

Mötes- och aktivitetsprogram Hösten 2025



Du hittar alltid fler nyheter och uppdateringar
på vår hemsida
www.spfseniorerna/karlskoga.se
och
på vår facebook-sida SPF Karlskoga

Anmälan för deltagande i möten och aktiviteter.

Sker till SPF's expedition genom

- * Mail karlskoga@spfseniorerna.se
- * Telefonsamtal till tel 073-977 37 06
eller
- * Besök på SPF Seniorernas expedition,
Solbringen, Loviselundsvägen 73.
Expeditionen är bemannad:
Måndag och torsdag kl 10.00 – 12.00
Onsdag kl 14.00 – 16.00.

Anmälan kan ske först när deltagarlistan för respektive aktivitet är öppnad!

Information när anmälan är öppen anges vid respektive aktivitet i "Mötes- och Aktivitetsprogrammet", samt i veckomail, på Facebook och på Hemsidan, ca. en månad innan aktiviteten äger rum.

Anmälan sker via mail som bekräftas med svarsmail från SPF's expedition, alternativt via telefon till expeditionen. Vid bokning ska namn, telefon och mailadress anges.

OBS! Ingen anmälan via sms eller telefonsvararen!

Vid fullbokad aktivitet finns möjlighet att noteras på väntelista. Anmälan är bindande efter sista anmälningssdag!

Avbokningar ska ske så snart som möjligt och innan sista anmälningssdag. Vid avbokning efter sista anmälningssdag, betalar man aktivitetens påannonserade pris.

Vid för få anmälningar kan en aktivitet ställas in. Den som anmält sig får meddelande från expeditionen och eventuell förskottsbetalning återbetalas.

Betalningsrutiner

Betalning vid aktiviteter som t ex Månadsmöte och Vetgiriga Veteraner betalas med Swish eller kontant på plats. Vid aktiviteter där betalning ska ske i förväg, vilket påannonseras, sker det genom Bankgiro nr 5715-5640 eller Swish på nr 123 552 32 12.



Tag för vana att hålla dig uppdaterad!

Vid nyheter, förändringar eller tillägg i föreningens aktiviteter ges information på våra informationskanaler; Hemsidan, Facebook, Mail och/eller SMS.

SPF Seniorerna Karlskoga
har ett samarbete med



Ordförandens tankar

Du håller nu i höstnumret av MedlemsNytt i din hand. Karlskogas förening med drygt 860 medlemmar är en av de större föreningarna av ca 750 i Sverige och förbundet har nära en kvarts miljon medlemmar!



Som medlem har du möjlighet att förgylla tillvaron, genom att delta i någon av alla aktiviteter, som erbjuds i det här numret av Medlemsnytt.

Basen i vårt aktivitetsutbud är Månadsmöten med information och underhållning och Vetgiriga Veteraner med intressanta föreläsningar. Bowling, promenader, friskvård, resor, "Äta bör man..." och dryckesprovningar, är andra aktiviteter som skapar ytterligare möjligheter till meningsfull gemenskap.

Vår förening kan stoltsera med ett brett utbud. Det är tack vare det stora engagemang och energi som finns hos alla våra volontärer, som satsar sin tid och sitt kunnande, vilket gör att aktiviteterna kan genomföras. Så du som läser detta, tveka inte att ta kontakt och bli volontär!

Verksamheten har förflutit enligt verksamhetsplanen och jag kan nöjt konstatera att vår expedition, som är föreningens nav, fått förstärkning med ytterligare två medarbetare. Det är dit som ni medlemmar kan anmäla er till olika evenemang, ställa frågor om föreningen och ge förslag på förbättringar. Avslutningsvis så hoppas jag vi ses och önskar alla en fin höst, vad än ni tänker hitta på!

/Per Nilsson

Återkommande aktiviteter

Promenader med SPF Seniorerna

Promenera med oss varje måndag kl 9.30. Vi träffas innanför entrén på Solbringen på Loviselundsvägen. Det finns alltid någon som är ditt promenadsällskap och promenaden anpassas efter var och ens förmåga. Kanske tar vi en fika efteråt.



Aktivitetsansvariga är Margareta och Hans Boer samt Christina Svärd.

Månadsmöte

Innehåller kort medlemsinformation, samt någon form av musikunderhållning, fika, lotteri och tid för trevlig samvaro. Oftast första tisdagen i månaden på Solbringen, kl. 14.30.

Kostnad: 80:- för medlemmar, 100:- för icke medlemmar.

