

Mötes och aktivitetsprogram Nr1/ 2023



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



Månadsmöten

Vi har i regel våra möten sista måndagen i månaden klockan 13.30. Mötesplats är Adolfsbergsgården bakom ICA Parken, om ej annat anges. Program för mötena, som arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, annonseras i NA under föreningsnytt samt via mail, sms, SPFappen och på hemsidan till alla medlemmar. Månadsmötet kostar 50 kr för kaffe med tilltugg och 3 årar med 9 vinstchanser kostar 15 kr. Betala helst med kort eller swish. På samtliga möten finns skrivtolk beställd.

Nu kan du betala din medlemsavgift med e-faktura.

Betalningsrutiner

Betala till Plusgirokonto eller Swish, glöm inte att skriva namn på resan eller arrangemanget samt namn på vem som kommer.

Betalar du för fler skriv allas namn.

Avbokning senast en vecka före avresan återbetalas.

Avbokning på grund av sjukdom återbetalas.



Plusgirokonto
484 32 56-1

Swish nummer:
1230121483

Om du använder
Qr koden ska
du inte skriva
swishnumret

Månadsmöten

Måndagen den 30 januari kl 13.30

Inför 30 000 åskådare klev Ingemar Johansson den 26 juni 1959 in i ringen på Yankee Stadium i New York och blev världsmästare i tungviktsboxning. Matchen fick hela Sverige att sitta uppe hela natten vid radioapparaterna. Peo Johansson från Örebro berättar Ingemars historia från de tidiga uppväxtåren och den tidiga karriären med bland annat den förnedrande diskningen i OS-finalen i Helsingfors 1952, fram till den legendariska VM-segern över Floyd Patterson.

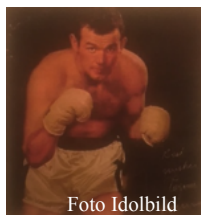


Foto Idolbild

Måndagen den 27 februari kl 13.30, Årsmöte

Årsmötet är det tillfälle då du som medlem har möjlighet att granska styrelsens handläggning av verksamheten, ställa frågor till styrelsen samt komma med egna idéer och förslag.

Efter årsmötet blir

det musikunderhållning med Tröslösa kapell.



Foto Tröslösa

Måndagen den 27 mars kl 13.30

Föreläsning om ”Hur inflammationen bidrar till utvecklingen av hjärt- och kärlsjukdomar” av och med Madelene Lindkvist, PhD Postdoc, Cardiovascular Research Centre, Institutionen för medicinska vetenskaper Örebro universitet



Foto: Örebro universitet

Måndagen den 24 april kl 13.30

”En resa i ord och ton” med sångaren och estradören Håkan Isacsson.

Finstämnda visor och populärmusik varvas med humor och tankvärda anekdoter om livet och tillvaron.



Foto Håkan Isacsson



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

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. Nimas 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!

Fredagen den 26 maj kl 16.30

Vårfest på Svalan

I år har vi försommarfesten på restaurang Svalan. Vi äter en god buffé med bl.a. sill och lax. Vatten och öl kommer att finnas på borden.



Foto Restaurang Svalan

Vill du ha starkare drycker går det att beställa på plats.

Till kaffet blir det underhållning av Gary D Persson o Jonny Fagerman.



Foto Gery G Person

Pris: 200 kr

Anmälan: senast den 5 maj. Hans Emanuelsson tel 070 598 46 46 eller hans.c.emmanuelsson@gmail.com

Betalning: senast 10 maj, skriv arrangemangets namn (vårfest), info om bet. se sidan 2.



Cirklar och kurser

Träslöjden börjar onsdagen den 18 januari

Svarvning och annat slöjdarbete startar på Café Skogen.

Kontaktperson:

Gunnar Olsson 070 471 60 39



Foto G Olsson

Ny läsecirkel våren 2023

Det finns några som är intresserade av att vara med i en ny läsecirkel under våren. För alla bokläsare och boklyssnare som vill veta mer om hur cirkeln kan utformas, inbjuder vi till en informationsträff på Café Skogen onsdagen den 11 januari kl 10.00.

Ingen föranmälan behövs. Välkomna!

För frågor, ring eller sms:a Gunnel Öst 076 830 85 60



Foto H Emanuelsson

Kvinnofröjd börjar torsdagen den 19 januari.

