

Mötes och aktivitetsprogram Nr1/ 2024



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



Månadsmöte



Vi har i regel våra möten sista måndagen i månaden kl. 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 åror med 9 vinstchanser kostar 15 kr. Betala helst med kort eller swish. På samtliga månadsmöten beställer vi skrivtolk, samt reserverar en bordslänga till de som använder sig av det.

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



Månadsmöteten

Måndagen den 29 januari kl. 13.30

Lars Ströman

Lars Ströman är politisk redaktör på Nerikes Allehanda. Han skriver öppet om politikens ofta taffliga beslut, om polisens arbete som behöver förbättras. Allt för att brottsligheten ska kunna bekämpas.



Årsmöte den 26 feburari kl. 13.30

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 mötet kommer Inger Stähring Holmberg att underhålla oss med sång, gitarr och altsaxofon. Inger har haft sin egen "Ove Martins damorkester" och spelar blandad repertoar.





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

Måndagen den 25 mars kl 13.30

Bönnera där hemma med Ingvar Öhrn

Ingvar bor i Askersund och är uppväxt i Hallsberg. En föreläsning om dialekter i allmänhet och Närkemål i synnerhet.



Måndagen den 29 april kl. 13.30

Örebros stora körledare
Krister Kallin gästar oss.

Kristers repertoar är stor. Med sin skönsjungande stämma blandar han Ted Gärdestad och Stefan Nilsson med Elvis m.m. Mellan låtarna kommer fina texter med något budskap





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

Tel till bageriet 010-745 00 90

Vårfest på Svalan

Fredagen den 31 maj kl. 16.30

Vi äter en god somrig buffé med bl.a. sill och lax. Vatten och öl kommer att finnas på borden. Vill du ha starkare drycker går det att beställa i baren.



Till kaffet blir det underhållning av Lekebergs Revysällskap med en musikalisk nostalgitripp ”LJUVA 60-TAL.”

Nu får vi ett nytt tillfälle att möta den populära grupp som lockade fullt hus på vårt sista möte i Träffpunkt Kamraterna i december.



Pris: 265:- / person

Anmälan: senast den 27 maj till Hans Emanuelsson
tel:070 598 46 46
hans.c.emanuelsson@gmail.com

Betalning: senast den 29 maj, skriv arrangemangets namn
(vårfest). Info om bet. se sidan 2.

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

Cirklar och kurser

Läsecirkel

Tycker du om att läsa/lyssna på böcker ?
Då kanske våra läsecirklar är något för dig. Läsecirkel nr.1 är fullbokad, i nr. 2 finns det plats för några fler.
Den börjar onsdagen den 24 januari kl.10.
För mer information.

Anmälan: Gunnel Öst tel. 076 830 85 60.



Kvinnofröjd börjar torsdagen den 11 januari

Kvinnofröjd är en grupp glada damer som träffas torsdagar, udda veckor, mellan klockan 10.00 och 12.15 på Café Skogen, för att samtala, handarbeta, byta idéer och trivas en stund tillsammans. Ingen föranmälan krävs och fikar gör vi till självkostnadspris. Gamla och nya medlemmar är välkomna att delta.



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

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

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, gåfotboll 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, där det är lämpligt att gå med stavar eller rollator. Vi återkommer med detta framåt vårkanten.




Gåfotbollen återkommer

och vi bjuder in SPF City att vara med för att få fler deltagare.

Vi spelar varannan onsdag jämna veckor tom. vecka 34 med start onsdagen den 12 juni kl. 13.30, om vädret tillåter. Ta med eget eftermiddagsfika, så sitter vi en stund på Lugnets veranda efter spel.



Kontaktperson: Lena Wiklander
070 672 32 92
lenawiklander4@gmail.com.



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!**

Nastagatan 13

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

Bowlingen börjar torsdagen den 11 januari

Vill ni vara med och spela bowling? Vi spelar varje torsdag kl 11.00 på Strike, Nastagatan 1. Priset är 30:-/serie (vi brukar spela 4 serier).



Kontaktperson: Inga och Lars Ekström
tel: 076-02713 22

Boulen börjar tisdagen den 28 maj

Boule spelar vi varje tisdag kl 15.00 om vädret så tillåter till sen höst.Plats Brunnsängens föreningsgård Hälsostrand 60. Välkommen att delta. Tag med egna bouleklot, kaffe och en egen hopfällbar stol om du tycker du behöver det.



