



SENIORBLADET

1 oktober-31 december

Ett försök till sammanställning av aktiviteter

Kvartalets hälsning

Du har ännu ett Seniorblad i din hand fylld av förslag på aktiviteter och evenemang som skapas av våra fantastiska föreningar och organisationer. Här erbjuds ett smörgåsbord för att skapa ett innehållsrikt och välmående liv. Allt för "Ett liv med guldkant"! Ta med en vän, eller flera, och besök det som passar dig.



Detta nummer av Seniorbladet sträcker sig genom hösten och in i vintern. Från härliga höstdagar till advent, julhelg och nyårsfirande.

Julhelgen är den stora familjehögtiden med klappar, julpynt och julmat. En tid att koppla av, mysa och umgås med nära och kära. Men så är det inte för alla utan det kan också vara årets ensammaste helg för många. Om ni känner någon, har någon granne eller på annat sätt vet var det råder ensamhet så bjud gärna in, knacka gärna på. Bara någon timmas sällskap under helgens alla dagar kan betyda så mycket. Inte bara för den du bjudit utan även för ditt eget välmående.

Såväl hösten som vintern kan bjuda på härliga dagar som skapta för vistelse i den fantastiska utomhusarena som vår kommun bjuder på. Vi har en stor förmån med närhet till vatten och vacker natur, ta gärna tid till att njuta av detta.

Vi som ansvarar för Seniorbladet önskar er alla en riktigt härlig höst och vintertid!

PRO KARLSBORG	5
SKPF PENSIONÄRERNA	6
SPF SENIORERNA KARLSBORG	7
MÖLLTORPS HEMBYGDSFÖRENING	8
UNDENÄS HEMBYGDSFÖRENING	8
FORSVIKS INTRESSEFÖRENING.....	9
GÄLLSEBO KAMRATFÖRENING	10
HANKEN SVANVIKS HEMBYGDS- OCH FÖRÄLDRAFÖRENING	10
BREVIKS HEMBYGDSFÖRENING	10
SVENSKA KYRKAN, KARLSBORGS PASTORAT	11
RÖDA KORSET.....	13
STUDIEFRÄMJANDET	14
SMOFA.....	15
RIKSTEATERFÖRENINGEN I KARLSBORG	15
BIO CASABLANCA.....	16
KARLSBORGS KONSTFÖRENING	17
KARLSBORGS GYMNASTIKFÖRENING	18
KARLSBORGS FOLKDANSLAG	19
KARLSBORGS BORDTENNISKLUBB	19
LIONS CLUB.....	20
NATURSKYDDSFÖRENINGEN KARLSBORG.....	20
TRÄFFPUNKTEN UNDENÄS	21
TRÄFFPUNKTEN KARLSBORG.....	23
TRÄFFPUNKTEN MÖLLTORP	24
BETYDELSEN AV SOCIAL AKTIVITET.....	25
ANHÖRIGSTÖD.....	25
TIPS PÅ ANVÄNDBARA DIGITALA RESURSER OCH TELEFONLINJER ...	26

PRO Karlsborg

PRO Karlsborg finns på Facebook, gilla och följ oss gärna där eller på hemsidan www.pro.se/karlsborg.

Vid intresse eller frågor angående våra aktiviteter, kontakta respektive ledare.

Aktivitet Månadsmöten
När och var Sista torsdagen varje månad. Tid, plats och kostnad annonseras i SLA (Skaraborgs Allehanda)
Övrigt Kontakt: Ordförande Roine Larsson 0708-86 99 28

Aktivitet Boule
När Måndagar och torsdagar kl. 09.30
Var Boulehallen i Norra Skogen
Övrigt Ledare: Sven Åke Larsson 0702-21 29 24

Aktivitet Canasta
När Tisdagar kl. 17.00
Var Sjövillan, Ankarvägen 4
Övrigt Ledare: Britt Hedenstedt 0730-75 66 02

Aktivitet Friskvård
När Tisdagar kl. 10.00
Var Sjövillan, Ankarvägen 4
Övrigt Ledare: Margareta Sjöberg 0728-63 67 22

Aktivitet Handarbetsgrupp
När Tisdagar kl. 13.15
Var Sjövillan, Ankarvägen 4
Övrigt Ledare: Ann-Christin Åkerstedt 0735-62 62 67
Ersättare: Anna Maria Holmgren 0705-32 13 08