Kvinnofröjd är en grupp glada damer som träffas torsdagar, udda veckor, mellan kl 10.00 och 12.00 på Café Skogen, för att samtala, handarbeta, byta idéer och trivas en stund tillsammans. Ingen föranmälan krävs och fika gör vi till självkostnadspris. Kerstin kommer att kontakta de kända deltagarna. Information finns på SPF Kamraternas hemsida.

Kontaktperson: Kerstin Olsson 076 006 24 03

b.kerstin.olsson@telia.com



Foto H Emanuelsson

Folkhälsa

Under denna rubrik samlar vi olika aktiviteter vilka har till syfte att stimulera fysisk aktivitet och social gemenskap. Det handlar om vandringar, bowling, golf och boule. Anmälan görs till respektive kontaktperson.

Vandringar och promenader

Våra Vandringsledare vill ha ansvar för enbart en lång vandring. Vi återkommer med datum för den vandringen längre fram.

Eventuellt kommer vi att ordna gemensamma promenader i närområdet. Gärna stavgång. Vi återkommer även med dessa promenader framåt vårkanten



Foto H Emanuelsson



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

Bowlingen börjar torsdagen den 12 januari

Vill ni vara med och spela bowling?
Vi spelar varje torsdag kl 14.00 på
Strike, Nastagatan 1. Priset är 30:-/serie
(vi brukar spela 4 serier).
Kontaktperson: Inga o Lars Ekström
076-0271322



Foto SPF

Boulen börjar tisdagen den 16 maj

Boule spelar vi varje tisdag kl 15.00
om vädret så tillåter till sen höst. Plats
Brunnsängens föreningsgård Hälsogränd
60. Välkommen att delta. Tag med egna
bouleklot, kaffe och en egen hopfällbar
stol om du tycker du behöver det.
Kontaktperson: Hans Emanuelsson 070 598 46 46
hans.c.emmanuelsson@gmail.com



Foto SPF

**Bangolf spelar vi på onsdagar
under sommaren, jämna veckor**
med starttid som meddelas senare.

Vi spelar på Mosås golfbana om vädret så
tillåter. Med tanke på att inte alla har bil så
träffas vi vid ICA Parkens parkering för
samåkning kl 13.45 till Mosås golfbana.
Betalar vi samtidigt så 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. Bangolf är bra motion man böjer
ryggen många gånger och många steg blir det.
Kontaktperson: Hans Emanuelsson 070 598 46 46
hans.c.emmanuelsson@gmail.com



Foto H Emanuelsson

FOLKHÄLSOVECKA

SPF Kamraternas program för vecka 19 den 8 till 12 maj 2023.

Under denna vecka vill vi inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande. Den 8-12 maj kommer förbundet att bjuda på intressanta digitala föreläsningar. Det kan handla om allt från träningstips till kostråd, läkemedel och samlevnad, hjärnan och psykisk hälsa, musikquiz och frågesport. Föreläsningarna kommer att sändas digitalt och även finnas tillgängliga i efterhand.

Måndagen den 8 maj, tema Promenad

Välkommen på tipspromenad kl 13.30.
Vi träffas i Brunnsparken
vid Svalan.

Adolfsbergs vårdcentral
kommer och talar om psykisk
och fysisk ohälsa hos seniorer.

Som vanligt bjuder vi på
kaffe och tilltugg.



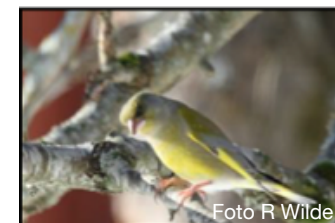
Tisdagen den 9 maj, tema Gåfotboll

Ta på träningsskorna och kom till
Adolfsberg IK:s hemmaarena Lugnet.
Gratis parkering. Vi provar den allt
populärare seniorsporten Gåfotboll.
Liten plan, 5 mot 5, damer och herrar
blandat. Enkla regler, inga
förkunskaper krävs, men garanterat
många skratt. Tag gärna med eget fika
och avsluta eftermiddagen i trevlig gemenskap på den lilla
verandan vid Lugnet. Tid meddelas senare.



Onsdagen den 10 maj, tema Fågelskådning

Vår numera traditionella vår fågelvandring i Oset med ciceron
Björn Lorin. Vi hoppas som vanligt få
se och höra både kända och mindre
kända sångfåglar under vandringen.
Det blir många stopp innan vi kommer
till Rosenbergsstugan för förmiddags-
fika. Vi utgår från Naturens hus
parkering och vandringen börjar
kl 09.00. Ta med kikare, kamera, kaffe/te och mackor.



