

The background features a light orange grid with numbers, resembling a calendar. A solid orange wavy line curves across the lower half of the image, separating the header from the main title.

SENIORBLADET

1 mars – 30 juni

Erbjuder din förening eller organisation en
aktivitet för seniorer som ni vill ha med i
Seniorbladet, kontakta:

Jennica Johansson Karlsson
jennica.johansson.karlsson@karlsborg.se

Innehåll

Bladets hälsning	5
Hälsosamtal för seniorer	5
PRO Karlsborg	6
SKPF Pensionärerna	7
SPF Seniorerna	8
Forsviks intresseförening	9
Byalaget i Granvik	10
Udenäs hembygdsförening	10
Hanken Svanviks Hembygds- & Föräldraförening	12
Breviks Hembygdsförening	12
Karlsborg-Rödesund-Wanäs Hembygdsförening	13
Mölltorps hembygdsförening	13
Lions Club Karlsborg	14
Svenska kyrkan Karlsborgs Pastorat	14
Naturskyddsföreningen Karlsborg	16
Friluftsförbundet	17
ABF Skaraborg	17
HRF – hörselskadades förening i Hjo-Karlsborg	18
Karlsborgs Folkdanslag	19
Karlsborgs Bordtennisklubb	19
Mölltorps Ridsällskap – mer än bara ridning	20
Bio Casablanca	21
Föreningen Karlsborgs Kreatörer FKK	21
Fotoklubben Karlsborg	22
Karlsborgs Konstförening	22
Cykling utan ålder	23
Karlsborgs bibliotek	23
Kulturstugan	26
Träffpunkten Udenäs	27
Träffpunkten Forsvik	29
Träffpunkt Mölltorp	31
Träffpunkt Karlsborg	33
Anhörigstöd	36
Digitala resurser för hälsa och välbefinnande	38
Digitalt stöd och telefonlinjer	39

Bladets hälsning

Nu går vi in i den ljusare delen av året. Våren ligger precis framför oss och snart är sommaren här. Med ljuset och värmen kommer ofta mer energi, fler möten och fler tillfällen att göra sådant som får oss att må bra.

I det här numret av Seniorbladet hittar du många olika aktiviteter runt om i kommunen under månaderna mars till juni. Här finns möjligheter att röra på sig, uppleva kultur, vara kreativ, och träffa nya människor. Kanske finns det något du vill prova för första gången, eller något du längtat efter att börja med igen.

Den här tiden på året passar också bra för gemenskap. Kanske kan du bjuda med en vän, granne eller bekant till en aktivitet. Att göra något tillsammans kan göra stor skillnad. Ibland börjar en ny vana eller vänskap med en enkel fråga.

Vi önskar dig en fin vår och en härlig start på sommaren, ta hand om dig och ta hand om varandra.

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 eller 0505-172 84

PRO Karlsborg

Gilla och följ oss gärna på Facebook "PRO Karlsborg". Du hittar oss också på www.pro.se/karlsborg och i appen "Mitt PRO".

Webbansvarig: Odd Arverud 0702-75 74 51.

PRO:s huvudkontakt: Ordförande Roine Larsson 0708-86 99 28

Kontakta respektive ledare vid intresse och frågor.

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

Aktivitet: Månadsmöten i samarbete med ABF

När & var: Sista torsdagen varje månad utom i juni. Tid, plats och kostnad annonseras i SLA, på Facebook, hemsidan och appen.

Kontakt: Ordförande Roine Larsson 0708-86 99 28

Aktivitet: Boule

När & var: Måndagar och torsdagar kl. 09.30 i boulehallen i Norra Skogen

Övrigt: Ledare: Sven Åke Larsson 0702-21 29 24

Aktivitet: Canasta

När & var: Tisdagar kl. 17.00 i 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 & var: Tisdagar kl. 10.00 i Sjövillan, Ankarvägen 4

Övrigt: Ledare: Margareta Sjöberg 0728-63 67 22

Aktivitet: Handarbetsgrupp

När & var: Tisdagar kl. 13.15 i Sjövillan, Ankarvägen 4

Övrigt: Ledare: Ann-Christin Åkerstedt 0735-62 62 67

Aktivitet: Knep & Knåp
När & var: Måndagar kl. 14.00 i Sjövillan, Ankarvägen 4
Övrigt: Ledare: Anna Maria Holmgren 0705-32 13 08

Aktivitet: Litteratursirkel
När & var: Torsdagar kl. 13.00 i Sjövillan, Ankarvägen 4
Övrigt: Ledare: Susanne Kull Jönsson 0733-64 03 53

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

SKPF Pensionärerna

Aktivitet: Månadsmöte
När & var: Månadsmöten hålls kl. 15.00 på Café Weras
Onsdag 18 mars: Synskadades Riksförbund SRF
Kristina Adolfsson

Onsdag 15 april: Bingo
Onsdag 20 maj: Underhållning Oskar Kjällgren
Kontakt: Ordförande Lars Berggren 0722-33 33 78
Övrigt: Kostnad se hemsidan
www.skpf.se/avdelningar/vastragotaland/karlsborg-avd-242 och annons i SLA.
Månadsmöten innehåller också bl a lotteri, fika och information.