Aktivitetsansvarig är Marianne Leijder.

Vetgiriga Veteraner

Vår målsättning är att arrangera intressanta föredrag med inspirerande föredragshållare. Att förmedla aktuell samhällsinriktad kunskap som berör oss seniorer. Ibland med musikinriktning.

Oftast tredje tisdagen i månaden på Solbringen, kl. 14.30.

Kostnad: 80:- för medlemmar, 100:- för icke medlemmar

Vid annan kostnad anges det vid respektive tillfälle.

Kaffe, fikabröd och trevlig gemenskap utlovas.

Aktivitetsansvariga är Hans Eric Wikström och Eva Öberg

Äta bör man...och gärna tillsammans!



Ansvariga för aktiviteten som återkommer en gång i månaden, sept - dec, är fr o m hösten 2025 Thord Larsson, Marianne Persson och Kristina Ström Lekberg. Det ser vi fram emot!!

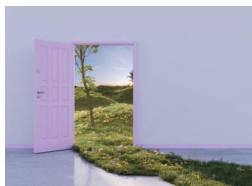
Dryckesprovningar

Under hösten genomförs det en dryckesprovning i månaden, med vin eller whisky.

Aktivitetsansvarig för vinprovningar är Ann-Christin Jehrn och för whiskyprovningar Monica Palmér.



Resor



Under hösten kan några av våra resor med tema natur och kultur genomföras i samarbete med STF (Sv. Turistföreningen).

Aktivitetsansvariga från SPF är Hans-Eric Wikström och Dan Gunnarsson tillsammans med övriga i Resegruppen.

Bowling

Våra **aktivitetsvärdar** Christina Svärd och Viwi-Ann Israelsson tar emot och hjälper till med klot och teknik i Karlskoga

Bowlinghall kl 13.00 - 14.00. (OBS! 4/9 kl 14.00 - 15.00)

Preliminära datum; 4 och 18 sept, 2, 16 och 30 okt, 13 och 27 nov och 11 dec. Anmälan dagen innan till exp .



Sitt- och stågympa



Sittgympa är bra för att stärka muskler och träna rörlighet, stågympa stärker även balansen, då man både sitter och står upp med stolen som stöd!

Sittgympa; Måndagar kl 14.00 på Solbringen och onsdagar kl 13.30 på Nickkällan.

Stågympa; Torsdagar på ojämna veckor kl 14.00 på Solbringen.

Ingen föranmälan.

Aktivitetsansvarig är Britt Strinnholm

Händer i september

Öppen för anmälan måndag 11 augusti

Månadsmöte, samt extra årsmöte!!

Tisdag 2 september kl 14.30

Restaurang Solbringen



Det extra årsmötet tar upp fyllnadsval av styrelseledamot kl 14.30, i direkt anslutning till musikunderhållning med Peo & Kajsa Holmberg.

Aktivitetsansvarig:

Styrelsen, samt Marianne Leijder

Anmälan till expeditionen senast torsdag 28 aug. kl 11.00.



Öppen för anmälan måndag 11 augusti

Resa till Karlstad - Naturum och Alster

Lördag 6 september

Resan till Naturum i Mariebergsskogen och Alsters Herrgård arrangerar SPF i samarbete med STF.



Avfärd: Bergmästaren kl. 08.30, Solbringan kl. 08.45, Nickkällan 09.00

Ankomst till Naturum (Mariebergsskogen) ca 10.00

Kl 10.00 Halva gruppen fikar och andra halvan får en guidning i Naturum Värmland.

Kl 10.30 Halva gruppen fikar och andra halvan får en guidning i Naturum Värmland.

Kl 11.00 Tid att gå runt i Naturums utställningar på egen hand. I utställningen ingår en Värmländsk naturfilm (10 min) av Bo Landin.

Kl. 11.30 Till Alsters Herrgård.

Vi börjar med lunch där det finns två alternativ;

- 1) Nattbakad fläskkarré med timjansås, äppelmos och stekt potatis
- 2) Bakad lax med kall örtsås och kokt potatis. Sallad, bordsvatten och kaffe ingår.



Vi delar därefter upp oss i två grupper. Kl 13.00 resp. 14.00 träffar grupperna Peter Sundh, som gör en dramatiserad visning, där skalden Fröding minns tillbaka på sitt fängslade liv med humor och glädje.

Östra och Västra flygeln är öppna varje dag med butiker och utställningar.

