVT, berättar om vad som hänt i naturen och vart vi är på väg. Henrik är journalisten, naturfotografen och författaren som länge följt naturens utveckling.



Torsdagen den 22 maj

Vårfest på Svalan med Systrarna K!

Välkommen till vår traditionsenliga vårfest på Svalan! Vi samlas kl 16.30 för att njuta av en härlig somrig buffé med läckerheter som sill och lax.

Vatten och öl finns på borden. Om du önskar starkare drycker kan dessa köpas på plats. Kvällen blir extra minnesvärd med musik och underhållning av Systrarna K, Åsa och Karin Karlson. Dessa begåvade artister bjuder på en blandning av värme och musikalitet.



Pris: 350:-/ person

Anmälan: Hans Emanuelsson
070 598 46 46
hans.c.emanuelsson@gmail.com
Betalning: senast den 15 maj,
(vårfest). Info om bet. se sidan 2.

**KONFERENS
& RESTAURANG**
SVALAN

Lunch öppet
vardagar 11.30 till 14.30
lördag stängt
söndag 11.30 till 15.00
tel. 019 24 00 66

Cirklar och kurser

Läsecirkel

Gillar du att läsa eller lyssna på böcker? Då kanske läsecirkel är något för dig! Läsecirkel nr. 1 är fullbokad, men i Läsecirkel nr. 2 finns det fortfarande plats för några fler deltagare. Cirkeln börjar onsdagen den 22 januari kl. 10.00.

Kontaktperson: Gunnel Öst. 076 830 85 60.



Foto: H Emanuelsson

Kvinnofröjd

Kvinnofröjd är en grupp glada och kreativa damer som träffas varannan torsdag (jämn veckor) mellan kl. 10.00 och 12.15 på Café Skogen med start den 9 januari.

Vi samtalar, handarbetar, byter idéer och njuter av en trevlig stund tillsammans. Ingen föranmälan behövs, så det är bara att dyka upp när det passar! Fikat avnjuter vi till självkostnadspris. Både gamla och nya medlemmar är varmt välkomna att delta.



Foto: H Emanuelsson

Kontaktperson: Kerstin Olsson
076 006 24 03
b.kerstin.olsson@telia.com

KeBe
CYKEL & MOTOR
info@kebe.se
019-24 05 18
Pistolvägen 4
702 21 Örebro

KeBe har flyttat till Pistolvägen 4
Efter 40 år växte vi på KeBe ur vår tidigare lokal och bestämde oss för att flytta till Pistolvägen 4. Någon gammal 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!

Folkhälsa

Under denna rubrik erbjuder vi olika aktiviteter med syftet att främja både fysisk aktivitet och social samvaro. Aktiviteter som vandringar, bowling, golf och boule ger möjligheter till rörelse och trevligt umgänge. Intresserade anmäler sig till respektive kontaktperson.

Bowling

Bowling spelar vi varje torsdag kl.

11.00 på Strike, Nastagatan 1,

med start den 9 januari. Både

erfarna och nybörjare är

välkomna – det handlar mer om

att ha kul än att tävla! Bowling är

ett utmärkt sätt att röra på sig och

samtidigt umgås i en avslappnad

och social miljö. Vi spelar fyra

serier, och priset är 30 kr per

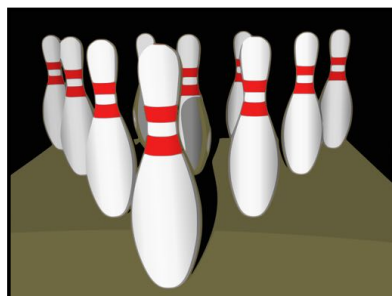
serie. Passa på att träffa nya vänner och njuta av en härlig

förmiddag fylld med aktivitet och gemenskap. Ta chansen att delta

och kanske slå ditt personbästa eller bara njut av en fika efteråt.

Vill du vara med? Kontakta oss och kom med nästa torsdag!

Kontaktperson: Inga och Lars Ekström 076-02713 22



Fastighetsbyrån



**Undrar du vad din
bostad är värd ?**

Funderar du på att flytta?. Kontakta
oss så får du en kostnadsfri
värdering.

