

Välkommen till våra aktiviteter!

Det börjar bli dags att tänka på vilka aktiviteter du vill delta i under hösten 2026!

1. Expeditionen

Håller öppet måndag och torsdag kl. 10.00 – 12.00 fram till 8 juni. Sedan träffas expeditionen via mail eller mobiltelefon fram till 10 augusti, då vi öppnar igen. Då kan du även hämta MedlemsNytt för hösten 2026. Den kommer att finnas tillgänglig på hemsidan, Solbringen, Nickkällan, Bergmästaren och biblioteken i Karlskoga och Degerfors.

2. Gympa med Britt – ingen föranmälan

Sittgympa: måndagar kl. 14.00 på Solbringen, onsdagar kl. 13.30 på Nickkällan. Bergmästaren måndagar kl. 10.30 och torsdagar kl. 10.30



3. Träff med lokala politiker – 18 augusti kl. 15 – 17

Plats: Nickkällan

Här får vi möjlighet att ställa frågor som rör oss seniorer. Ta chansen!

Aldrig har vi varit så många seniorer, vår röst kommer att väga tungt! Det är dags att vi gör vår röst hörd och SPF Seniorerna har valt fyra fokusområden inför det kommande valet.

- **Bygg fler bostäder för seniorer**

Dagens bostadsutbud möter inte seniorers behov och bristen på seniorbostäder är stor.

- **Höj pensionerna – det ska löna sig att ha arbetat**

Otillräckliga pensioner tvingar de yngre att stötta sina anhöriga ekonomiskt. Många seniorer får inte den allmänna pensionen att räcka till. Ett långt yrkesliv ger inte ekonomisk trygghet längre, särskilt inte för de som började sitt yrkesliv tidigt och inte

orkade med att ta några extra år på slutet. Borde det inte vara antal yrkesverksamma år som räknas?

- **Äldreomsorg med kvalitet**

Ständigt nya ansikten och stressad hemtjänst är vardag för många. Tack och lova börjar allt fler kommuner inse att minutstyrningen inte är bra för vare sig brukare eller personal. Vem tjänar på att personalen tvingas sjukskriva sig på grund av stressrelaterade åkommor. Inte vi seniorer i alla fall!

- **Fast läkarkontakt för en trygg vård**

För att vården ska vara trygg, tillgänglig och hålla hög kvalitet behöver patienter erbjudas en fast läkarkontakt. När patienter får en namngiven läkare som har kännedom om deras sjukdomshistoria skapas bättre förutsättningar för en god och nära vård med hög kvalitet.

[Skicka gärna in frågor du vill lyfta till SPF:s expedition senast 14 augusti kl. 11.00](#)

4. Studiebesök hos Lihnell's whiskydestilleri **Onsdag 9 september**



Lihnell's Distillery är ett familjeägt destilleri på Hjälmarsberg Säteri, 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

Telefon till expeditionen: **073 – 977 37 06**

Mailadress till expeditionen:

karlskoga@spfseniorerna.se

**Expeditionen på Solbringen håller öppet
måndagar och torsdagar kl. 10.00 – 12.00.**

Onsdagar kl. 14.00 – 16.00.

Avresa:

Medborgaplatsen Degerfors kl. 12.30

Busshållplats lasarettet kl. 12.45

Busstation kl 13.00

Busshållplats vid Lidl Sandviken kl. 13.10

Hemkomst ca kl 17.15

OBS!

Då Exp. är partiellt stängd vid tiden för anmälan och producenten har långa ledtider gäller följande

- Anmälan, endast via mail eller telefon till expeditionen.
I ärendemeningen skrivs: "Lihnells anmälan".
Uppge följande i mailet: Namn, tel-nr, e-postadress, och påstigningsplats, för de personer anmälan avser.
- Efter mottagen anmälan, skickas bekräftelsemail med betalningsanvisning.
- Vid överbokning – Kölista.

[Öppen för anmälan 27 juli kl 9.00 - 3 augusti kl 11.00](#)

Respektera våra tider för anmälan! Blir listan full prioriteras de som anmält enligt anvisningar.

**Tänk på att du också har möjlighet att delta i STF:s aktiviteter.
Dessa kan du hitta på deras hemsida:**

<https://www.svenskaturistforeningen.se/engagemang/lokalavdelningar/stf-karlskoga-degerfors/>

Höstupptakt vid Karlskoga hembygdsgård – 16 augusti

Söndag 16 augusti kl. 15.00, Karlskoga Hembygdsgård. För info kontakta Thomas Claezson via sms/tel. 072-533 28 16. Ingen anmälan eller avgift.

Liljecronas HEM, Västana teater – 29 augusti kl. 16.00

För information och anmälan kontakta Ingvar Eriksson via sms/tel. 070-378 70 95
Eller läs på hemsidan! Mer info i Veckomålet 9 augusti.