

Mötes- och aktivitetsprogram Våren 2025



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

Anmälan för deltagande i möten och aktiviteter.

Sker till SPF's expedition genom

- * Mail karlskoga@spfseniorerna.se
- * Telefonsamtal till tel 073-977 37 06

eller

- * Besök på SPF Seniorernas expedition, Solbringen, Loviselundsvägen 73.

Expeditionen är bemannad:

Måndag och torsdag kl. 10.00 – 12.00.

Onsdag kl. 14.00 – 16.00.



Anmälan kan ske först när deltagarlistan för respektive aktivitet är öppnad!

Information om när anmälan är öppen kommer att anges i mail, på Facebook och på Hemsidan ca en månad före att aktiviteten äger rum.

Anmäl helst via mail som bekräftas med svarsmail från expeditionen. Alternativt via telefon till expeditionen. Vid bokning ska namn, telefon och ev mailadress anges.

OBS! Ingen anmälan via sms eller telefonsvararen!

Vid fullbokad aktivitet finns möjlighet att noteras på väntelista.

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

Avbokningar ska ske så snart det är möjligt innan sista anmälningsdag. Vid avbokning efter sista anmälningsdag betalar man aktivitetens påannonserade pris.

Vid för få anmälningar kan en aktivitet ställas in. Den som anmält sig får meddelande från expeditionen. Eventuell förskottsbetalning återbetalas.

Betalningsrutiner

Betalning vid aktivitet som t ex Månadsmöte och Vetgiriga Veteraner betalas med Swish eller kontant på plats.

Vid aktiviteter där betalning ska ske i förväg, vilket påannonseras, sker det genom

Bankgiro-nr 5715-5640 eller Swish på 123 552 32 12.

Tag för vana att hålla dig uppdaterad!

Vid nyheter, förändringar eller tillägg i föreningens aktiviteter ges information på våra informationskanaler.

SPF Seniorerna Karlskoga
samarbetar med



Tankar från ordförande Anna

GRATTIS!

Du håller det första numret av Medlemsnytt i din hand. Det betyder att du troligen är medlem i SPF Seniorerna Karlskoga och en av drygt 850 medlemmar. Det betyder också att du har möjlighet förgylla livet med att delta i någon av alla de aktiviteter som erbjuds under våren. En smart senior håller igång både knoppen och kroppen och har samtidigt trevligt tillsammans med andra.



Karlskogas förening är en av de större föreningarna bland ca 750 stycken i Sverige och förbundet har nära en kvarts miljon medlemmar. Tillsammans blir vi en stark röst för seniorer och alla de som har rätt till pension. SPF's grundsten är diskrimineringslagen, rätten till ett värdigt liv och valfrihet för alla oavsett ålder och där åldersdiskrimineringen ligger högt på agendan.

SPF Seniorerna är en ideell, partipolitisk och religiöst obunden organisation men det ingår i föreningens uppgifter att informera, skapa debatt i frågor som rör seniorer och försöka påverka beslutsfattare för bra folkhälsa, livslångt lärande och forskning rörande äldre. Detta gäller även på lokal nivå där vi också ska främja social gemenskap och ta vara på medlemmarnas intressen, kompetens och engagemang.

Dessa ord förpliktat! Och jag tycker att vårens program, som våra ideellt engagerade funktionärer satt samman, möter uppgifterna väl. Du som medlem kan också vara med och påverka eller engagera dig mer om du vill. Det gör du enkelt genom att kontakta någon i styrelsen. Vill du veta mer om vad vi har gjort och gör så är du hjärtligt välkommen på årsmötet den 4:e februari.

SPF Seniorerna Karlskoga. Vi ses i vimlet / *Anna Wiberg*

Återkommande aktiviteter

Månadsmöte

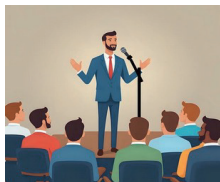
Innehåller kort medlemsinformation, samt någon form av underhållning, fika, lotteri och tid för trevlig samvaro. Oftast första tisdagen i månaden på restaurang Solbringen, kl. 14.30.

Kostnad: 80:- för medlemmar, **120:-** för icke medlemmar.

Aktivitetsansvarig är Marianne Leijder.



Vetgiriga Veteraner



Vår målsättning att arrangera intressanta föredrag med inspirerande föredragshållare. Att förmedla aktuell samhällsinriktad kunskap som berör oss seniorer. Ibland med musikinriktning.