Hemfärd: Kl 15.30 **Pris:** 700 kr/person betalas på bussen kontant eller med Swish.

Aktivitetsansvarig från SPF Seniorerna:

Dan Gunnarsson

Anmälan till exp. senast torsdag den 28 aug. kl. 11.00.

OBS! Ange påstigningsplats, samt vilken mat du vill ha vid måltiden på Alsters Herrgård, se ovan.

Vandringens Dag

Lördag 13 september kl 10.00

Vandringen kommer att utgå från Sandviksbadet, Karlskoga. Därifrån finns det möjlighet att gå två sträckor med ledare. En kortare sträcka där Britt Strinnholm tar dig med på stigarna vid Svartälven och Flottnäset och en längre tur i vackra Bullerdalen som Anna/STF tar hand om.

Båda turerna avslutas vid Sandviksbadet. Tag med eget fika och gärna ett sittunderlag!

Ingen anmälan krävs!

Aktivitetsansvarig från SPF Seniorerna: Britt Strinnholm



Öppen för anmälan måndag 11 augusti

Vetgiriga Veteraner

Tisdag 16 september kl 14.30

Restaurang Solbringen



Gôrskôj - Hur blir en revy till, hur tänker man, var får man sina idéer från?

Möt Britt Larsson, Thomas Sönnerstam och Per Jacobsson som ger en livlig inblick i arbetet. Dessutom - hur gick det på revy-SM i augusti? Det kommer vi att få veta!

Aktivitetsansvarig: Eva Öberg

Anmälan till exp. senast torsdag den 11 september kl 11.00.

Öppen för anmälan måndag 11 augusti

Whiskyprovning

Torsdag 18 september kl 17.00

Klubblokalen Folkets Hus.

Denna gång provar vi svensk whisky!
Efter provningen går de som så önskar
till Red Brick för eftersits!

Begränsat antal platser.

Vid överteckning genomförs eventuellt en repris!

Pris: 220 kr/pers. Betalas på plats med Swish.

Aktivitetsansvariga: Monica och Ulf Palmér

Anmälan till exp senast torsdag 11 sept. kl 11.00.



Öppen för anmälan måndag 1 september

Äta bör man...och gärna tillsammans!

Tisdag 23 september kl 12.30

Vi ses på **Restaurang Ratten!**

Adress: Tibastvägen 8 vid Volvo

Ta hissen upp till 2:a våningen där egen matsal väntar oss.

Väljer du att åka buss, ta

Degerforsbussen, avstigning Coop Storängen.

Lunchpriset är 110 kr och erbjuder två rätter, salladsbuffé, bröd, måltidsdryck, kaffe och kaka.

Aktivitetsansvariga: Thord Larsson, Marianne Persson och Kristina Ström Lekberg.

Anmälan till exp senast måndag 22 sept. kl 11.00



Öppen för anmälan måndag 8 september

Månadsmöte

Tisdag 30 september kl 14.30

Restaurang Solbringen

Musikunderhållning med Lotta Martinsson som framför glada välkända låtar från 50-talet och framåt!!



Aktivitetsansvarig: Marianne Leijder

Anmälan till expeditionen senast torsdag 25 sept. kl 11.00.

Händer i oktober

Öppen för anmälan måndag 8 september

Vinprovning

Torsdag 2 oktober kl 17.00

Klubblokalen Folkets Hus.

Vid detta tillfälle provas portugisiska viner!! Vid övertäckning genomförs eventuellt en repris!

Max 16 personer.

Pris: 150 kr/pers Betalas på plats med Swish eller kontant.

Aktivitetsansvarig: Ann-Christin Jehrn

Anmälan till exp senast torsdag den 25 sept kl 11.00



Öppen för anmälan måndag 8 september

2025 års Matresa

Fredag 3 oktober

Matresa till Karaby gård, lunch i Nässundets nyöppnade stationshus och avslutar med Ölme Lanthandel!

Möjlighet till inköp finns!



På Karaby gård berättar husdjursagronom Åsa vid fiket om gården med Linderödsgrisar, lamm och grönbeteshöns.

Vid lunchen i Nässundets Stationshus serveras smakrika soppor, kaffe och kaka och ägarna berättar om sitt nya företag.





I Ölme Lanthandel informeras om lanthandeln och ljusstöpning och “Mor Carins ostkaka” bjuder på ostkaka till kaffet med provsmakning av elva olika sorters sylt m.m.

Avresa;

Kl 9.00 Bergmästaren

Kl 9.10 Solbringén

Kl 9.20 Nickkällan

Beräknad hemkomst kl 17.30.