Aktivitet: Stavgång
När & var: Onsdagar kl. 10.00. Samling vid föreningslokalen
Kärleksstigen 5
Kontakt: Ordförande Lars Berggren 0722-33 33 78
Övrigt: Föreningen bjuder på kaffe. Det är inte stavgång de
onsdagar vi har måndagsmöten.

Aktivitet: Läsecirkel
När & var: Varannan fredag kl. 10.00-12.00 (ojämna veckor) i
föreningens lokal på Kärleksstigen
Kontakt: Bibbi Stenberg 0702-36 72 70

Aktivitet: Bad Moliden
När & var: Måndagar klockan 14.00, Molidens simhall
Kontakt: Anders Juviken 0727-24 84 66
Övrigt: Medlemmar badar gratis.
Detta är en aktivitet som samordnas med PRO

Aktivitet: Klädning av midsommarstång på Haganäset
När & var: Onsdag 17 juni kl. 10.00, Haganäset
Kontakt: Förfrågningar ordförande Lars Berggren 072-2333378.
Mail: larsellen.berggren@telia.com
Övrigt: Om möjligt medtag blommor

SPF Seniorerna

Om inget annat står, anmälan alltid 3 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.
Programmet genomförs i samarbete med studieförbundet
Vuxenskolan.

Aktivitet: Sång och musik
När & var: Onsdag 25/3 kl. 17.00 på Weras
Övrigt: Den populära gruppen Pia & Magnus Hast och
dragspelaren Ragnar Klaesson spelar, sjunger och
berättar historier. Kaffe/te, smörgås, kaka.
Pris 200 kr

Aktivitet: Modevisning
När & var: Onsdag 22/4 kl. 17.00 på Weras
Övrigt: Mias, Landelius & Garn och Ved visar vårens och sommarens mode. Kaffe/te och landgång. Pris: 140 kr

Aktivitet: Rosa Bussarna
När & var: Onsdag 27 maj kl. 17.00 på Weras
Övrigt: Gunilla Åkerstedt från Karlsborg, guide på Rosa Bussarna, berättar om sina reseäventyr runt om i världen. Kaffe/te, smörgås, kaka. Pris: 120 kr

Forsviks intresseförening

Aktivitet: Bokstuga
När: Alla torsdagar kl. 14.00-18.00, året runt
Var: MjölARBostaden intill Kafé Ada på Forsviks Bruk
Kontakt: Gunilla Köhler, gunillakohler4@gmail.com
Övrigt: Låna, byt, köp böcker eller sitt ner och umgås en stund i en trivsamt miljö.

Aktivitet: Bilder berättar
När: Mars-april, se vår facebook sida
Var: Bokstugan, MjölARBostaden
Kontakt: Gunilla Köhler, gunillakohler4@gmail.com
Övrigt: Bo Bremsjö letar i vårt rika fotoarkiv

Aktivitet: Bakning i vedeldad ugn
Var: MjölARBostaden, granne med Bokstugan och Kafé Ada, Forsvik
Kontakt: Maria Gustavsson maria.vaberget@gmail.com
Övrigt: Bakstugan bokas genom intresseföreningen för enskilda tillfällen. För att hyra bakstugan behöver du vara medlem i Forsviks intresseförening, se vår hemsida. Samla familj och vänner och baka bröd eller pizza tillsammans i gammaldags vedeldad bakugn. Vi hjälper till utifrån behov.

Aktivitet: Stickcafé
När: Se vår facebook sida
Var: Mjölnearbostaden
Kontakt: Maria Gustavsson maria.vaberget@gmail.com
Övrigt: Följ oss på vår facebook sida för datum och tider

Byalaget i Granvik

Aktivitet: Metartävling
När: Kristihimmelfärds dag 14/5, enligt folklig tradition
första metardagen för året, kl. 10.00-13.00
Var: Sågdammen i Granvik, parkering vid hästhagarna.
Kontakt: Sten Persson 0703 22 10 81
Övrigt: Byalaget erbjuder korv och gott fika som vanligt.
Fiskeregler: Mete med toppknuten ögla, bete
maggots, mäsning ej tillåten.
Varmt välkomna till vackra Granvik

Aktivitet: Traditionellt midsommarfirande
När: 19 juni kl. 11.00-14.00
Var: På gräsplanen nere vid hamnen
Kontakt: Gittan Lind 0703-21 87 33
Övrigt: Familjefest med lotterier, tävlingar och lekar. Vi
dekorerar majstången, reser den och dansar runt den.
Fritt inträde och gratis lekområde för barn.

