

Mötes- och aktivitetsprogram Hösten 2026



Du hittar alltid fler nyheter och uppdateringar
på vår hemsida
www.spfseniorerna/karlskoga.se
Se även vår facebook-sida SPF Karlskoga,
samt veckomail var 14:e dag!

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! Var uppmärksam på vilken dag, **samt klockslag** som anges i veckomålet, för att anmälan ska vara giltig!

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 eventet äger rum.

Anmälan sker via mail som bekräftas med svarsmail från SPF Seniorernas expedition, alternativt via telefon.

Vid bokning ska namn, telefon och mailadress anges.

OBS! Ingen anmälan via sms eller telefonsvararen!

Vid fullbokad aktivitet finns möjlighet att skrivas upp på väntelista.

Avbokningar ska ske så snart som möjligt och innan sista anmälningdag. Vid avbokning efter sista anmälningdag, betalar man eventets 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 event, som till exempel Månadsmöte och Vetgiriga Veteraner, betalas med Swish eller kontant på plats. Vid aktiviteter där betalning ska ske i förväg, sker det genom Bankgiro nr 5715-5640 eller Swish på nr 123 552 32 12 eller det som påvisas i annonsen.



Tag för vana att hålla dig uppdaterad!

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

**SPF Seniorerna Karlskoga
har ett samarbete med**

STF Karlskoga-Degerfors Lokalavdelning

och



SPF styrelse verksamhetsåret 2026



Ordf. Kristina Lundahl
h.kristina.lundahl@gmail.com

070-678 00 71



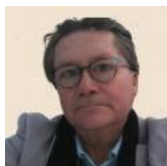
Vice ordf. Thommy Sundberg
KPR representant
thommy@conit.se

070-720 66 66



Skr. Mikael Eriksson
Webbansvarig
pinkfloydsweden@hotmail.com

076-018 45 37



Kassör Per Nilsson
per.b.f.nilsson@telia.com

070-399 45 22



Ledamot Hans-Eric Wikström
hans-eric.wikstrom@hotmail.com

076-036 79 05



Ledamot Marianne Leijder
marianne.leijder@gmail.com

070-329 31 48



Ledamot Dan Gunnarsson
Repr: STF
dan@limudden.se

073-041 32 50

Valberedning

SPF Seniorerna Karlskogas valberedning verksamhetsåret 2026 är Anna Wiberg, sammankallande samt ledamöterna Kate Stålenmark och Monica Palmér.



Under hösten 2026 kommer valberedningen att ha nära kontakt med styrelsen, för att följa upp vilka nya styrelseledamöter som föreningen behöver inför verksamhetsåret 2027.

Alla SPF:s medlemmar uppmanas att meddela valberedningen om intresse finns att vara med i styrelsearbetet, vara eventansvarig och/eller volontär, där man är delaktig i de event som genomförs i föreningen.

Intresseanmälan skickas till

Anna Wiberg annaadminca@icloud.com

Kate Stålenmark kate.stalenmark@gmail.com eller

Monica Palmér monica.palmer@gmail.com

Ordförandens tankar

När du nu håller MedlemsNytt nr. 2 2026 i din hand har halva året gått. Detta är ett mycket viktigt år för oss seniorer. Vi är politiskt och religiöst obundna, men det hindrar oss inte från att ha åsikter och att utnyttja våra möjligheter att påverka framtiden för oss själva och för kommande seniorer. I år är det valår och vi är en stor grupp, 29% av väljarkåren, vi kan kräva att politiker lyssnar på oss och lär från de erfarenheter vi har.



SPF Seniorerna Karlskoga har nästan 870 medlemmar och under våren har även medlemmar från Degerfors integrerats. Hos oss har alla medlemmar möjligheten att aktivera sig, då utbudet är stort.

Månadsmöten med information och underhållning, Vetgiriga Veteraner med intressanta föreläsningar, bowling, resor, vin- och whiskyprovningar, "Äta bör man ...". Friskvård i form av sitt- och stågympa anordnas på Solbringen, Nickkällan och Bergmästaren och du kan delta där det passar dig bäst.

Våra aktiva volontärer är de som gör det möjligt för oss att kunna ha ett så stort utbud av aktiviteter och jag hoppas att vi även ska kunna hitta volontärer för fler aktiviteter i Degerfors. Du som medlem är alltid välkommen att bli volontär eller komma med förslag på nya aktiviteter eller resor som passar in i programmet.

Vår välfungerande expedition på Solbringen bemannas av volontärer och där anmäler du dig till olika evenemang, ställer frågor eller ger förslag på nya aktiviteter. De kan nås via mail, mobiltelefon eller genom ett personligt besök på Solbringen.

