

## Program våren 2024

**Månadsmöten Filadelfiakyrkan, Slottsgatan 16  
Tisdagar kl 14.00**

**Tisdag 23 januari Lilla Bandet "Sveriges minsta orkester"**  
underhåller med musik, lättsamt mellansnack och roliga historier. Orkestern består av Johan Pettersen på keyboard och Ulrika Claesson sång.

**Tisdag 20 februari Årsmöte**  
Underhållning av Johnny Fagerman

**Tisdag 19 mars Vad gör ett kommunalråd**  
Maria Haglund berättar  
därefter underhåller delar av Lekebergsrevyn.



**Tisdag 23 april Ingvar Öhrn**  
Följ med i jakten på rockmusikens ursprung. I ett rockmusikaliskt parti fyrmanstvist med text, bild och ton möter vi Elvis Presley, The Beatles, The Rolling Stones och Simon & Garfunkel.



**FYRA ESS I ROCKÄRMEN**  
Ett rockmusikaliskt parti  
fyrmans-tvist med  
INGVAR ÖHRN

**Tisdag 21 maj Utflykt till Ännabodasjön** med buss, tipspromenad och grillning. **Anmälan senast 8 maj** till Birgitta på tel 070-208 14 62. Vi åker från ReseCentrum hpl A kl 10.00. Kostnad 100 kr. **Betalning senast 14 maj** till bg 890-4617, SPF Seniorerna Örebro City.

# Studiebesök

- Onsdag 31 januari Biblioteksguidning**  
Rundvandring och information om bibliotekets möjligheter. Vi träffas kl 11.00 vid receptionen på Kulturhuset.  
**Anmälan senast 22 januari** till Kerstin på tel 070-524 41 76 eller på e-post till kerstin\_lindbom@hotmail.com. Max 20 deltagare. Ingen kostnad.
- Onsdag 14 februari Örebro Tingsrätt**  
Vi gör ett besök på tingsrätten och kan följa ett fall i domstolen. Vi träffas kl 9.45 utanför tingsrätten på Järnväggsgatan 1A. Dagen före går du in på tingsrättens hemsida och ser vilka mål som kommer upp, så att du är förberedd att välja ett mål till en av de 16 salarna.  
**Anmälan senast 7 februari** till Annika på tel 070-994 08 43 eller på e-post till alg.thornell@gmail.com. Max 20 deltagare. Ingen kostnad.
- Onsdag 28 februari Epiroc**  
Guidad visning och information om företaget och dess tillverkning. Samling vid entrén Klerkgatan 21 kl 12.50.  
**Anmälan senast 19 februari** till Birgitta på tel 070-208 14 62 eller på e-post till birgitta.uske@gmail.com. Max 20 deltagare. Ingen kostnad.
- Onsdag 20 mars Modevisning hos Lindgrens & Blu di Blu**  
Vi träffas kl 18.30 utanför affären på Köpmangatan Oscar C  
**Anmälan senast 13 mars** till Kerstin på tel 070-524 41 76 eller på e-post till kerstin\_lindbom@hotmail.com. Max 40 deltagare. Ingen kostnad.
- Onsdag 10 april Släktforskning**  
Välkomna till en introduktion i släktforskning. Jan Wallin från Örebro Släktforskare informerar och berättar om verksamheten mellan 14.00 och 16.00  
Samling i Släktkällaren Västra Nobelgatan 24 kl 13.50.  
**Anmälan senast 2 april** till Anita på tel 070-143 93 99 eller på e-post till anita.k.spagnolo@gmail.com. Max 15 deltagare. Kostnad 50 kr inkl kaffe med dopp som betalas på plats.
- Efter midsommar Open Art**  
Vi kommer att göra en guidad rundtur i sommar och får då också information om ett antal konstverk. Vi återkommer längre fram med tid och plats.

# Teater/Musik

Torsdag 14 mars

## Lilla kvartersteatern

ger Skavsår & Livbojar. En föreställning om vänskap av och med Eva Ahremalm & Annika Olsson som utspelar sig i de italienska bergen. Kom och dela vänskapens vindlande vägar, en "vigörvadvivillresa" Föreställningen börjar 18.00 och vi träffas 17.30 på Sturegatan 22. Rullator går bra men hörslina finns inte.

Pris 420 kr och då ingår bubbel och pizzasnitt + vegetarisk pasta och efterrätt. Pris för ett glas vin är 50 kronor.

