

## Välkommen till våra aktiviteter!

Aktiviteterna nedan är öppna för anmälan under v.17 &18

### Onsdag 29 april – Vinprovning

Onsdag den 29 april kl. 17.00 provar vi roséviner  
i klubblokalen Folkets Hus!

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

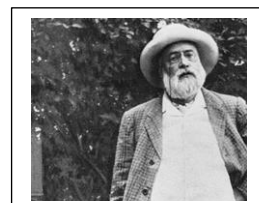
Anmälan till expeditionen: Fullbokat men håll gärna koll på återbud!



### Tisdag 5 maj – Vetgiriga Veteraner

Vi ses på Restaurang Solbringen för att lyssna på berättelsen om  
Gustaf Fröding, hans liv och diktning.

Peter Sund, som under sommaren 2025 gestaltat Gustaf Fröding,  
på Alsters Herrgård, gästar oss.



[Anmälan till expeditionen tidigast 7 april och senast 27 april kl. 11.00.](#)

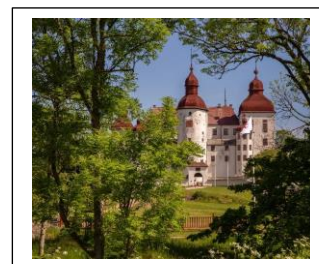
### Resa till Läckö slott – lördag 9 maj

Vi ger oss ut på en resa med buss, guidad visning av Läcköslott, samt  
eftermiddagsfika.

Lunch på egen hand i Spikens fiskehamn.

Se bifogad bilaga1.

[Anmälan öppnar den 7 april och är öppen till måndag 20 april.](#)



Tisdag 12 maj - Äta bör man och gärna tillsammans

Telefon till expeditionen: **073 – 977 37 06**  
Mailadress till expeditionen:  
[karlskoqa@spfseniorena.se](mailto:karlskoqa@spfseniorena.se)  
**Expeditionen på Solbringen håller öppet**  
**måndagar och torsdagar kl. 10.00 – 12.00.**  
**Onsdagar kl. 14.00 – 16.00.**

Den här gången träffas vi på Golfrestaurangen i Valåsen. Det är ny regi och matgruppen meddelar att vi kommer att få välja mellan 3 olika rätter.

Tid: Kl. 13.00  
Pris: 125 kr/pers.



**Har du möjlighet att erbjuda någon skjuts i din egen bil så meddela expeditionen!**

[Anmälan till expeditionen tidigast måndag 27 april och senast torsdag 7 maj kl. 11.00](#)

## Lördag 30 maj – lunchkryssning på Hjälmarens



Vi gör en guidad rundtur från Centrala Örebro där vi först färdas på Örebro kanal förbi Stadsparken och Wadköping. Därefter slussar vi ner 2.5 meter i Örebro sluss. Vi fortsätter nerför Svartån passerar småbåtshamnen, Naturenshus och Oset fågelreservat innan vi kommer ut på Hjälmarens. På Hjälmarens första fjärd Hemfjärden serveras en god lunch medan vi passerar flera herrgårdar och därefter går igenom Essundet innan vi vänder tillbaka till Örebro.

### Pris 650:-

Detta är mer än vad som sagts tidigare på grund av prisökningar.  
I priset ingår buss, båtresa, lunch med ugnsbakad lax med pesto & parmesan, dillromsås, varma färska grönsaker, kokt potatis, lättdryck och kaffe.  
Alternativ mat, fläskfilé eller vegetariskt, kan förbeställas.

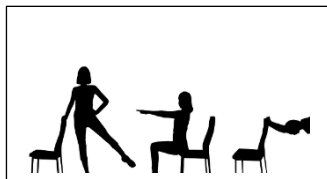
**Ange vald rätt vid anmälan.**

### Avresa 30/5

10.00 Degerfors Medborgarplatsen  
10.15 Nickkällan  
10.30 Solbringen  
10.45 Bergmästaren  
Hemkomst ca 16.00

[Anmälan till expeditionen tidigast måndag 27 april och senast måndag 11 maj kl. 11.00](#)

Telefon till expeditionen: **073 – 977 37 06**  
Mailadress till expeditionen:  
[karlskoga@spfseniorerna.se](mailto:karlskoga@spfseniorerna.se)  
Expeditionen på Solbringen håller öppet  
måndagar och torsdagar kl. 10.00 – 12.00.  
Onsdagar kl. 14.00 – 16.00.



**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

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

### **Tipsa oss....!**

Föreningen tar gärna emot idéer på aktiviteter som motverkar ensamhet. Det finns 10 000 kr att söka från distriktet för nya aktiviteter. Kanske vill du själv vill vara med och leda en sådan aktivitet!  
Meddela någon i styrelsen, expeditionen eller skicka mail till föreningens e-post.

[karlskoga@spfseniorerna.se](mailto:karlskoga@spfseniorerna.se)

**VÄLKOMMEN!**

**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](#)

**Se bilaga 2**