Torsdag den 11 maj, tema Bangolf

Vi spelar bangolf på Mosås bangolfsbana med start kl 13.30.
Efter spelet fikar vi med medhavt kaffe.
Alla startar samtidigt. Pris 50 kr.
Anmälan : Hans Emanuelsson tel. 070 598 46 46
eller hans.c.emanuelsson@gmail.com

Torsdagen den 11 maj, tema Golf

Tid och plats för Folkhälsoveckans Långgolfarrangemang är ännu inte klara, utan kommer att meddelas senare. Det blir som vanligt en 4-mannalags-tävling, spelform



Scramble. Se till att du är med på Björns kontaktlista med namn och golf-id. Finns du med där men inte vill ha någon inbjudan så meddela detta så tas du omgående bort från listan. Det kommer som tidigare vara ett begränsat antal bollar varför ni måste anmäla er snabbt. I år har vi nya långgolfansvariga, Björn Nilsson och Torbjörn Johansson. Björn tar hand om anmälningarna på tel. 070 661 15 17 eller bjorn.n.nilsson@telia.com Vid anmälan ange golf-id och handicap.

Fredagen den 12 maj, tema Boule



Vi fräschar upp boulekänslan inför säsongen. Nya och gamla spelare är välkomna. Vi åker gemensamt till Örebro Boulehall och får lite träningshjälp. Vid varmt väder kan vi stanna vid Sörbyängens boulebanor. Träff vid Ica Parken kl.10.00 Boule-träning och kaffe med tilltugg 50 kronor. Går att swisha eller betala kontant på plats.



Foto SPF



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

Träffpunkt Kamraterna, Adolfsberg

SPF Kamraterna har för avsikt att bjuda in såväl medlemmar som icke- medlemmar till en social träffpunkt på Brunnsängens föreningsgård, fem onsdagar under våren.

Dessa tillfällen är
**onsdagar den 8 mars, 22 mars,
5 april, 19 april och 3 maj.**



Vi har inget färdigt program, dels avvaktar vi om pengar vi har sökt från Socialstyrelsen för ändamålet och dels vill vi göra programmet tillsammans med er, som är intresserade av mötena. Dessa skall ske under tidig eftermiddag och vara lättillgängliga för alla. Vi planerar också att tisdagen den 9 maj, under Folkhälsoveckan, introducera "Gå-Fotboll", mixed, på Lugnet idrottsplats i samarbete med Adolfsbergs IK, även detta under tidig eftermiddag. Om intresse finns planerar vi att spela varannan vecka under sommarhalvåret, 8 tillfällen.



Foto SPF



LEJONS MÄKLARI

Orvar Bergmarks Plats 1
702 23 Örebro
Telefon: 019-18 30 70
Info@lejonsmakleri.se

Lejons Mäklari är en helt fristående mäklarbyrå som startade våren 2016. Ambitionen från vår sida är att vårt första möte med dig ska vara början på en lång och stark affärsrelation.

Resor och arrangemang

Baumanns Testamente

Lördagen den 11 februari

Baumanns Testamente är en deckare författad av Johan Gille. Frågan vi alltid ställer, vem är mördaren?

Förrätten består av säsongens rotfrukter med lagrad ostkräm, honung, solrosfrö och rosmarin.

Som varmrätt bjuds grillad pluma, surdegsbröd med dragon-emulsion, pickles och gremolata. (Pluma är en saftig och mör fjäderformad detalj från grisens framben som är uppskattad delikatess i det spanska köket.) Vegetarisk varmrätt måste förbokas. Som dessert serveras vispad yoghurtpannacotta med donut, blåbär och rostad mandel. Till rätterna har en sommelier tagit fram passande drycker som kan beställas i paket eller per glas.

Pris: 875 kr

som inkl. buss, teaterföreställning, tre rätters middag, exklusive dryck.

Avresa: Resecentrum hållplats A kl. 11.00, ICA Parken kl. 11.10.

Anmälan: senast 11 januari till Gunilla Hedqvist
tel: 070 576 41 35 hedqvistgunilla11d@gmail.com

Betalning: senast 31 januari, skriv resans namn (Lerbäck),
info om bet. se sidan 2.



Musikalen Hair på Göta Lejon

Lördag den 18 mars

Vi äter på Vårdshuset Glashyttan i
Södertälje ca kl 12.00.

