

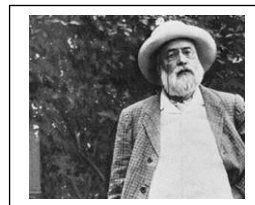
Välkommen till våra aktiviteter!

Aktivitetserna nedan är öppna för anmälan under v.19 &20

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.](#)

Tisdag 12 maj - Äta bör man och gärna tillsammans

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 23 maj – Föreningsdag på Bofors station

Karlskoga kommun anordnar föreningsdag på Näset och Boforsstation lördagen den 23 maj. SPF Seniorerna Karlskoga kommer att finnas på plats på Bofors station kl. 11.00 – 14.00

Telefon till expeditionen: **073 – 977 37 06**
Mailadress till expeditionen:
karlskoqa@spfseniorerna.se
Expeditionen på Solbringan håller öppet
måndagar och torsdagar kl. 10.00 – 12.00.
Onsdagar kl. 14.00 – 16.00.

Lördag 30 maj – lunchkryssning på Hjälmaran



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 Hjälmaran. På Hjälmarans 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:-

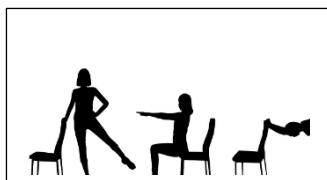
Detta är mer än vad som sagts tidigare på grund av prisökningar.
I priset ingår buss, båtresa, lunch med ugnsbakad lax med pesto & parmesan, dillromsås, varma färska grönsaker, kokt potatis, lättdryck och kaffe.
Alternativ mat, fläskfilé eller vegetariskt, kan förbeställas.

Ange vald rätt vid anmälan.

Avresa 30/5

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

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



Gympa med Britt – ingen föränmälan

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

Stågympa: torsdagar kl. 14.00 på Solbringan

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

VÄLKOMMEN!