



# SENIORBLADET

1 januari – 31 mars

## Innehåll

Kvartalets hälsning .....	3
Hälsosamtal för seniorer.....	4
PRO Karlsborg .....	5
SPF Seniorerna .....	7
SKPF Pensionärerna.....	8
Forsviks intresseförening .....	9
Breviks Hembygdsförening .....	10
Karlsborg-Rödesund-Wanäs Hembygdsförening .....	10
Mölltorps hembygdsförening.....	10
hrf- hörselskadades förening i Hjo-Karlsborg .....	11
Carlsborgs Släktforskarförening .....	12
Karlsborgs Folkdanslag .....	12
Karlsborgs Bordtennisklubb .....	13
Karlsborgs Pastorat.....	13
Studieförbundet Vuxenskolan Skaraborg .....	15
Fotoklubben Karlsborg .....	16
Karlsborgs Konstförening .....	16
Riksteaterföreningen i Karlsborg .....	17
SMOFA .....	17
Bio Casablanca .....	18
Karlsborgs bibliotek .....	18
Kulturstugan .....	20
Träffpunkten Udenäs.....	22
Träffpunkt Karlsborg.....	24
Träffpunkt Mölltorp .....	27
Anhörigstöd.....	30
Hälsocoach online på dina villkor .....	31
Matkassen .....	31
Tips på digitala resurser och telefonlinjer .....	32
Senior Sport School .....	33

## Kvartalets hälsning

Vi hoppas att ni alla har haft en riktigt fin jul- och nyårshelg. Nu är det ett nytt år med nya äventyr och nya möjligheter som väntar bakom hörnet. Vi plockar nu fram en ny uppsättning färg och nya penslar för att måla nästa tavla i livet. Vi ser fram emot att skapa nya fina minnen. Kanske finns just dessa minnen bland allt intressant i detta Seniorblad.

Nu byts julbordet och nyårsmiddagen ut mot det smörgåsbord som våra föreningar, organisationer, träffpunkter och kultur och fritid dukar upp till oss i nya Seniorbladet. Välj det som passar dig bäst, men kliv gärna ur den trygga soffan och våga provsmaka något nytt.

Vi har ett par vintermånader framför oss i detta kvartal kryddat med en vårmånad på slutet. Så som ljuset besegrar mörkret i gryningen så tar också ljuset sakta över och lyser undan för undan upp alltmer av dygnets timmar. Precis så kan livet vara - man tycker allt är mörkt men ser man sig omkring i vår omvärld lever vi trots allt i en ljusare tillvaro än så många andra. Tycker du ändå att det ser mörkt ut så ta med dig vetskapen om att, precis som våra årstider, kommer oftast ljuset med tiden tillbaka igen.

I detta blad finns det garanterat något för alla som kan sprida ljus i mörker. Saker som kan sätta extra guldkant på tillvaron. Bjud gärna med någon på en aktivitet eller evenemang. Om du känner någon, har någon granne eller på annat sätt vet att det kanske råder ensamhet så bjud in, ställ frågan.

Bara att någon bryr sig och frågar kan betyda så mycket. Inte bara för den du frågat utan även för ditt eget välmående. Detta om något kan lysa upp i mörkret! Vi som jobbar med Seniorbladet riktar ett stort tack till alla arrangörer och till vårt härliga föreningsliv! Det är tack vare er och era insatser som vi månad efter månad kan fylla ett Seniorblad med ett så fantastiskt och varierat program av arrangemang och aktiviteter för våra invånare här i Karlsborgs kommun.

## Hälsosamtal för seniorer

Vill du få inspiration och råd för en enklare och roligare vardag? Boka ett personligt samtal med vår seniorcoach. Samtalet utgår helt från dina behov och intressen. Vill du prata om hur du kan förenkla din vardag, vilka aktiviteter som arrangeras i kommunen, eller om stöd och insatser som kommunen erbjuder? Vi pratar om det som är viktigt för dig.



Är du, eller någon du känner, intresserad av ett samtal kontaktas kommunens seniorcoach på [seniorcoach@karlsborg.se](mailto:seniorcoach@karlsborg.se) eller 0505-172 84



### QR-koder

I bladet finns det några QR koder som hjälper dig att hitta rätt till hemsidor för mer information. Har du en smartphone kan du öppna din kamera och helt enkelt hålla över QR-koden och klicka in dig direkt till hemsidan.



Exempel till [karlsborg.se](http://karlsborg.se)

## PRO Karlsborg

Gilla och följ oss gärna på Facebook "PRO Karlsborg". Du hittar oss också på [www.pro.se/karlsborg](http://www.pro.se/karlsborg) och i appen "Mitt PRO". Webbansvarig: Odd Arverud 0702-75 74 51.

Kontakta respektive ledare vid intresse och frågor.

PRO Karlsborg önskar nya och gamla medlemmar välkomna till våra månadsträffar och aktiviteter 2025!

**Aktivitet:** Månadsmöten i samarbete med ABF

**När & var:** Sista torsdagen varje månad. Tid, plats och kostnad annonseras i SLA, hemsidan och appen.

**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:** Diverse kurser

**Övrigt:** Kontakta Perry Lundqvist 0706-37 13 81

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

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

**Aktivitet:** Sånggrupp  
**När:** Torsdagar kl. 16.00 (ej sista torsdagen varje månad)  
**Var:** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Övrigt:** Sånggruppen är f.t. vilande och utan ledare. Finns det någon medlem i PRO Karlsborg som är intresserad av att starta upp den igen, så hör av er till ordförande.

