

## Program hösten 2026

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

Tisdag  
25 augusti

**Stadsträdgårdens paviljong**  
**Obs tiden kl 15.00.** Leffe och Bosse spelar glada och svängiga låtar i samband med eftermiddagsfika.



Tisdag  
22 september

**City Örebro**  
Armina Ilijasevic från City Örebro berättar om vad de gör för att vi ska få en attraktiv citykärna. City Örebro är en medlemsägd organisation som ägs av stadens näringsidkare: butiker, fastighetsägare, hotell, restauranger, teatrar och andra verksamheter i city. Hindersmässan, Marknadsafton, Open Art är några av de projekt de ansvarar för.



Armina Ilijasevic

Tisdag  
27 oktober

**Drottningens protegé**  
Följ den fattige Adolfsbergspojken som fick ett rikt konstnärsliv i det tidiga 1800-talets Stockholm. Ingvar Söderström och Olle Holmkvist berättar.



Anders Lundquist, självporträtt. Foto SPA.

Tisdag  
24 november

**Edith Piaf**  
Elisabeth Wallhagen och Hans-Ove Nyqvist berättar och underhåller oss om Edith Piaf med hennes sångtexter och musik.



Edith Piaf 1946

Tisdag  
15 december

**Julkonsert med Loreleikören**  
Välkomna till en musikalisk avslutning på 2026 tillsammans med Loreleikören och eftermiddagsfika.

Anmälan till Birgitta Uske på e-post [birgitta.uske@gmail.com](mailto:birgitta.uske@gmail.com) eller tel 070-208 14 62, senast den 8 december. Max 120 pers.



Loreleikören

## Styrelsen vald vid årsmötet 2026

Ordförande	Ingrid Gustavsson ingridgson48@gmail.com	070-280 61 63
Vice ordförande	Kent Olofsson kallservice@yahoo.se	070-820 20 70
Kassör, medlemskontakter	Annika Gunnarsson annika_gunnarsson45@hotmail.com	070-611 81 90
Vice kassör	Margaretha Falk margaretha.falk1@outlook.com	073-326 83 35
Sekreterare, medlemsregister	Eva-Marie Edberg eva-marie.edberg@telia.com	073-056 01 65
Vice sekreterare	Irene Vretlund irene.vretlund@gmail.com	079-300 88 57
Övriga styrelseledamöter	Börje Asplund asplund.borje@telia.com	070-639 45 62
	Birgitta Uske birgitta.uske@gmail.com	070-208 14 62
	Kerstin Lindbom kerstin_lindbom@hotmail.com	070-524 41 76
Revisorer	Bengt Anhammer Bengt Andersson	070-630 55 01
Ersättare	Lars Svahn	
Valberedning	Styrelsen	

## Aktivitetsgrupper

Bridge	Anders Edgren	070-570 51 61
Hemsida	Annika Gunnarsson	070-611 81 90
KPR	Ingrid Gustafsson, suppleant	070-280 61 63
Mattcurling	Gun Einarsson	076-024 67 25
Program/Friskvård	Ingrid Gustafsson	070-280 61 63
	Kerstin Lindbom	070-524 41 76
	Irene Vretlund, sammankallande	079-300 88 57
	Anita Spagnolo	070-143 93 99
	Björn Gunnarsson	076-109 14 41
	Börje Asplund	070-639 45 62
	Kent Olofsson	070-820 20 70
	Mona Dellgar	073-685 04 86
Trafik/Säkerhet	Håkan Einarsson	076-024 67 23

Här kan du anteckna de aktiviteter du anmält dig till

---

---

---

---

---

---

## Studiebesök/information

### Torsdag 3 september Kulturhistorisk stadsvandring

Sällskapet Gamla Örebro tar oss med på en intressant stadsvandring runt Järntorget. Vi träffas vid Karl Johan statyn kl 15.00. Vandringen tar ca 50 min.

Anmälan görs till Björn på tel 076-109 14 41 eller e-post till [bjorn\\_gunnarsson42@hotmail.com](mailto:bjorn_gunnarsson42@hotmail.com) senast den 28 augusti. Max antal 20 personer. Ingen kostnad.