Oftast tredje tisdagen i månaden på restaurang Solbringen (om inte annan plats anges) kl.14.30.

Kostnad: 80:- för medlemmar, **120:-** för icke medlemmar. Kaffe, fikabröd och trevlig gemenskap utlovas.

Aktivitetsansvariga är Gunnel Ringman och Eva Öberg.

Promenader med SPF

Seniorerna

Promenera med oss varje måndag kl. 09.30. Vi träffas innanför entrén på Solbringen på Loviselundsvägen.

Det finns alltid någon som är ditt promenadsällskap och promenaden anpassas efter var och ens förmåga. Kanske tar vi en fika efteråt.

Aktivitetsansvariga är

Christina Svärd, Ulla Forsling, Margareta och Hans Boer.



Bowling



Våra **bowlingvärdar** Christina Svärd och Viwi-Ann Israelsson tar emot och hjälper till med klot och teknik i Karlskogas Bowlinghall.

Preliminära datum: 9 och 23 januari, 6 och 20 februari, 6 och 20 mars, 3 och ev 17 april.

Sitt- och stågympa

Sittgympa är bra för att stärka muskler och träna rörlighet, stågympa stärker även balansen, då man både sitter och står upp med stolen som stöd!



Sittgympa; Måndagar kl.14.00 på Solbringan och onsdagar på Nickkällan kl.13.30.

Stågympa; Torsdagar på ojämna veckor kl.14.00 på Solbringan.

Aktivitetesansvarig är Britt Strinnholm

After Work med SPF

Information om datum och plats publiceras i veckomålet och på föreningens Facebook-sida och Hemsida.



Äta bör man...och gärna tillsammans!



"Äta bör man...." återkommer en gång i månaden mellan januari och maj. **Aktivitetsansvariga** är Ulla Forsling och Ingalill Ericson, som startade denna aktivitet 2013.

Resor

I vår kommer flera av våra resor med tema natur och kultur, att genomföras i samverkan med STF (Svenska Turistföreningen).

Aktivitetsansvariga från SPF

Seniorerna är Britt Strinnholm och Ewa Zetterberg.



Fler aktiviteter kan du läsa om i vårt program och i våra digitala informationskanaler!

Händer i januari

Vetgiriga Veteraner

Tisdag 21 januari kl. 14.30,

Källaren i Folkets Hus

Kom, lyssna och träffa Ronnie Erhard, kommunalråd och ansvarig politiker för "Den växande staden" Karlskoga! Vad är Karlskogas framtidsvision! Vad ligger i planeringen 1, 3, 5 år framåt i tiden! Nya stadsutvecklingsplaner, bostadsbyggande, infrastruktur och framtidsplaner. Fika med bröd serveras.

Aktivitetsansvariga: Gunnel Ringman och Eva Öberg.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 16 jan, kl 11.00.



Äta bör man...och gärna tillsammans

Tisdag 28 januari kl 12.45

Vid vårterminens första lunch begärv vi oss till trevliga restaurang



Restaurang Pärltuppen

Pärltuppen längst borta i öster. Dagens rätt, pris 125:- vilket inkluderar sallad, smör, bröd, dryck & kaffe.

Länsbuss, lokalbuss och flexbuss finns!

Aktivitetsansvariga: Ingall Ericson och Ulla Forsling

Anmälan till expeditionen senast måndag 27 januari kl 11.00.

Händer i februari

Månadsmöte med Årsmötesförhandlingar

Tisdag 4 februari kl. 14.30,

Källaren på Folkets Hus

Månadsmötet startar med föreningens Årsmötesförhandlingar och därefter musikunderhållning med B-O Söderberg, fika och lottdragning.



Aktivitetsansvarig: Marianne Leijder.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 30 januari kl. 11.00.

Vinprovning

Torsdag 13 februari

kl. 17.00, Klubblokalen

i Folkets Hus

Vid detta tillfälle provas viner från olika länder.

Max 16 personer.

Kostnad: ca 175 kr/person. Betalas med Swish eller kontant på plats.

Aktivitetsansvariga:

Gunnel Ringman och Ann-Christin Jehrn.

Anmälan till expeditionen senast onsdag 5 februari kl. 16.00.