## SPF Seniorerna

Om inget annat står, anmälan alltid 5 dagar i förväg till Christina tel. 0706-08 40 02 eller Anne-Marie tel. 0704-41 74 66. Meddela samtidigt om du är allergisk mot något eller om du behöver skjuts till träffen. För fullständigt program & aktiviteter se hemsidan [www.spf.se/karlsborg](http://www.spf.se/karlsborg).

Programmet genomförs i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan.

**Aktivitet:** Information om Haganäset

**När:** Onsdag 22 januari kl. 17.00

**Var:** Weras

**Övrigt:** Medverkande är SPF:s Kommunala pensionärsråd (KPR) och representanter från socialnämnden. Möjlighet till frågor och diskussion. Servering: Kaffe/te, smörgås och kaka. Pris: 100 kr.

**Aktivitet:** Årsmöte

**När:** Onsdag 26 februari kl. 17.00

**Var:** Weras

**Övrigt:** Årsmöteshandlingar och information från styrelsen m.fl. SPF bjuder på smörgåstårta.

**Aktivitet:** Underhållning

**När:** Onsdag 26 mars kl. 17.00

**Var:** Weras

**Övrigt:** Föreningen Karlsborgs Kreatörer (FKK-Band) underhåller oss med 50-, 60-, och 70-talsmusik. Servering: Kaffe/te och semla. Pris: 150 kr.

## SKPF Pensionärerna

**Aktivitet:** Månadsmöte  
**När & var:** Månadsmöten hålls kl. 15.00 på Café Weras  
**Kontakt:** Ordförande Lars Berggren 0722-33 33 78  
**Övrigt:** Datum och kostnad se annons i SLA och [www.skpf.se/avdelningar/vastra-gotaland/karlsborg-avd-242](http://www.skpf.se/avdelningar/vastra-gotaland/karlsborg-avd-242)  
Månadsmöten innehåller bland annat underhållning/föredrag, lotteri, fika och information

**Aktivitet:** Årsmöte  
**När:** Onsdagen den 12 februari kl. 15.00  
**Var:** Café Weras  
**Kontakt:** Ordförande Lars Berggren 0722-33 33 78  
**Övrigt:** Annonseras i SLA

**Aktivitet:** Bad Moliden  
**När:** Måndagar klockan 14.00 med början i januari  
**Var:** Molidens simhall  
**Kontakt:** Anders Juviken 0727-24 84 66  
**Övrigt:** Medlemmar badar gratis.  
Detta är en aktivitet som samordnas med PRO

**Aktivitet:** Läsecirkel  
**När:** Varannan fredag kl. 10.00-12.00 med början i januari  
**Var:** Föreningens lokal på Kärleksstigen  
**Kontakt:** Bibbi Stenberg 0702-36 72 70



## Forsviks intresseförening

**Aktivitet:** Bokstuga  
**När:** Alla torsdagar kl. 14.00-18.00, året runt  
**Var:** Mjölnearbostaden intill Kafé Ada på Forsviks Bruk  
**Kontakt:** Gunilla Köhler, [gunillakohler4@gmail.com](mailto:gunillakohler4@gmail.com)  
**Övrigt:** Låna, byt eller köp böcker och/eller sitt ner en stund och njut av en kopp kaffe i gott sällskap.

**Aktivitet:** ”Små berättelser om gamla Forsvik” Bo Bremsjö  
**När:** Se vår Facebooksida  
**Var:** Bokstugan, Mjölnearbostaden, Forsviks bruk  
**Kontakt:** Gunilla Köhler, [gunillakohler4@gmail.com](mailto:gunillakohler4@gmail.com)  
**Övrigt:** Bo Bremsjö letar i vårt rika arkiv och berättar

**Aktivitet:** Bakstuga  
**Var:** Mjölnearbostaden, granne med Bokstugan och Kafé Ada, Forsvik  
**Kontakt:** Gunilla Köhler [gunillakohler4@gmail.com](mailto:gunillakohler4@gmail.com) eller 0709-90 67 09  
**Övrigt:** Bakstugan bokas genom intresseföreningen för enskilda tillfällen. För att hyra bakstugan behöver du vara medlem i Forsviks intresseförening, se vår hem-sida. Samla familj och vänner och baka bröd eller pizza tillsammans i gammaldags vedeldad bakugn. Vi hjälper till utifrån behov.

**Aktivitet:** Stickcafé  
**Var:** Mjölnearbostaden intill Kafé Ada på Forsviks bruk  
**Kontakt:** Maria Gustavsson [maria.varberget@gmail.com](mailto:maria.varberget@gmail.com)  
**Övrigt:** Följ oss på vår Facebooksida för datum och tider

## Breviks Hembygdsförening

**Aktivitet:** Grötfest  
**När:** 21 februari kl. 18.00  
**Var:** Breviks församlingshem

**Aktivitet:** Årsmöte  
**När:** 21 mars kl. 18.00  
**Var:** Breviks Församlingshem  
**Övrigt:** Kontakt Bengt Nilsson 0761-14 90 42

## Karlsborg-Rödesund-Wanäs Hembygdsförening

**Aktivitet:** Öppet hus  
**Tid:** Varje udda vecka kl. 14.00-16.00  
**Var:** Kärleksstigen 5  
**Kontakt:** Ordförande Roger Holmgren tel: 0505-105 50.  
rodesundwanas@gmail.com

**Övrigt:** Promenaden Kanalholmen runt har nu fått sina informationsskyltar. Alla är välkomna att gå slingan. Starta gör man gärna vid Idas brygga.