### Tisdag 8 september Seniordagen kommer till Örebro

Ett efterlängtat event för länets alla seniorer, som nu får en heldag fylld med inspiration, föreläsningar och underhållning. Dagen bjuder på en stor utställning med massvis av utställare, allt från researrangörer, hjälpmedel, produkter till föreningar. Under dagen pågår dessutom kostnadsfria och spännande föreläsningar, hela programmet lägger vi upp närmare eventet. Fri entré. Välkommen 8 september mellan kl 10.00-16.00.



SPF:s Örebrodistrikt har tillsammans med Örebro City och fyra andra Örebroföreningar bokat en monter där vi presenterar oss.

### Onsdag 30 september Nya brandstationen på öster

På nya moderna brandstationen på öster, Oskarsvägen 40 finns en mängd nya tekniska utrustningar att se vid rundvandringen. Vi träffas utanför stationen 09.50 och får visningen kl 10.00.



Anmälan görs till Mona Dellgar, e-post [monadellgar@gmail.com](mailto:monadellgar@gmail.com), eller med sms på tel 073-685 04 86 senast den 24 september. Max 20 personer. Ingen kostnad.

Måndag 19 oktober

## Pubkväll på Kvarteret

Välkommen till PUB-kväll måndagen den 19 oktober. Mer information kommer senare via mejl.



Tisdag 20 oktober

## Modevisning hos Lindgrens

Vi träffas kl 18.30 utanför affären på Köpmangatan Oscar C. Max 36 pers. Pris 100 kr och då ingår 1 glas vin (finns alkoholfritt), tillugg, liten present och rabatt vid köp. Betalning senast 15 oktober till bg 890-4617 SPF Seniorerna Örebro City.

Anmälan senast 8 oktober till Kerstin på tel 070-524 41 76 eller e-post till kerstin\_lindbom@hotmail.com.



Onsdag 28 oktober

## Arkivcentrum

Välkommen till Arkivcentrum på Nastagatan 11F den 28 oktober kl 14.00. Parkering finns direkt utanför. Håkan Henriksson kommer att visa runt och berätta om verksamheten. Det finns plats för 24 personer. Kaffe och bröd serveras till en kostnad av 50 kr som betalas via Swish eller kontant på plats. Ingen betalning via kort.

Anmälan senast den 19 oktober till Irene på irene.vretlund@gmail.com eller på tel 079-300 88 57.

 ArkivCentrum  
Örebro län



Håkan Henriksson

Måndag 2 november

## Bio Roxy

Måndag den 2 november har vi återigen hyrt lilla salongen på Bio Roxy. Efter föreställningen dricker vi kaffe i caféet intill salongen. Filmen som visas är den engelska filmen "Pride". Filmen är inspelad 2014 och är verklighetsbaserad. I den walesiska gruvbyn Dulais har gruvstrejken 1984 dragit ut på tiden och det ekonomiska läget är desperat. Hjälpen kommer då

från ett gäng gayaktivister från London och årets charmigaste kulturkrock är ett faktum. Vi ses kl 14.00 vid Bio Roxy Olaigatan 19. Salongen ligger 1 tr ned och det finns ingen hiss. Kostnad 140 kr som betalas till bg 890-4617, SPF Seniorerna Örebro City senast 26 oktober.

Anmälan senast 19 oktober till anita.k.spagnolo@gmail.com eller telefon 0701-43 93 99.



## Endagsresor

Onsdag 26 augusti

### Artipelag – guidad tur – Skulptur i Natur och tre utställningar under tak

Vi bjuder in till resa mot Stockholm och Artipelag. Beräknad ankomst kl 11.30. Fram till kl 13.15 är det fritt att ha med egen matsäck (som äts utomhus), ta en fika på caféet eller äta lunch på restaurangen. Betalning för detta gör var och en på plats. Kanske hinner man gå en stund på de utställningar som finns inomhus.

Kl 13.15 får vi en guidad tur utomhus på **Skulptur i Natur** på ca 1 tim. Det är Artipelags permanenta utomhusutställning. Verken går att se utmed promenadstråken i de omgivande skogarna och ängarna, vid strandkanten och på entrégården. Vi samlas vid receptionen kl 13.10.