Aktivitet Knep & knåp
När Måndagar kl. 14.00
Var Sjövillan, Ankarvägen 4
Övrigt Ledare Anna Maria Holmgren 0705-32 13 08

Aktivitet Litteraturcirkeln
När Torsdagar kl. 14.00
Var Sjövillan, Ankarvägen 4
Övrigt Ledare: Charlotta Arvola Sullivan 0739-86 03 33

Aktivitet Sånggrupp
När Torsdagar kl. 16.00. Förutom den sista torsdagen varje månad.
Var Sjövillan, Ankarvägen 4
Övrigt Vi söker fortfarande efter en dragspelare med knappspel till vår kompgrupp! Ledare: Odd Arverud 0702-75 74 51

Aktivitet Simning
När Måndagar kl. 14.00
Var Moliden simhall
Övrigt Medlemmar badar gratis. Aktiviteten samordnas med SKPF. Ledare: Anders Juviken 0727-42 84 66

Aktivitet Diverse kurser
Övrigt Kontakta Perry Lundqvist 0706-37 13 81 för mer information

SKPF Pensionärerna

Aktivitet Månadsmöte
När & var Tid och plats annonseras i SLA
Övrigt Kontakt ordförande Lars Berggren 072-233 33 78
Kostnad, se annons i SLA
Månadsmöten innehåller bland annat underhållning/föredrag, lotteri, fika och information

Aktivitet Läsecirkel
När Varannan fredag klockan 10.00 med start 8 september
Var Föreningens lokal på Kärleksstigen
Övrigt Kontakt Bibbi Stenberg 070-236 72 70

Aktivitet Bad Moliden
När Måndagar klockan 14.00
Var Molidens simhall
Övrigt Starttid för hösten är inte fastställd. Medlemmar badar gratis. Denna aktivitet samordnas med PRO Kontakt Anders Juviken 072-724 84 66

Aktivitet Cirkel: Erfarenhet från yrkeslivet
Övrigt För mer information, kontakta Anders Juviken 072-724 84 66

SPF Seniorerna Karlsborg

Det här programmet genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Mer information finns på www.spf.se/karlsborg

Om inget annat står, anmälan alltid fem dagar i förväg till:
Christina 070-608 40 02 eller
Jan-Erik 070-594 36 22

Meddela samtidigt om du är allergisk mot någon mat eller om du behöver skjuts till träffen.

Aktivitet "Smarta tjänster för smidiga resor"
När 11/10 kl. 15.30
Var Skomakarn´s
Övrigt Västtrafik informerar. Kaffe och fralla. Pris 100kr

Aktivitet Magi – Manipulation – Mystik
När 25/10 kl. 15.30
Var Skomakarn´s
Övrigt Robertó Magic, flera gånger svensk mästare i trolleri, framför en kavalkad av trollerinumner till musik och humoristiskt prat. Kaffe och fralla serveras. Anmälan senast den 11/10. Pris 200kr

Aktivitet Julbord
När 29/11 kl. 16.00
Var Mölltorps hembygdsmuséum
Övrigt Julbord serveras av Brevikens trädgårdscafé. Max antal deltagare är 60 personer, anmälan senast den 20/11. Pris 350kr.

Mölltorps hembygdsförening

Aktivitet Höstfest i muséet
När 10/10 kl. 18.00
Var Muséet
Övrigt Musikern Odd Arverud underhåller. Soppa och kaffe.

Aktivitet Filmkvällar
När Torsdag 26/10 kl. 18.00
Torsdag 16/11 kl. 18.00
Var Muséet
Övrigt Filmkvällar med Toyvo Starck från Karlsborg. Toyvo visar två nytagna resefilmer. Kaffe och fralla som förtäring.

