

Mötes- och aktivitetsprogram Våren 2026



Du hittar alltid fler nyheter och uppdateringar
på vår hemsida

www.spfseniorerna.se/karlskoga

Se även vår facebook-sida SPF Karlskoga,
samt veckomail var 14:e dag!

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 när anmälan är öppen anges vid respektive aktivitet i "Mötes- och Aktivitetsprogrammet", samt i veckomail, på Facebook och på Hemsidan, ca. en månad innan aktiviteten äger rum. Anmälan sker via mail som bekräftas med svarsmail från SPF Seniorernas expedition, alternativt via telefon till expeditionen.

Vid bokning ska namn, telefon och mailadress anges.

OBS! Ingen anmälan via sms eller telefonsvararen!

Vid fullbokad aktivitet finns möjlighet att noteras på väntelista. Anmälan är bindande efter sista anmälningdag!

Avbokningar ska ske så snart som möjligt och innan sista anmälningdag. Vid avbokning efter sista anmälningdag, betalar man aktivitetens påannonserade pris.

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

Betalningsrutiner

Betalning vid aktiviteter 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 nr 123 552 32 12.



Tag för vana att hålla dig uppdaterad!

Vid nyheter, förändringar eller tillägg i föreningens aktiviteter ges information på våra informationskanaler; Hemsidan, Facebook, Mail och/eller SMS.

SPF Seniorerna Karlskoga
har ett samarbete med



Ordförandens tankar

Du håller nu vårnumret 2026 av Medlemsnytt i din hand! Det betyder att du troligen är medlem i SPF Seniorerna Karlskoga och en av drygt 860 medlemmar.



Det betyder också att du har möjlighet att förgylla tillvaron, genom att delta i någon av de aktiviteter som erbjuds under våren. Det här numret av Medlemsnytt innehåller lite om vårens aktiviteter.

Basen i vårt aktivitetsutbud är som vanligt Månadsmöten med information och underhållning och Vetgiriga Veteraner med intressanta föreläsningar och föreläsare. Bowling, friskvård, resor, vin- och whiskyprovning, "Äta bör man... och gärna tillsammans!", är aktiviteter för att ytterligare skapa möjligheter till en meningsfull gemenskap.

Att vår förening har ett brett och professionellt utbud beror naturligtvis på det stora engagemang och kunnande, som finns hos alla våra volontärer, som satsar tid, för att genomföra de olika aktiviteterna.

Du som läser detta, tveka inte att bli volontär och bli en del i en trevlig och betydelsefull gemenskap, som skänker glädje och nytta för föreningens medlemmar!

Verksamhetsåret 2025 har förflutit enligt verksamhetsplanen. Vår väl fungerande expedition är föreningens informationsnav, där du som medlem kan anmäla dig till olika evenemang, ställa frågor eller ge förslag på förbättringar.

Avslutningsvis så önskar jag er alla en fin vår och kanske ses vi i vårt vackra Karlskoga.

/ Per Nilsson

Återkommande aktiviteter

Promenader med SPF Seniorerna

Information om när promenaderna återupptas under våren, kommer i veckomailen.



Månadsmöte

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

Pris: 80 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar.

Aktivitetsansvarig är Marianne Leijder.

Vetgiriga Veteraner

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

Oftast den tredje tisdagen i månaden på Solbringen, kl. 14.30.

Pris: 80 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar.

Vid annan kostnad anges det vid respektive tillfälle.

Kaffe, fikabröd och trevlig gemenskap utlovas.

Aktivitetsansvariga är Hans Eric Wikström och Eva Öberg

Äta bör man...och gärna tillsammans!



Ansvariga för aktiviteten som återkommer en gång i månaden under våren 2026 är Thord Larsson, Marianne Persson och Kristina Ström Lekberg.

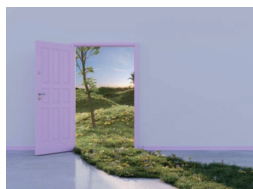
Dryckesprovningar

Under våren genomförs dryckesprovningar med vin eller whisky.

Aktivitetsansvarig för vinprovningar är Ann-Christin Jehrén och för whiskyprovningar Monica och Ulf Palmér.