Kontaktperson: Hans Emanuelsson
tel: 070 598 46 46
hans.c.emmanuelsson@gmail.com

Bangolf spelar vi på onsdagar ojämna veckor

under sommaren, 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 grupp Rabatt. 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
tel:070 598 46 46
hans.c.emmanuelsson@gmail.com

FOLKHÄLSOVECKA

SPF Kamraterna och SPF City samarbetar om programmet för vecka 21, den 20 till 24 maj.

Under denna vecka vill vi inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande.

Det kommer att vara några aktiviteter som många inte har varit i kontakt med tidigare. Vi vill introducera våra medlemmar till deltagande i linedance, gåfotboll och mattcurling.



Måndag: fågelskådning i Oset Naturens Hus

Tisdag: bussutflykt till Ånnaboda med tipspromenad och korvgrillning.

Onsdag: introduktion i mattcurling på Södermalms hemmet.

Torsdag: introduktion i gåfotboll på Lugnets IP.

Fredag: introduktion i Linedance utomhus.

Ett separat mer utförligt program kommer att finnas till handa senare i vår.

Resor och arrangemang

Anonymt vittne, Lerbäckers Teater.

Lördagen den 10 februari

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



Vi åker till Lerbäck och till Teatermagasinet för att äta god mat och vara med att lösa en nyskriven deckargåta.



Vi kommer i god tid till Teatermagasinet där förrätten serveras ca kl. 12.30. Föreställningen spelas sedan i olika akter med huvudrätt och dessert i pauserna.

Pris 1060:- / person inkl. buss, teaterföreställning, trerätters middag, exkl. dryck.

Anmälan: senast den 1 februari till Gunilla Hedqvist
tel: 070 576 41 35
hedqvistgunilla11d@gmail.com

Avresa: Resecentrum hållplats A kl. 11.00
Teaterplan Brunnsparken kl. 11.15

Betalning: senast den 6 februari. skriv resans namn
(Lerbäckers). Info. om bet. se sidan 2.

Dagens Husmanskost
Serveras mellan kl 11.00 - 15.00
139 :-
inkl. vatten, salladsbuffé kaffe och godbit.
All vår mat går även att få som take away.

Änglagård på Oscarsteatern

Lördagen den 9 mars



Succéfilmen blir musikal ! Precis som i filmen börjar musikalens uppslukande historia med ett dödsbesked som blir startskottet för Fannys jakt på sina rötter. Tillsammans med sin trogna, extravaganta följeslagare Zac lämnar hon nattklubblivet i Berlin för att ta sig hem till den lilla byn Yxared, belägen djupt inne i de västgötska skogarna. I Änglagård återförenas Sveriges stora musikalstjärnor Tommy Körberg och

Helen Sjöholm. Som Fanny ser vi Tuva B Larsen.

Pris 1780:- / person

inkl. 2-rätters med kaffe och kaka på Glashyttans värdshus på ditresan samt dricka och smörgås på hemvägen.

Anmälan: senast den 5 feburari Hans Emanuelsson

Avresa: Teaterplan Brunnsparken kl. 08.45
Resecentrum hållplats N-M kl. 09.00

Betalning: senast den 12 februari. skriv resans namn (Änglagård). Info. om bet. se sidan 2.

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

Flygplanmuseet i Linköping

Torsdagen den 14 mars

I det uppdaterade museet får vi en guidning som heter:



Foto: Flygplanmuseet Hemsida



Foto: Blomsterglädje Hemsida

Kalla Kriget och den nedskjutna DC-3:an. Det är en visning som skildrar Sverige och det svenskaflygvapnet under det kalla krigets dagar och vad som låg bakom det dramatiska försvinnandet av en svensk DC-3:a på spaningsuppdrag.

Lunch spisar vi på Linköpings golfklubb, efter lunchen far vi hemåt, men mellanlandar på hemvägen hos Blomsterglädje i Motala för lite em. kaffe och kanske lite shopping. Meddela även eventuella matallergier. Antalet deltagare är begränsat till 40 personer.

Pris: 650:- / person

Som inkluderar inträde/guidning, lunch, em. kaffe och bussresa.