Kl 14.15-17.00 är det fritt fram att besöka tre pågående utställningar:

- **Apichaya Wanthiang – January 2567** – har sin första separatutställning i Sverige. Konstnären är känd för sina omslutande installationer där måleri, arkitektur och perception vävs samman. Hon är född i Bangkok 1987 och växte upp i nordöstra Thailand och Belgien och är sedan 2012 verksam i Norge.

- **Fredrik Wretmans – It's all in your head** – är en samtida, särpräglad konstnär. Han är född i Stockholm och delar sin tid mellan hemstaden och Chiang Mai i Thailand, två olika miljöer som influerar hans konstnärskap.

- **Mucha – Beyond Art Nouveau.** Som besökare stiger man rakt in i Muchas bildvärld. Det är en immersiv konstupplevelse där arkitektur, ljud och doft samspelar och påverkar sinnena. (Immersiv = skapa känslan av att publiken befinner sig på plats.)

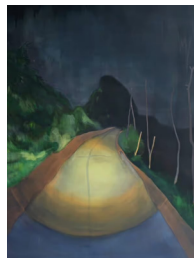
Läs mer på Artipelags hemsida [www.artipelag.se](http://www.artipelag.se).

Buss avgår kl 08.15 från Västra Bangatan hållplats X. Beräknad hemkomst är ca kl 20.00.

Anmälan senast den 5 augusti till [irene.vretlund@gmail.com](mailto:irene.vretlund@gmail.com) eller på tel 079-300 88 57. Betalningen 795 kr görs till bg 890-4617 SPF Seniorerna Örebro City senast den 5 augusti. Max 50 pers.



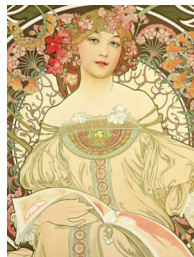
Skulptur i Natur



Apichaya Wanthiang



Fredrik Wretman vaxskulpturer



MUCHA – Beyond Art Nouveau

## Onsdag 23 september **Matresa i Närke**

**Berga skafferi, Berga Gård, Fjugesta**  
Kl. 09.30-11.00. Här kan vi handla lokalt producerad mat och dryck samt ta en fika på egen hand på Bertas café.



**Lokal, ekologiskt surdegsbröd, Kumla**  
Kl. 11.30-12.30. De bakar färskt bröd, knäckebröd, smörskorpor, maler mjöl, tillverkar surdegspasta och säljer egna ölsorter samt produkter från andra mathantverkare i trakten.



**Egastronomi, Trilobiten, Hällabrottet**  
Kl. 12.45-13.45. Niklas & Anna Edgren ordnar bröllop, konferenser, aktiva matlagningskurser och galna middagar. Vi serveras en lyxigare lunch – rimmad torsk, krämig vitvinsås, potatispuré smaksatt med örter och schalottenlök, ärtor i dillolja samt bordsvatten. Dessert hembakad mjuk kaka med vispgrädd, kaffe från buffé.



**Atria Lithells, Sköllersta**

Kl. 14.00-15.00. Fabriksförsäljning från Sibylla, Lithells, Lönneberga och Ridderheims. Produkter som har blivit över eller andrahandsorterats.



Hemkomst ca 15.30-16.00. TIPS! Ta med en kylväska. Avresa kl 08.45 från Västra Bangatan hållplats X. Pris för bussresa, lunch med bordsvatten, dessert och kaffe är 470 kr vid minst 40 anmälda. Betalning senast den 14 augusti till bg 890-4617 SPF Seniorerna Örebro City.

Anmälan senast 7 augusti till Irene Vretlund på e-post irene.vretlund@gmail.com eller tel 079-300 88 57.

## Torsdag 19 november **Julmarknad på Taxinge Slott**

En av Sveriges största julmarknader med mer än 90 hantverkare, med allt för öga, hjärta och smaklökar. Besök gärna Taxinge Slottscafé med norra Europas största kakbuffé med minst 65 sorter av hemlagat fikabröd, tårter och smörgåsar. Fikabrödet betalas styckevis, men ett tips är att dela smakupplevelsorna med någon annan gäst. Det finns även annan, matigare förtäring.