**Anmälan senast 14 februari** till Irene på tel 079-300 88 57 eller på e-post till irene.vretlund@gmail.com.

**OBS, betalning senast den 14 februari** till bg 890-4617, SPF Seniorerna Örebro City. Max 28 deltagare.



Lördag 6 april

## Harmoni Capricen i Lindesberg

Vi åker även 2024 till Lindesberg och Capricen. Årets officiella gäster är musicalartisterna Peter J och Bruno M. Den hemliga gästen får vi veta på plats. Är du intresserad anmäl dig snarast då biljetterna brukar försvinna snabbt. Vi åker från ReseCentrum Hpl A kl 12.30. Föreställningen börjar kl 14.00 och håller på ca 2½ tim. Pris för buss och biljett är 675 kr. Vi har 45 biljetter.

**Anmälan senast 7 mars** till Ingrid på tel 070-280 61 63 eller på e-post till ingridgson48@gmail.com.

**Betalning senast 19 mars** till bg 890-4617, SPF Seniorerna Örebro City.

Lördag 24 augusti

## Västanå Teater ger Herr Arnes Penningar

som är en spännande mord- och spökhistoria där Selma Lagerlöf håller oss på halster under hela föreställningen. Intrigen har verklighetsbakgrund och utspelar sig i Bohuslän den kalla vintern år 1586.

Vi åker från ReseCentrum Hpl A kl 10.45.

Pris för buss, lunch, biljett och kvällssmörgås är 1 180 kr.

**Anmälan senast 24 juli** till Ingrid på tel 070-280 61 63 eller på e-post till ingridgson48@gmail.com.

**Betalning senast 31 juli** till bg 890-4617, SPF Seniorerna Örebro City. Vi har 45 biljetter.

# Endagsresor

Tisdag 7 maj

## Två kända värmlänningar

Gustav Fröding från Alster och Alfred Nobel från Björkborn får besök.

Vi åker först till Alsters Herrgård utanför Karlstad där vi lyssnar till berättelsen om Fröding och får en levande bild av den folkkäre skalden, hans liv och diktning.

Därefter äter vi lunch i Herrgårdens restaurang.



På hemvägen stannar vi i Karlskoga och besöker Björkborn, som var Alfred Nobels hem. Där får vi guidning och de som vill, kan även besöka laboratoriet.

Kaféet är öppet för de som vill ha en eftermiddagskopp.

Vi åker kl 9.00 från ReseCentrum Hpl A.

Pris för resa, lunch och guidningar är 580 kr.

**Anmälan senast 15 april** till Kerstin på tel 070-524 41 76 eller på e-post till [kerstin\\_lindbom@hotmail.com](mailto:kerstin_lindbom@hotmail.com).

**Betalning senast 25 april** till bg 890-4617, SPF Seniorerna Örebro City. Max 40 deltagare.



Tisdag 14 maj

## Konst, kultur och teknik i Bergslagen

Vi börjar vår resa med att besöka Galleri Astley i Uttersberg där vi serveras fm-fika i Café Guldmisteln. Därefter besöker vi på egen hand Galleriet, Skulpturparken och Museet.



Bussen går vidare till Karmansbo som utsågs till Årets arbetslivsmuseum 2022. Där finns bl a världens äldsta och enda Lancashiresmedja i museal drift. På bilden syns den 7 ton tunga mumblingshammaren.



Lunch äter vi på Kolsva Herrgård.

Dagens sista besöksmål är Bil- och teknikmuseet i Köping. Där finns också möjlighet att fika på egen bekostnad.



Vi åker från ReseCentrum Hpl A kl 8.30 och beräknas vara tillbaka vid 17-tiden.

Pris för resa, fm-fika, lunch och samtliga museer är 500 kr.

**Anmälan senast 15 april** till Annika på tel 070-994 08 43 eller på e-post till [alg.thornell@gmail.com](mailto:alg.thornell@gmail.com).

**Betalning senast 30 april** till bg 890-4617, SPF Seniorerna Örebro City. Bussen har 48 platser.



## Flerdagsresa

10-11-mars  
sön-må

### Falkenbergsrevyn med Gekås



Vi upprepar vår populära resa tillsammans med distriktets medlemmar. **Se tidigare utsänt mail för mer information.**

*Det blir en föreställning med humor i världsklass och som alltid en riktigt skön musikalisk upplevelse. Det blir helt enkelt en revy med drag. De lovar en ny rapp, vass och rolig föreställning.*

Vi åker från Svampen kl 6.00, ReseCentrum Hpl A kl 06.15 och från Eurostop kl 06.30.

Pris för resa, bussfrukost, revybiljett, kvällssupé, logi inkl frukostbuffe och em-fika på vägen hem är 2 195 kr (tillägg för enkelrum är 535 kr). Det finns bara några biljetter kvar, men vill ni följa med hör av er för det kan komma återbud.

