



VÅRPROGRAM 2026



Varmt välkommen till våra aktiviteter

Medlemsmöte första onsdagen i varje månad

Tid: 13.00 – ca 15.30
Plats: Folkan, Matfors
Pris: 80 kr vid vanligt medlemsmöte
Anmälan: Ingen anmälan vid medlemsmöte
Anmälan vid Vår- och Höstfest

Aktiviteter annonseras i ST.

Affischer sätts upp på anslagstavlorna i ICA, Folkan och bibliotekets fönster.

Se även information på vår hemsida SPF Marmen.

På SPF – appen kan du även välja att ha Marmen som favorit.

Lunch på Va'gott sista tisdagen i varje månad.

Bruksgymmet varje onsdag kl 9.30

Bokcirkel sista torsdagen i jan, febr och mars.

Planering under sommaren

Boule på fredagarna. Start i slutet av maj.

Kortare vandringar några gånger under sommaren.

5 aug Resa mot Hemligt mål

Anmälningrutiner vid våra aktiviteter

Här kommer lite info som gör det lättare för ER:

1. Vid våra vanliga medlemsmöte:
Ingen föransmälan.
2. Vid möten med mat ex. vår- och höstfest: Anmälan via länk eller angivet telefonnummer.
3. Vid resa anordnad av vår egen klubb: Anmälan via länk eller telefonnummer.

Punkt 1 – 3 kan gärna betalas i förväg!

På Swish 123 019 44 23 eller Bg 853-1444

Ange vilken aktivitet betalningen berör.

OBS! BETALNING ÄR INTE LIKA MED ANMÄLNING!

4. Vid resa med bussbolag ex Lönns Buss:
Anmälan via länk eller till reseansvarig
Ann-Mari Renström 070-558 51 80.
OBS! Faktura kommer från resebolaget.
5. Har du inte möjlighet att följa med på bokad resa:
Kontakta vår reseledare
Ann-Mari Renström 070-558 51 80
Inte Resebolaget!

Anmälan är bindande. Vid sjukdom eller annat förhinder att delta i aktiviteten ta snarast kontakt med den du anmält dig till för att se om det finns personer på väntelista.
Annars försök sälja platsen till någon annan.
Går inte det får du tyvärr betala.

Januari

ons	7	13.00	Medlemsmöte - Julgransplundring
tis	27	11-12	Gemensam lunch på Va'gott
tors	29	10.00	Bokcirkel i Ljungans lokal

Februari

ons	4	13.00	Årsmöte, Parentation
tis	17	14.00	Studiebesök Matforsfabriken, avslut med fika. Anmälan
ons-tors	18 -19		Reseträff Lönns buss. Kryssning med Birka Gotland
tis	24	11-12	Gemensam lunch på Va'gott
tors	26	10.00	Bokcirkel i Ljungans lokal

Mars

ons	4	13.00	Medlemsmöte - Musikquiz
tors	5	19.00	Ishockey Timrå-Brynäs. Äter buffé kl 17.00
ons	25	11-14	Våffeldag på Rännögården
tors	26	10.00	Bokcirkel i Ljungans lokal

April

ons	1	13.00	Medlemsmöte - Stoked Coffe Rosters från Lucksta
tis	14	16.00	Studiebesök OP Andersson. Anmälan
sö-må	19 - 20		Trassel en rolig fars på Oscarsteatern, därefter kryssning.
tis	21		Damdag Choklad och vinprovning med Kerstin Wretman
tis	28	11-12	Gemensam lunch på Va'gott
Datum kommer			Modevisning tillsammans med C-kvinnorna Tuna-Attmar

Maj

ons	6	16.00	Vårfest Anmälan
tis	12	11-14	Kolbullar vid Skidstugan
Datum kommer			Studiebesök Merlo slott. Anmälan
Datum kommer			Kryssning till Helsingfors med SPF Medelpad

Juni

ons-fre	3 - 5		Resa till Åland med Eckerödlinjen och vidare till Mariehamn
fre	3 juli		Sommarlustspel i Forsa
ons	5 aug		Hemlig resa
Onsdagar kl 9.30			Bruks gymmet
			Planering under sommaren
			Boule på fredagarna
			Vandringar

Mer information om en del aktiviteter

18-19 februari Reseträff med Lönns buss ombord på Birka Gotland. Pris 745 kr.