**Aktivitet:** Årsmöte  
**Tid:** 1 mars kl. 14.00  
**Var:** Equmeniakyrkan

## Mölltorps hembygdsförening

**Aktivitet:** Grötfest med underhållning  
**När:** Tisdagen den 28/1 kl. 18.00  
**Var:** Muséet, Kyrkvägen 40  
**Övrigt:** Erland Johansson berättar om episoder ur sitt liv som polis

**Aktivitet:** Årsmöte (och konstituerande styrelsemöte efteråt)  
**När:** Tisdagen den 18/2 kl. 18.00  
**Var:** Muséet, Kyrkvägen 40  
**Övrigt:** Sedvanliga förhandlingar, eventuellt en liten film

**Aktivitet:** Föreningsmöte med en ovanlig och tankeväckande historia

**När:** Tisdagen den 11/3 kl. 18.00

**Var:** Muséet, Kyrkvägen 40

**Övrigt:** Jill Weijnblad och Susanne Gustavsson står för en gripande skildring av en resa till Tjernobyl i Ukraina många år efter den förödande kärnkraftsolyckan där 1986.

## **hrf- hörselskadades förening i Hjo-Karlsborg**

Vi bokar alltid skrivtolkar till våra möten. Hemsida:

[www.hrf.se/hjo-karlsborg/](http://www.hrf.se/hjo-karlsborg/)

Om inget annat är angivet i programmet, är alltid anmälan senast 1 dag innan respektive möte till Barbro: 0706-61 06 09, eller via mejl [wideostrom.barbro@gmail.com](mailto:wideostrom.barbro@gmail.com)  
Meddela även om det finns någon form av allergi.

**Aktivitet:** Årsmöte

**När:** Tisdag 4 februari kl. 17.00

**Var:** Kyrkans hus i Karlsborg

**Övrigt:** Bengt Oskar kommer och underhåller och vi har sedvanligt lotteri.

## Carlsborgs Släktforskarförening

**Aktivitet:** Släktforskarhjälp  
**När:** Lördagar kl. 10.00-12.00  
18 och 25 januari  
1, 8, 15 och 22 februari  
1, 8, 15, 22 och 29 mars  
**Var:** Carlsborgs bibliotek.  
**Övrigt:** Kontakt [anton.hellkvist@outlook.com](mailto:anton.hellkvist@outlook.com)

**Aktivitet:** Årsmöte  
**När:** Lördagen den 22/2 kl. 14.00  
**Var:** Studieförbundet Vuxenskolans lokal, Strandvägen  
8, Carlsborg.  
**Övrigt:** Kontakt [anton.hellkvist@outlook.com](mailto:anton.hellkvist@outlook.com)

**Aktivitet:** Författarbesök  
**När:** Tisdagen den 4 mars  
**Övrigt:** Tid och plats meddelas

**Aktivitet:** Föreläsning av Lennart Palm – Från gravallvarligt till dödskul  
**När:** Torsdagen den 27 mars kl. 18.30  
**Var:** Kulturkvarteret i Hjo  
**Övrigt:** Kontakt [stenkullen.lundgren@gmail.com](mailto:stenkullen.lundgren@gmail.com)

## Carlsborgs Folkdanslag

**Aktivitet:** Folkdans – dansträning varje vecka  
**När:** Måndagar kl. 18.00 från den 13 januari  
**Var:** Folkdanslagets stuga vid Haganäset.  
**Kontakt:** Åke Andersson 0708-12 45 85  
**Övrigt:** Tag med lämpliga dansskor, kaffetermos och litet smörgåspaket. Välkommen att prova på folkdans!

## Karlsborgs Bordtennisklubb

En sport som erbjuder en perfekt kombination av fysisk aktivitet och mental utmaning. Här möts skratt och träning utefter egna förutsättningar. Bordtennis stärker både hälsa och kamratskap. Du tränar koordination, reflexer, balans, muskelstyrka och hjärnan under roliga former. Den sociala delen är minst lika viktig vid våra träningar. Bordtennis är en utmärkt och billig sport. Personer med Parkinson och Alzheimer talar också gott om pingisen som en bra träningsform.

**Aktivitet:** Bordtennis

**När:** Måndagar och onsdagar 08.30 – ca 11.00 inklusive fika. På onsdagar har vi tillgång till stora hallen.

**Var:** Moliden

**Kontakt:** Ronny Ferm 0705-71 53 33 [rferm@hotmail.com](mailto:rferm@hotmail.com)

**Övrigt:** Anmäl er gärna första gången, sedan är det "drop in" från gång till gång. Rack finns att låna om du inte har, sedan kan vi hjälpa dig med råd om du vill köpa eget rack (rekommenderas). Tag med vattenflaska och gymnastikskor för inomhusbruk.

Kostnad: Du får gärna pröva 2-3 gånger utan avgift, därefter gäller medlemsavgift.

## Karlsborgs Pastorat

**Aktivitet:** Breviks Hantverkscafé

**När:** Träffas onsdagar ojämfna 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 över en kopp kaffe. Anordnas av Breviks kyrkliga syförening.

**Aktivitet:** Akvarellmålning  
**När:** Träffas torsdagar ojämna veckor kl. 17.00  
**Var:** Kyrkans hus i Karlsborg  
**Övrigt:** Ta med eget material, så ses vi och målar tillsammans. Ta med eget fika, kaffe och te finns på plats.