**Anmälan senast 5 januari** till Marianne på tel 070-837 57 88 eller på e-post till [marianne\\_nystrom@yahoo.se](mailto:marianne_nystrom@yahoo.se).

**Betalning senast 19 januari** till bg 890-4617, SPF Seniorerna Örebro City.

# Utlandsresa

28-30 maj  
ti-to

## Vin-, konst- och slottsbesök

I Sverige och Danmark besöker vi Kullabergs vingård, Louisiana, Kronborgs Slott och Sofiero Slott.

Dag 1 på eftermiddagen får vi visning av Kullabergs vingård samt vinprovning av tre viner. På kvällen äter vi gemensam 3-rättersmiddag på Scandic Nord i Helsingborg där vi också bor i två nätter.

Dag 2 åker vi över sundet och fortsätter ner till Louisiana Museum of Modern art där vi tillbringar förmiddagen. På återfärden stannar vi några timmar i Helsingör för bl a egen lunch. Eftermiddagen ägnas åt Kronborgs Slott. På kvällen äter vi gemensam 3-rättersmiddag på hotellet.

Dag 3 åker vi efter frukost till Sofiero Slott där vi får en guidad tur i parken och slottsträdgården. Lunch äter vi gemensamt i slottsrestaurangen som är en av de främsta i Sverige. Här får vi inte bara vällagad mat utan även en fantastisk utsikt. Efter lunchen återvänder vi hemåt.

Under resan görs stopp dag 1 för lunch på Rasta Värnamo och dag 3 för fika/mat på Smålandsrasta. Det går bra att ta med egen förtäring.

Vi åker från ReseCentrum Hpl A kl 07.00 och beräknas tillbaka i Örebro vid 20-tiden.

Pris 5 445 kr för resa, vinprovning, en lunch, två middagar, utflykter, entréer och guidningar samt logi med frukost. Tillägg för enkelrum 1 280 kr.

**Anmälan senast 31 januari** till Irene på tel 079-300 88 57 eller på e-post till [irene.vretlund@gmail.com](mailto:irene.vretlund@gmail.com).

Information om inbetalning och resan kommer senare. Max 50 deltagare.



# BRA ATT VETA

## Speciella önskemål

Behöver du speciell mat, glöm inte meddela det vid anmälan.

Har du svårt att gå och använder något hjälpmedel meddela även det.

## Avbokning

Tänk på att avbokning, till våra betalande arrangemang, bara kan ske vid egen sjukdom. Om du inte kan följa med av annan orsak går det bra att hitta en ersättare till resan eller arrangemanget. Ibland har vi reserver så hör med oss först.

Har du anmält dig till studiebesök som du ska betala för, måste du avboka i god tid eller höra av dig om du inte tänker komma så vi kan sätta in reserver.

Avbokning till flerdagarsresor, kontakta din bank eller försäkringsbolag angående reseförsäkring.

## Inbetalningar.

Görs via vårt bg 890-4617, SPF Seniorerna Örebro City eller med swish. Glöm inte att meddela ditt namn och till vilken aktivitet betalningen gäller.





# Hälsa för knopp, kropp och själ

## Måndagar och fredagar **Bridge**

kl 11.30-15.30

För mer information och anmälan kontakta Anders Edgren på tel 070-570 51 61 eller e-post till [aned@tele2.se](mailto:aned@tele2.se).

Onsdagar

## **Boule**

Vi återkommer med mer information.

Onsdagar kl 9.00-12.00

## **Mattcurling**

Södermalmshemmet, Skomakareg 4-6.

Tag med tränings skor eller liknande för inomhusbruk.

Avgift 20 kr/gång. Mer information kontakta Gun Einarsson på tel 076-024 67 25

Torsdagar kl 10-11

## **Bowling**

Strikes adress är Nastagatan 11. Ingen föränmälan.

Seniorbio kl 14.00

Gå in på hemsidan [www.bioroxy.orebro.se](http://www.bioroxy.orebro.se) för information om datum och vilka filmer som visas.

Klassisk musik-  
lyssning

Är du intresserad, tag kontakt med Vuxenskolan tel 019-611 94 80 för mer information.

Opera på bio

Kumla Folkets Hus tel 019-58 25 30 sänder direkt från Metropolitan i New York med bl a följande operor

6 januari Nabucco

27 januari Carmen

23 mars Romeo och Julia

Vecka 21

## **Folkhälsovecka**

tillsammans med SPF Kamraterna. Vi återkommer längre fram med mer detaljer.