Jag hoppas att vi ses på många av aktiviteterna under hösten och att ni alla hittar det som passar er bäst!

/Kristina Lundahl

Återkommande aktiviteter

Månadsmöte

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

Pris: 80 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar.

Eventansvarig är Marianne Leijder.

Vetgiriga Veteraner

Vår målsättning är att arrangera intressanta föredrag med inspirerande föredragshållare. Att förmedla aktuell samhällsinriktad kunskap som berör oss seniorer och ibland med musikinriktning på Solbringen, kl.14.30. Det kan vid vissa tillfällen förläggas till annan lokal.

Pris: 80 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar.

Vid annan kostnad anges det vid respektive tillfälle.

Kaffe, fikabröd och trevlig gemenskap utlovas.

Eventansvariga är Hans-Eric Wikström och Dan Gunnarsson.

Äta bör man...och gärna tillsammans!



Ansvariga för eventet, som återkommer en gång i månaden under hösten 2026, är Thord Larsson, Marianne Persson och Kristina Ström Lekberg.

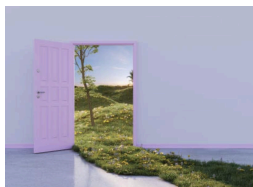
Dryckesprovningar

Under hösten genomförs dryckesprovningar med vin eller whisky.

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



Resor



Ansvariga för höstens resor 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.



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! Ingen föranmälan.

Sittgympa;

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

Stågympa;

Torsdagar på ojämna veckor kl 14.00 på
Solbringen.

Eventansvarig är Britt Strinnholm

Promenader med SPF Seniorerna

Information om när promenaderna
återupptas under hösten, meddelas i
föreningens informationsmail!



Vid vissa aktiviteter i programmet
står det att ytterligare information
kommer senare.

Var observant på vad som står i
föreningens informationsmail som
skickas till er var 14:e dag!!

VIKTIGT!

Om du har ändrat din mailadress - meddela expeditionen,
så att du inte missar vår information som går ut via mail!!

Händer i september

Öppen för anmälan måndag 10 augusti kl 10.00

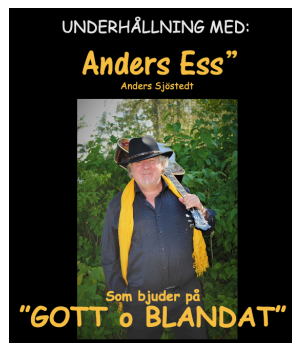
Månadsmöte

Tisdag 1 september kl 14.30

Restaurang Solbringen

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

Pris: 80 kr för medlemmar,
120 kr för icke medlemmar.



Eventansvarig: Marianne Leijder

Anmälan till exp. senast torsdag 27 augusti kl 11.00.

*

Öppen för anmälan måndag 24 augusti kl 10.00

Bowling

Torsdag 3 september

kl 13.00 - 14.00

Plats: Bowlinghallen

Betalning: På plats



Eventansvariga: Christina Svärd och Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast dagen innan.

Öppen för anmälan måndag 10 augusti kl 10.00

Resa till Varnhem och Kata Gård

Fredag 4 september



Varnhems klosterkyrka är stor och imponerande, byggd i en romansk-gotisk stil. Här finns de första spåren av kristendomen i Sverige.

Kata Gård, här finns ruinen av en av Sveriges äldsta kyrkor, en privat gårdskyrka från vikingatiden.

Vi börjar med fika i Klostercaféet och därefter besök på Kata Gård följt av guidat besök i Klosterkyrkan. Efter gemensam lunch i Klostercaféet vänder vi hemåt vid 14 - tiden.

Preliminärt pris 800:-

I priset ingår bussresa, lunch och fika samt guidade turer i Varnhem och på Kata Gård.

Eventansvarig: Resegruppen

Mer information kommer i veckomejlen!!

Anmälan till exp senast måndag 24 augusti kl 11.00

Öppen för anmälan 27 juli kl 9.00 - 3 augusti kl 11.00

MaltSeniorerna arrangerar

Studieresa till Lihnells whiskydestilleri

Onsdag 9 september



Lihnell's Distillery är ett familjeägt destilleri på Hjälmarsberg Säteri, strax utanför Örebro, som har varit aktiva i branschen sedan 2012. Här produceras nu whisky, gin, rom och snaps.