Udenäs hembygdsförening

Kontakt: Ordförande Gunilla Karlsson 0707-31 80 02,
gunilla.satra@gmail.com

Aktivitet: Årsmöte med Udenäs Hembygdsförening
När & var: Fredag 10 april kl. 18.00 i Udenäsgården
Övrigt: Sedvanliga förhandlingar, gröt, Kaffe och bakelse.
Underhållning av Bo Simensen och Torsten Nilsson

Aktivitet: Valborgsmässofirande
När & var: Onsdag 30 april kl. 20.00, Källebacken Udenäs
Övrigt: Udenäs kyrkokör sjunger in våren och Vårtal.
Kaffeservering och varm korv

Aktivitet: Gökotta, Inga Eriksson
När & var: Kristi Himmelfärdsdag, torsdag 14 maj kl. 09.00,
Källebacken Udenäs
Övrigt: Medtag kaffekorg och något att sitta på

Aktivitet: Vårmarknad
När & var: Lördag 16 maj kl. 10.00-14.00, utanför Troll-Ting i
Udenäs
Övrigt: Servering av kolbullar

Aktivitet: Hissning av Svenska flaggan
När & var: Fredag 6 juni kl. 09.00, Stråhlestugan Udenäs
Övrigt: Medtag kaffekorg och något att sitta på

Aktivitet: Allsång med Christina Lindman och bygdens spelemän
När & var: Fredag 6 juni kl. 18.00, Källebacken Udenäs
Övrigt: Kaffeservering

Aktivitet: Midsommarfirande
När & var: Midsommarafon fredag 19 juni kl. 14.00,
Källebacken Udenäs
Övrigt: Dans kring Midsommarstången, försäljning av kaffe,
Lotteri, gissning på hink, chokladhjul

Hanken Svanviks Hembygds- & Föräldraförening

Aktivitet: Tips- och bingopromenad
När: Söndagar 15 mars-10 maj
Start mellan 09.30 och 11.30
Var: Hankens Bygdegård
Kontakt: Lennart Henrysson 0761-47 78 28
Övrigt: Kaffeservering mellan 09.30 och 11.30.
3 km i lättgången terräng

Breviks Hembygdsförening

Kontakt: Ordförande Bengt Nilsson, 0761-14 90 42,
bengt.brevik.bn@gmail.com

Aktivitet: Årsmöte
När & var: Fredag 20 mars kl. 18.00 i Breviks församlingshem
Övrigt: Kaffeservering

Aktivitet: Fotokväll
När & var: Fredag 17 april kl. 18.00 i Breviks församlingshem
Övrigt: Kaffeservering

Aktivitet: Utflykt till Balteryds hembygdsgård
När & var: Lördag 16 maj kl. 14.30. Samling vid Breviks församlingshem kl. 14.00
Övrigt: Medtag eget fika

Aktivitet: Flagghissning
När & var: 6 juni kl. 09.00, PilaSofis stuga
Övrigt: Flaggan hissas vid PilaSofis stuga. Musik från vevgrammofon. Medtag eget fika.

Karlsborg-Rödesund-Wanäs Hembygdsförening

Aktivitet: Öppet hus
När: Måndagar ojämna veckor 14.00-16.00
Var: Kärleksstigen 5
Kontakt: Roger Holmgren telefonnummer: 0708-93 31 06,
mail: rodesundwanas@gmail.com

Mölltorps hembygdsförening

Aktivitet: Föreningsmöte, öppet för alla
När & var: Tisdag 10 mars kl. 18.00 i muséet
Kontakt: Margaretha Nilsson 0702-26 30 50, Inger Lundgren
0738-41 87 48 studiecirkeln m.fl. Thord Plantin
0723-65 43 68, ordförande Gunnar Ekfeldt 0736-22
26 28
Övrigt: Bildvisning/foto av Dan Wahlstrand. Förtäring ej
bestämd.

Aktivitet: Valborgsmässofirande (traditionellt), öppet för alla
När & var: Torsdag 30 april ca kl. 18.00 på Kyrksjöns badplats
Övrigt: Sedvanliga programpunkter mellan ca 18.00 och
22.00. Brasan tänds kl. 19.30, talare 21.00, kyrkokör
och kantor sjunger. Ett fyrverkeri avslutar omkring
22.00. Ett samarbete mellan många kategorier.

Aktivitet: Föreningsmöte/Vårfest med underhållning och lätt
maträtt, öppet för alla
När & var: 19 maj
Kontakt: Gunnar E, Margaretha N, Inger L, Åke Gustafsson
m.fl.
Övrigt: Underhållning ej klar, betingar ett något högre pris än
enbart kaffe.

Lions Club Karlsborg

- Aktivitet:** Loppmarknadsförsäljning
När: Start lördag 28 mars 11.00-13.00 Påskmarknad
Öppet torsdagar 17.00-19.00 hela sommaren
April: 16/4, 23/4 (stängt Valborg 30/4)
Maj: 7/5, 21/5, 28/5 (stängt Kristihimmelsfärd 14/5)
Juni: 4/6, 11/6, 18/6, 25/6
Var: Lions Club Parkvägen 35 Karlsborg
Kontakt: Stig Karlsson tel: 0761 07 53 89
Leif Brodd tel: 0708 42 13 39
Övrigt: Vi gör skillnad, vi ger hjälp till behövande på många olika plan!