Musikalen är mer aktuell än någonsin. Hair är en av de mest älskade och spelade musikaler genom tiderna. Berättelsen om ett gäng ungdomar som med musik, poesi, sång och dans går sin egen väg när krigshets och undergångsstämning breder ut sig, är aktuellare än på mycket länge. Genom att bejaka kärlek, gemenskap och kreativitet står de upp mot de onda krafter som hotar att ödelägga planeten.

Göta Lejons anrika scen intas av The Tribe, en ung talangspäckad samling artister och musiker som brinner för sitt uppdrag. I rollerna som Berger och Sheila ser vi artisterna Viktor Norén och Monica Mac.

Pris: 1780 kr

som inkluderar lunch och teaterbiljett.

Avresa: ICA Parken kl 9,45. Resecentrum hållplats M kl 10.00

Anmälan: senast 20 februari till
Hans Emanuelsson tel: 070 598 46 46
eller hans.c.emanuelsson@gmail.com

Betalning: senast den 1 mars, skriv resans namn (Hair),
info om bet. se sidan 2.



Motala Motor och Fotomuseum, Vätternakvariet och Rundradiomuseet

Onsdagen den 19 april

Vi tar oss till Motala för en dag i nostalgins tecken. På museet guidas vi i en unik samling bilar, MC och mopeder i fullt fungerande miljöer. Bland annat en bilverkstad från 20-30-talet där ”montörerna” pratar ”öschötska” med varandra.

I Vätternakvariet finns både tropiska- och svenska insjöfiskar. Ambitionen är att vara Sveriges största insjöakvarium och det största akvariet är på 10000 liter. På fotomuseet beskrivs kamerans mångåriga utveckling. Där finns en samling av gamla kameror från när fotografen stod bakom kameran under ett skynke till en hel vägg klädd med olika mobilmodeller. Efter lunchen åker vi till Svenska Rundradio-museet där radioanropet ”Stockholm Motala” kom från sändaren. Byggnaden är från 1927 och är bygginnesförklarad. Även här får vi en guidning på cirka en timme och därefter far vi hem mot Örebro.

Pris: 675 kr

som inkl. buss, förmiddagsfika, lunch och guidningar.

Avresa: Resecentrum hållplats. A 8.30,
och ICA Parken 8.45

Anmälan: senast 3 april till Lars Göran Bergman
tel. 073 360 14 35 eller bolars74@gmail.com.

Betalning: senast 6 april, skriv resans namn (Motala),
info. om bet. se sidan 2.



Västmanland och Västerås med Mälarkryssning

Torsdagen den 15 juni

Vi börjar dagen med att besöka Åsby Hem o Trädgård i Hallstahammar. Där finns ett av landets största sortiment av krukväxter och ca. 4000 kvm stor plantskola med stort sortiment av bl.a. rosor, buskar och perenner. Dessutom inspirerande inredning av möbler, textilier och porslin mm.



Efter kaffe/te med räkmacka får vi ströva runt i anläggningen och inspireras av växter, möbler, textilier och andra livsstilsprodukter. Förhoppningsvis nöjda med nya intryck och eventuella inköp.

Sedan fortsätter vi mot Västerås för cirka 2 timmars lunchkryssning där vi njuter av naturen kring Mälaren och dess öar vars hemligheter och anekdoter kaptenen berättar om under färdens gång.

Pris: 775 kr

som inkluderar bussresa, förmiddagsfika, och lunchkryssning.

Anmälan: till Lars Göran Bergman senast 15 maj
till: 073 360 14 35 eller bolars74@gmail.com

Avresa: från ICA Parken 8.30
och från Resecentrum hållplats. M 8.45.

Betalning: senast 31 maj, skriv resans namn (Västmanland),
info. om bet. se sidan 2.

HOCKEY igen, Örebro HK - IF Malmö

Tisdagen 21 februari

Vi samlas kl 17.00 på restaurang Players Lounge som ligger alldeles bredvid huvudentrén där en uppdukad buffé finns för oss. På restaurangen får alla sina biljetter som den här gången är på sektion F. Matchen börjar kl 19.00, entrén till Behrn Arena finns inne i restaurangen.

Pris: 540 kr



Som inkluderar mat och sittplats biljett. Dryck till maten betalar du själv.

Anmälan: till senast 1 februari Hans Emanuelsson
tel: 070 598 46 46 eller hans.c.emanuelsson@gmail.com

Betalning: senast 10 februari, skriv arrangemangets namn (Hockey), info. om bet, se sidan 2.



