

Veckomail v 7 & 8, 2026

Välkommen till våra aktiviteter!

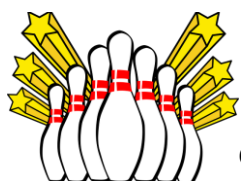
Här hittar du oss;

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



Torsdag 19 februari - Bowling, bowlinghallen kl 13.00 – 14.00. **(OBS tiden!)** [Anmälan senast 18 februari kl 11.00](#) till expeditionen.

Tisdag 24 februari - Äta bör man och gärna tillsammans

Vi ses på Karlskoga Hotell kl 13.00

Lunchpris: 124:-

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



Tisdag 3 mars – Vetgiriga Veteraner – På tal om mat

Vi ses på Musikpalatset i Karlskoga för att lyssna på Rickard Tellström docent i måltidskunskap och en av de främsta experterna på matkultur och måltidshistoria.

Kostnad: 150 kr för medlemmar, 170 kr för icke medlemmar.

[Anmälan senast 26 februari kl 11.00](#) till expeditionen

Torsdag 5 mars – Bowling

Bowlinghallen kl. 14.00 – 15.00. Betalning sker på plats!

[Anmälan till expeditionen senast dagen innan.](#)



OBS! Öppet för anmälan den 16 februari!

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 senast 2 mars kl. 11.00](#)



Gympa med Britt – ingen föranmälan

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

Stågympa: torsdagar kl. 14.00 på Solbringen.

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 februari– håll utkik i din mailbox.

Vi ses vid våra aktiviteter!