Vetgiriga Veteraner
Tisdag 18 februari kl 14.30 i
Restaurangen på Solbringen
Bergslagens Räddningstjänst



Information om Räddningsregion Bergslagen (BRT), som är en ny gemensam operativ ledningsorganisation för räddningstjänsterna i Värmlands och Örebro län, delar av Dalarna, Västra Götaland och Västmanland. Syftet är att åstadkomma effektiv användning av resurser och större förmåga och uthållighet att genomföra räddningsinsatser. Frågestund och fika med kaffebröd utlovas.

Föreläsare: Larz Eidwall, regional insatsledare BRT.

Aktivitetsansvariga: Gunnel Ringman och Eva Öberg.
Anmälan till expeditionen senast torsdag 13 februari kl. 11.00.

Vinprovning
Torsdag 20 februari kl. 17.00,
Klubblokalen i Folkets Hus

Vid detta tillfälle provas viner från olika länder.

Max 16 personer.

Pris: ca 175:-/person. Betalas på plats med Swish eller kontant.



Aktivitetsansvariga: Gunnel Ringman och Ann-Christin Jehrn
Anmälan till expeditionen senast onsdag 5 februari kl. 16.00.

Äta bör man...och gärna tillsammans!

Tisdag 25 februari kl. 12.45

Vi ses på Restaurang Hugo,
Baggängsv. 33, busshållplats
intill och bra parkering.
Dagens rätt kostar 125:- vilket
inkluderar sallad, smör, bröd,
dryck & kaffe.

Aktivitetsansvariga: Ingall
Ericson och Ulla Forsling.



Anmälan till expeditionen senast måndag 24 februari
kl. 11.00.

Tag för vana att hålla dig uppdaterad!



Vid nyheter, förändringar eller
tillägg i föreningens aktiviteter
ges information på våra
informationskanaler.

Händer i mars

Månadsmöte

**Tisdag 4 mars kl 14.30,
Restaurang Solbringan**



Musikunderhållning med Inger Stähring som underhåller oss genom att traktera sina olika saxofoner. Inger besökte oss i mars 2024 och gav oss en glad musikstund. Fika och lottdragning.

Aktivitetsansvarig: Marianne Leijder.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 27 februari kl. 11.00.

Whiskyprovning

**Torsdag 6 mars kl. 17.00,
Klubblokalen i Folkets Hus**



Välkommen till Whiskyprovning med de olika karaktärerna Blended-, Malt-, Bourbon, och Grainwhisky!

Kostnad: 225:-/pers. Betalas på plats med Swish.
Begränsat antal platser.

Aktivitetsansvariga: Ulf och Monica Palmér.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 27 februari kl. 11.00.

Vetgiriga Veteraner

Tisdagen 18 mars

kl. 14.30.

OBS! Plats: Musikpalatset



Karlskoga kan bli ett prestigefyllt NATO Centre of Excellence!

Freddy Jönsson Hanberg, styrelseordförande i Totalförsvarsstiftelsen och styrelseledamot i Sveriges Civilförsvarsförbund är anlitad som extern konsult i den s.k. förstudie som pågår t o m maj 2024.

Han presenterar resultatet fram tills idag tillsammans med Peter Rendius, Karlskogas näringslivsstrateg.

Ett Centre of Excellence kan beskrivas som ett spetsforskningscenter, där man tillhandahåller unik spetsforskning, stöd, utbildning och ledarskap inom ett specifikt fokusområde. Förstudien riktar in sig på "Security of supply" (Försörjningstrygghet).

Det finns 30 så kallade Centre of Excellence i världen inom Nato, men ingen i Sverige och det krävs att både staten och Nato anser att Karlskoga är lämpligt.

Missa inte detta tillfälle att få denna unika information.

Aktivitetsansvariga: Gunnel Ringman, Anna Wiberg och Eva Öberg.

Kostnad: 100:- medlemmar, 140:-, icke medlemmar.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 13 mars, kl. 11.00.

Resa till Eskilstuna/Vingåker Fredag 21 mars

Ingvar Eriksson STF guidar oss runt i staden och vi besöker bl.a. Retuna, Rademarcher-smedjorna och Eskilstuna Stadsmuseum.



Lunch serveras på Pilkrogs Vårdshus. På hemvägen ges möjlighet att besöka Vingåkers Outletbutiker eller Sävstaholm slott och Atrias fabriksförsäljning i Sköllersta.

Avresa

07.30 Medborgarplatsen Degerfors, 07.45 Nickkällan, 08.00 Solbringan, 08.15 Bergmästaren

Hemkomst: ca 18.00. **Kostnad:** 500:-

Aktivitetsansvariga:

Britt Strinnholm och Ewa Zetterberg.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 13 mars kl 11.00.