**Aktivitet:** Gällsebo kyrkliga syförening  
**När:** Träffas tisdagar jämna veckor kl. 14.00-16.00, start 4 februari  
**Var:** Brasrummet i Mölltorps församlingshem, ingång från gaveln  
**Övrigt:** Varmt välkommen med eller utan handarbete

**Aktivitet:** Mötesplats Mölltorp  
**När:** Träffas måndagar ojämna veckor kl. 9.30-11.30, start 13 januari  
**Var:** Brasrummet i Mölltorps församlingshem

**Aktivitet:** Mötesplats Karlsborg  
**När:** Träffas torsdagar jämna veckor kl. 14.00-16.00, start 6 februari  
**Var:** Kyrkans hus i Karlsborg  
**Övrigt:** Anordnat av Diakonigruppen i Karlsborg. För dig som vill umgås och ha en trevlig stund.

**Aktivitet:** Udenäs syförening  
**När:** Träffas torsdagar ojämna veckor kl. 10.00, start 30 januari  
**Var:** Prästgården i Udenäs

**Aktivitet:** Sopplunch  
**När:** Torsdagarna 27/2 och 27/3 kl. 12.00  
**Var:** Mölltorps församlingshem  
**Övrigt:** Lunchen inleds med andakt och vid kaffet bjuds ett underhållningsprogram. Kostnad 50 kr. Anordnat av Gällsebo kyrkliga syförening.

**Aktivitet:** Bibelläsning  
**När:** Träffas onsdagar kl. 18.00-20.00, start 15 januari  
**Var:** Mölltorps församlingshem

**Aktivitet:** Sittgympa  
**När:** Tisdagarna 4/3 och 18/3 kl. 11.00  
**Var:** Forsviks prästgård  
**Övrigt:** Anordnat av Forsviks syförening. Vi avslutar med fika. Alla är välkomna. Vid frågor kontakta Marite Larsson Jalmelin 0706-17 89 42

## **Studieförbundet Vuxenskolan Skaraborg**

**Aktivitet:** Om krisen eller kriget kommer – vi tolkar tillsammans nya foldern till alla hushåll från MSB. Vad innebär det i praktiken?

**När:** Torsdag 30 januari kl. 13.00-14.00

**Var:** Studieförbundet Vuxenskolans lokal  
Strandvägen 8, Karlsborg

**Övrigt:** Föranmälan senast 29/1 till 0702-70 22 50, eller [lena.lillienberger@sv.se](mailto:lina.lillienberger@sv.se)

**Aktivitet:** Vad gör skillnad? Vi tittar tillsammans på radio P4:as själsdoktor Håkan Anderssons bok med

smarta livstips och bra verktyg för en lite stressad tillvaro.

**När:** Torsdag 27 februari kl. 13.00-14.00

**Var:** Studieförbundet Vuxenskolans lokal  
Strandvägen 8, Karlsborg

**Övrigt:** Föranmälan senast 26/2 till 0702-70 22 50, eller  
lena.lillienberger@sv.se

**Aktivitet:** Kala grenar i Mars – Vi skapar vårkänsla! Vi skapar japanska körsbärsträdgrenar av kala lövträdsgrenar. Ta med egen gren, som du hittar och tycker är fin. Vi ska skapa blommor av silkespapper på grenarna.

**När:** Torsdag 27 mars kl. 13.00-14.00

**Var:** Studieförbundet Vuxenskolans lokal  
Strandvägen 8, Karlsborg

**Övrigt:** Föranmälan senast 26/3 till 0702-70 22 50, eller  
lena.lillienberger@sv.se

## Fotoklubben Karlsborg

**Aktivitet:** Visa och diskutera bilder, delta i tävlingar och fotoutflykter

**När:** Träffas varannan onsdag kl. 18.00 udda veckor

**Var:** Kärleksstigen 7 i Karlsborg

**Kontakt:** Krister Löfving 0739-12 54 28

**Övrigt:** Årsavgift 300 kr

## Karlsborgs Konstförening

**Aktivitet:** Konstföreningens årsmöte

**När:** 29 mars kl. 14.00

**Var:** Bio Casablanca

**Kontakt:** Monika Löfving 0705-42 50 29



**Övrigt:** Konsthörnans konsthantverkare presenterar sig och berättar om sina respektive verksamheter, därefter kaffe och sedvanliga årsmötesförhandlingar. Alla intresserade hälsas välkomna!

## Riksteaterföreningen i Karlsborg

**Aktivitet:** Bara vänner med Anna Bromée

**När:** 30/3 kl. 16.00

**Var:** Udenäsgården

**Övrigt:** En varm, livsbejakande, rolig & berörande musikalisk föreställning om vänskap Vi är bara vänner, brukar det heta. Nä. Det finns inget "bara" med vänskap, hävdar ANNA BROMEE. Hennes nya föreställning "BARA VÄNNER" är en varm, berörande, rolig & musikalisk hyllning till vänskap. Biljetter bokas på [tickster.com](http://tickster.com) [riksteaterforeningenikarlsborg@outlook.com](mailto:riksteaterforeningenikarlsborg@outlook.com)

## SMOFA

För mer information och biljetter besök hemsidan:  
[www.smofa.se](http://www.smofa.se)

**Aktivitet:** Prova på dag för alla åldrar 10-80 år!

**När:** Lördag 18/1 kl. 14.00-16.30

**Var:** Forsviks Bruksteater (Brukskontoret)

**Övrigt:** Anmälan via [info@smofa.se](mailto:info@smofa.se)

**Aktivitet:** Audition Piraterna på Vättern

**När:** Söndag 26/1 kl. 14.00-17.30 eller

Lördag 1/2 kl. 11.00-14.30

**Var:** Forsviks Bruksteater (Brukskontoret)

**Övrigt:** Anmälan via [info@smofa.se](mailto:info@smofa.se)

## Bio Casablanca

Bio Casablanca erbjuder bio, opera, konserter och lokaluthyrning. Platsbokningar, information och program finns på [www.casablancabio.se](http://www.casablancabio.se). Kontakt: 0505-100 28 eller [info@biocasablanca.se](mailto:info@biocasablanca.se). Programblad finns att hämta i den gröna brevlådan till höger om vår entrédörr. Varmt välkommen till Karlsborgs lokala biograf!