Aktivitet Adventsmys i muséet
När 2/12 kl. 14.00-16.00
Var Muséet
Övrigt Kaffeservering

Udenäs Hembygdsförening

Aktivitet Julslingan
När 25/11 kl. 10.00-14.00
Övrigt Försäljning av julkärvar utanför Troll-Ting

Forsviks intresseförening

- Aktivitet** Bokstugan Forsviks Bruk
När Torsdagar kl. 14.00-19.00
Var Mjölnerbostaden intill Kafé Ada på Forsviks Bruk
Övrigt Kontakt Gunilla Köhler, gunillakohler4@gmail.com
Låna, byt eller köp böcker och/eller sitt ner en stund och njut av en kopp kaffe i gott sällskap.
- Aktivitet** "Skivor till kaffet" – en eftermiddag med VästgötaBengtsson
När 5 december kl. 15.00-16.00
Var Bokstugan Mjölnerbostaden, Forsviks Bruk
Övrigt Begränsat antal platser, anmälan till Gunilla Köhler, gunillakohler4@gmail.com
Vi träffas, dricker kaffe och lyssnar på LP-skivor med VästgötaBengtsson
- Aktivitet** Julmarknad på Forsviks Bruk (arrangör)
När 16 december kl. 14.00-19.00
Var Forsviks Bruk
Övrigt Kontakt Gunilla Köhler gunillakohler4@gmail.com
I samband med Julmarknaden på Forsviks Bruk bakar och säljer Forsviks Intresseförening bröd i Bakstugan. I Bokstugan är det bokförsäljning och glöggservering.
- Aktivitet** Bakstuga Forsviks Bruk
Var Mjölnerbostaden, granne med Bokstugan och Kafé Ada
Övrigt Kontakt Gunilla Köhler gunillakohler4@gmail.com
Bakstugan bokas genom intresseföreningen för enskilda tillfällen. För att hyra bakstugan behöver du vara medlem i Forsviks intresseförening. Samla familj och vänner och baka bröd eller pizza tillsammans i gammaldags vedeldad bakugn.

Gällsebo Kamratförening

Aktivitet Julmarknad
När 25/11 kl. 10.00-14.00
Var Tallhyddan, ligger mellan Mölltorp och Forsvik
Övrigt Dörrkransar, ljuskronor, hembakat bröd m.m.
Kontakt 070-573 94 19

Hanken Svanviks Hembygds- och föräldraförening

Aktivitet Tips- & bingopromenad
När Söndagar 10/9 – 3/12 start mellan 09.30 och 11.30
Var Hankens Bygdegård
Övrigt Kontakt Lennart Henryson 076-147 78 28
Välkomna till en trevlig promenad i vacker natur och lättgången terräng. Kaffeservering

Breviks Hembygdsförening

Aktivitet Fotokväll
När 20/10 kl. 18.00
Var Församlingshemmet

Aktivitet Soppakväll
När 24/11 kl. 18.00
Var Församlingshemmet

Svenska kyrkan, Karlsborgs pastorat

Kontakta pastorsexpeditionen på telefon 0505-174 50 för mer information.

- Aktivitet** Sittgympa i Forsviks prästgård
När Tisdagar 3/10, 17/10, 14/11 samt 28/11 kl. 11.00
Var Forsviks prästgård
- Aktivitet** Mötesplats Mölltorp
När Måndagar ojämna veckor kl. 09.30-11.30
Var Brasrummet i Mölltorps församlingshem, nedre våningen i Mölltorps församlingshem med ingång från gaveln.
Övrigt En träffpunkt i vardagen där vi pratar, handarbetar och umgås. Det som tillverkas skänker vi till Slättmissionens Hjälpande Hand i Stenum. Avslutning 4/12.
- Aktivitet** Breviks Hantverkscafé
När Onsdagar ojämna veckor kl. 14.00-16.30
Var Breviks församlingshem
Övrigt Hantverkscaféet är öppet för alla åldrar, män och kvinnor. Man kan ägna sig åt olika sorters hantverk, som man tar med sig, eller bara sitta ner och prata en stund över en kopp kaffe. Anordnat av Breviks kyrkliga syförening. Avslutning 22 november.
- Aktivitet** Gällsebo kyrkliga syförening
När Tisdagar jämna veckor kl. 14.00-16.00
Var Brasrummet i Mölltorps församlings hem
Övrigt Avslutning 28 november. Varmt välkommen med eller utan handarbete för att delta i gemenskap och fikastund.
- Aktivitet** Udenäs syförening
När Torsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00
Var Udenäs prästgård
Övrigt Avslutning den 23 november. Varmt välkommen!