Äta bör man...och gärna tillsammans!

Tisdag 25 mars kl 12.30

Dags för VÅRENS NYHET!

Vi besöker restaurang Udden på Folkhögskolan. Lunchen kostar 105:-.

Två rätter, varav en vegetarisk. Trevlig miljö, stora fönsterväggar ut mot naturen.

Samåkning i bil rekommenderas!



Aktivitetsansvariga: Ingalill Ericson och Ulla Forsling.

Anmälan till expeditionen senast måndag 24 mars kl. 11.00.

Händer i april

Månadsmöte



Tisdag 1 april kl. 14.30,
Restaurangen på Solbringen
Musikunderhållning med Per Henning.

Per är 1/3 av Värmlandspojkarna.
Han sjunger och spelar bl.a. dragspel,
gitarr och piano. Det serveras fika
med bröd och lottdragning.

Aktivitetsansvarig: Marianne Leijder.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 27 mars
kl. 11.00.

Vinprovning

Torsdag 10 april kl 17.00,
Klubblokalen i Folkets Hus

Vid detta tillfälle provas champagne.

Pris: ca 350:-

Max 16 personer



Aktivitetsansvariga:

Gunnel Ringman och Ann-Christin Jehrn.

Anmälan till expeditionen senast torsdag
3 april kl. 11.00.

Vinprovning
Torsdag 24 april kl. 17.00 ,
Klubblokalen i Folkets Hus

Vid detta tillfälle provas champagne
Max 16 personer.
Pris: ca 350:-



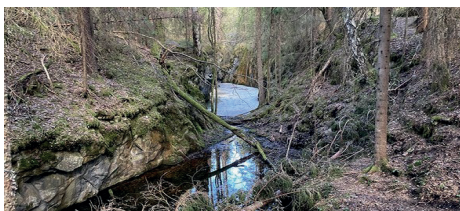
Aktivitetsansvariga:

Gunnel Ringman och Ann-Christin Jehrn.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 3 april
kl. 11.00.

Resa till Limstensgruvorna, Tryggeboda,
Mullhyttan
Torsdag 24 april

Vi besöker denna
fantastiska plats, där
nya filmen om Ronja
Rövardotter delvis
spelats in.



Vägen dit (1,1 km) går bra att ta sig fram med stavar,
men ej med rullator.

Guidning med berättelser. Egen fika medtages.

Avresa:

13.00 Bergmästaren, 13.15 Solbringen, 13.30 Nickkällan,
13.45 Medborgarplatsen Degerfors.

Hemkomst: ca 18.00.

Kostnad: 150:-.

Aktivitetsansvariga från SPF Seniorerna:

Britt Strinnholm och Hans-Eric Wikström.

Anmälan till expeditionen senast onsdag 16 april
kl. 11.00

Vetgiriga Veteraner tisdag 29 april kl. 14.30 **Restaurangen på Solbringan**

Karlskoga som framtidens industristad – Vad blev det?

Lyssna till Thomas Samuelsson fd VD på Saab Dynamics.

Blev det som Thomas Samuelssons pappa och hans vänner önskade?

I slutet av 1980-talet krisade industrin i Karlskoga. Fd chefer inom industrin och andra medlemmar i SPF Seniorerna anordnade därför seminarieträffar med bl a dåvarande landstingschefen och förvaltningschefer m fl kring vad som skulle behövas för att Karlskoga åter skulle bli en framstående industristad. Resultatet blev ett kompendium som hittades vid städning av vår expedition. En av dagens medlemmar och fd VD för Saab Dynamics kontaktades och kommer nu med en uppföljning.



Aktivitetsansvariga: Gunnel Ringman och Eva Öberg.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 10 april kl. 11.00.

Äta bör man...och gärna tillsammans

Månadsskiftet april/maj ser vi åter fram mot en tre-rättersmeny på Möckelngymnasiet.

Vi får anpassa oss efter skolans schema vilket innebär att det sannolikt blir en fredag. Tid kl. 11.30 och priset är ca 140:-.



Aktivitetsansvariga: Ingalill Ericson och Ulla Forsling.

Information om anmälan anges senare.

Händer i maj

Resa till Snavlunda naturreservat i Tjälvesta Torsdag 8 maj

Naturreservaten Snavlunda och Tjälvesta ligger sida vid sida i ett böljande kulturlandskap med anor från järnåldern. Här kan du ströva genom blommande ängar och grönskande lövlundar och se tydliga spår efter den senaste inlandsisen. I priset ingår lunch på Viby krog och guidning i Riseberga klosterruin.