Svenska kyrkan Karlsborgs Pastorat

- Aktivitet:** Breviks Hantverkscafé
När: Träffas 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 över en kopp kaffe.
Anordnas av Breviks kyrkliga syförening.
- Aktivitet:** Breviks Hantverkscafé får besök av Liselotte Lundqvist från handväveri "Vävglad"
När: Den 22 april kl. 14.00-15.00
Var: Breviks församlingshem
Övrigt: Liselotte Lundqvist pratar lite om att "Väva i en tradition", och berättar bl.a. om hur en vävbok som trycktes 1896 inspirerat till många vävar, bl.a. en altarduk till Hjo kyrka.

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.
Medtag eget fika, kaffe och te finns på plats.
Terminen slutar 21 maj.

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

Aktivitet: Mötesplats Mölltorp
När: Träffas måndagar ojämna veckor kl. 09.30-11.30.
Var: Brasrummet i Mölltorps församlingshem

Aktivitet: Mötesplats Karlsborg
När: Träffas kl. 14.00 5/2, 19/2, 5/3, 19/3, 16/4, 28/5
Var: Kyrkans hus i Karlsborg
Övrigt: Håll koll på www.svenskakyrkan.se/karlsborg för programinnehåll.
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
Var: Prästgården i Udenäs

Aktivitet: Sopplunch Mölltorp
När: Torsdagarna 26/3, 23/4 och 28/5 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: Sittgympa
När: Tisdagarna 3/3, 17/3, 31/3, 14/4, 28/4 kl. 10:30
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

Naturskyddsföreningen Karlsborg

Välkommen till alla vandringar som är gratis och öppna för alla intresserade. Kläder och skor efter väder. Medtag gärna egen fika vid vandringar. Maila om du vill gå med i vår Facebookgrupp karlsborg@naturskyddsforeningen.se
<https://karlsborg.naturskyddsforeningen.se>

Aktivitet: Årsmöte
När & var: 21 mars kl. 15.00. Träffstugan
Övrigt: På programmet: Frågesport, sedvanliga årsmötesförhandlingar och kaffe med semla. Ange speciella önskemål ang. fikat. Anmälan senast 17/3 till Kristina Åkerstedt 070-526 23 62.

Aktivitet: Vårfika i det gröna
När & var: 25 april kl. 14.00. Ängagärdet/Bölets ängar
Övrigt: Föreningen bjuder på fika. Vi lyssnar på fåglar och letar efter vårblommor. Promenad ut i ängarna för den villiga. Parkera på Bölets parkering och gå upp till huset. Ansvarig: Kristina Åkerstedt 070-526 23 62

Aktivitet: Nationaldagsutflykt – Guidad vandring i fantastisk försommarblomning på Österplana hed Kinnekulle
När & var: 6 juni. Samling vid Österplana kyrka kl. 10.00
Övrigt: Arrangeras av Länsföreningen och Lidköpings naturskyddsförening.
Kontakt Kerstin Hessle 0704-28 31 26.

Aktivitet: De vilda blommornas dag – Guidning i Slätterängen
Bölets ängar

När & var: Söndag 14 juni. Samling kl. 10.00 på Bölets
parkering

Övrigt: Ansvarig Ulla Rodén 0709-54 46 81

Aktivitet: 60 års jubileum – Utflykt till Stjernerund med guidning i
slottsparken och lunch på slottscaféet.

När & var: En lördag eller söndag i sommar, datum ej spikat.
Samling vid Öltappen kl. 10.00 för samåkning.

Övrigt: Ansvarig Siw Sjöberg 0705-79 85 42

Friluftsförbundet

Aktivitet: Öppet i Skackastugan

När & var: Söndag 29/3 kl. 11.00-14.00 i Skackastugan

Kontakt: Peter Wibjörk

Övrigt: Friluftsförbundet har Skackastugan öppet och
serverar fika framför brasan.

ABF Skaraborg

Ny kontaktperson: Ulrica Walthereson, 073-518 73 05,
ulrica.walthereson@abf.se.

Om du är intresserad av att starta en studiecirkel eller har frågor
är du välkommen att höra av dig. Vårt studieprogram finns på
Karlsborgs bibliotek. Gilla och följ oss gärna på Facebook (ABF
Skaraborg), Instagram (ABF Skaraborg) och vår hemsida
(www.abf.se/skaraborg).

HRF – hörselskadades förening i Hjo-Karlsborg

Vi bokar alltid skrivtolkar till våra möten. Hemsida:
www.hrf.se/hjo-karlsborg/

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

Aktivitet: Etnologen Inger Widhja underhåller
När & var: 17 mars, Rödingen i Hjo
Övrigt: Anmälan några dagar före

Aktivitet: Distriktets årsmöte
När & var: 18 april på eftermiddagen, Vara folkhögskola
Övrigt: Anmälan till Barbro före 11 april

Aktivitet: Susanne Gustavsson och Jill Weijnblad och berättar om en resa som de har gjort utomlands
När & var: 21 april kl. 17.00, Kyrkans hus i Karlsborg
Övrigt: Anmälan någon dag tidigare

Aktivitet: Terminsavslutning: Stigs trio underhåller
När & var: Tisdagen den 12 maj kl. 17.00, Museet i Mölltorp
Övrigt: Anmälan någon dag tidigare

Karlsborgs Folkdanslag

Ingen föranmälan krävs för våra aktiviteter, bara kom!