Aktivitet Bibelläsning i Mölltorp
När Onsdagar kl. 18.00-20.00
Var Mölltorps församlingshem
Övrigt Sista gången för terminen 29/11. Vi läser Markusevangeliet och funderar tillsammans vad texten kan säga oss idag och i våra liv. Kaffe/te och smörgås.

Aktivitet Akvarellmålning i Kyrkans hus
När Torsdagar ojämna veckor kl. 18.00
Var Kyrkans hus
Övrigt Ta med eget material så träffas vi och målar tillsammans och inspirerar varandra. Välkommen!

Aktivitet Soppluncher i Mölltorp
När 26/10 och 30/11
Var Mölltorps församlingshem
Övrigt Gällsebo syförening serverar soppa en gång i månaden! Lunchen inleds med andakt och efter maten bjuds ett underhållningsprogram. Sopplunchen kostar 50 kr.

Aktivitet Dagträff i Karlsborg
När Fredag 27/10 kl. 14.00
Var Kyrkans hus
Övrigt Välkommen till fredagseftermiddag med Linnéa Borgström som berättar om hennes resa till Tibet. Kaffeservering och andakt.

Röda Korset

Kontaktpersoner för Röda Korsets aktiviteter är:

Edzia Koch, edzia.koch@gmail.com eller sms 070-949 28 91

Carita Karlsson, caritahem@yahoo.se eller sms 073-065 47 58

- Aktivitet** "Vi fortsätter sticka för Ukraina"
När Projektet pågår till den 10/11 kl. 12.00-13.00, då man kan lämna sina alster på Träffpunkten Udenäs eller i Röda Korsets stuga.
- Övrigt** Pågående projekt i samarbete med Träffpunkten Udenäs- Vi fortsätter sticka för Ukraina: vantar, sockor, halsdukar och mössor. Behöver man garn kan man vända sig till Gunhild Granberg (Röda Korset gunhild.granberg@gmail.com , 073-344 60 03), Carita Karlsson (kontaktuppgifter ovan), eller Madelaine Larsson, Träffpunkten Udenäs, madelaine.larsson@karlsborg.se, 076-346 04 49
- Aktivitet** Övning för kris- och beredskapsgruppen
När 18/10 kl. 17.30
Var Röda Korsets stuga, Kanonvägen vid Blängen
Övrigt Anmälan till Carita Karlsson
- Aktivitet** Medlemsmöte
När 25/10 kl. 17.30
Var Röda Korsets stuga, Kanonvägen
Övrigt Även intresserade icke medlemmar är välkomna
- Aktivitet** Medlemsmöte, julpyssel med Lollo Persson
När 29/11 kl. 13.30
Var Röda Korsets stuga, Kanonvägen
Övrigt Anmälan behövs senast den 24/10 via sms eller mail till kontaktpersoner
- Aktivitet** Adventscafé: Öppet hus med allmänt mys
När 6/12 kl. 13.30
Var Röda Korsets stuga, Kanonvägen
Övrigt Annonseras i FB

Studiefrämjandet

Aktivitet Föreläsning om bedrägeri mot äldre
När 9/11 kl. 13.00
Var Stora samlingsalen på Haganäset
Övrigt Studiefrämjandet anordnar en föreläsning tillsammans med volontärer som är utbildade av polisen att informera kring bedrägeri mot äldre.
Kontakt: Elin Bom 070-244 46 13 eller elin.bom@studieframjandet.se

Aktivitet Föreläsning om bedrägeri mot äldre
När 9/11 kl. 15.00
Var Träffpunkten i Udenäs
Övrigt Studiefrämjandet anordnar en föreläsning tillsammans med volontärer som är utbildade av polisen att informera kring bedrägeri mot äldre.
Kontakt: Elin Bom 070-244 46 13 eller elin.bom@studieframjandet.se
Anmälan till Madde på träffpunkten på 0505-170 65

SMOFA

Skaraborgs Musikal- & Filmakademi. Besök gärna www.smofa.se

Aktivitet Julmarknaden anno 1906
När Lördag 16/12 kl. 16.00-19.00
Var Forsviks Bruk
Övrigt Smofa i samarbete med Arbetslivsmuseum Forsviks Bruk. Ingen anmälan krävs för att besöka julmarknaden. Vill du vara med som säljare behöver du anmäla dig innan julmarknad@smofa.se