Resor



Ansvariga för vårens resor är Hans-Eric Wikström och Dan Gunnarsson tillsammans med övriga i Resegruppen.

Bowling

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



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! Ingen föranmälan.

Sittgympa;

Måndagar kl 14.00 på Solbringen och
onsdagar kl 13.30 på Nickkällan.

Stågympa; Torsdagar på ojämna veckor
kl 14.00 på Solbringen.

Aktivitetsansvarig är Britt Strinnholm



Vid vissa aktiviteter i programmet
står det att ytterligare information
kommer senare.

Var observant på vad som står i
föreningens informationsmail som
skickas till er var 14:e dag!!

VIKTIGT!

Om du har ändrat din mailadress - meddela expeditionen,
så att du inte missar vår information som går ut via mail,
t ex veckomailen!!

Händer i januari

Öppen för anmälan 12 januari

Bowling

Torsdag 22 januari kl 14.00 - 15.00

Plats: Bowlinghallen

Betalning: På plats

Aktivitetsansvariga: Christina Svärd
och Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast dagen innan.



Öppen för anmälan 12 januari

Äta bör man...och gärna tillsammans!

Tisdag 27 januari kl 12.00

Vi ses på **Restaurang Udden** på
Folkhögskolan!

Lunchpriset är 110 kr

Aktivitetsansvariga: Thord Larsson,
Marianne Persson och Kristina Ström
Lekberg.

Anmälan till expeditionen senast 22 januari kl 11.00



Händer i februari

Öppen för anmälan 12 januari

Månadsmöte och Årsmöte

Tisdag 3 februari kl 14.30

Restaurang Solbringen

Årsmötesförhandlingar och därefter
musikunderhållning med BO Söderberg.



Aktivitetsansvarig: Marianne Leijder

Anmälan till expeditionen senast torsdag 29 januari kl 11.00

Öppen för anmälan 12 januari



Bowling

Torsdag 5 februari kl 14.00 - 15.00

Plats: Bowlinghallen

Betalning: På plats

Aktivitetsansvariga: Christina Svärd och

Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast dagen innan.

Öppen för anmälan 12 januari

Whiskyprovning

Onsdag 11 februari kl 17.00

Klubblokalen Folkets Hus.

“Fem prisvärda Malter!”

Efter provningen går de som så
önskar till Red Brick för eftersits!

Pris: 240 kr/pers. Betalas på plats med Swish.

Aktivitetsansvariga: Monica och Ulf Palmér

Anmälan till expeditionen senast onsdag 4 februari kl 11.00



Öppen för anmälan 26 januari



Bowling

Torsdag 19 februari kl 14.00 - 15.00

Plats: Bowlinghallen

Betalning: På plats

Aktivitetsansvariga: Christina Svärd och

Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast dagen innan.

Öppen för anmälan 3 februari

Äta bör man...och gärna tillsammans!

Tisdag 24 februari kl 13.00

Vi ses på **Karlskoga hotell!**

Pris: 124 kr

Lunch inkl. salladsbuffé, bröd, soppa, måltids-
dryck, kaffe och hembakt sötsak efter maten!

Aktivitetsansvariga: Thord Larsson,
Marianne Persson och Kristina Ström Lekberg.

Anmälan till exp. senast torsdag 19 februari kl 11.00



Händer i mars

Öppen för anmälan 9 februari

Vetgiriga Veteraner

Tisdag 3 mars kl 14.30

Obs! Musikpalatset

“På tal om mat”

Richard Tellström är docent i måltidskunskap och en av de främsta experterna på matkultur och måltidshistoria.

Han har arbetat med olika TV-program och filmer, varit sommarpratare i P1 och skrivit och medverkat i flera böcker om den svenska matkulturen. Han var även nominerad till Augustpriset 2025.

Vill du veta något om Sveriges matkultur?

Richard Tellström har svaren!

Du har även möjligheten att köpa hans bok, som han signerar till dig.

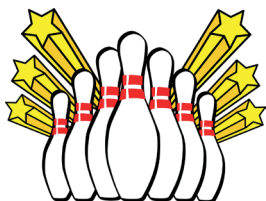


Pris: 150 kr för medlemmar, 170 kr för icke medlemmar.