Besöket omfattar

- Resa med abonnerad buss
- Visning av destilleriet med föreläsning om tillverkningsprocessen av whisky och andra alkoholhaltiga drycker.
- Möjlighet att köpa "avsmakningar".
- "Gårdsförsäljning" - Möjlighet att köpa whisky och andra alkoholhaltiga drycker (max 70 cl pp).
- Fika i form av "Matig macka" (dryck köps separat).

Hålltider

Avresa:

- Degerfors busshållplats Torget/Medborgarplatsen 12.30
- Busshållplats lasarettet kl. 12.45
- Busstation kl 13.00
- Busshållplats vid Lidl Sandviken kl. 13.10
- Hemkomst ca kl 17.15

Kostnad: 350 kr/pp. Betalningsinfo. ges i bekräftelsemail!

Eventansvariga: Monica och Ulf Palmér

*

Öppen för anmälan måndag 7 september kl 10.00

Bowling

Torsdag 17 september kl 13.00 - 14.00

Plats: Bowlinghallen



Betalning: På plats

Eventansvariga: Christina Svärd och
Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast dagen innan.

*

Öppen för anmälan måndag 31 augusti kl 10.00

Behov av skjuts meddelas i samband med anmälan.

Äta bör man...och gärna tillsammans!

Tisdag 22 september kl 13.00

Vi ses på **Degernäs Herrgård**, som drivs av **Dahlgrensbagaren** och hälsar även de nya medlemmarna från Degerfors välkomna!



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

Anmälan till exp senast måndag 21 september kl 11.00

Öppen för anmälan måndag 7 september kl 10.00

Vetgiriga Veteraner

Tisdag 29 september kl 14.30

Restaurang Solbringen

Trotyl

Föreläsare Ingvar Eriksson



Ingvar Eriksson, bördig från Eskilstuna, är mekanist och började arbeta i Bofors 1971.

Den mesta tiden har Ingvar ägnat åt projektering av kemiska anläggningar. Trotylanläggningar har följt honom som en skugga.

Ingvar kommer att berätta om trotylens historia, lite om kemin och lite om sådant som händer i projektverksamheten.

Pris: 80 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar.

Eventansvarig: Hans-Eric Wikström och Dan Gunnarsson.

Anmälan till exp. senast torsdag 24 september kl 11.00.

Händer i oktober

Öppen för anmälan måndag 21 september kl 10.00



Bowling

Torsdag 1 oktober kl 13.00 - 14.00

Plats: Bowlinghallen

Betalning: På plats

Eventansvariga: Christina Svärd och Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast dagen innan.

*

Öppen för anmälan måndag 7 september kl 10.00

Vinprovning

Torsdag 1 oktober kl 17.00

Klubblokalen Folkets Hus.

Vid detta tillfälle är temat

“Viner av Chardonnay druvan från olika länder”!



Pris: ca 150 kr/pers

Betalas på plats med Swish eller kontant.

Eventansvarig: Ann-Christin Jehrn

Anmälan till exp senast torsdag 24 september kl 11.00

*

Öppen för anmälan måndag 5 oktober kl 10.00

Bowling

Torsdag 15 oktober kl 13.00 - 14.00

Plats: Bowlinghallen

Betalning: På plats



Eventansvariga: Christina Svärd och Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast dagen innan.

*

Öppen för anmälan måndag 28 september kl 10.00

Behov av skjuts meddelas i samband med anmälan.

Äta bör man... och gärna tillsammans!

Tisdag 20 oktober kl 13.00

Vi ses på **Baptista, Hotell Alfred Nobel!**

Eventansvariga:

Thord Larsson, Marianne Persson och
Kristina Ström Lekberg.



Anmälan till exp. senast måndag 19 oktober kl 11.00

Öppen för anmälan måndag 5 oktober kl 10.00

Månadsmöte

Tisdag 27 oktober kl 14.30

Restaurang Solbringan

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



Eventansvarig: Marianne Leijder

Anmälan till exp. senast torsdag 22 oktober kl 11.00

*

Öppen för anmälan måndag 19 oktober kl 10.00

Bowling

Torsdag 29 oktober kl 13.00 - 14.00



Plats: Bowlinghallen

Betalning: På plats

Eventansvariga: Christina Svärd och Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast dagen innan.

Händer i november

Öppen för anmälan måndag 28 september kl 10.00

Resa till Lekebergsrevyn

Lördag 7 november

Farsen SKVALLER

Handlingen tilldrar sig på en fest i en överklassvilla, där flera olika par trasslar in sig i klassisk farsanda. Rykten och skvaller spelar en central roll.



Pris: Ca. 750 kr/pers.

I priset ingår teaterbiljett, bussresa, varmrätt, vatten, samt kaffe med kaka.