Riksteaterföreningen i Karlsborg

Aktivitet Berättarkväll och föreställningen "Spökhistorier" med Maria Arnadottir
När 21/10 kl. 18.30
Var Skomakarn´s
Övrigt Kontakt: riksteaterforeningenikarlsborg@outlook.com
Entré: 295 kr (ej medlem) och 245 kr (medlem) inkl. paj, dryck och kaffe. OBS! Meddela eventuella allergier. Biljetter köpes på: www.tickster.com

Aktivitet "Är det hett är"
När 21/11 kl. 19.00
Var Udenäsgården
Övrigt Kontakt: riksteaterforeningenikarlsborg@outlook.com
Entré: 200 kr (ej medlem) och 150 kr (medlem).
Biljetter köpes på: www.tickster.com
Begränsat antal biljetter.

Bio Casablanca

Programmet annonseras kontinuerligt på Facebook, Instagram och hemsidan. Du bokar platser på www.biocasablanca.se eller på 0505-100 28.

Filmer visas:

Varje onsdag och söndag kl. 18.30

Dagbio vissa tisdagar kl. 14.00 med fika från 13.15

Matiné vissa söndagar kl. 15.00 (ta med barnbarnen!)

Övriga evenemang:

Aktivitet Konsert med André Rieu; Love is all around
När Lördag 23/9 kl. 16.00

Aktivitet Konstfilm; Mary Cassat - painting the modern woman
När Lördag 7/10 kl. 14.00

Aktivitet Maria Lundqvist; Om att våga flyga
När Lördag 21/10 kl. 16.00

Aktivitet Konsert; It's Christmas
När Lördag 2/12 kl. 16.00

Aktivitet Livesänd Nyårskonsert; Berlinfilharmonikerna
När Söndag 31/12 kl. 17.00

Karlsborgs Konstförening

- Aktivitet** Konst på Bio
Som en aktivitet i Konstens Vecka visar vi filmen MARY CASSATT- PAINTING THE MODERN WOMAN
Impressionisten Mary Cassatt levde i Amerika på 1800-talet och avbildade kvinnor i sin närhet på ett nyskapande sätt.
- När** 7 oktober kl. 14.00
Var Bio Casablanca på Strandvägen
Övrigt Alla intresserade är välkomna! Konstföreningens medlemmar har 10% rabatt på biobiljetten.
- Aktivitet** Konstutställning Stefan Gustafsson Akvarell
När 28-29 oktober kl. 12.00-16.00
Var Kulturstugan
Övrigt Utställning av Stefan Gustafsson från Örebro. Han vill visa fåglar som individer och få fram deras personlighet genom ett minimalistiskt måleri i sina akvareller.
- Aktivitet** Utlottningskväll med glöggmingel och föreläsning
När 23 november kl. 18.00
Var Bio Casablanca på Strandvägen
Övrigt Konstnären Stefan Gustafsson berättar om resor som gett honom inspiration till de akvareller han målar av fåglar. Utlottningskonstens konstnärer presenteras följt av utlottningen. Alla intresserade är välkomna!

Karlsborgs gymnastikförening

Kontakt: 070 893 47 82, Carina Nyberg,
adm@karlsborgsgymnastikforening.se eller på Facebook och
Instagram. Sök på Karlsborgs gymnastikförening. Gå in under fliken
Gymmix på hemsidan så kan du se veckoöversikten och läsa om alla
pass vi har.

Övrigt: Ingen föransmälan krävs. Du är välkommen att prova på en
gång innan du bestämmer dig. Terminsavgifter för pensionärer: ett
gruppass per vecka 400:- och valfritt antal pass per vecka 750:-.
Deltagare som börjar när sju pass eller mindre återstår betalar halv
avgift. På hemsidan under avgifter hittar du alla uppgifter hur du
betalar, finns även uppsatt på Strandskolans. Betala gärna med swish.

Samtliga pass är i Strandskolans gymnastiksal.