Pris: 550 kr / pers. **Förskottsbetalning** sker via bankgiro eller Swish i samband med anmälan som är bindande.

Se sid 3.

Aktivitetsansvarig: Britt Strinnholm

Anmälan till exp. senast torsdag 25 september kl 11.00

Öppen för anmälan måndag 22 september

Vetgiriga Veteraner

Tisdag 14 oktober kl 14.30

Restaurang Solbringén

Peter Bröms, lokalpolis i Karlskoga, ger en allmän lägesbild av brottsligheten i Karlskoga, berättar hur man kan skydda sig mot bedrägerier och lämnar tid för frågestund!



Aktivitetsansvariga: Hans-Eric Wikström

Anmälan till exp. senast torsdag 9 oktober kl 11.00.

Öppen för anmälan måndag 29 september

Äta bör man...och gärna tillsammans!

Tisdag 21 oktober kl 12.30



Välkomna till Restaurang Hugo!

Här sitter vi i en egen matsal.

Adress: Baggängsvägen 33.

Buss mot Stråningstorp.

Lunchen kostar 120 kr och inkluderar två rätter, salladsbuffé, bröd, måltidsdryck, kaffe och kaka.

Aktivitetsansvariga: Thord Larsson, Marianne Persson och Kristina Ström Lekberg.

Anmälan till exp senast måndagen 20 oktober kl 11.30

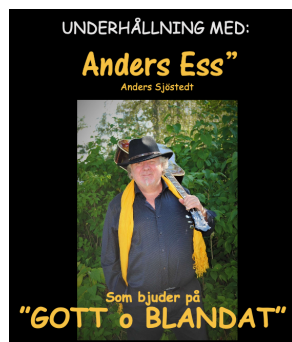
Öppen för anmälan måndag 25 september

Månadsmöte

Tisdag 28 oktober kl 14.30

Restaurang Solbringen

Musikunderhållning med trubaduren Anders Ess", som bjuder på en musikalisk resa med "Gott och Blandat"!!



Aktivitetsansvarig: Marianne Leijder

Anmälan till expeditionen senast torsdag 23 okt. kl 11.00.

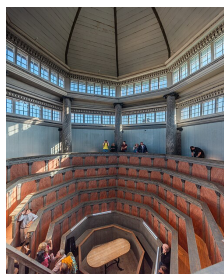
Händer i november

Öppen för anmälan måndag 13 oktober

Resa till Uppsala

Fredag 7 november

Här finns det mycket historia!
Vi besöker Domkyrkan och
Gustavianum med Rudbecks
anatomiska teater från mitten av
1600-talet.



Max antal resenärer 30 personer.

Gruppindelningen beror på att de guidade
turerna tar enbart 15 personer åt gången.

Avresa:

Medborgarplatsen i Degerfors kl 07.00,
Nickkällan kl 07.30, Solbringan kl 07.45,
Bergmästaren kl 08.00.

Övriga hålltider

Kl 10.15 Fika i Katedralscafét

11.00 Grupp 1, guidad tur i Domkyrkan

11.00 Grupp 2, entré och visning av Gustavianum

13.00 Lunch i Katedralscafét

14.00 Grupp 1, entré och visning av Gustavianum

14.00 Grupp 2, guidad tur i Domkyrkan

16.00 Hemresa

Hemkomst: Ca kl 19.00

Pris: 1100 kr/pers. **Förskottsbetalning** sker via bankgiro
eller Swish i samband med anmälan som är bindande. Se sid 3
I priset ingår fika och lunch på Katedralscafét, guidade
visningar i Domkyrkan och Gustavianum.

Aktivitetsansvarig: Hans-Eric Wikström

Anmälan till expedition senast torsdag den 23 okt kl 11.00

Öppen för anmälan måndag 20 oktober

Vetgiriga Veteraner

Tisdag 11 november kl 14.30

Restaurang Solbringen

FÖRSVARSMAKTEN



Återetablering av Bergslagens Artilleriregemente, en del i att stärka artilleriförmågan!

Våren 2024 gästades vi av representanter från A9 som berättade om nystarten av att återetablera A9 i Kristinehamn och deras samarbete med Villingsberg. Nu blir vi uppdaterade på vad som har hänt under de senaste 18 månaderna, var står man idag, hur ser man på den förändrade världsbilden och vad innebär det för vår beredskap?