Tel. 019 21 70 00 fastighetsbyrån.se

Promenader/Vandringar

Vi har för avsikt att ordna gemensamma promenader i närområdet och vandringar för de som önskar gå en längre sträcka. Vi återkommer med närmare information när värmen och vårsolen kommit tillbaka.

Boule

Vi spelar **boule** varje tisdag kl. 15.00, från vår till senhöst när

vädret tillåter. Startdatum kommer

via mejl. Spelplatsen är

Brunnsängens föreningsgård,

Hälsogränd 60.

Välkommen att delta! Ta gärna med

dig egna bouleklott, kaffe och en

hopfällbar stol om du vill sitta

bekvämt mellan matcherna.



Kontaktperson: Hans Emanuelsson

070 598 46 46

hans.c.emanuelsson@gmail.com

Bangolf

Onsdagar ojämn veckor under vår och sommar

spelar vi bangolf på Mosås golfbana när vädret

tillåter. Med tanke på att inte alla har bil så träffas

vi vid ICA Parkens parkering för samåkning kl.

13.45 . Betalar vi samtidigt får vi grupprabatt.

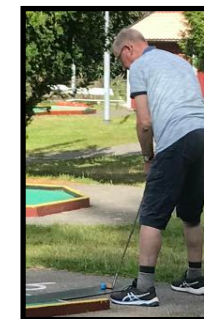
Ordinarie pris är 60 kr, om vi är en grupp betalar

vi 50 kr. När vi har spelat fikar vi en stund.

Kontaktperson: Hans Emanuelsson

070 598 46 46

hans.c.emanuelsson@gmail.com



FOLKHÄLSOVECKA

Folkhälsoveckan infaller i år 12-16 maj. Det är ett gemensamt initiativ för hälsa och gemenskap mellan SPF Kamraterna, City och Glanshammar.

Föreningarna samarbetar kring programmet. Under dessa dagar bjuder vi in till en mängd olika aktiviteter som syftar till att förbättra både den fysiska och psykiska hälsan hos våra medlemmar. Ett separat program kommer att presenteras på föreningarnas hemsidor i god tid samt att delas ut på månadsmöten.

Hemesteraktiviteter i juli – något för alla!

Som traditionen bjuder kommer vi även nästa sommar att arrangera olika aktiviteter för att erbjuda trevliga upplevelser på hemmaplan och ge alla möjlighet att upptäcka nya sidor av vår vackra närmiljö.

Programmet kommer att innehålla en blandning av kulturella utflykter, promenader i natursköna områden, gemensamma måltider och kanske något oväntat inslag. Mer information kommer i programblad nr i juni.



DIN FÄRGEXPERT I ÖREBRO
TAPETER FÄRG KAKEL OCH GOLV.
ÖPPETTIDER MÅN -FRE. 6.30 -18.00
LÖRDAG. 10. 00-14.00 SÖND.STÄNG
RADIATORVÄGEN 2. TEL. 019-12 10 19
orebro@fargexperten.se



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

Resor och Arrangemang

Lekebergsrevyn ”GÅR SOM TÅGET” Sparbanksbörsen, Fjugesta

Fredagen den 21 feburari

En färsartad revy med musikaliskt tuffande SJ SJ gamle vän... Vad kan hända ombord på ett tåg? Och vad händer med den svenska järnvägen? Det försöker vi bringa (o)klarhet i genom att ta er med på en sällan skådad revyresa där scenen förvandlas till ett tågset och där aktörerna är resande i olika ärenden och [...]

På Sparbanksbörsen, ingår i biljetten en förstklassig meny oavsett vilket bord du hamnar vid.

Pris: 750:-/person

inkl. resa föreställning förrätt, varmrätt och kaffe.

Anmälan: Hans Emanuelsson

070 598 46 46

hans.c.emmanuelsson@gmail.com

Betalning: senast 14 feburari märk

Info. om betalning se sidan 2.

Avresea: Resecentrum kl.17.45

Brunnsparken Teaterplan kl.18.00



Capricen i Lindesberg

Lördag 26 april

Upplev den magiska vårkonserten Caprisen i Lindesberg, som år efter år har hänfört publiken med sin blandning av traditionell och nyskapande musik. Med gästframträdanden från välkända artister blir det en musik-upplevelse utöver det vanliga, fylld av överraskningar och vårkänslor.