Aktivitet	Mogengympa
När	Tisdagar kl. 16.15-17.00 t o m vecka 49
Aktivitet	Seniorgympa
När	Torsdagar kl. 16.15-17.00 t o m vecka 49
Aktivitet	Basgympa
När	Onsdagar kl. 18.30-19.30 t o m vecka 50
Aktivitet	Yoga
När	Söndagar kl. 17.15-18.45 t o m vecka 50

Karlsborgs Folkdanslag

- Aktivitet** Inte bara folkdans, utan även gammaldans och foxtrot
När Måndagar kl. 18.00 till och med december
Var Folkdanslokalen vid Haganäset
Övrigt Kontakt 070-812 45 85

Karlsborgs Bordtennisklubb

Pingis är den perfekta sporten för 60+, tränar koordination, reflexer, rörelse. Pingis kan spelas i alla åldrar samt är mycket socialt.



- Aktivitet** Bordtennis
När Månagar och onsdagar 09.00-12.00
Var Moliden Pingishallen
Övrigt Anmäl gärna via mail om du vill testa då antalet deltagare är begränsat på grund av antalet bord. Anmäl till rferm@hotmail.com. Man kan pröva på ett par gånger (ca. 1-5) samt låna rack under tiden, sedan gäller en medlemsavgift.
Kontakt Ronny Ferm 070 - 571 53 33

Lions Club

- Aktivitet** Loppmarknadsförsäljning
När Lördagar 14/10, 28/10, 11/11 samt 25/11 kl. 11.00-13.00
Var Lions Club parkvägen 35 Karlsborg
Övrigt Tillfället den 25/11 är vår julmarknad.
Under hösten har vi olika aktiviteter där hela dagskassan går till öronmärkta projekt
14/10 Barndiabetes
28/10 Barncancer
11/11 Operation smile

Kontakt Leif Brodd: 0708-42 13 39
Stig Karlsson: 0761-07 53 89

Naturskyddsföreningen Karlsborg

Välkommen till alla vandringar som är gratis och öppna för alla.
Karlsborg.naturskyddsforeningen.se
karlsborg@naturskyddsforeningen.se

- Aktivitet** Vandring i Stora Fjället
När Söndag 8/10
Var Samling Rödesunds torg kl. 10.00 för samåkning
Övrigt Vi vandrar en ca 3 km lång slinga i delvis kuperad terräng. Ansvariga: Urban Spaak 070-537 09 66 och Leif Pettersson 070-635 47 71
- Aktivitet** Adventskaffe
När Lördag 25/11 kl. 15.00
Var Träff-stugan i Norra skogen
Övrigt Anmälan till Kristina Åkerstedt 070-526 23 62
Ange speciella önskemål angående fiket.

Träffpunkten Udenäs

Alla aktiviteter sker på träffpunkten om inget annat anges. Hos oss kan du även få hjälp med hårvård. På träffpunkten sker aktiviteter alla dagar det är öppet. Vi fortsätter också att Sticka för Ukraina! Se information från Röda Korset.

Vill du vara med? Tveka inte att höra av dig!

Kontakt Madelaine Larsson 0505-170 65

Öppettider Udenäs träffpunkt, Klockarstigen 3C:

Tisdag 09.00-12.30

Onsdag 09.00-14.30

Torsdag 09.00-12.30

Fredag 09.00-12.30

Aktivitet Reseskildring från Tanzania med Susanne Gustavsson och Jill Wejnblad

När Onsdag 4/10 kl. 10.00

Övrigt Kostnad 20kr inkl. fika. Anmälan till Madde snarast

Aktivitet Öppet Hus med försäljning

När Tisdag 10/10 kl. 10.00-13.00

Övrigt Försäljning av terapialster, hantverk med mera. Lotterier och kaffeservering. Obs! Kontant betalning. Anmälan till Madde senast 6/10.

Aktivitet Linedance med Anita Wallin och hennes dansgrupp

När Onsdag 11/10 kl. 10.00

Övrigt Fika 20kr. Anmälan till Madde senast 5/10

Aktivitet Frukostklubben med Visit Karlsborg som gäst

När Fredag 13/10 kl. 09.00

Övrigt Kostnad 50kr. Anmälan till Madde senast 6/10

Aktivitet Seniorshopen Udenäs Prästgård

När Onsdag 18/10 10.00-14.00

Övrigt Kläder för både dam och herr. Kaffeservering och lotter. Välkomna!

