

Veckomail v 9 & 10, 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

Tisdag 3 mars – Vetgiriga Veteraner – På tal om mat

Vi ses på Musikpalatset i Karlskoga kl. 14.30 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 till expeditionen senast den 26 februari.](#)

Torsdag 5 mars – Bowling

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

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



Onsdag 18 mars – Vinprovning

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.

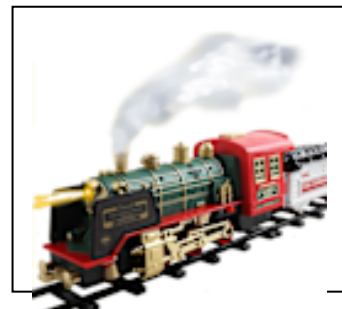
Lunch: Restaurang Åsgården (Läs mer i MedlemsNytt)

Avresa: Medborgarplatsen Degerfors kl. 08.30

Nickkällan kl. 08.45

Solbringan 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](#)

Torsdag 19 mars – Bowling

Bowlinghallen kl 14.00 – 15.00

Christina och Viwi-Ann tar hand om och instruerar er på bowlinghallen.



[Anmälan till expeditionen tidigast 23 februari och senast 18 mars.](#)



Gympa med Britt – ingen föranmälan

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

Stågympa: torsdagar kl. 14.00 på Solbringan.

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

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

Nästa veckomail kommer söndag 8 mars– håll utkik i din mailbox.

Vi ses vid våra aktiviteter!