Kontakt: Åke Andersson 0708-12 45 85

Aktivitet: Folkdans
När: Måndagar kl. 18.00-20.00
Var: Folkdanslagets stuga vid Haganäset.
Övrigt: Tag med lämpliga dansskor och egen fika. Inga förkunskaper krävs. Välkomna att prova på folkdans!

Aktivitet: Lektuga
När: Den 28/3 kl. 18.00
Var: Folkdanslagets stuga vid Haganäset.
Övrigt: Träff för spelmän och dansare och utan förutbestämt program. Vi spelar och dansar vad som faller oss in! Medtag instrument, lämpliga dansskor och fika. Alla välkomna!

Aktivitet: Loppis
När: Den 14/5 kl. 10.00-14.00
Var: Folkdanslagets stuga vid Haganäset.

Aktivitet: Midsommarfirande
När: Midsommarafton den 19/6 kl. 15.00
Var: Vid Kanalscenen, Göta kanal
Övrigt: Vi reser midsommarstången och dansar ringlekar. Vi har också en mattombola och ett chokladhjul. Alla välkomna!

Karlsborgs Bordtennisklubb

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 08.30-11.00 inklusive fika.
Var: Moliden
Kontakt: Ronny Ferm 0705-71 53 33 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. Prova på 2-3 gånger utan avgift, därefter gäller medlemsavgift.

Mölltorps Ridsällskap – mer än bara ridning

Hos oss är alla välkomna – även du som är 60+ och nyfiken på hästar och ridning. Vår seniorridning passar både dig som vill återuppleva känslan av att rida och dig som är helt ny men vill prova på hästens lugn, rörelse och närhet. Vi rider i lugnt tempo och anpassar efter varje deltagare. Efter ridningen finns möjlighet att fika tillsammans för den som vill.

- Aktivitet:** Seniorridning
När: Fredagar kl. 10.00 (efter bokning endast)
Var: Mölltorps Ridsällskap
Kontakt: ridskolan@gmail.com, 0725-00 90 25
eller via vår hemsida, vi hör av oss och bokar in dig.
Övrigt: Upplägg (50 minuter): 20 minuter hästkunskap och 30 minuter ridning. Pris: 200 kr per gång.

Bio Casablanca

Bio Casablanca erbjuder biofilmer, opera från Metropolitan och lokaluthyrning. Platsbokningar, information och program finns på www.casablancabio.se. Programblad finns att hämta i den gröna brevlådan till höger om vår entrédörr.

Varmt välkommen till Karlsborgs lokala biograf!

Aktivitet: Film, opera, uthyrning

När: Bio onsdagar och söndagar, se hemsida

Var: Strandvägen 17, Karlsborg

Kontakt: 0505-100 28 eller info@biocasablanca.se.

Föreningen Karlsborgs Kreatörer FKK

Vi har alltid mycket på gång! Just nu har vi 6-8 olika "cirklar". Vi pysslar med allt som har med kreativitet att göra, till exempel kreativt skrivande, måleri, digital- och analogfoto, datorhjälp, kulturfika m.m. Vi välkomnar *alla* konstformer på *alla* nivåer! De flesta aktiviteter är sådana så att du kan titta in och prova på och behöver inte binda upp dig. Kom bara förbi, men om du vill så skicka gärna ett mail innan.

Var: Vi huserar alltid i vår föreningslokal på Kärleksstigen 7 i Karlsborg.

Kontakt: info@karlsborgskreatorer.se. Info finns på www.karlsborgskreatorer.se och i vår öppna Facebookgrupp.

Övrigt: Det kostar inget att prova på, varken i kronor eller möda! Vill du sedan fortsätta behöver du bli medlem, men då är alla aktiviteter avgiftsfria. Material och fika finns alltid till självkostnadspris. Medlemsavgiften är 200kr/år

Fotoklubben Karlsborg

- Aktivitet:** Att fotografera och utveckla fotografering. Deltaga i tävlingar (om man vill)
- När:** Träffas onsdagar kl. 18.00 ojämna veckor
- Var:** Kärleksstigen 7 i Karlsborg
- Kontakt:** Krister Löfving 0739-12 54 28
- Övrigt:** Årsavgift 400 kr

Karlsborgs Konstförening

Se information på hemsidan artworks.se/karlsborgskonstforening när aktiviteten närmar sig.