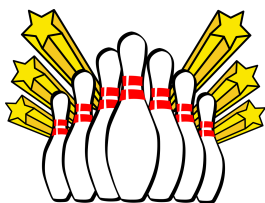
OBS! Sen hemkomst, ca kl 23.00.

Ytterligare information ang hålltider, samt betalning meddelas i veckomail!

Eventansvariga: Resegruppen

Anmälan till exp. senast måndag 26 oktober kl 11.00

Öppen för anmälan måndag 2 november kl 10.00



Bowling

Torsdag 12 november kl 13.00 - 14.00

Plats: Bowlinghallen

Betalning: På plats

Eventansvariga: Christina Svärd och
Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast dagen innan.

*

Öppen för anmälan måndag 2 november kl 10.00

MaltSeniorerna inbjuder till

Whiskyprovning

Torsdag 19 november kl 17.00

Klubblokalen Folkets Hus.

Tema "Nordisk Whisky!"



Efter provningen går de som så önskar till Red Brick för eftersits!

Pris: 240 kr/pers. Betalas på plats med Swish.

Eventansvariga: Monica och Ulf Palmér

Anmälan till exp. senast torsdag 12 november kl 11.00

Öppen för anmälan måndag 2 november kl 10.00

Vetgiriga Veteraner

Tisdag 24 november kl 14.30

Restaurang Solbringen

Kriminalvården nu och i framtiden.



Sandra Weman och Eric Karlsson

från Kriminalvårdsanstalten i Karlskoga, berättar om vad som händer inom Kriminalvården i stort och om de utvecklingsplaner som finns för Karlskogaanstalten.

Pris: 80 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar.

Eventansvarig: Hans-Eric Wikström och Dan Gunnarsson

Anmälan till exp. senast torsdag 19 november kl 11.00

Öppen för anmälan måndag 16 november kl 10.00

Bowling

Torsdag 26 november kl 13.00 - 14.00



Plats: Bowlinghallen

Betalning: På plats

Eventansvariga: Christina Svärd och
Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast dagen innan.

*

Öppen för anmälan - se veckomailen

Äta bör man...och gärna tillsammans!

I slutet av november!

I dagsläget har inte exakt information om tiden kunnat anges från Möckeln-gymnasiet.

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!

Ett stort TACK till alla som deltagit på våra luncher!!

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



Händer i december

Öppen för anmälan måndag 16 november kl 10.00

Vinprovning

Torsdag 3 december kl 17.00

Klubblokalen Folkets Hus.

Vid detta tillfälle är temat

“Ost och vin!!”

Pris: ca 150 kr/pers.

Betalas på plats med Swish eller kontant.

Eventansvarig: Ann-Christin Jehrén

Anmälan till exp. senast torsdag 26 november kl 11.00.



*

Öppen för anmälan måndag 30 november kl 10.00

Bowling



Torsdag 10 december kl 13.00 - 14.00

Plats: Bowlinghallen

Betalning: På plats

Eventansvariga:

Christina Svärd och Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast dagen innan.

*

Öppen för anmälan måndag 23 november kl 10.00

Månadsmöte

Tisdag 15 december kl 14.30

Restaurang Solbringen

Julsamkväm med förtäring och underhållning!

Pris: 250 kr/pers

Ytterligare information kommer i veckomail!

Eventansvariga: Marianne Leijder och Hans-Eric Wikström

Anmälan till exp. senast onsdag 9 december kl 15.00.



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.

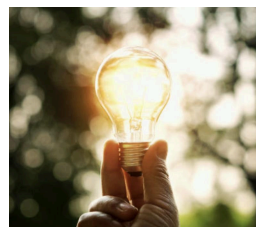


Som medlem är du försäkrad vid alla föreningens aktiviteter

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

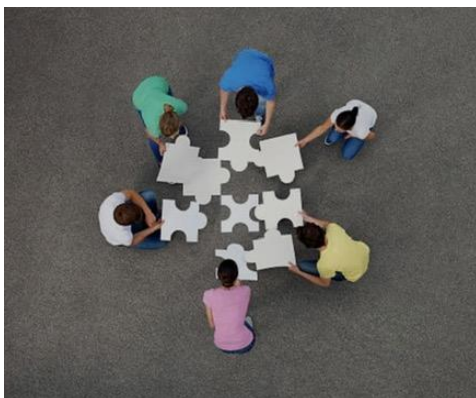
Tipsa oss...!

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.



**Expeditionen håller öppet t o m 16 december,
och öppnar igen den 11 januari 2027!**

Mötes- och aktivitetsprogram planeras för våren 2027!



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

Välkomna!!