- Aktivitet** Akvarellkurs med Alice Antonsson
När Torsdagar 19/10, 26/10, 2/11, 9/11 och 16/11 kl. 09.30
Övrigt En kurs i samarbete med Studieförbundet. Kursen är gratis och fika kostar 20kr. Begränsat antal platser. Anmälan till Madde senast 10/10.
- Aktivitet** Anders Ramberg underhåller med visor och sånger som berör hjärta och själ!
När Onsdag 8/11 kl. 10.00
Övrigt Kostnad 50 kr inklusive kaffe och smörgås
Anmälan till Madde senast 3/11
- Aktivitet** Frukostklubben med Kulturstugan som gäst
När Fredag 17/11 kl. 09.00
Övrigt Kostnad 50kr. Anmälan till Madde senast 14/11
- Aktivitet** Svenska kyrkan
När Tisdag 24/10 och tisdag 21/11 kl. 10.00
Övrigt Fika 20 kr. Välkomna!
- Aktivitet** Tandhygienist Anna Hallden
När Onsdag 6/12 kl. 10.00
Övrigt Fika 20 kr. Anmälan till Madde senast 30/11
- Aktivitet** Luciafirande med "Bling-Blingluciorna" Gunilla Eriksson, Maria Carlsson och Susanne Clemborn
När Onsdag 13/10 kl. 10.00
Övrigt Skinksmörgås och kaffe 50kr
Anmälan till Madde senast 8/12
- Aktivitet** Bingo
När 27/10, 10/11 och 19/12 kl. 10.00
Övrigt Vi spelar tre omgångar och kostnaden är 5kr per bricka. Fika 20kr.

Träffpunkten Karlsborg

Välkomna att delta. Kontakt Kickan 0505-17090 eller 0505-17066.
På träffpunkten finns det fika att köpa till självkostnadspris 20kr.

Öppettider Karlsborg träffpunkt, Mellangatan 15:

Måndag 12.00 - 16.00

Tisdag 10.00 - 14.30

Torsdag 12.30 - 15.00

Aktivitet Bingo
När Tisdagar 10.00-12.00 (ej 14/11)
Övrigt Pris 10kr/bricka. Kaffe finns att köpa för 10kr, ta med dig eget fikabröd.

Aktivitet Kurs i mobiltelefon och surfplatta
När Måndag 9/10 och 23/10 kl. 12.30
Övrigt Seniorcoach Jennica kommer och håller kursen. Ta gärna med din mobiltelefon.

Aktivitet MIAS visar kläder och har med mannekänger
När Torsdag 12/10 kl. 13.00

Aktivitet Annika Gustavsson dansar linedance
När Måndag 16/10 kl. 13.00

Aktivitet Akvarell
När Måndag 13/11 kl. 13.00
Övrigt Måla akvarell med Johanna på kulturstugan

Aktivitet Träffpunkten i Tibro
När Tisdag 14/11 kl. 12.00
Övrigt Vi besöker träffpunkten i Tibro och äter lunch. Pris 105kr. Anmäl vid intresse till Kickan.

Aktivitet Taktill massage
När Måndag 20/11 kl. 12.00
Övrigt Taktill massage av Anki A för 50kr/person

Träffpunkten Mölltorp

Välkomna att delta. Kontakt Kickan 0505-17090 eller 0505-17066.
På träffpunkten finns det fika att köpa till självkostnadspris 20kr.

Öppettider Mölltorp träffpunkten Järnvägsgatan 14 B:

Onsdag 12.30 - 15.30

Fredag 09.30 - 11.30 , 12.00 -15.00

Aktivitet Bingo

När Fredagar kl. 12.30

Övrigt 10kr/bricka, fika 20kr.

Ingen bingo 10/11, istället onsdag 8/11

Aktivitet Filmvisning

När Onsdag 4/10 kl. 13.00

Övrigt Ture Wedin visar film. Det blir en liten kostnad.

Aktivitet Kurs i mobiltelefon och surfplatta

När Onsdag 11/10 och 25/10 kl. 12.30

Övrigt Seniorcoach Jennica kommer och håller i kursen. Ta gärna med din mobiltelefon.

Aktivitet Träffpunkten i Tibro

När Fredag 10/11 kl. 12.00

Övrigt Vi besöker träffpunkten i Tibro och äter lunch. Pris 105kr och fika 20kr. Anmälan till Kickan.