Aktivitetsansvarig: Hans-Eric Wikström

Anmälan till exp. senast torsdag 26 februari kl 11.00

Öppen för anmälan 9 februari



Bowling

Torsdag 5 mars kl 14.00 - 15.00

Plats: Bowlinghallen

Betalning: På plats

Aktivitetsansvariga: Christina Svärd
och Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast dagen innan.

Öppen för anmälan 23 februari

Vinprovning

Onsdag 18 mars kl 17.00

Klubblokalen Folkets Hus.

Vid detta tillfälle provar vi
Franska viner!!

Pris: ca 150 kr/pers

Betalas på plats med Swish eller kontant.



Aktivitetsansvarig: Ann-Christin Jehrnr

Anmälan till expedition senast torsdag 12 mars kl 11.00

Öppen för anmälan 16 februari

Resa till Miniature Kingdom i Kungsör och Robotmuseét i Arboga

Torsdag 19 mars



Miniature Kingdom är en miniatyrvärld med modelljärnväg, där tåg, lastbilar och bussar rullar genom Kungariket i skala 1:87, med inspiration från olika delar av Sverige, från Abisko till ett

stråk mellan Karlstad och Norrköping. Här får vi en guidad visning och förmiddagsfika, samt egentid.

Resan går sedan vidare till Arboga, för lunch på restaurang Ågården.

Ågården
Restaurang



Efter lunchen besöker vi Arboga Robotmuseum, där Svenska Försvarets robot- och ledningssystem från 1940 talet till nutid presenteras. Efter den guidade visningen intas eftermiddagsfika.

Avresa: Se närmare information i veckomålet.

Pris: 760 kr/pers.

Förskottsbetalning sker via bankgiro eller Swish i samband med anmälan som är bindande. Se sid 3.

I priset ingår bussresa, två entréer och guidningar, samt lunch och för- och eftermiddagsfika.

Aktivitetsansvarig: Resegruppen

Anmälan till expeditionen senast 2 mars kl 11.00

Öppen för anmälan 23 februari



Bowling

Torsdag 19 mars kl 14.00 - 15.00

Plats: Bowlinghallen

Betalning: På plats

Aktivitetsansvariga: Christina Svärd
och Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast dagen innan.

Öppen för anmälan 10 mars

Äta bör man...och gärna tillsammans!

Tisdag 31 mars kl 13.00

Vi ses på Solbringens Restaurang!

Pris: 82 kr /pers.

Varje dag erbjuds salladsbuffé, bröd
och dryck till maten.



Aktivitetsansvariga: Thord Larsson, Marianne Persson
och Kristina Ström Lekberg.

Anmälan till exp senast torsdag 26 mars kl 11.00.

Öppen för anmälan 10 mars



Månadsmöte

Tisdag 31 mars kl 14.30

Restaurang Solbringen

Musikunderhållning med
Pelle Johansson från Slottsbron.

Aktivitetsansvarig: Marianne Leijder

Anmälan till expeditionen senast torsdag 26 mars kl 11.00

Händer i april

Öppen för anmälan 23 mars

Whiskyprovning

Onsdag 15 april kl 17.00

Klubblokalen Folkets Hus.

“Indien, Japan....”!

Efter provningen går de som så
önskar till Red Brick för eftersits!



Pris: 240 kr/pers.

Betalas på plats med Swish.

Aktivitetsansvariga: Monica och Ulf Palmér

Anmälan till expeditionen senast onsdag 8 april kl 11.00

Öppen för anmälan 8 april



Vinprovning

Onsdag 29 april kl 17.00

Klubblokalen Folkets Hus.

Vid detta tillfälle provas Roséviner!

Pris: ca 150 kr/pers

Betalas på plats med Swish eller kontant.

Aktivitetsansvarig: Ann-Christin Jehrén

Anmälan till expeditionen senast onsdag 22 april kl 11.00

Händer i maj

Öppen för anmälan tisdag 7 april

Vetgiriga Veteraner

Tisdag 5 maj kl 14.30

Restaurang Solbringan

**Berättelsen om Gustaf Fröding,
hans liv och diktning.**

Peter Sundh, som under sommaren 2025 gestaltat Gustaf Fröding, på Alsters Herrgård, gästar oss. Här får vi ta del av en av Sveriges största diktares liv.