Vi reser från Västra Bangatan hållplats X, kl 09.00. Åter i Örebro ca kl 18.00. Max 48 deltagare. Pris för bussresa och inträde är 370 kr. All förtäring står var och en för själv. Betala senast den 29 oktober till bg 890-4617 SPF Seniorerna Örebro City.

Anmälan till Mona Dellgar på e-post monadellgar@gmail.com, eller med sms på tel 073-685 04 86 senast 22 oktober.

## Teater/musik

Lördag 25 juli

### Västana teater i Sunne

Västana teater ger Liljecronas hem av Selma Lagerlöf, under 2026. Vi har bokat 40 biljetter. Följ med på en föreställning med suggestiv musik och spännande innehåll. Bondgården/prästgården Lövdala vars förebild är Selmas eget Mårbacka står i centrum. Här bor prosten Lyselius med sin dotter Maja Lisa. Centralt i berättelsen är den nästan mytiska styvmorsfiguren Anna Maria Raklitz som likt en häxa snärjer prosten på Lövdala och hans kära dotter. Det finns dock en räddare som dottern först ser i drömmen och sedan möter hon honom i sinnevärlden. Det är en av bröderna Liljecrona, men det är den ömtålige fiolspelaren som är den viktigaste.

Föreställningen börjar kl 16.00 och håller på ca 3 tim inkl. paus.

Vi åker från Västra Bangatan hållplats X kl 11.00. Pris för buss, lunch, entrébiljett och kvällsmörgås är 1 150 kr.

Anmälan senast den 18 juni till Ingrid på e-post [ingridgson48@gmail.com](mailto:ingridgson48@gmail.com) eller tel 070-280 61 63. Betalning senast den 1 juli till bg 890-4617, SPF Seniorerna Örebro City.



Söndag 11 oktober

### Säffleoperan med musikalen Änglagård

Musikalen Änglagård är en svensk musikal baserad på Colin Nutleys filmklassiker från 1992. Den är en gripande och underhållande berättelse med en strålande musik och färgstarka karaktärer. Musikalen skildrar den uppkäftiga Fanny och hennes följeslagare Zacs intåg i den lilla byn Yxared. Musikalen har hyllats för sin musik och humor.



I resans pris ingår en god buffélunch med salladsbord, varmrätt, dryck, kaffe och kaka på Säffle hotell samt bra platser på teatern. Föreställningen börjar kl 15.00 och pågår ca 3 timmar inkl. paus. Vi reser med Lasses Resor och har bokat 15 platser. Avresa från Västra Bangatan hållplats X, kl. 10.05.

Pris för resa lunchbuffé samt teaterbiljett är 995 kronor. Betalning senast den 1 sept till bg 890-4617 SPF Seniorerna Örebro City.

Anmälan till resan görs till Ingrid på e-post [ingridgson48@gmail.com](mailto:ingridgson48@gmail.com) eller tel 070-280 61 63 senast den 22 augusti.

Tisdag 8 december

## Lilla Kvartersteatern – Vildvuxet med Eva Ahremalm och Mats Norrefalk

Vi bjuds på en musikalisk och nostalgisk tidsresa. Från de plantor vi en gång var, genom livet. Fram till här och nu, när vi gått och blivit så gamla att man knappt vill säga siffran högt. Fast lever gör vi ändå och växer gör vi fortfarande och lite crazy vill man vara ibland. Lite spretigt och vildvuxet. Som en knotig tall i en bergsskrevla.

Vi ses på Sturegatan 22 kl 17.00

där vi bjuds på en härlig föreställning samt något litet att äta och dricka.

Max 30 pers.

Pris 350 kr.

Betalning senast

2 december till

bg 890-4617 SPF

Seniorena Örebro

City.

Anmälan senast

25 november till

Kerstin på tel

070-524 41 76 eller

kerstin\_lindbom@

hotmail.com



Foto: Lasse Persson

## Flerdagsresa våren

Söndag-måndag

### Falkenbergsrevyn och Gekås

14-15 mars Vi åker för 7e året söderut för att roas av denna fantastiska och underfundiga revy som bara blir bättre för varje år och som 2027 firar 30 år.