Bio Roxy

Tycker du om att gå på bio?

Följ då med SPF kamraterna och se en film. Efter filmen tar vi något gott till kaffet på Hälls konditori bredvid Roxy och pratar om filmen vi sett.



Pris: 75 kr

Bio Roxys program för våren

Där kräftorna sjunger	torsdagen den 2 februari.
Doften av rosor	torsdagen den 2 mars
Belfast	torsdagen den 30 mars.
Skolan vid världens ände	torsdagen den 27 april.

Mer beskrivning om filmerna kommer när inbjudan mejlas ut.



Mordvandring i Nora (Skoga)

Onsdag den 12 juli

På torget i Nora (Skoga) möter vi vår ciceron skådespelaren Ove Hoffner, som är systerson till Dagmar Lange (Maria Lang). Ove tar oss på en vandring i Nora (Skoga) och berättar på sitt humoristiska sätt om sin moster Dagmar Lange och om hennes författarskap.

Det blir en härlig humoristisk rundvandring. Efter att Ove släppt oss tar vi oss till Stadshotellet för en bit mat.

Efter lunchen är det dags för Götlinska Gården som ligger vid torget i Nora. Byggnaderna har stått näst intill orörda sedan 1800-talet och har en trädgård som sträcker sig ända ner till Norasjön.

Än är dagen ung så vi tar oss till Svalbo och Järle Kvarn för eftermiddagsfika i trädgården.

Pris: 550 kr

som inkluderar buss, guidningar, lunch och e.m. fika

Avresa: från Ica-Parken 09.00
och från Resecentrum Hlp. M 09.15.

Anmälan: till Lars Göran Bergman senast 29 juni på
tel: 073 360 14 35. eller bolars74@gmail.com

Betalning: senast 30 juni, skriv resans namn (Nora),
info. om bet. se sidan 2.



Foto L G Bergman



Foto L G Bergman

Hemester aktiviteter juli 2023

I skrivande stund har vi inte helt klart med hemester aktiviteter i juli. Vi återkommer i aktivitetsprogram 2 / 2023 som kommer i slutet av juni. Några bilder från hemester 2021 och 2022



Foto. H Emanuelsson och Nils Bengtsson



Övrig information

Upprop

Styrelsen önskar få fler engagerade för olika uppgifter för att avlasta styrelsen, så vi kan fortsätta hålla samma höga nivå på våra aktiviteter. Hör gärna av dig till någon i programgruppen eller via hemsidans idélåda, om du kan tänka dig att hjälpa till.

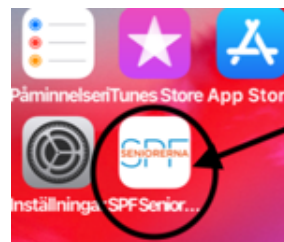
Sms meddelande

Alla som inte har någon mailadress i medlemsregistret men som har ett mobilnummer får nu samma info, som i ett mail, på ett sms. Styrelsen vill att vi når så många som det är möjligt med information. Sms blir lite mindre i klartext (*textmängden är begränsad på ett sms*) men det kan finnas en länk till mer information på vår hemsida. Det är bara att klicka på länken så får man samma info som i ett mail. Ring Hans Emanuelsson 070 598 46 46 och anmäl om du vill ha sms-meddelande.



SPFappen

Du som har en smart telefon, glöm inte att ladda hem SPFappen, där vi finns med liksom många andra SPF föreningar i hela landet. Vi når alla som laddar hem appen i sin smarta telefon. När du har SPFappen får du all info. samlad på ett och samma ställe.



Manual finns på vår hemsida hur man laddar hem SPFappen.

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

Nya medlemmar

Vi välkomnar nya medlemmar och har fått 28 helt nya medlemmar under 2022 och 12 medlemmar från andra SPF-föreningar. Till detta kommer 10 vänmedlemmar som nu kan delta i våra aktiviteter men kvarstår som medlem i sin ursprungliga SPF-förening. GDPR-lagen förhindrar oss att publicera namn på nya medlemmar. Välkomna till oss i SPF Kamraterna. Onsdagen den 18 januari kl 11.00 2023 kommer vi att ha ett välkomstmöte för nytilkomna medlemmar och då berätta om vår verksamhet och presentera styrelsen. Samtidigt erbjuds våra nya kamrater presentera sig och berätta om sina intressen och önskemål om aktiviteter. Vi fortsätter att arbeta för att du ska ha det bra i ditt seniorliv. Inte minst vill vi att du ska ha det roligt och trivas i vår gemenskap.

