

FRISKVÅRD

Måndagar

Bowling kl.13.00

Wåxnäshallen i Karlstad
Kerstin Wallin 073-829 4020
kerstinwallin@telia.com

Tisdagar

Gympa/Lättmotion

ECG Arena
Industrigatan
Ring Anette 0554 270 270

Måndagar - Torsdagar

Yogaakademien

Hagagatan 12
Anmälan/kontakt Helena Karlsson
070-300 16 09

Torsdagar

Sittgympa/stretching och balans

Kl. 10.30 Närhetens kyrka
Ring Anette 0554 270 270

KPR – Kommunala Pensionärsrådet i Kils kommun

Representant: Monica Rhodiner tel 070-2810444
Ersättare: Leif Askeröd tel 070-6078185

SPF SENIORERNA Kilsbygden



Information finns löpande på hemsidan
<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/varmlandsdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-kilsbygden/>
och i vårt glasskåp på Storgatan 41 samt SPF appen.

Program våren 2026

Följande aktiviteter planeras under våren 2026

16 januari	Trivsellunch Kils Hotell
30 januari	Månadsmöte – Närhetens kyrka Kils kommunchef Ola Mossberg
13 februari	Utflykt med lunch till Dömle Herrgård – info om herrgården
6 mars	Månadsmöte med Årsmöte Närhetens kyrka Musik Ing-Britt Bergström och Senior Swing Seven
26 mars	Månadsmöte Teatergruppen Passionisterna framför en tankeväckande föreställning om livet efter pensionen – Kil Arena – öppet för alla
16 april	Modevisning Kils Hotell

24 april	Månadsmöte – Närhetens kyrka Musik kören Manfall
8 maj	Utflykt med lunch Rundtur i norra Kil
29 maj	Månadsmöte – Närhetens kyrka Musik Ragnar Nordanstig
12 juni	Månadsmöte – Midsommarlunch - räksmörgås Frykstakiosken Musik Leffe och Bosse

Med reservation för eventuella ändringar.



SPF Kilsbygdens styrelse

Ordförande

Ing-Britt Bergström 070 633 45 01

Kassör

Kent Tedenrud 076 028 80 66

Sekreterare

Siv Svensson 070 946 02 28

Ledamot

Bodil Andreasson 072 732 07 27

Ledamot

Irene Florin 076 167 17 17

Ledamot

Peter Wretman 070 121 22 39

Ledamot

Leif Askeröd 070 607 81 85

Ersättare

Sigrid Schuetzer 073 0742 289

Ersättare

Hans Norström 070 5433 585

Studier - Kurser - Cirklar

Ansvarig för studier/kurser

via SPF Kilsbygden och Studieförbundet Vuxenskolan
Rolf Johansson 070-816 11 22

Iphone, Android, Ipad, Dator och IT

Handledare **Rolf Johansson**
Kontakta Vuxenskolan Kil
Anette Jäger 0554-270 270

Korsordscafé. Tisdagar kl. 14.00 - Biblioteket

Kontakta **Lars Åke Boman 070-355 89 49**

Friskvård kontaktperson

Birgitta Thorén 070-573 43 48

Resor och Underhållning

Irene Florin 076-167 17 17
Bodil Andreasson 072- 732 07 27

Ansvarig för serveringsgrupperna

Irene Florin 076-167 17 17

HEMSIDA

SPF-Seniorena Kilsbygden

[Klicka på meny och gå vidare med pilar.](#)

Meddela allt som rör e-mailadresser
till **IT/Webb och Medlemsregisteransvarig**
Bodil Andreasson 072- 732 07 27
Peter Wretman 070-121 22 39