Det återstår ett fåtal biljetter men det brukar förekomma återbud så är ni intresserade av att följa med hör av er till Marianne på tel 070-837 57 88 eller på e-post till marianne\_nystrom@yahoo.se.

Som vanligt åker vi från Västra Bangatan hållplats X och därefter från Eurostop. Vi stannar på vägen för bl a en landgång till frukost och hoppas vara framme vid lunchtid.

Em-föreställningen börjar 15.00 och på kvällen äter vi buffé på Hotellet. Dagen därpå besöker vi Gekås.

Utförligare information kommer på mail och ev på vår hemsida senare.

**Falkenbergs  
revyn**  
Hela Sveriges Revy

**Gekås  
Ullared**

# Hälsa för knopp, kropp och själ

Måndagar

och fredagar  
kl 11.30-15.30

## Bridge

För mer information och anmälan kontakta Anders Edgren på tel 070-570 51 61 eller e-post [edgren2411@gmail.com](mailto:edgren2411@gmail.com)



Tisdagar

kl 11.00-12.30

## Stolyoga

Om intresse finns startar vi en grupp i slutet på augusti. Efter yogapasset frukt och lite dricka. Vi håller till på Malmgatan 9 i PSO:s lokal som ligger i markplan. Avgift 20 kr/gång. Mer information och intresseanmälan till Margareta Hjalmsdotter på e-post [hjalmsdotter@icloud.com](mailto:hjalmsdotter@icloud.com) eller via sms på 070-541 45 70



Onsdagar

kl 9.00-12.00

## Mattcurling

Södermalmshemmet, Skomakaregatan 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

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

## Klassisk musiklyssning

Är du intresserad, tag kontakt med Vuxenskolan, tel 019-611 94 80 för mer information [www.sv.se/avdelningar/sv-orebro-lan/kategorier/klassisk-musiklyssning](http://www.sv.se/avdelningar/sv-orebro-lan/kategorier/klassisk-musiklyssning)

## Opera på bio

Kumla Folkets Hus, sänder direkt från Metropolitan i New York. Tel 019-58 25 30, <https://www.kumla.fh.se>



## Bra att veta

### Anmälan till månadsmöten

Man behöver normalt inte anmäla sig till våra månadsmöten. Betalning kan ske med kort, swish eller kontant.

### Påstigning bussar

P g a förändringar i busstrafiken vid Resecentrum åker vi från Hpl X som ligger på Västra Bangatan. Du når hållplatsen, som ligger på andra sidan spåren, via trappa, hiss eller gångtunnel.

### 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 evenemang, bara kan ske vid egen sjukdom eller deltagande vid begravning. Om du inte kan följa med av annan orsak går det bra att hitta en ersättare till resan eller evenemanget. Ibland har vi reserver så hör med oss först.

Vid flerdagarsresor: kontakta din bank eller försäkringsbolag ang. reseförsäkring.

Har du anmält dig till studiebesök/andra arrangemang som du ska betala för, måste du avboka i god tid före sista anmälningsdag annars debiterar vi en avgift.

### 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.



### Kansliadress

Föreningarnas Hus, Slottsgatan 13. Öppettider se hemsidan.

### e-post

orebrocity@spfseniorerna.se

# Vad vet du om SPF?

## *SPF Seniorerna centralt jobbar för att Sverige ska ha bästa tänkbara äldrepolitik*

SPF driver våra kärnfrågor mot riksdagens utskott, de politiska partierna och olika statliga myndigheter.

SPF är remissinstans för regeringens förslag som rör äldre i samhället och syns också i media och skapar opinion i de frågor som SPF driver.

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder.

## Några fakta om SPF Seniorerna Örebrodistriktet

SPF Örebrodistriktet bildades 1976 omfattar Örebro län och består idag av 22 föreningar med tillsammans ca 6 000 medlemmar.