Anmälan: senast den 23 februari Lars Göran Bergman till tel. 073 360 14 35
bolars74@gmail.com.

Avresa: Resecentrum hlp. A kl. 7.30
Teaterplan Brunnsparken kl. 7.45

Betalning: senast den 1 mars. Vid betalning skriv resans namn (DC 3:an). Info. om bet. se sidan 2.

Falu Gruva med Stora Stöten

Torsdagen den 18 april

Vi tar oss en tur till Falun och stadens gruvområde. Vi anländer vid lunchtid och får då en bussguidning runt det väldiga dagbrottet



Stora Stöten. Guiden berättar om gruvans historia, om gruvlavar, spel- och hjulhus och om det stora raset 1687.

På området finns även Gruvbutik, filmvisning, 5 historiska byggnader och privata inrättningar som Smedja, Silver-smide trädgårdshandel mm.

Geschwornergården är vår lunchrestaurang som även den finns på gruvområdet.



Foto: E. Kilstrom

På vägen upp till Falun stannar vi i Grängesberg

och i Disponentvillan serveras förmiddagskaffe/te med ostmacka. Vid anmälan informera om eventuell matallergi eller liknande.

Pris: 675:- / person

Som inkluderar fm.kaffe, bussguidning och lunch

Anmälan: senast den 28 mars Lars Göran Bergman
073 360 14 35 bolars74@gmail.com

Avresa: Teaterplan Brunnsparken kl.7.30
Resecentrum hlp. M-N kl.7.45.

Betalning: senast den 30 mars. Skriv resans namn (**Falun**). Info. om bet. se sidan 2.

Vinön

Tisdagen den 11 juni

Vi tar buss till Hampetorp och kör på färjan till Vinön som går 10.15. Framme på Vinön blir vi körda i golfbilar och diverse



åkfordon över ön till badstranden. Där tar Mari emot oss med lite trevligheter och vi får en stunds guidning om Vinön. Därefter far vi till Bakfickan och får en tvårätters lunch och kaffe med kaka. Det blir rökt skinka med melon och pepparrotkräm, hjälmargös med färskpotatis, vitvinsås och vårprimörer.



Foto: Bakfickan

Efter lunchen har du möjlighet att handla surdegsbröd och rökt lax i Gårdsbutiken, besöka Loppiset "Gammalt och Nytt" samt köpa nyfångad gös hos byns yrkesfiskare.

Färjan går sen tillbaka till fastlandet 15.45.

Hemma i Örebro ca. kl 17.00

Pris 575:- / person inkl. buss, lunch.

Anmälan: senast den 4 juni till
Gunilla Hedqvist, tel 070 576 41 35
hedqvistgunilla11d@gmail.com

Avresa: Resecentrum hållplats A kl. 8.45
Teaterplan Brunnsparken kl. 9.00

Betalning: senast den 7 juni skriv resans namn (**Vinön**). Info. om bet. se sidan.

Västanå Teater Herr Arnes Penningar

Lördagen den 10 augusti

Herr Arnes penningar är en spännande spökhistoria, där Selma Lagerlöf håller oss på halster under hela vår föreställning. Intrigen har verklighetsbakgrund och utspelar sig i Bohuslän den kalla vintern 1586.

Det är en tid av mycket oro i samhället, ständiga krig mellan Sverige och Danmark-Norge och dessutom underliggande religionskonflikter mellan katolicismen och den lutherska reformationen.

Vi stannar efter vägen för en lunchpaus. Det finns möjlighet att äta lunch som man bekostar själv, eller man har med sig egen förtäring. Vi är framme i Västanå i god tid. Föreställningen börjar

kl.16.00. I pausen blir vi serverade en middag. Föreställningen pågår i ca. 3,1/2 timmar inklusive paus. Anmäl eventuella matallergier. Vi beräknas vara tillbaka i Örebro ca. kl. 21.45.

Pris 1120:- / person då ingår mat i pausen, entrébiljett samt resan.

Anmälan: senast den 1 augusti Hans Emanuelsson.
tel 070 598 46 46
hans.c.emanuelsson@gmail.com

Avresa: Resecentrum hållplats A kl. 12.00
Brunnsparken Teaterplan kl. 12.15
Busstation i Karlskoga ca. kl. 12.45

Betalning: senast den 6 augusti. skriv resans namn (Västanå). Info. om bet. se sidan 2.