SPF Kamraternas Hemsida

Tag för vana att använda dig av hemsidan för att söka information om SPF kamraterna. Först på hemsidan kan du hitta info om kommande möten, resor och aktiviteter. Det kan t.ex gälla platser, tider, inställda möten och oplanerade aktiviteter. Under rubriken referat i backspegeln kan du läsa och se bilder från våra senaste aktiviteter. Vi lägger ut länkar till bloggar och videofilmer som du kan ha glädje och nytta utav. Här finns en idélåda som du kan använda för att ge oss i styrelsen idéer om resor och aktiviteter som kan passa för Kamraterna. Under Förmåner ser du alla förmåner och rabatter du har som SPFmedlem. Våra lokala sponsorer har också många bra erbjudande.



Ps. Tänk på våra sponsorer när du handlar.

Kalendarium

Januari			
onsdagen	11	Info om ny läsecirkel.	sid 6
Torsdag	12	Börjar bowlingen	sid 8
Onsdagen	18	Träslöjden börjar	sid 6
Torsdagen	19	Kvinnofröjd börjar	sid 6
Måndag	30	Månadsmöte	

Februari

Torsdag	2	Bio Roxy	sid 18
Lördag	11	Lerbäcks Teater	sid. 13
Tisdag	21	Hockey Örebro mot Malmö	sid 17
Måndag	27	Årsmöte	sid 3

Mars

Torsdag	2	Bio Roxy	sid 18
Onsdag	8	Träffpunkt Kamraterna	sid 12
Lördag	18	Teater rese till Stockholm musikalen Hair	sid 14
Onsdag	22	Träffpunkt Kamraterna	sid 12
Måndag	27	Månadsmöte	sid 4
Torsdag	30	Bio Roxy	sid 18

April

Onsdag	5	Träffpunkt Kamraterna	sid 12
Onsdag	19	Resa Motala	sid 15
Onsdag	19	Träffpunkt Kamraterna	sid 12
Måndag	24	Månadsmöte	sid 4
Torsdag	27	Bio Roxy	sid 18

Maj

Onsdag	3	Träffpunkt Kamraterna	sid 12
Måndag	8	Tipspromenad Brunnsparken vid Svalan	sid 9
Tisdag	9	Gåfotboll	sid 10
Onsdag	10	Fågelskådning	sid 10
Torsdag	11	Bangolf	sid 10
Torsdag	11	Golf	sid 11
Fredag	12	Boule	sid 11
Tisdag	16	Börjar vi spela Boulen på Brunnängen	sid 8
fredagen	26	Vårfest på Svalan	sid 5

Juni

Torsdag	15	Mälarkryssning	sid 16
---------	----	----------------	--------

Juli

Onsdag	12	Mordvandring i Nora	sid 19
Kommande hemester aktiviteter kommer i Aktivitetsprogram Nr 2/ 2023			

Styrelsen

Ordf. resor	Lars Göran Bergman	073 360 14 35
programgruppen	bolars74@gmail.com	
Vice ordf.	Lena Wiklander	070-672 32 92
Hörselombud	lenawiklander@telia.com	
Sekreterare	Christina Hjorth Aronsson	
Vice sekr.	Gunilla Hedqvist	070-576 41 35
programgruppen	hedqvistgunilla11d@gmail.com	
Kassör	Kristina Jedberger	073-045 72 23
	jedberger@telia.com	
Ledamot	Göran Gustafsson	070-359 23 22
programgruppen	goran915@telia.com	
Ledamot	Hans Emanuelsson	070-598 46 46
mail, hemsida	hans.c.emanuelsson@gmail.com	
programgruppen		
Medlemsreg.	Karin Wilde	070-316 86 38
	karin.wilde@telia.com	
Valberedning	Christer Johanson	019 24 61 30
Ordf.	chyl.johanson@hotmail.se	
Ledamot	Gunilla Petersson	073 600 96 06
Ledamot	Stig Hallmén	070 638 23 66

SPF Seniorerna Kamraterna Örebro

Lars Göran Bergman

Lövåsvägen 10, 702 29 Örebro

Org. nr 802421-8474

Hemsida: www.spf.se/kamraterna-orebro