## **Kurs i Telefonanvändning**

IT Hjälpen, lär känna din telefon bättre.

Tanken är att vi ska ge en ingående information om din mobiltelefon, vad man kan göra mer än att bara ringa i den.

Det kommer att ske vid några tillfällen i vår. Vi fikar och ser någon informationsfilm samt har praktiska övningar.

Vi måste veta vad du har för mobilmodell, en Iphone eller en Android. Detta för att vi ska kunna dela upp er i olika grupper så att ni får rätt information för din telefon. Exakt datum, plats och tider kommer att mailas ut senare i vår.

**Är du intresserad av att vara med hör av dig till Ingrid Gustavsson tel 070-280 61 63.**

# Styrelsen till årsmötet 2024

Ordförande	Ingrid Gustafsson ingridgson48@gmail.com	070-280 61 63
Vice ordförande	Kerstin Lindbom kerstin_lindbom@hotmail.com	070-524 41 76
Kassör och medlems- kontakter	Annika Gunnarsson annika_gunnarsson45@hotmail.com	070-611 81 90
Vice kassör	Margaretha Falk margaretha.falk1@outlook.com	073-326 83 35
Sekreterare	Birgitta Uske birgitta.uske@gmail.com	070-208 14 62
Vice sekreterare	Marianne Isaxon	070-885 78 00
Medlemsregister	m.isaxon@telia.com	
Övriga styrelseledamöter		
	Börje Asplund asplund.borje@telia.com	070-639 45 62
	Christina Westerling ninna.westerling@telia.com	072-734 43 77
	Kent Olofsson kallservice@yahoo.se	070-820 20 70
Revisorer	Bengt Anhammer Bengt Andersson	070-630 55 01
Ersättare	Håkan Einarsson	
Valberedning	Styrelsen	
Aktivitetsgrupper		
Boule		
Bowling		
Bridge	Anders Edgren	070-570 51 61
Hemsida	Annika Gunnarsson	070-611 81 90
Hörselombud	Christer Lindman	076-802 56 17
KPR	Ingrid Gustafsson, suppleant	070-280 61 63
Mattcurling	Gun Einarsson	076-024 67 25
Program/Friskvård	Ingrid Gustafsson, sammank Marianne Nyström	070-280 61 63 070-837 57 88
	Annika Thornell	070-994 08 43
	Kerstin Lindbom	070-524 41 76
	Anita Spagnolo	070-143 93 99
	Irene Vretlund	079-300 88 57
	Marianne Isaxon	070-885 78 00
	Börje Asplund	070-639 45 62
	Birgitta Uske	070-208 14 62
Trafik/Säkerhet	Håkan Einarsson	076-024 67 23

**Här kan du notera när du anmäler dig till diverse aktiviteter**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Aktiviteter under våren 2024**

- Tisdag 23 januari v 4 Månadsmöte, Lilla Bandet**
- Onsdag 31 januari v 5 Studiebesök, Biblioteksguidning**
- Onsdag 14 februari v 7 Studiebesök, Örebro Tingsrätt**
- Tisdag 20 februari v 8 Årsmöte**
- Onsdag 28 februari v 9 Studiebesök, Epiroc**
- 10-11 mars v 10 Flerdagsresa, Falkenbergsrevyn och Gekås  
sö-må**
- Torsdag 14 mars v 11 Lilla kvartersteatern**
- Tisdag 19 mars v 12 Månadsmöte, Maria Haglund och Lekebergsrevyn**
- Onsdag 20 mars v 12 Studiebesök, Modevisning Lindgren & Blu di Blu**
- Lördag 6 april v 14 Harmoni Capricen i Lindesberg**
- Onsdag 10 april v 15 Studiebesök, Släktforskning**
- Tisdag 23 april v 17 Månadsmöte, Ingvar Öhrn**
- Tisdag 7 maj v 19 Endagsresa, till Alster och Björkborn**
- Tisdag 14 maj v 20 Endagsresa, Konst, kultur och teknik i Bergslagen**
- 20-24 maj v 21 Folkhälsovecka tillsammans med SPF Kamraterna  
må-fre**
- Tisdag 21 maj v 21 Utflykt till Ånnabodasjön**
- 28-30 maj v 22 Flerdagsresa, Vin, konst och slott i Sverige och Danmark  
ti-to**
- Under våren Telefonanvändning**
- Efter midsommar Open Art guidning**
- Lördag 24 augusti v 35 Västanå Teater, Herr Arnes Penningar**

**Kansliadress: Föreningarnas Hus, Slottsgatan 13 A  
Öppettider må-to 10-12**

**e-post: orebrocity@spfseniorerna.se**