Foto: Västanås Hemsida

Pubkväll på Restaurang Parken

Fredagen den 23 feburari

Välkomna 17.30 till en öl/vin kväll samt lättare mat och tilltuggsbuffé. Det var ett bra tag sedan vi hade en pubkväll, så nu är det verkligen dags att ha en trevligt kväll tillsammans.



Foto: Resturang Parken

L & B de glada trubadurerna har ett Musikquiz med oss under kvällen.

Vi kan vara 80 st i restaurangen. Vi får rabatterat pris på Öl & Vin under kvällen.

Pris. 170:- / person inkl. lättare mat, tilltugg buffé och underhållning exkl. dryck.

Anmälan: senast den 9 feburari till Hans Emanuelsson.
tel. 070 598 46 46
hans.c.emanuelsson@gmail.com

Betalning: senast den 15 feburari skriv arrangemangets namn (**Pubkväll**) 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 Mörnars plan 6

702 28 Örebro

**RESTAURANG
PARKEN**
2015

Ishockey Örebro mot Luleå

Torsdagen den 29 februari

Vi samlas kl. 17 vid entrén på baksidan av Behrn arena på Restalundsvägen. Efter att vi har släppts in går vi till resturang The View en trappa upp.

Där startar vi kvällen med att äta en buffé, vi ser matchen, som börjar kl 19, från vår restaurangplats. Denna gång har vi 36 platser på andra raden, där det är ett lite högre bord samt högre stol, se bilden. Mycket bra platser.

Pris: 555:-/ person.

Som inkluderar buffé och matchbiljett. Dryck till maten betalar du själva i baren.

Anmälan: senast den 15 februari
Hans Emanuelsson

tel: 070 598 46 46


hans.c.emanuelsson@gmail.com

Betalning: senast den 22 februari, skriv arrangemangets namn (**Hockey**). Info. om bet, se sidan 2.



Foto: H.Emanuelsson





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.

Ost- & Ölprovning.

Torsdag den 11 april

Plats: Brunnsängens föreningsgård
Hälsogränd 60 kl 17.30 .

Under kvällen provas fem olika ostar tillsammans med fem olika öl och en chokladpralin.
Ölsommelier är Thomas Östlund.

Efter provningen serveras ost och skinkpaj, kycklingpaj med en sallad, smör och bröd.

Pris 475 kr / person

Anmälan: senast den 31 mars Hans Emanuelsson
tel: 070 598 46 46
hans.c.emanuelsson@gmail.com

Betalning: senast den 4 april. Info. om bet se sid 2.



Foto. E.Aronsson





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.

Hjärnkoll

Vi har planerat att i Brunnsängens föreningsgård Hälsogränd 60, genomföra fyra träffar med hjärnkoll under vintern / våren kl 13.30, följande datum 16/1, 27/2, 18/3, 23/4. Vi har för avsikt att ställa upp i tävlingen Hjärnkoll, som går av stapeln i augusti. SPF Hallsberg vann distriktstävlingen 2023, Kamraterna kom på andraplats. Årets distriktstävling går av stapeln i Hallsberg. Man får delta med tre lag med tre personer i varje lag. Välkommen att lösa ett antal kluriga frågor och en trevlig eftermiddag tillsammans! Vi bjuder på kaffe och tårta.



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

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 / person

Vi brukar se fyra filmer varje vår och höst. Bio Roxys program för våren är inte släppt än. Mer beskrivning om filmerna kommer när inbjudan mejlas ut.

Hemesteraktiviteter

I programblad som kommer i juli 2024 / 2 finns mer info.

Träffpunkt Kamraterna.

Under hösten 2023 har föreningen genomfört ett antal aktiviteter med stöd av medel från Socialstyrelsen. Även inför 2024 avser SPF Kamraterna söka medel från Socialstyrelsen. Medel kan sökas för olika aktiviteter som genomförs för att minska ensamhet hos äldre. Aktiviteterna ska riktas till såväl medlemmar i SPF som till icke medlemmar.

Ansökan ska göras digitalt. Besked om beviljade medel lämnas tidigast i mars 2024. Det innebär att inga aktiviteter kommer att kunna genomföras under våren.