**Aktivitet:** Bio

**När:** Vuxenfilm onsdagar och söndagar kl. 19.00 (ordinarie pris 120 kr, pensionär 100 kr).  
Matiné vissa söndagar kl. 15.00, kom gärna i sällskap med dina barnbarn (pris 90 kr).  
Dagfilm vissa tisdagar kl. 14.00 med gratis fika från 13.15 (pris 100 kr).

**Var:** Bio Casablanca, Strandvägen 17

**Övrigt:** Program finns på [www.casablancabio.se](http://www.casablancabio.se)

**Aktivitet:** Opera, live från Metropolitan i New York

**När:** Lördag 25 januari kl. 18.30 AIDA  
Lördag 15 mars kl. 18.00 FIDELIO

**Var:** Bio Casablanca, Strandvägen 17

**Övrigt:** Platser bokas på telefon 0505-100 28  
I pauserna kan du köpa vin/alkoholfri dryck och goda smittor.  
Pris: 320 kr.

## Karlsborgs bibliotek

**Aktivitet:** Vi erbjuder vägledning i din digitala vardag. Är du nyfiken på bibliotekets digitala tjänster som att läsa e-böcker eller lyssna på ljudböcker? Vi hjälper dig även med enkla frågor gällande din

mobil, surfplatta eller dator. Kommunens budget- och skuldrådgivare finns också på plats.

**När:** Varje tisdag kl. 14.00-16.00 14/1-25/3. Drop-in.  
**Var:** Karlsborgs bibliotek

**Aktivitet:** Författarbesök. Vi välkomnar Maria Bouroncle till Karlsborgs bibliotek. Maria debuterade 2022 med boken "det kom för mig i en hast". En bok om barnamörderskan Ingeborg Andersson i Vesene, Herrljunga. Under 2024 lanserade Maria Bouroncle sin tredje bok med titeln "Drömmen om Chicago" som handlar om Elsa, de döda barnens faster, som emigrerar till Chicago 1921.

**När:** 4 mars kl. 18.30  
**Var:** Karlsborgs bibliotek.

### **Bibliotekens ordinarie öppettider**

Karlsborgs bibliotek

Måndag-fredag 12.00-18.00

Lördag 10.00-13.00

Tidningsrummet:

Måndag-fredag 9.00-18.00

Lördag 10.00-13.00

Mölltorps bibliotek

Måndag 15.00-19.00

Onsdag 15.00-18.00

Torsdag 9.00-12.00

Udenäs bibliotek

Måndag 13.00-19.00

Onsdag 10.00-13.00

Torsdag 13.00-19.00

## Kulturstugan

I Kulturstugan, belägen vid Göta kanal i centrala Karlsborg, kan du året runt ta del av inspirerande konstutställningar med fri entré. Utställningarna visas vanligtvis på lördagar och söndagar, och erbjuder en möjlighet att uppleva konst i en unik miljö. Utöver våra utställningar samarbetar vi med Träffpunkterna i Karlsborgs kommun. Under året arrangerar vi en skapande workshop på Träffpunkterna, och vid ett tillfälle bjuds Träffpunkterna in till egen visning i Kulturstugan.

För mer information om Kulturstugans utställningar och workshops, besök oss på [www.karlsborg.se/kulturstugan](http://www.karlsborg.se/kulturstugan).

- Aktivitet:** Lunchvisning med samtal – Petra Gyltman
- När:** Fredag 7/2 kl. 12.00-13.00
- Var:** Kulturstugan, Norra Kanalgatan 2, Karlsborg
- Övrigt:** Följ med konstnären Petra Gyltman på en inspirerande visning av hennes utställning, där vi får en inblick i hennes kreativa process och tankar kring konsten. Efter visningen samlas vi i Kreativa rummet för att njuta av en värmande soppa och engagerande samtal. Här finns möjlighet att utbyta tankar och reflektioner i en kreativ miljö. Platserna är begränsade, och anmälan sker via mail till [kulturstuagn@karlsborg.se](mailto:kulturstuagn@karlsborg.se). Observera att deltagarna själva betalar för soppan, men till ett rabatterat pris. Varmt välkomna till en stund fylld av konst, värme och gemenskap!

**Aktivitet:** Utställning med Petra Gyltman  
**När:** Lördag 8/2 kl. 12:00-16:00 – Vernissage!  
Söndag 9/2 kl. 12:00-16:00  
Lördag 15/2 kl. 12:00-16:00  
Söndag 16/2 kl. 12:00-16:00  
**Var:** Kulturstugan, Norra Kanalgatan 2, Karlsborg  
**Övrigt:** Petra Gyltman är en verksam konstnär i Tibro som sedan 2017 har fördjupat sig i ljusets och färgernas dynamiska samspel på duken. Hennes skapande drivs av ett mål som går bortom det visuella – hon strävar efter att förmedla en känsla, en stämning som talar direkt till betraktarens inre. Med en sällsynt förmåga att fånga och uttrycka emotionella nyanser i sina verk lämnar hennes konst ingen oberörd. Det är konst som berör och väcker, snarare än enbart betraktas. Instagram: @petragyltmankonst.