- Aktivitet:** Resa till Galleri Ärla i Sjögerstad för att se utställningen "Vinterpaletten" där 12 konstnärer ställer ut sina verk.
- När:** 8 mars
- Kontakt:** Monika Löfving 0705-42 50 29
- Övrigt:** Samåkning

- Aktivitet:** Konstföreläsning och Årsmöte
- När & var:** 11 april kl. 14.00 på Bio Casablanca
- Kontakt:** Monika Löfving 0705-42 50 29
- Övrigt:** Vi firar Konstföreningens 40 årsjubileum.
Alla intresserade är hjärtligt välkomna!

- Aktivitet:** Besök hos konstnären Diana Viske i ateljén i Skallhult
- När:** 30 maj kl. 13.30. Avresa kl. 12.45
- Kontakt:** Monika Löfving 0705-42 50 29
- Övrigt:** Samåkning

Cykling utan ålder

En timme av din tid kan bli dagens höjdpunkt för någon annan. Som cykelpilot ger du våra seniorer möjlighet till frisk luft, vind i håret, samtal och nya upplevelser. Vill du vara med? Bli volontär.

Aktivitet: Utbildningstillfällen

När & var: Onsdagar klockan 9.00 på Haganäset vid varuintaget.

Datum: 22/4, 13/5, 27/5, 10/6, 24/6

Kontakt: Telefon 0505-170 90 eller mail
veronica.kjellqvist@karlsborg.se

Övrigt: Bara att dyka upp vid utbildningstillfällena eller kontakta Veronica

Karlsborgs bibliotek

För mer information: biblioteket@karlsborg.se och
www.bibliotekmellansjo.se

Karlsborgs bibliotek 0505-170 30

Vardagar 12.00-18.00

Tidningsrummet

Vardagar 09.00-18.00

Lördag 10.00-13.00

Mölltorps bibliotek 0505-171 70

Måndag 15.00-19.00

Onsdag 15.00-18.00

Torsdag 9.00-12.00

Udenäs bibliotek 0505-171 69

Bemannas av bibliotekspersonal

Måndag 13.00-16.00

Onsdag 10.00-13.00

Torsdag 16.00-19.00

Bemannas av frivilliga, begränsad service

Måndag 16.00-19.00

Torsdag 13.00-16.00

OBS! Från och med 1/6 har biblioteket sommaröppettider. Kolla på vår hemsida eller anslag för aktuella tider.

Aktivitet: Nyfunna bokpärlor, hårdtummade favoriter och bortglömda bokskatter
När: Tisdagar 17/3, 14/4 och 12/5 kl. 14.00
Var: Karlsborgs bibliotek
Övrigt: Du är välkommen att dela dina boktips, men även för att bara lyssna på andras tips. Ingen anmälan. Biblioteket bjuder på kaffe.

Aktivitet: Tyst bokklubb
När: Torsdagar 26/3, 23/4 och 21/5 kl. 18.00-19.30
Var: Karlsborgs bibliotek
Övrigt: Välkommen till den kravlösa bokklubben! Vi ses i biblioteket och läser tyst i en timme. Stanna kvar och samtala efter om du vill. Ta med en egen bok eller låna på plats. Ingen föranmälan.

Aktivitet: Digidel samt budget- och skuldrådgivning
När: Tisdagar till och med 19/5 kl. 16.00-17.30
Var: Karlsborgs bibliotek
Övrigt: Drop In, ingen anmälan. Karlsborgs bibliotek 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 informerar om verksamheten.

Aktivitet: Växtbytarveckor
När: 27/4-9/5 under bibliotekets öppettider
Var: Karlsborgs, Mölltorps och Udenäs bibliotek
Övrigt: Kom och byt växter med varandra. Under växtbytarveckorna kan alla som vill lämna/hämta växter av olika slag. Du får ta så många som du själv lämnar in. Märk gärna plantorna. Det kostar såklart inget att delta.

Aktivitet: Författarbesök Jessica Zandén
När: Tisdag 3 mars kl. 18.30
Var: Karlsborgs bibliotek
Övrigt: Genom brev, dagböcker och minnen växte Jessica Zandéns debutbok, "Så länge vi minns", fram. Följ med när Jessica tar med dig på en resa till Särö där du får följa fyra familjer från slutet av 1800-talet fram till idag. Med utgångspunkt i mormodern Gladys Heyman får vi möta kvinnors liv, kärlek och kamp i en tid då deras val styrdes av samhällets normer. Ingen föranmälan

Aktivitet: Påskpyssel
När: Måndag 23 mars kl. 15.00-19.00
Var: Udenäs bibliotek
Övrigt: Kulturstugan ger sig ut på tur och besöker Udenäs bibliotek för en eftermiddag och kväll fylld av skaparglädje. Under kvällen finns flera olika pysselstationer att prova på, bland annat att dekorera eget påskris, testa nålfiltning och skapa med krympplast. Vi bjuder även på fika. Ingen föranmälan.