Missa inte chansen att följa med oss på denna vårutflykt och njuta av en dag fylld med musik och gemenskap!

Boka redan nu för att uppleva en fullspäckad show när manskören Harmonis Caprice firar 40-årsjubileum i år.

Pris: 900:- /person. Priset inkluderar biljetter, bussresa, samt smörgås och dricka på bussen hem.

Anmälan: Gunilla Hedqvist

Betalning: sista betalning den 14 april

info. om betalning se sidan 2

Avresa: Resecentrum: kl. 11.45
Brunnsparken Teaterplan: kl. 12.00

Västana musik & teater

Lördagen den 5 juli

Kejsarn av Portugalien är ett av Selma Lagerlöfs mest älskade verk och en föreställning som spelades för första gången i Berättarladan år 2000. Så här skrev Selma till



Sofie Elkan 1914 "Handlingen utspelar sig här i (Östra) Emtervik under min barndom, med många verkliga personer som bifigurer. Huvudpersonen är också verklig, en stackars man som sörjde sig galen av längtan efter sin dotter. Det är en slags kung Lear-historia, mycket enkelt skriven för att bibehålla det naiva och rörande från den verkliga personen".

Vi gör ett stopp efter vägen på ca 45 min där det ges tillfälle till förtäring. Vi är framme i Västana i god tid, föreställningen börjar kl. 16.00. I pausen blir vi serverade en middag. Föreställningen är cirka 3 tim inkl. paus

Pris: 1 365:- / person inkl.entré, mat i pausen samt resa

Anmälan: Hans Emanuelsson

070 598 46 46

hans.c.emanuelsson@gmail.com

Betalning: senast 20 juni till om bet. se sidan 2.

Avresa: Resecentrum kl.12.00
Brunnsparken (teaterplan) kl.12.15
Karlskoga busstation kl.12.45

Miniature Kingdom Kungsör / Re Tuna Eskilstuna Tisdagen 11 mars

Vi tar oss först till Kungsör där vi besöker en miniatyrvärld för alla åldrar. Anläggningen är på 200 kvadratmeter. Tåg, bussar, bilar rullar och passerar Lappland vidare mot Stockholm, Uppsala, Örebro, Mårbacka i Värmland med flera städer och orter. Utbyggnaden av Örebro var färdig i februari 2023. Som besökare kommer du därför att känna igen dig. Det finns även fler än 4000 figurer varav ett antal kändisar. Efter Kungsör tar vi oss till Eskilstuna för lunch på Eskilstuna



golfklubb. Efter förhoppningsvis en god lunch åker vi till ReTuna Återbruks-galleria. Här får vi cirka en timmes rundvandring och information om hur företaget drivs, bakgrund och framtids-planer. Gallerian har ett femtontal butiker. Allt som säljs där är återbrukat, återanvänt, ekologiskt eller hållbart producerat

Pris: 625:- /person inkl. guidningar, lunch
och bussresa.

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

Betalning: senast 28 februari.

Info. om betalning se sidan 2.

Avresa: Brunsparken (teaterplan) kl.08.45
Resecentrum hlp. M-N kl.09.00
Åter i Örebro ca.kl.18.00.

Ryttmästarbostället i Skövde

Onsdagen 11 jun

Vi åker till Skövde och Simsjön för att träffa Kavallerimajor Bernhard Englund som tar emot oss i Karolinsk Ryttmästaruniform. Vi får en genomgång av Sveriges historia från Vasa till Raskens. Vi tittar in i ett torp som visar Raskens miljö och tid. Efter en kort promenad är vi framme vid Eriks Dahlbergsskapelse Ryttmästarbostället. Vi får där en levande beskrivning och



Foto: Anette Liljeroth

skildring över hur man hade det för 300 år sedan.

Där finns också ett museum med vapen såsom svärd, värjor och skjutvapen. Innanför museet finns ett stort sällskapsrum, tillika officersmäss med massor av klenoder. Rundvandringen avslutas med en gammaldags buffé. Innan vi kommer fram till Simsjön stannar vi för en fikapaus vid Rasta Mariestad. Kostnaden för fiket bekostar du själv.