## Träffpunkten Udenäs

Kontaktperson Madeleine Larsson 0505-170 65

Alla aktiviteter sker på träffpunkten om inget annat anges.

Här finns något för alla och vi har aktiviteter alla dagar som det är öppet. Vi erbjuder även fot- och hårvård. Nyfiken på vår verksamhet? Kika in på en kopp kaffe så berättar vi mer. Alla är välkomna!

Öppettider Udenäs Träffpunkt, Klockarstigen 3 C

Tisdag 9.00 - 12.30

Onsdag 9.00 - 14.30

Torsdag 9.00 - 12.30

Fredag 9.00 - 12.30

**Aktivitet:** Bingo

**När:** Tisdagar: 7/1, 21/1, 4/2, 18/2, 4/3, 18/3  
kl. 10.00

**Övrigt:** Vi spelar 4 omgångar och kostnaden är  
5 kr/bricka. Fika 20 kr

**Aktivitet:** Svenska kyrkan

**När:** Tisdagar 14/1, 25/2 och 25/3 kl. 10.00

**Övrigt:** Fika 20 kr

**Aktivitet:** Reseskildring i ord och bild med Annika  
Alexandersson

**När:** Onsdagen den 15/1 kl. 10.00

**Övrigt:** Miljökonsekvenser i Östra Afrika, Kenya, Uganda  
och Rwanda. Kostnad 50 kr. Anmälan till Madde  
senast den 10/1

**Aktivitet:** Balansera Mera och råd för att må bättre och leva längre med Carita Karlsson

**När:** Onsdagarna 22/1 och 5/2, tisdag 11/2, Onsdagarna 26/2 och 5/3 kl.10.00

**Övrigt:** Vi uppdaterar oss i HLR, Fallolyckor m.m. Kostnad 200 kr per person. Anmälan till Madde senast 15/1

**Aktivitet:** Bågskytte hos Tibro Bågskyttesällskap

**När:** Tisdagen den 28/1 kl. 11.00

**Övrigt:** Kostnad 200 kr per person inklusive fika. Anmälan till Madde senast den 24/1

**Aktivitet:** Akvarellkurs med Alice Antonsson

**När:** Torsdagar 6/2, 13/2 och 20/2 kl 9.30-12.00

**Övrigt:** Kostnad 350 kr/person . Begränsat antal platser. Anmälan till Madde senast 28/1

**Aktivitet:** Anita Wallin Linedansare

**När:** Onsdag 19/2 kl. 10.30

**Övrigt:** Fika 20 kr. Anmälan till Madde senast den 14/2

**Aktivitet:** Lerkurs med Jonna Junker

**När:** Torsdagar 6/3, 13/3, 20/3 och 27/3 kl. 9.30-12.00

**Övrigt:** Kom och skapa med lera. Kostnad 550 kr per person och 100 kr/kg keramik och glasyr. Anmälan till Madde senast den 20/2

**Aktivitet:** Världsfärdsteknik med seniorcoach Jennica

**När:** Onsdagen den 12/3 kl. 10.00

**Övrigt:** Fika 20 kr

- Aktivitet:** SHALAMALEJKOM PREVJET HEJ med Stefan  
"Busken" Johansson, Hova
- När:** Onsdag den 26/3 kl. 10.00
- Övrigt:** "Min resa genom livet från Hova på en räkmacka till Saudarabien, Ryssland och tillbaka till huset vid Skagern. Hur man reagerar när räkorna ramlar av och man ändå kan komma tillbaka. ATT LÄRA SIG ATT LEVA PÅ ÖVERTID". Fika 50 kr.

## Träffpunkt Karlsborg

Välkomna att delta. Kontakta Kickan 0505-170 90 eller 0505-170 66. Om inget annat anges sker aktiviteterna på träffpunkten. På träffpunkten finns det fika att köpa till självkostnadspris 20 kr. Välkomna att komma till oss eller bara kika in på en kopp kaffe.

Öppettider Karlsborg träffpunkt, Mellangatan 15:

Måndag 12.00 - 16.00

Tisdag 10.00 - 14.30

Torsdag 12.30 - 15.00

## NYHET!

**Aktivitet:** Gubbcafé

**När:** 14/1, 28/1, 11/2, 25/2, 11/3 och 25/3 kl.  
13.00-14.30

**Övrigt:** Vi har en spännande nyhet för alla män som vill ha en trevlig stund tillsammans! Tisdag den 14 januari drar vi igång vårt helt nya Gubbcafé – en plats för samtal, skratt och gemenskap över en rykande kopp kaffe. Här pratar vi om allt mellan himmel och jord, delar med oss av våra erfarenheter och intressen, och



hittar på idéer för framtida träffar. Vill du prata om fotboll, gamla minnen, eller få inspiration till något nytt? Då är detta något för dig!

På första träffen får du också chansen att vara med och påverka vad vi ska göra framöver. Vad sägs om promenader, fågelskådning, spännande studiebesök, eller kanske några rundor kortspel? Vi formar aktiviteterna tillsammans utifrån era idéer.