Aktivitet: Skapa kräppblommor
När: Onsdag 29/4 kl. 14.00-18.00
Var: Karlsborgs bibliotek
Övrigt: Välkommen till en kreativ eftermiddag tillsammans med Kulturstugan där du får lära dig konsten att skapa vackra kräppblommor. Vi guidar dig steg för steg i hur du bygger din egen blomma och går igenom hur kräpp papper fungerar och hur det bäst kan formas och arbetas med. För den som vill finns även lamparmaturer tillgängliga så att du kan skapa en blomma med belysning.

Kulturstugan

I Kulturstugan vid Göta kanal i centrala Karlsborg, kan du året runt ta del av inspirerande konstutställningar. Utställningarna erbjuder en möjlighet att uppleva konst i en unik miljö.

För mer information se www.karlsborg.se/kulturstugan

Aktivitet: Utställningar i Galleriet

När: MELLAN RÖTTER & STJÄRNOR - Fotokonst av

Angelica Markén

7-8, 14-15 och 21-22 februari kl. 12:00-16:00

När: LINDORM - Keramikkonst av Tina Hultborn

28-29 mars, 4-5 april och 11-12 april

kl. 12:00-16:00

Aktivitet: Workshop – Påskpyssel i Udenäs

När: 23 mars kl. 15.00-19.00

Var: Udenäsgården

Övrigt: Välkommen till en kreativ och mysig pysselkväll för alla åldrar! Den 23 mars bjuder Kulturstugan och Udenäs Bibliotek in till påskpyssel där alla åldrar är välkomna att skapa tillsammans. Aktiviteten är gratis och det är drop-in, ingen föranmälan krävs. Vi bjuder på fika.

Arrangörer: Kulturstugan och Karlsborgs bibliotek

Aktivitet: Workshop för vuxna – Skapa Kräppblommor

När: 29 april kl. 14.00-18.00

Var: Biblioteket i Karlsborg

Övrigt: Välkommen till en kreativ eftermiddag där du får lära dig konsten att skapa vackra kräppblommor! Vi guidar dig steg för steg i hur du bygger din egen blomma och går igenom hur kräpp papper fungerar och hur det bäst kan formas och arbetas med.

För den som vill finns även lamparmaturer tillgängliga, så att du kan skapa en blomma med belysning. Lamporna kommer från Hållbart

Secondhand – ett hållbart sätt att ge nytt liv åt gamla föremål. Samtidigt pågår Bibliotekets växtbytardagar, så passa på att kombinera kreativt skapande med växtinspiration.
Arrangörer: Kulturstugan och Karlsborgs bibliotek

Träffpunkten Udenäs

Kontaktperson Madeleine Larsson 0505-170 65

Vi har ett stort utbud av aktiviteter att erbjuda där du kan vara delaktig. Det kan vara historia, rörelse, hantverk eller musik. Känner du att detta är något för dig? Tveka inte att besöka oss. Din åsikt är viktig och tillsammans kan vi skapa lite guldkant i vardagen. All verksamhet sker på träffpunkten Udenäs om inget annat anges. Kontant betalning.

Öppettider Udenäs Träffpunkt, Klockarstigen 3 C

Tisdag 9.00-12.30

Onsdag 9.00-14.30

Torsdag 9.00-12.30 (ojämna veckor)

Fredag 9.00-12.00

Träffpunkten stängd 2, 3, 17, 30 april, 15 maj, 18, 19 juni

Aktivitet: Bingo

När: Tisdagar kl. 10.00: 3, 17 och 31 mars,
14 och 28 april, 15 maj och 19 juni

Övrigt: Kostnad 5 kr/bricka och fika 20 kr

Aktivitet: Svenska kyrkan

När: Tisdagar kl. 10.00 10/3, 7/4, 5/5 och 2/6

Övrigt: Fika 20kr

Aktivitet: Seniorshop i Udenäs prästgård

När: Onsdag 4 mars kl. 10.00-14.00

Onsdag 3 juni kl. 14.00-16.00

Övrigt: Kaffeservering och lotteri

- Aktivitet:** Föreningssamordnare Magnus Södervall
När: Onsdag 18 mars kl. 13.00
Övrigt: Fika 20 kr
- Aktivitet:** Öppet hus med försäljning
När: Tisdag 24 mars kl. 11.00-13.00
Övrigt: Försäljning av terapialster, lotterier samt kaffeservering
- Aktivitet:** Luftgevärsskytte Töreboda Idrottshall
När: Torsdag 26 mars kl. 11.00
Övrigt: Kostnad utifrån antalet deltagare. Anmälan senast 23 mars.
- Aktivitet:** Tillbakablickar med Edzia Koch och Karita Karlsson.
Nostalgi av minnen
När: Fredag 27 mars kl. 10.00
Övrigt: Fika 20 kr
- Aktivitet:** Musikquiz med MSG
När: Onsdag 1 april kl. 11.00
Övrigt: Kostnad 50 kr inkl. kaffe
- Aktivitet:** Tårtkalas med överraskning
När: Onsdag 15 april kl. 14.30
Övrigt: Anmälan senast 6 april
- Aktivitet:** Utflykter se program för Forsviks träffpunkt.
- Aktivitet:** Matlagning, våffelcafé och högtidsaktiviteter, se anslag på respektive träffpunkt.