Detta är ett besök du sent kommer att glömma!!



Pris: 925:- /person

inkl. guidning, lunch och bussresa

Anmälan till: Lars Göran Bergman

073 360 14 35

bolars74@gmail.com

Betalning: 30 maj info. om bet. se sidan 2.

Avresa: Resecentrum hpl.A 8.15

Teatrerplan Brunsparken 8.30.

Åter i Örebro cirka 17 till 17.30.

Lekhyttans Restaurang, dagens husmanskost



139 kr serveras mellan kl.11–15 alla dagar. Som senior får du **20 kr i rabatt** på måndagar & tisdagar inkl.vatten salladsbuffé, kaffe och godbit.

En plats för Tvärsäkra och Tvivlare. Immanuelkyrkan



Onsdag 22 januari

Vi träffas på Karlsdals allén 35 kl 11.00 och får en guidad tur i den nybyggda kyrkan. Vi dricker "kyrkkaffe" på Hildas café på egen bekostnad I möjligaste mån samåker vi till studiebesöket. Begränsat antal: 30 st.



Anmälan: Lars Göran Bergman

073 360 14 35

bolars74@gmail.com

Örebro Tingsrätt

Onsdag 5 och 12 februari och Torsdag 6 och 13 februari

Vi besöker Örebro Tingsrätt och får där vara åhörare vid tingsrättsförhandlingar som tex. bedrägeri, penningtvättsbrott, misshandel, rån, vårdnadsärenden mm. Antalet besökare i rättssalarna är begränsat till 8 personer per gång. I mån av intresse besöker vi Tingsrätten ovanstående dagar. Förhandlingarna börjar klockan 9. Vi träffas 08.45 utanför Tingsrätten. Då vi idag inte vet vilka mål som kommer upp dessa veckor får vi bestämma dag för dag vilka förhandlingar vi vill besök.



Anmälan: Lars Göran Bergman

073 360 14 35

bolars74@gmail.com

Pubkväll på Restaurang Parken

Fredagen den 11 april

Välkommen till en öl- och vinkväll med god mat och lite snacks på borden för den rätta stämningen!



Den här gången kommer trubaduren Johan Ljungkvist. Johan är en van pubspelare och bjuder oss även på ett quiz. Han kommer både att spela och sjunga!

Pris. 220:- /person inkl. mattalrik som vi blir serverad vid bordet samt underhållning exkl. dryck.

Anmälan: Hans Emanuelsson.

070 598 46 46

hans.c.emanuelsson@gmail.com

Betalning: senast den 1 april.

Info. om bet. se sidan 2.

Örebro's största Leverantör av Mattjänst.
Kontakta oss för mer information.
Tel: 072-454 27 77
info@restaurangparken.se
Adolf Mörmers plan 6
702 28 Örebro

RESTAURANG
PARKEN

Sanningen inför rätta - Örebro Teater

Tisdagen 18 Mars

Vi startar kvällen med en lättare måltid föreföreställningen, och en kort introduktion om den spännande och aktuella pjäsen. Under pausen serveras kaffe och kaka.

Pjäsen "Sanningen inför rätta" tar upp viktiga frågor om vår tids stora utmaningar: Vad är egentligen skillnaden mellan en tolkning och en åsikt? En sanning eller lögn?

Vi befinner oss i en tid då stora politiska ledare gett oss nya ord som "fake news" och "alternativa fakta". Dessa är grova förenklingar och lögner som kan få spridning och påverka samhällen och opinionen. Vi börjar på teaterrestaurangen kl.17, föreställningen börjar kl 19

OBS! sista anmälningsdag den 31 januari. Om intresset blir stort kan vi få eventuellt fler biljetter.

Pris: 550:-/ per person

Anmälan: Gunilla Hedqvist

070-576 41 35

hedqvistgunilla11d@gmail.com

Betala: Senast 10 mars Info. om bet. se sidan 2.



ICA
KVANTUM
ÖREBRO

Välkommen till
en riktig matbutik!
Öppet alla dagar 7-23
Adolf Mörmers plan • Brunnsparken

STORHANDLA
med smak!