Kaffet kostar 20 kr, och du är varmt välkommen precis som du är. Vi ser fram emot att träffa dig och skapa en härlig gemenskap tillsammans. Sprid gärna ordet – ju fler, desto roligare!

**Aktivitet:** Bingo

**När:** Tisdagar i januari, februari och mars kl. 10.00-12.00

**Övrigt:** Pris 10 kr/ bricka. Kaffe finns att köpa för 10 kr, ta med eget fikabröd.

**Aktivitet:** Pizza

**När:** Torsdag 2/1

**Övrigt:** Vi ses på Marias Pizzeria, var och en betalar.

**Aktivitet:** Gemensam läsning

**När:** 9/1 kl. 12.30

**Aktivitet:** Shared reading med Helena från biblioteket

**När:** Torsdag 23/1 kl. 12.30

**Aktivitet:** Kulturstugan

**När:** Någon dag under vecka 7

**Övrigt:** Titta på konstnär Petra Gyltman

- Aktivitet:** Tandhygienist Anna Hallden  
**När:** Måndag 17/3 kl. 13.30  
**Övrigt:** Besök av Centrum för äldre tandvård
- Aktivitet:** Shared reading med Helena från biblioteket  
**När:** Torsdag 20/2 kl. 12.30
- Aktivitet:** Utflykt  
**När:** Måndag 24/2 kl. 12.00  
**Övrigt:** Mer info kommer, anmälan krävs
- Aktivitet:** Vi bakar semlor  
**När:** Måndag 3/3 kl. 12.00  
**Övrigt:** Anmälan krävs
- Aktivitet:** Besök på Tibros träffpunkt, Tema musik  
**När:** Torsdag 6/3 kl. 12.00  
**Övrigt:** Anmälan krävs
- Aktivitet:** Rullatorcafé och service på rullatorer  
**När:** Måndag 10/3 kl. 12.00
- Aktivitet:** Seniorcoach Jennica visar välfärdsteknik  
**När:** Måndag 10/3 kl. 13.00
- Aktivitet:** Roger kommer och spelar stenkakor  
**När:** Torsdag 13/3 kl. 12.30
- Aktivitet:** Taktil massage av Anki  
**När:** Måndag 17/3  
**Övrigt:** Kostnad 50kr per person

**Aktivitet:** Shared reading med Helena från biblioteket  
**När:** Torsdag 20/3 kl. 12.30-14.30

**Aktivitet:** Vi bakar våfflor  
**När:** Måndag 24/3 kl. 12.00  
**Övrigt:** Anmälan krävs

## Träffpunkt Mölltorp

Välkomna att delta. Kontakta Kickan 0505-170 66 eller 0505-170 90. På träffpunkten finns det fika att köpa till självkostnads pris 20 kr. Välkomna att bara komma till oss eller bara att kika in på en kopp kaffe.

Öppettider Mölltorp träffpunkten Järnvägsgatan 14 B:  
Onsdag 12.30-15.30  
Fredag 09.30-11.30 och 12.00-15.00

**Aktivitet:** Bingo  
**När:** Fredagar kl. 12.00  
**Övrigt:** 10 kr per bricka. Fika 20 kr.

**Aktivitet:** Gemensam läsning med diskussioner  
**När:** Onsdag 8/1 kl. 12.00

**Aktivitet:** Stavgång  
**När:** Fredag 10/1 kl. 09.30

**Aktivitet:** Gemensam matlagning  
**När:** Onsdag 15/1 kl. 12.00  
**Övrigt:** Anmälan krävs

- Aktivitet:** Pratsund med kaffe  
**När:** Fredag 17/1 kl. 09.30-11.00
- Aktivitet:** Åke E visar diabilder från jordbruket förr från prästgården i Udenäs  
**När:** Onsdag 22/1 kl. 12.30
- Aktivitet:** Shared reading med Helena från biblioteket  
**När:** Fredag 24/1 kl. 09.30-11.30
- Aktivitet:** Musik i tanken  
**När:** Onsdag 29/1 kl. 12.30  
**Övrigt:** Besök av föreningen VISTA
- Aktivitet:** Stavgång  
**När:** Fredag 31/1 kl. 09.30
- Aktivitet:** Gemensam läsning med diskussioner  
**När:** Onsdag 5/2 kl. 12.30
- Aktivitet:** Edzia Koch pratar hälsa  
**När:** Onsdag 12/2 kl. 12.30
- Aktivitet:** Linedance  
**När:** Onsdag 19/2 kl. 12.30  
**Övrigt:** Vi tittar på linedance i gamla skolan i Mölltorp
- Aktivitet:** Roger Kj spelar stenplattor  
**När:** Onsdag 26/2 kl. 12.30  
**Aktivitet:** Shared reading med Helena från biblioteket  
**När:** Fredag 28/2 kl. 09.30-11.30

**Aktivitet:** Tandhygienist Anna Hallden  
**När:** Onsdag 5/3 kl. 13.30  
**Övrigt:** Besök av tandhygienist Anna Hallden Centrum för äldre tandvård

**Aktivitet:** Seniorcoach Jennica visar välfärdsteknik  
**När:** Onsdag 12/3 kl. 12.30

**Aktivitet:** Stig G spelar dragspel  
**När:** Onsdag 19/3 kl. 12.30  
**Övrigt:** Eventuellt önskemusik och semlor. Anmälan krävs.