Aktivitetsansvariga:

Eva Öberg och Hans-Eric Wikström

Anmälan till expeditionen senast måndag 27 april kl 11.00



Öppen för anmälan 7 april

Resa till Läckö slott

Lördagen den 9 maj



I avgiften ingår buss, guidad visning på Läckö slott, samt eftermiddagsfika.

Lunch på egen hand i Spikens fiskehamn.

Ansvarig: Resegruppen.

Pris: Preliminärt 600 kr/pers. **Förskottsbetalning:** Via Swish eller bankgiro senast 20 april!

Mer information kommer i veckomail.

Öppen för anmälan - se veckomålet!

Äta bör man...och gärna tillsammans!

Troligen i slutet av april!



I dagsläget har vi inte kunnat få exakt information från Möckelngymnasiet. Det vi vet är att det alltid är begränsat antal platser som finns till förfogande.
Aktivitetsansvariga: Thord Larsson, Marianne Persson och Kristina Ström Lekberg

Öppen för anmälan 27 april

Lunchkryssning på Hjälmarens

Lördag 30 maj

I priset ingår buss, guidad tur på Hjälmarens med lunch ombord.

Förskottsbetalning:

Via swish eller bankgiro vid anmälan senast måndag 11 maj.



Pris: 500 kr/pers.

Mer information kommer i veckomålet.

Aktivitetsansvarig: Resegruppen

Anmälan till expeditionen senast måndag 11 maj kl 11.00.

Händer i juni till augusti

Se vidare information i veckomailen, vad som eventuellt händer i SPF Seniorerna Karlskoga under sommaren!!



**Expeditionen håller öppet t o m 8 juni,
därefter semesterstängt.**

Expeditionen öppnar igen den 10 augusti!

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

Vid SPF Seniorernas aktiviteter tas foto som kan anslås fortlöpande på föreningens Hemsida och Facebook.



Som medlem är du försäkrad vid alla föreningens aktiviteter

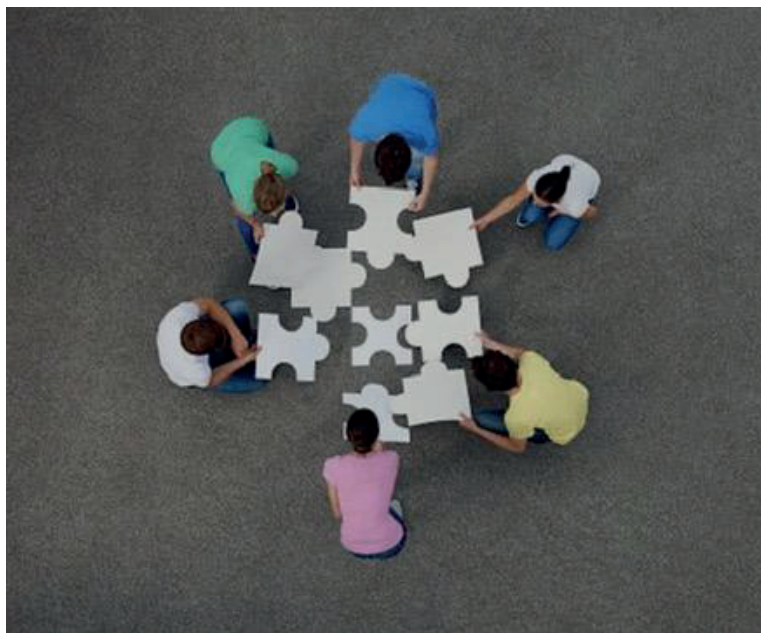
Samtliga medlemmar omfattas av SPF Seniorernas mötesförsäkring i samband med aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund och under den direkta färden till och från aktiviteter.

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.



Mötes- och aktivitetsprogram planeras för hösten 2026!



**Vi ser fram emot att träffa er
på alla intressanta aktiviteter!**

Välkomna!!