Avresa:

08.00 Medborgarplatsen, Degerfors, 08.15 Nickkällan, 08.30 Solbringan 08.45 Bergmästaren.

Hemkomst: ca kl 16.00. **Kostnad:** 350:-.

Aktivitetsansvariga från SPF Seniorerna:

Britt Strinnholm och Hans-Eric Wikström.

Anmälan till exp. senast onsdag 30 april kl. 16.00.

Resa till Lidköping och Läckö slott fredag 9 maj

Den här dagen kan vi välja mellan olika sevärdheter, som museer och konstupställning i Lidköping eller åka till Läckö slott och gå på en guddad tur.



Avresa: 08.00 Bergmästaren 08.15, Solbringan, 08.30 Nickkällan, 08.45 Medborgarplatsen, Degerfors.

Hemkomst: ca kl. 18.00.

Kostnad: Lidköping 300:-, Läckö slott med guide 450:-.

Aktivitetsansvariga från SPF Seniorerna:

Britt Strinnholm och Ewa Zetterberg.

Anmälan till exp. senast onsdag 30 april kl. 16.00.

Månadsmöte

Tisdag 13 maj kl. 14.30,

Restaurangen på Solbringan

Mannekänguppvisning med kläder från Modehuset.



Nu får vi ännu en gång uppdatera

oss på vårens och sommarens modetrender. Vad är det som gäller, vad är det för färger som är inne, blommigt, randigt eller enfärgat på blusar, jumprar, långbyxor, klänningar och kjolar. Fika och lottdragning.

Aktivitetsansvarig: Marianne Leijder.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 8 maj kl. 11.00.

Resa till Arvika, Klässbol och Rackstadmuseet



Klässbols[®]
Linneväveri

lördag 24 maj

Vi besöker bl.a. Rackstadmuseet med Oppstuhage, där du kan bekanta dig med konstnärerna i Rackstagruppern bl a konstnären Gustaf Fjaestad och hans hustru textilkonstnären Maja Fjaestad. Skulptören Christian Ericsson och hans franska hustru Jeanne Tramcourt som har bott på Oppstuhage, Fordonsmuseet och Klässbol. Lunch på Gate Gästgiveri.

Avresa:

08.00 Medborgarplatsen Degerfors, 08.15 Bergmästaren
08.30 Solbringan, 08.45 Nickkällan.

Hemkomst: ca 18.00

Kostnad: 700:-, där ingår två guidade turer, lunch, fika i Kvarnen och inträden.

Aktivitetsansvariga:

Britt Strinnholm och Ewa Zetterberg.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 15 maj kl. 11.00.

Händer i juni

Resa till Skärmbodabergen, naturreservat i Kilsbergen, torsdag 12 juni

Skärmbodabergen är ett naturområde utmed Kilsbergens brant, beläget invid riksväg 50 inom Nora kommun, 20 km norr om Örebro.

Området innehåller ett stort antal lämningar från istiden i form av blocksamlingar med underliggande grottbildningar.

Här finns ca 180 grottor i en äventyrlig spännande terräng, uråldriga träd, branta berg och många vandringsleder. Skogen är gammal. De insektsrika trädstammarna är läckra smörgåsbord för många fåglar, framförallt olika hackspettar. Ej rullator.

Lunch hos Gubbarna på Slottsbacken i Garphyttan.

Avresa: 08.00 Medborgarplatsen Degerfors, 08.15 Nickkällan, 08.30 Solbringan, 08.45 Bergmästaren

Hemkomst: ca kl 15.00. **Kostnad:** 300:-

Aktivitetsansvariga från SPF Seniorerna:

Britt Strinnholm och Ewa Zetterberg

Anmälan till expeditionen senast torsdag 5 juni kl. 11.00.



Glassresa till Nora via Karlsdal, Rockesholm och Stadra, tisdag 24 juni

Guidning via buss i Nora och kanske njuta på ett glasscafé vid sjöstranden.

Avresa: 13.00 Nickkällan, 13.15 Solbringan, 13.30 Bergmästaren.

Hemkomst: ca 18.00. **Kostnad:** 150:-

Aktivitetsansvariga från SPF Seniorerna:

Britt Strinnholm och Gunnel Carlstedt.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 5 juni kl. 11.00.