Kamrat-Quizen

Vi planerar fyra träffar för Kamrat-Quizen under vintern/våren 2025. Vi träffas, trivs, och fikar tillsammans och gymnastiserar hjärnan genom att i lag tillsammans lösa kluriga frågor. Quizträffarna äger rum i Brunnsängens föreningsgård Hälsögränd 60 klockan 13.30 -15.00 följande datum 20 januari 3 mars 24 mars 5 maj. Vi hoppas kunna delta med 3 lag med 3 deltagare i varje lag i distriktsfinalen av Hjärnkoll hösten 2025. I distriktsfinalen 2024 kom ett av våra lag på tredje plats. Det vore kul med en ännu bättre placering även om klurande på svaren tillsammans är viktigare än själva placeringen.



Anmälan: Sören Karlsson Arevång
070 366 53 98
kerstinsoren@outlook.com

Bio Roxy

Tycker du om att gå på bio? Fr.o.m 2025 tar vi inte upp gemensam anmälan till Bio Roxy då ett kräver rätt mycket arbete. Vi kommer att skicka ett mejl med de föreställningar som är aktuella i vår veckan innan



Sida 19

och hoppas att ni som är intresserade beställer biljetter själva. Priset per biljett är 85 kr för närvarande.

Upprop – Din hjälp behövs för att hålla vår förening aktiv och levande!

För att vi ska kunna fortsätta att erbjuda samma höga kvalitet på våra aktiviteter, söker styrelsen fler engagerade personer som kan hjälpa till. Just nu har vi ett särskilt behov av någon som kan leda kortare promenader i närmiljön, antingen en gång i veckan eller varannan vecka. Det är en fantastisk möjlighet att bidra till gemenskap och hälsa i föreningen!

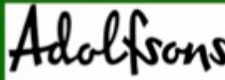
Genom att engagera dig avlastar du styrelsen och blir en del av att skapa roliga och givande aktiviteter för våra medlemmar. Hör av dig till någon i styrelsen om du vill bidra.

Ladda ner SPF-appen för enkel tillgång till information!

Du som har en smartphone, glöm inte att ladda ner SPF-appen.

Där hittar du all information om vår förening, distriktet och förbundet. Med appen får du snabbt och enkelt tillgång till nyheter, aktiviteter och viktiga uppdateringar – allt samlat på ett och samma ställe. En manual för hur du laddar ner appen finns på vår hemsida.





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

Gynna våra sponsorer när du handlar.

Nya medlemmar

Vi är glada att välkomna många nya medlemmar till SPF Kamraterna! Under 2024 har vi fått 51 helt nya medlemmar och dessutom 9 medlemmar som har valt att flytta över från andra SPF-föreningar. Utöver detta har vi också 27 nya vänmedlemmar, som nu har möjlighet att delta i våra aktiviteter samtidigt som de behåller sitt medlemskap i sin ursprungliga SPF-förening.

Totalt är vi nu 598 medlemmar i SPF Kamraterna

SPF Kamraterna. GDPR-lagen förhindrar oss att publicera namn på nya medlemmar. Vi är mycket glada över att så många har valt att bli en del av vår gemenskap.

Välkomstmöte för nya medlemmar

Måndagen den 13 januari kl 13.30

Vi kommer att bjuda in nya medlemmar till ett välkomstmöte, då vi kommer att berätta om vår verksamhet, presentera styrelsen och ge en överblick över våra aktiviteter. Det blir också ett utmärkt tillfälle för våra nya medlemmar att introducera sig själva, dela med sig av sina intressen och ge förslag på aktiviteter som de skulle vilja se i föreningen framöver.

Vi fortsätter att arbeta för att du ska trivas och ha det bra i ditt seniorliv. Vår målsättning är att du ska ha roligt och känna dig välkommen i gemenskapen, och vi ser fram emot att skapa många trevliga stunder tillsammans.



SPF Kamraternas GDPR-policy

För att kunna informera om vår verksamhet dokumenterar vi ibland sammankomster med text och bild.