Aktivitetsansvariga: Hans-Eric Wikström och Eva Öberg

Anmälan till exp. senast torsdag 6 november kl 11.00.

Öppen för anmälan måndag 27 oktober

Whiskyprovning

Torsdag 20 november kl 17.00

Klubblokalen Folkets Hus

Vi provar Irländsk whisky!

Pris: 220 kr/pers.

Betalas på plats med Swish.

Begränsat antal platser.

Aktivitetsansvariga: Monica och Ulf Palmér

Anmälan till exp senast torsdag 13 november kl 11.00.



Öppen för anmälan måndag 3 november

Månadsmöte

Tisdag 25 november kl 14.30

Restaurang Solbringen

Musikunderhållning med
Pia & Magnus Hast.
Programmet innehåller allt från
visor, gamla schlagers, läsarsånger,
sånger vi lärde oss i skolan och
däremellan lite historier!



Aktivitetsansvarig: Marianne Leijder

Anmälan till expeditionen senast torsdag 20 nov. kl 11.00.

Öppen för anmälan - se veckomailen

Äta bör man...och gärna tillsammans!

Fredag 28 november kl 11.30



I dagsläget har vi inte kunnat få exakt
information från Möckelngymnasiet.
Håll utkik i veckomailen under oktober och
november för ytterligare information!
Det vi vet är att det alltid är begränsat antal
platser som finns till förfogande.

Aktivitetsansvariga: Thord Larsson, Marianne Persson och
Kristina Ström Lekberg

Händer i december

Öppen för anmälan måndag 10 november

Vinprovning

Torsdag 4 december kl 17.00

Klubblokalen Folkets Hus.

Vid detta tillfälle provar vi
vin och ost!!

Vid överteckning genomförs
eventuellt en repris!

Max 16 personer.

Pris: 250 kr/pers Betalas på plats med Swish eller kontant.

Aktivitetsansvarig: Ann-Christin Jehrn

Anmälan till exp senast torsdag 27 nov. kl 11.00.



Öppen för anmälan måndag 10 november

Vetgiriga Veteraner

Tisdag 9 december kl 14.30

Restaurang Solbringen

Julsamkväm med förtäring och underhållning!



För underhållningen svarar Wiggo
Öberg, Mikael Björk, Anders "Ersa"
Ericsson och Hans-Eric Wikström.

Förtäring: Jultallrik alt. skinksmörgås, kaffe och
kaka.

Pris: 250 kr/pers

Max antal 75 personer, därefter väntelista.

Aktivitetsansvariga: Hans Eric Wikström och Eva Öberg

Förskottsbetalning sker via bankgiro eller Swish i samband
med anmälan som är bindande. Se sid 3.

Anmälan senast torsdag 27 november kl 11.00.



Det är kul att följa vad som sker i föreningen...!

Vid SPF Seniorernas aktiviteter tas foto som kan anslås fortlöpande på föreningens Hemsida och Facebook.

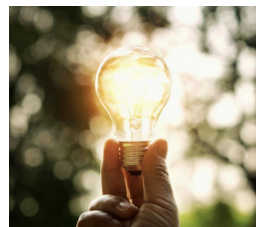


Som medlem är du försäkrad vid alla föreningens aktiviteter

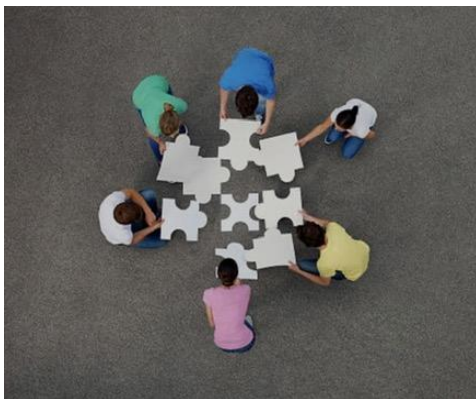
Samtliga medlemmar omfattas av SPF Seniorernas mötesförsäkring i samband med aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund och under den direkta färden till och från aktiviteter.

Tipsa oss...!

Föreningen tar gärna emot idéer på aktiviteter, som medlemmarna önskar ska ingå i kommande program och/eller om du själv vill vara med och leda en aktivitet. Meddela i så fall detta till någon i styrelsen, expeditionen eller via mail till föreningens e-post.



**Mötes- och aktivitetsprogram
för våren 2026 kommer i
slutet av december!**



**Vi ser fram emot att
träffa er på höstens alla
intressanta aktiviteter!**

Välkomna!!