Händer i juli

Resa till Gammelvala, Brunskog, Bondens dag Torsdag 24 juli

Vi besöker Gammelvala på Bondens dag med massor av aktiviteter från förr! Det finns tändkulemotor, gamla maskiner, en mila och handarbets-bodar, där det visas hur det gick till förr i världen. Det är olika utställningar i de många bodarna.



Vi kan även titta på en bondeauktion, MC- och mopperace och dagen avslutas med ett Frödingespel!

Avresa: 09.00 Bergmästaren, 09.15 Solbringan, 09.30 Nickkällan

Hemkomst: ca 19.00. **Kostnad:** ca 400:-.

Aktivitetsansvariga från SPF Seniorerna:

Britt Strinnholm och Gunnel Carlstedt.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 5 juni kl. 11.00.

Händer i augusti

Resa till Gränna och Visingsö Tisdag 5 augusti

Vi reser med buss till Gränna. Den som vill kan ta färjan över till Visingsö och ta minitåget till Näs och sedan äta lunch vid Vätterns strand.



Vill du stanna i Gränna så finns André museet, polkagristillverkning och sedan går bussen vidare till

Brahehus restaurang där vi äter lunch med en vidunderlig utsikt över Vättern och Visingsö. På hemvägen stannar vi en stund vid slottet i Vadstena och äter glass.

Avresa:

08.00 Bergmästaren,

08.15 Solbringan,

08.30 Nickkällan



Hemkomst: ca 18.00. **Kostnad:** Gränna 500:-, Visingsö med färja och minitåg 700:-, exklusive mat.

Aktivitetsansvariga från SPF Seniorerna:

Britt Strinnholm och Hans-Eric Wikström.

Anmälan till expeditionen senast torsdag 5 juni kl. 11.00.

VÄSTANÅ med Berättarladan

Lördag 30 augusti



KEJSAREN AV PORTUGALLIEN

efter Selma Lagerlöfs berättelse

Handling: När Jans älskade dotter Klara Fina reser till Stockholm för att arbeta och betala av en skuld åt fadern blir hans saknad övermäktig. Han förlorar sig i en fantasivärld där han är kejsare över det lyckliga landet Portugalien. En oförglömlig föreställning väntar oss!



Avresa: 12.45 Medborgarplatsen Degerfors, 13.00 Bergmästaren, 13.15 Solbringan, 13.30 Nickkällan.

Kostnad: ca 1000:- vilket inkluderar inträde och buss.

Aktivitetsansvariga:

Britt Strinnholm och Ewa Zetterberg.

Anmälan till expeditionen:

För biljett till föreställningen senast tisdag 22 juli, till bussresan senast tisdag 21 augusti.

Det är kul att följa vad som sker i föreningen...!



Vid SPF Seniorernas aktiviteter tas foto som anslås fortlöpande på föreningens Hemsida, Facebook och i kommande "Återblick" som kommer delas ut till medlemmarna i juni och december.

Som medlem är du försäkrad vid alla föreningens aktiviteter

Samtliga medlemmar omfattas av SPF Seniorernas mötesförsäkring i samband med aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund och under den direkta färden till och från aktiviteter.

Tipsa oss...!

Föreningen tar gärna emot idéer på aktiviteter, som medlemmarna önskar ska ingå i kommande program och/eller om du själv vill vara med och leda en aktivitet.

Meddela i så fall detta till någon i styrelsen, expeditionen eller via mail till föreningens e-post.



"Lathunden" för medlemmarna!

Informationshäfte som delas ut av
föreningens Brevduvor i
februari/mars.



Gynna våra annonsörer!

Föreningens brevdovor är guld värda!



Föreningens "Brevduvor" är en
otroligt värdefull resurs som
ser till att information från
SPF Seniorerna Karlskoga
kommer till din brevlåda.

- **MedlemsNytt, mötes- och aktivitetsprogram** för 2025 kommer i januari och augusti.
- **MedlemsNytt, Återblick**, reportage från våra möten och aktiviteter som genomförts kommer i skiftet maj/juni och december.
- **Lathunden** i februari/mars.

Tänk på att märka upp din brevlåda för att underlätta utdelning och om du någon gång saknar exemplar, så finns de att hämta på SPF Seniorernas expedition.

Återblick våren 2025

Kommer i skiftet maj / juni



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

Vi ser fram emot att träffa dig!

Styrelsen och alla aktivitetsansvariga i
SPF Seniorerna Karlskoga