**Aktivitet:** Shared reading med Helena från biblioteket  
**När:** Fredag 21/3 kl. 09.30-11.30

**Aktivitet:** Vi bakar våfflor  
**När:** Onsdag 26/3 kl. 12.30  
**Övrigt:** Anmälan krävs

**Aktivitet:** Rullatorcafé och service på rullatorer  
**När:** Fredag 28/3 kl. 10.00

## Anhörigstöd

Anhörigstödet välkomnar alla som vårdar eller ger stöd åt en familjemedlem, släkting, vän eller bekant att delta i våra anhörigträffar. Vi håller till i Träffpunktens lokal på Mellangatan 15. Det bjuds på kaffe och enklare tilltugg. Anhörigstödet erbjuder även avgiftsfri avlösning i hemmet, upp till 10 timmar per månad.

För mer information kontakta anhörigsamordnare:  
0505-170 17 eller [mattias.munkstedt@karlsborg.se](mailto:mattias.munkstedt@karlsborg.se)

**Aktivitet:** Anhörigcafé

**När:** Onsdagarna 15/1, 12/2 och 12/3

**Övrigt:** Här finns möjlighet att få information, eller bara koppla av med en kopp kaffe och träffa andra som befinner sig i liknande situationer.

**Aktivitet:** Samtalsgrupp för efterlevande

**När:** Onsdagarna 22/1, 5/2, 18/2 och 5/3

**Övrigt:** I gruppen kan du prata om det som är viktigt för dig och samtidigt möta och lyssna på andra som är i en liknande situation.

## Hälsocoach online på dina villkor

Stärk din hälsa och må bättre i vardagen. Boka din egen hälsocoach som du träffar i mobilen, surfplattan eller via datorn – helt kostnadsfritt. Tjänsten är till för dig som vill komma i gång och röra på dig, äta hälsosammare, sluta med tobak eller förändra dina alkoholvanor och som vill ha ett kontinuerligt stöd längs vägen i början av din förändring.

Hos Hälsocoach online bokar du tid på eget initiativ och vi utgår ifrån just dina behov, önskemål och förutsättningar till förändring. Du kan även boka tid hos oss för att få hjälp med att förändra dina levnadsvanor om du fått specifika råd från hälso- och sjukvårdspersonal som läkare, dietist eller fysioterapeut. Läs mer på hemsidan: [vregion.se/halsocoach](http://vregion.se/halsocoach)

## Matkassen

Matkassen är en webbplats på Västra götalandregionen till för dig som vill veta mer om bra mat, få inspiration, receptförslag och veckomenyer med tillhörande inköpslistor – genom hela livet. Matkassen innehåller recept med snabblagade och näringsrika rätter som är bra för hälsa, miljö och plånbok.



Bra mat har stor betydelse genom hela livet och inte minst när du blir äldre. Näringsrik mat och hälsosam vikt bidrar till att lättare hålla både kropp och knopp i god form. Du hittar sidan via QR-koden ovan eller webbadressen <https://www.vregion.se/f/regionhalsan/expertenheter/matkassen/senior/>

## Tips på digitala resurser och telefonlinjer

**Nationellt kompetenscentrum anhöriga (NKA)**  
[www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)

Anhörigstödshemsida där du bland annat kan klicka dig vidare till "Områden", där kategorin "Anhöriga till äldre personer" finns. Här kan du trycka dig vidare och ta del av flera bra länkar och information. Samt finns det flera inspelade föreläsningar inom området som bland annat tar upp demens.

**Jourhavande medmänniska**  
Tel: 08-702 16 80  
Mail:  
[info@jourhavande-medmanniska.com](mailto: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.



# Senior Sport School

**Aktivitet:** Senior Sport School

**När:** Två träffar i veckan under 10 veckor med start i mitten av mars och avslutning i slutet av maj.

Senior Sport School är ett hälsoäventyr där du får möjlighet att prova på olika fysiska aktiviteter hos lokala föreningar i Karlsborgs kommun kombinerat med intressanta föreläsningar med fokus på hälsa och välmående. Senior Sport School är för dig som är 60+ och bosatt i kommunen. Syftet med Senior Sport School är att skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande, att inspirera till en aktiv och meningsfull fritid, skapa social gemenskap samt visa på möjligheter till en aktiv roll inom föreningslivet hela livet.

Anmälan på webben [www.karlsborg.se/senior](http://www.karlsborg.se/senior)

## Var hittar du seniorbladet?

Du kan alltid hämta aktuella seniorblad för kvartalet på:

- Träffpunkterna i Mölltorp, Udenäs och Karlsborg
- Biblioteken i Mölltorp, Udenäs och Karlsborg
- Engvallen i Forsvik
- Kommunhuset i Karlsborg

### Du kan också alltid läsa seniorbladet på webben:

Gå direkt till:

<https://karlsborg.se/kultur--fritid/seniorikarlsborg/seniorbladet/>

eller gå till:

[karlsborg.se](http://karlsborg.se) och sök på "Seniorbladet".



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

# Seniorbladet

är ett försök till sammanställning av aktiviteter som föreningar, organisationer och andra aktörer har skickat in för publicering i bladet.

Seniorbladet kommer ut en gång per kvartal. Vill du hämta Seniorbladet fysiskt så finns det bland annat på våra tre träffpunkter, biblioteken och Engvallen.

Erbjuder din förening/organisation en aktivitet för seniorer som ni vill ha med i

Seniorbladet, kontakta:

Thorbjörn Ingvarsson,

[thorbjorn.ingvarsson@karlsborg.se](mailto:thorbjorn.ingvarsson@karlsborg.se)



**KARLSBORG**