



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

Mailadress till expeditionen: **karlskoga@spfseniorerna.se**

Det här händer 1 – 18 september.

Anmälan är öppen för nedan aktiviteter.

Måndag 1/9 kl 09.30, måndagspromenaderna startar igen från Solbringen. Ansvariga är Margareta och Hans Boer och Christina svärd. Ingen föranmälan.

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

Stågympa: torsdagar ojämn vecka kl 14.00 på Solbringen.

Ingen föranmälan.

Tisdag 2/9, Månadsmöte kl 14.30 på Solbringen.

Underhållning med Kajsa och P-O Holmberg. Ansvarig är Marianne Leijder.

Dessutom **extra årsmöte och fyllnadsval av en ny styrelsemedlem.**

Max antal 75 personer.

Sista anmälningsdag torsdag 28/8 kl 11.00.



Torsdag 4/9, Bowling kl 14.00 – 15.00 Christina och Viwi-Ann tar hand om och instruerar er på bowlinghallen.

Sista anmälningsdag onsdag 3/9 kl 15.00.

Lördag 6/9, bussresa till Alster och Naturum, i samarbete med STF.

Ange vid anmälan var du vill kliva på bussen.

Avfärd:

Bergmästaren kl. 08.30, Solbringen 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 utställning på egen hand. I utställningen ingår en Värmländsk naturfilm (10 min) av Bo Landin.

Kl. 11.30 avfärd till Alsters Herrgård. Vi börjar med lunch - två alternativ finns;

1) *Nattbakad fläskkarré med timjansås, äppelmos och stekt potatis* eller

2) *Bakad lax med kall örtsås och kokt potatis.*

Sallad, bordsvatten och kaffe ingår. **OBS! Ange vid anmälan vad du vill äta.**

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, swish eller**

kontant. Aktivitetsansvarig från SPF Seniorerna är Dan Gunnarsson.



Sista anmälningssdag torsdag 28/8 kl 11.00.

Lördag 13/9, Vandringens Dag - i samarbete med STF.

Ingen anmälan behövs.

Vandringen kommer att utgå från Sandviksbadet, Karlskoga. Därifrån finns det möjlighet att gå två sträckor med ledare. En kortare sträcka där Britt Strinnholm från SPF tar dig med på stigarna vid Svartälven och Flottnäset.

Anna från STF tar med dig på en längre tur i vackra Bullerdalen.

Båda turerna avslutas vid Sandviksbadet. Ta med egen fika och gärna ett sittunderlag.



Tisdag 16/9, Vetgiriga Veteraner kl 14.30 på Solbringen. Vi gästas av Gôrskôjs Britt Larsson, Tomas Sönnnerstam och Per Jacobsson. Hur blir en nyårsrevy till, hur tänker man, var kommer idéerna ifrån...och hur gick det på revy-SM i augusti. Det får ni veta denna tisdag. Max antal 75 personer.

Ansvarig är Eva Öberg

Sista anmälningssdag torsdag 11/9 kl 11.00.

Torsdag 18/9, whiskyprovning kl 17.00 i 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. Du ställs på väntelista.

Pris: 225 kr/pers – betalas på plats med Swish.

Aktivitetsansvariga är Monica och Ulf Palmér.

Sista anmälningssdag torsdag 11 september kl 11.00.



Torsdag 18/9 Bowling kl 13.00 – 14.00. Christina och Viwi-Ann tar hand om och instruerar er på bowlinghallen.

Sista anmälningssdag onsdag 3/9 kl 15.00.

Viktigt datum som berör höstens aktiviteter

V 35, 28 – 29 augusti, kommer MedlemsNytt nr 3 ut.

Den innehåller utförlig information gällande mötes- och aktivitetsprogram för hösten 2025. Distribueras av våra brevduvor.

SPF
SENIORERNA
KARLSKOGA

MedlemsNytt
Nr 3

**Mötes- och aktivitetsprogram
Hösten 2025**



*Varmt välkomna till våra aktiviteter
i höst!*

Vi ses.

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