Detaljplanering kan ske först när vi vet om vi får pengar och i så fall hur mycket. Till underlag för vår ansökan ligger preliminära planer på 2 endagsutflykter med buss i juni, 2 lunchutflykter med buss i augusti, 2 utflykter med buss mot intressanta lokala mål under hösten och 2 Träffpunktsträffar med underhållning eller spännande föredrag, också de under hösten. Men som sagt...allt beror på om vi får pengar från Socialstyrelsen.

Om bidrag medges, presenteras aktiviteterna i ett separat program.

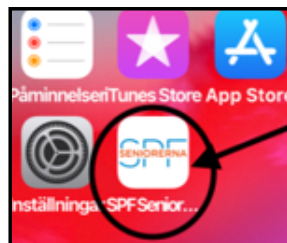
Övrig information

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.

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.

Nya medlemmar

Vi välkomnar nya medlemmar och har fått 35 helt nya medlemmar under 2023 och 16 medlemmar från andra SPF-föreningar. Till detta kommer 32 vänmedlemmar som nu kan delta i våra aktiviteter och kvarstår som medlem i sin ursprungliga SPF-förening. GDPR-lagen förhindrar oss att publicera namn på nya medlemmar.

Måndagen den 15 januari kl 13.30 kommer vi att ha ett välkomstmöte för nyttillkomna medlemmar år 2023 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 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.

Tänk på våra sponsorer när du handlar.

Kalendarium

Januari:	Torsdag 11	Bowling startar strike	sid. 8
	Torsdag 11	Kvinnofröjd startar Cafe' Skogen	sid. 6
	Måndag 15	Möte för nya medlemmar	sid. 23
	Tisdag 16	Hjärnkoll Brunnsängens Före.gård	sid. 19
	Onsdag 24	Start läsecirkel 2	sid. 6
	Måndag 29	Månadsmöte Lars Ströman	sid. 3
Februari:	Lördag 10	Lerbäck teater Anonymt vittne	sid. 10
	Fredag 23	Pubkväll Restaurant Parken	sid. 16
	Måndag 26	Årsmöte Inger Stähring Holmb	sid. 3
	Tisdag 27	Hjärnkoll Brunnsängens Före.gård	sid. 19
	Torsdag 29	Ishockey Örebro mot Luleå	sid. 17
Mars:	Lördag 9	Oscarsteatern Änglagård	sid. 11
	Torsdag 14	Resa Flygplanmuseet i Linköping	sid. 12
	Måndag 18	Hjärnkoll Brunnsängens Före.gård	sid. 19
	Måndag 25	Månadsmöte Ingvar Öhrn	sid. 4
April:	Torsdag 11	Ost och ölprovning	sid. 18
	Torsdag 18	Resa Falu gruva med Stora Stöten	sid. 13
	Tisdag 23	Hjärnkoll Brunnsängens Före.gård	sid. 19
	Måndag 29	Månadsmöte Krister Kallin	sid. 4
Maj:	Måndag 20	Fågelskådning	sid. 9
	Tisdag 21	Resutflyckt till Ånnaboda	sid. 9
	Onsdag 22	Mattcurling	sid. 9
	Torsdag 23	Gåftboll	sid. 9
	Fredag 24	Linedance	sid. 9
	Tisdag 28	Boulen Hälsogränd 60	sid. 8
	Fredag 31	Vårfest Restaurant Svala	sid. 5
Juni:	Tisdag 11	Resa Vinön	sid. 14
	Onsdag 12	Gåftbollen startar Lugnets IP	sid. 7
Juli:		Hemesteraktiviteter, se kommande program 2024 / 2	

Styrelsen

Ordf. resor	Lars Göran Bergman	073 360 14 35
programgruppen	bolars74@gmail.com	
Vice ordf.	Lena Wiklander	070-672 32 92
Hörselombud	lenawiklander4@gmail.com	
Sekreterare	Sören karlsson Arevång	070 366 53 98
	kerstinsoren@outlook.com	
Vice sekr.	Gunilla Hedqvist	070-576 41 35
programgruppen	hedqvistgunilla11d@gmail.com	
Kassör	Kristina Jedberger	073-045 72 23
	jedberger@telia.com	
Ledamot	Torbjörn Joansson	073 031 03 18
	torbjorn.joansson@outlook.com	
Ledamot	Hans Emanuelsson	070-598 46 46
mail, hemsida	hans.c.emmanuelsson@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