Aktivitet Akvarell

När Onsdag 15/10 kl. 13.00

Övrigt Måla akvarell med Johanna på kulturstugan

Betydelsen av social aktivitet

Aktiviteterna i Seniorbladet erbjuder både fysisk och social aktivitet som båda är värdefulla för en god hälsa. Goda sociala kontakter som erbjuder stöd och vänskap kan ge en bättre emotionell hälsa och minskar risken för ensamhet och depression. Att umgås med andra seniorer gör det också möjligt att dela erfarenheter och strategier med andra i liknande situation, vilket kan göra det enklare att hantera eventuella hälsoproblem som kan komma med åren.

Men framför allt så kan en mer social tillvaro ge glädje, meningsfullhet och en ökad livskvalitet. Så, att delta i roliga sociala aktiviteter tillsammans med andra kan skänka både glädje i stunden och förbättra din hälsa och ditt välbefinnande på lång sikt.

Anhörigstöd

När någon har ett stort omsorgsbehov på grund av till exempel ålder, sjukdom eller funktionsnedsättning påverkas familjen och anhöriga. Familjemedlemmar och anhöriga är ofta de som tar ansvar för en stor del av omsorgen för sina närstående, och kan själva behöva stöd i den här situationen. Kommunen erbjuder stöd för att minska den fysiska och psykiska belastningen på anhöriga och för att förbättra deras livssituation. Detta stöd är också avsett att minska risken för att anhöriga själva drabbas av ohälsa.

Karlsborgs kommuns anhörigstöd välkomnar alla som vårdar eller ger stöd åt en familjemedlem, släkting, vän eller bekant att delta i våra anhörigträffar. Här finns möjlighet att koppla av med en kopp kaffe och träffa andra som befinner sig i liknande situationer. Här förmedlas också information av olika slag.

Aktivitet	Anhörigcafé
När	Onsdagar 18/10, 15/11 och 13/12 kl. 14.30-16.30
Var	Träffpunktens lokal på Mellangatan 15
Övrigt	Vi bjuder på kaffe och enklare tilltugg. Anmälan och frågor till anhörigsamordnare: telefon 0505-170 17, mattias.munkstedt@karlsborg.se

Tips på användbara digitala resurser och telefonlinjer

Digitalhjälp (post- och telestyrelsen)

www.pts.se/sv/digitalhjalpen

En sida med vägledning och tips som hjälper seniorer att förstå och använda digitala tjänster och verktyg.

Nationellt kompetenscentrum anhöriga (NKA)

www.anhoriga.se/stod-och-kunskap/

Anhörigstödshemsida där du bland annat kan klicka dig vidare till "Navigeringskurs om demens för anhöriga" som innehåller föreläsningar och konkreta råd till dig som är anhörig till någon med demenssjukdom.

Jourhavande medmänniska

Tel: 08-702 16 80

Mail: info@jourhavande-medmanniska.com

Jourtelefon- och chattverksamhet för alla människor som önskar någon att tala med. Jourtelefon öppen för samtal alla kvällar och nätter kl. 21.00-06.00 och chatten på söndagar, måndagar och tisdagar kl. 21.00-00.00.

Anhöriglinjen

Tel: 0200-239 500

Stödtelefon för dig som behöver råd och stöd i din roll som anhörig. Öppen måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 10.00-15.00, onsdag och söndag kl. 18.00-21.00.

Jourhavande präst

Tel: 112 och fråga efter Jourhavande präst.

Akut samtals- och krisstöd, en del av Svenska kyrkans själavård. Öppet kl. 17.00-06.00 alla dagar i veckan.

Mind Äldrelinjen

Tel: 020-22 22 33

Medmänskligt stöd och någon som lyssnar. Öppet kl. 08.00-19.00 vardagar och kl. 10.00-16.00 helger.

Visste du att Seniorbladet också finns också att läsa på webben?

Gå direkt till

<https://karlsborg.se/kultur--fritid/seniorikarlsborg/seniorbladet/> eller gå till www.karlsborg.se och sök på "Seniorbladet".

Det kan också finnas ytterligare evenemang som inte kommit med i Seniorbladet. Dessa kan du kanske hitta i evenemangskalendern <https://www.vastsverige.com/karlsborg/evenemang/>