Materialet kan publiceras i vårt programblad, på vår webbplats eller i vår Facebook-grupp. Många av våra medlemmar uppskattar dessa publiceringar. Om någon meddelar att de inte vill synas, tar vi genast bort berörda uppgifter eller bilder. Vi arbetar för att värna allas integritet och skapa en trygg kommunikation inom föreningen.

GDPR
lagen

SPF Kamraternas Hemsida

Besök vår hemsida för aktuell information om möten, resor och aktiviteter, som tider, platser och eventuella ändringar.

Under "*I backspegeln*" kan du läsa och se bilder från våra senaste händelser. Här hittar du också länkar till bloggar och videofilmer som kan inspirera och informera. Använd *idélådan* för att ge förslag på resor och aktiviteter. Under *Förmåner* ser du rabatter



och erbjudanden som SPF-medlem, inklusive lokala sponsorer med attraktiva erbjudanden.

Kalendarium 2025

Januari

Torsdag	9 Bowlingen börjar 10.00 på Strike, Nastagatan	sid. 8
	9 Kvinnofröjd startar på Café Skogen 10.15	sid. 6
Måndag	13 Möte nya medlemmar	sid.21
Onsdag	22 Läsecirkel 2 startar	sid. 6
	22 Studiebesök Immanuelkyrkan	sid.16
Måndag	27 Månadsmöte – Nato, Överstelöjtnant Nils Carlsson informerar	sid. 3

Februari

Onsdag	5 och 12 Örebro Tingsrätt	sid.16
Torsdag	6 och 13 Örebro Tingsrätt	sid.16
Fredag	21 Lekebergs Revyn – det går som tåget	sid. 10
Måndag	24 Årsmöte – sång och skrönor med Rune Blidh	sid. 3

Mars

Tisdag	11 Resa Miniture Kingdom/Re Tuna Eskilstuna	sid. 13
Tisdag	18 Örebro Teater – Sanningen inför rätta	sid. 18
Måndag	31 Månadsmöte- Jonas Forsberg Naturfotograf kåserar och visar bildspel	sid. 4

April

Fredag	11 Pubkväll på Restaurant Parken	sid. 17
Lördag	26 Capricen Lindesberg	sid. 11
Måndag	28 Månadsmöte -TV-rösten Henrik Ekman – Naturen vi ärvde	sid. 4

Maj

Vecka 20	Folkhälsovecka olika aktiviteter måndag till fredag	sid. 9
Torsdag	22 Vårfest på Restaurant Svalan med Sysstrarna K	sid. 5

Juni

Onsdag	11 Resa till Ryttmästarbostället Simsjön	sid. 14-15
--------	--	------------

Juli

Lördag	5 Resa – Västanå Teater – Kejsaren av Portugalien	sid.12
--------	---	--------

Styrelsen

Ordf. resor programgruppen	Lars Göran Bergman bolars74@gmail.com	073 360 14 35
----------------------------	--	---------------

Vise ordf.	Lena Wiklander	070-672 32 92
Hörselombud	Sören karlsson Arevång	070 366 53 98
Sekreterare	kerstinsoren@outlook.com	

Vice sekr. programgruppen	Gunilla Hedqvist hedqvistgunilla11d@gmail.com	070-576 41 35
---------------------------	--	---------------

Kassör	Kristina Jedberger jedberger@telia.com	073-045 72 23
--------	--	---------------

Ledamot	Torbjörn Joansson torbjorn.joansson@outlook.com	073 031 03 18
---------	---	---------------

Ledamot mail, hemsida programgruppen	Hans Emanuelsson hans.c.emanuelsson@gmail.com	070-598 46 46
--------------------------------------	--	---------------

Suppleant:IT Hemsida	Ulf Palmér ulf.palmer@gmail.com	070-715 83 31
----------------------	--	---------------

Medlemsreg.	Karin Wilde karin.wilde@telia.com	070-316 86 38
-------------	---	---------------

Valberedning Ordf.	Christer Johanson chyl.johanson@hotmail.se	019 24 61 30
--------------------	---	--------------

SPF Seniorena Kamraterna Örebro Org. nr 802421-8474
Lars Göran Bergman
Lövåsvägen 10, 702 29 Örebro
Hemsida: www.spf.se/kamraterna-orebro