



KARLSKOGA

Veckomail v 11 & 12, 2026

Välkommen till våra aktiviteter!

Här hittar du oss;

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.

Aktiviteterna nedan är öppna för anmälan under v.11 & 12

Onsdag 18 mars – Vinprovning (FULLT)

Onsdag den 18 mars kl. 17.00 provar vi franska viner!

Pris: ca. 150 kr/person. *Betalas på plats med Swish eller kontant*

[Anmälan till expeditionen tidigast 23 februari och senast 12 mars.](#)



Torsdag 19 mars

Resa till Miniature Kingdom i Kungsör och Robotmuseet i Arboga.

Lunch: Restaurang Åsgården (Läs mer i MedlemsNytt)

Avresa: Medborgarplatsen Degerfors kl. 08.30

Nickkällan kl. 08.45

Solbringen kl. 09.00

Bergmästaren kl. 09.15 Pris: 760 kr



Förskottsbetalning: sker via bankgiro eller Swish i samband med anmälan som är bindande.

[Anmälan öppen då det finns platser kvar! Anmäl snarast med tanke på buss!](#)

Tisdag 24 mars- Äta bör man och gärna tillsammans (OBS! Ändrad dag!)

Vi ses på Solbringen kl. 12.00

Lunchpris: 82:-

[Anmälan senast 19 mars kl 11.00](#) till expeditionen.



Gympa med Britt – ingen föränmälan

Sittgympa: måndagar kl. 14.00 på Solbringen,
onsdagar kl. 13.30 på Nickkällan

Stågympa: torsdagar kl. 14.00 på Solbringen.

UPPROP!

SPF Seniorerna Karlskoga är i behov av några personer som kan leda promenader. Vi har tidigare haft promenad på måndagar men den som kan åta sig detta bestämmer tid och plats för samling.

[Kontakta expeditionen eller ordförande om du är intresserad!](#)

Som medlem i SPF Seniorerna har du också möjlighet att delta i STF:s aktiviteter, utflykter och resor. Dessa finner du på deras hemsida:

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

[Anmälan och betalning görs till STF Karlskoga Degerfors](#)

Övrig information hittar du i MedlemsNytt nr 1 som finns att hämta på vår expedition på Solbringen.

Finns även på vår Hemsida www.spfseniorerna.se/karlskoga.

Nästa veckomail kommer söndag 22 mars– håll utkik i din mailbox.

Vi ses vid våra aktiviteter!