Ordförande

Siv Kanon, Karlskoga

Från vår avdelning ingår

Annika Gunnarsson och  
Margareta Falk

## Medlemstidningen Senioren

[www.senioren.se](http://www.senioren.se)

Senioren är SPF Seniorernas medlemstidning och den kommer ut med nio nummer per år. Upplagan är nu uppe i 207 100 exemplar. Tidningen är en uppskattad medlemsförmån.

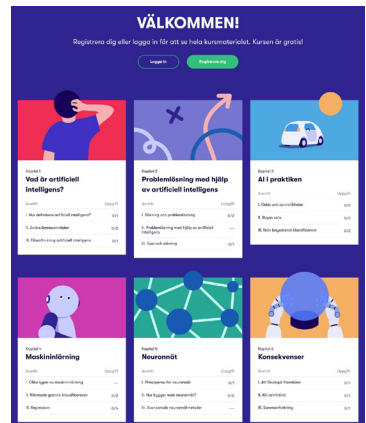


## Välkommen att lära dig grunderna i artificiell intelligens

Elements of AI är en kostnadsfri onlinekurs på SPF:s hemsida som beskriver grunderna i AI. Kursen riktar sig till alla som vill veta vad AI är, vad man kan göra (eller inte göra) med AI och hur AI påverkar våra liv.

Hittills har över 1 miljon personer i 170 länder gått Elements of AI kursen. Du behöver inte vara insatt i matematik eller programmering. Utbildningen kombinerar teori med praktiska exempel och kan göras i egen takt. Kursen består av 6 olika delar och tar totalt cirka 15-30 timmar att genomföra om du fullföljer alla delar.

[www.spfseniorena.se/aktiviteter/ai-utbildning/](http://www.spfseniorena.se/aktiviteter/ai-utbildning/)



## Aktiviteter under hösten 2026

Tisdag 25 augusti	v 35	Månadsmöte i Stadsträgårdens Paviljong med Lefte och Bosse
Onsdag 26 augusti	v 35	Artipelag, guidad tur, skulptur i natur och tre utställningar
Torsdag 3 september	v 36	Kulturhistorisk stadsvandring, sällskapet Gamla Örebro,
Tisdag 8 september	v 37	Seniordag i Conventum
Tisdag 22 september	v 39	Månadsmöte, City Örebro, Armina Ilijasevic
Onsdag 23 september	v 39	Matresa i Närke
Onsdag 30 september	v 40	Nya brandstationen på öster
Söndag 11 oktober	v 41	Säffleoperan med musikalen Änglagård
Måndag 19 oktober	v 43	PUB-kväll med bl a Kamraterna
Tisdag 20 oktober	v 43	Modevisning hos Lindgrens
Tisdag 27 oktober	v 44	Månadsmöte, Drottningens protegé, Olle Holmqvist och Ingemar Söderström
Onsdag 28 oktober	v 44	Arkivcentrum, Håkan Henriksson visar runt
Måndag 2 november	v 45	Bio Roxy
Torsdag 19 november	v 47	Julmarknad på Taxinge slott
Tisdag 24 november	v 48	Månadsmöte, Edith Piaf, Elisabeth Wallhagen och Hans-Ove Nyqvist berättar och underhåller
Tisdag 8 december	v 50	Lilla kvartersteatern, Vildvuxet med Mats Norrefalk och Eva Ahremalm
Tisdag 15 december	v 51	Julkonsert med Loreleikören

### SPF Örebro City finns i SPF-appen!



Ladda ner SPF-appen till din telefon eller surfplatta!

Du hämtar den från App Store om du har en Iphone eller Ipad och från Google Play Butik om du har en Android-telefon.

Appen speglar vår hemsida på ett lättillgängligt sätt. Du hittar våra senaste nyheter men också hela terminens program, rapporter från möten och resor osv.

Under "mina sidor" hittar du ditt medlemskort.

**Ladda ner appen och testa!**

### Medlemsförmåner

**Smart Senior**, över 300 rabatter

**If**, försäkring

**Skandia**, försäkring

**Eon**, elavtal

**Readly**, tidnings-, magasinläsning

**BookBeat**, ljud- och e-böcker

**Jurist- och begravnings-tjänster**

**Konsumentvägledning**, kostnadsfritt

**Tallink och Silja**, kryssning och hotell

**Bonniers bokklubb**