Anmälan via länk alt. Ann-Marie Renström.

Tillsammans med SPF Höstsol och SPF Gaffelby.

5 mars Ishockey Timrå-Brynäs. Äter buffé kl 17.00.

Matchen börjar kl 19.00. Pris 700 kr.

Anmälan Lars K 070-347 03 49 senast 18/2

19-20 april TRASSEL på Oscarsteatern, en rolig fars. Teatern följ av kryssning med Birka Gotland till Mariehamn.

Arr. Marmen. Anmälan via länk alt. Ann-Mari Renström.

Samverkan med SPF Gaffelby och Höstsol.

21 april Damdag Choklad och vinprovning med Kerstin Wretman. Anmälan Kerstin T

3-5 juni ÅLANDSRESA med Eckerölinjen till Mariehamn.

Arr. SPF Höstsol. För Marmen: Anmälan via länk alt. Ann-

Mari Renström. Samverkan med SPF Gaffelby och Höstsol.

3 juli Sommarlustspelet Larsson & Söner med Östen med gänget på Forsa forngård. Denna utflykt erbjuder buss och mat.

Arr. Marmen. Anmälan via länk eller Ann-Mari Renström.

Samverkan med SPF Gaffelby och Höstsol.

**Mer info på vår Hemsidan –
sök på SPF Marmen**

Delta gärna i Bygdens övriga aktiviteter:

- Bridge på måndagar hos Matfors Bridge
- Bad i Matfors simhall Gratis för +65 tisdagar och torsdagar kl 14-15 under okt – april.
- Skidåkning, Myskoxarna +65 hos Matfors skidklubb.
- Gåfotboll under våren med Tuna-Attmars församling tillsammans med GIF.

SPF Medelpads resor under våren:

24/4-1/5 Costa Brava/Andorra, resan är fullbokad.

Slutet av maj en kryssning till Helsingfors med Cinderella.

Buss med för sightseeing mm.

Reseeerbjudande från SPF Freja, Sundsvall att deltaga i deras längre resor. Just nu planerade är:

18 – 24 mars SPA-resa till Pärnu

8 – 12 maj ABBA Voyaga till London

Info gå in på hemsida SPF Freja, klicka på RESOR, välj resa och klicka på länken föranmälan.

Kontaktinformation

Ordförande Kerstin Thunholm

070-318 47 92

fia-lotta@bahnhof.se

Kassör Catarina Arvidsson

070-924 15 78

catarina@kalvsjo.se

Resansvarig Ann-Mari Renström

070-558 51 80

amrenstrom@telia.com

Varför vara med i SPF?

SPF seniorerna har idag närmare en kvarts miljon medlemmar. Det gör att vi är en stark röst i samhällsdebatten. SPF seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation.

- Ett enkelt sätt att träffa nya och gamla vänner
- Delta i aktiviteter, kurser och resor.
- Dra nytta av centrala och lokala medlemsförmåner.
- 9 nummer av medlemstidningen Seniorens.

Övrig information

Vi har ett samarbete med SPF Gaffelby och SPF Höstsol som gör det möjligt för oss att erbjuda ER större utbud av arrangemang och resor.

SPF Medelpad, del av distriktet anordnar resor några gånger under året. Ex kryssningar.

SPF Freja, Sundsvall erbjuder längre resor till Er.

SPF Seniorerna Marmen samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV). Kulturen vid våra medlemsmöten och studiecirkelarna sker i samverkan med SV.

Som medlem i SPF har du 10% på utvalda kurser hos Studieförbundet Vuxenskolan.

Vi reserverar oss mot eventuella förändringar i de uppgifter som står i detta blad.