Träffpunkten Forsvik

Kontaktperson Madeleine Larsson 0505-170 65.

Det har snart gått 1 år sedan Träffpunkten Forsvik öppnade och det ska vi fira i vår. Intresset har varit stort och det har växt fram en träffpunkt för alla. Ett stort tack till alla er som besöker oss. Vi har olika teman på Träffpunkterna Forsvik och Udenäs. Det kan vara allt från naturens skafferi till hälsa, hantverk, musik och rörelse. Din delaktighet och åsikt är viktig och tillsammans kan vi skapa lite guldkant i vardagen. All verksamhet sker på Engvallen Forsvik om inget annat anges. För alla våra resor och utflykter gäller anmälan. Kontant betalning vid samtliga tillfällen. Datum för våra omtäckta Torpinventeringsrundor är ej färdigställda.

Öppettider Forsviks Träffpunkt, Billströmsvägen 3

Måndag 11.00-14.00

Torsdag 10.00-12.30 (jämfna veckor)

Träffpunkten är stängd 6/4, 30/4 och 14/5

Aktivitet: Bingo

När: Torsdagar 5/3, 19/3 kl. 10.00

Måndagar 30/3, 13/4, 11/5, 25/5, 8/6 kl. 11.00

Övrigt: Kostnad 10kr/bricka och fika 20kr. Vi spelar 5 spel med paus för fika.

Aktivitet: SeniorNet

När: Måndagar 2, 9, 16 och 23 mars kl. 11.00-13.00

Övrigt: Ingen kostnad eller anmälan. Sker i samverkan med SeniorNet Örebro och Länsstyrelsen Örebro län.

Aktivitet: Luftgevärsskytte Töreboda

När: 26 mars kl. 11.00

Övrigt: Kostnad utifrån antalet deltagare. Mer info kommer. Anmälan krävs. Fika 20 kr.

Aktivitet: Caféträffar
När: Torsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.00
Övrigt: För dig som har en stund över. Vi pratar och umgås.
Innehållet för dessa träffar skapar vi tillsammans.

Aktivitet: Föreningssamordnare Magnus Södervall
När: Måndag 20 april kl. 10.00
Övrigt: Fika 20 kr

Aktivitet: Beatebergs Kyrka (guidad tur)
När: 22 april kl. 11.00
Övrigt: Samling vid kyrkan strax före 11.00. Fika 20 kr.

Aktivitet: Utflykt till Bölets ängar. Tema Fältsippa
När: Måndag 27 april kl. 10.00
Övrigt: Samling vid parkeringen Bölet strax före 10.00.
Kläder efter väder. Fika 20 kr. Det är en lättare
vandring för att förhoppningsvis få se Fältsippan.
Aktivitet i samarbete med Naturskyddsföreningen.

Aktivitet: Tillbakablickar med Edzia Koch och Karita Karlsson.
Nostalgi vi minns.
När: Måndag 4 maj kl. 11.00
Övrigt: Fika 20 kr.

Aktivitet: Ryholms småbarnsskola med guidning
När: 6 maj kl. 11.00
Övrigt: Samling utanför skolan strax före 11.00. Fika 20 kr.

Aktivitet: Utflykt till Bölets ängar. Tema Guckusko
När: 1 juni kl. 10.00
Övrigt: Det är ganska långt att vandra för att
förhoppningsvis få se Guckuskon. Kläder efter väder.
Fika 20 kr. Samling vid parkeringen strax före 10.00.
Aktivitet i samverkan med Naturskyddsföreningen.

Träffpunkten Mölltorp

Kontakta Kickan 0505-170 90. 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 kaffe. Alla aktiviteter är ännu inte bokade, men det finns månadsvisa program att hämta på träffpunkten.

Öppettider Mölltorp träffpunkten Järnvägsgatan 14 B

Onsdag 12.30-15.30

Fredag 09.30-11.30 och 12.00-15.00

Aktivitet: Bingo

När: Alla fredagar kl. 12.00

Övrigt: 10 kr per bricka. Fika 20 kr.

Aktivitet: Stavgång

När: Fredagar kl. 10.00: 6/3, 27/3, 15/5, 29/5, 12/6 och 26/6

Aktivitet: Shared reading med Helena från biblioteket

När: Fredagar kl. 09.30: 20/3, 8/5 och 5/6

Aktivitet: Utbildning om betaltjänster

När: Onsdagar kl. 12.30-14.30: 4/3, 11/3, 18/3

Övrigt: Cirkelledare från SeniorNet Örebro/Länsstyrelsen. Gratis att delta. Fika finns att köpa för 20 kr.

Aktivitet: Robin kommer och gör rullatorservice

När: Onsdag 25/3 kl. 13.00

Aktivitet: Besök av Magnus Södervall föreningssamordnare

När: Onsdag 25/3 kl. 12.30

Aktivitet: Christina och Alvar kommer och sjunger vårsånger

När: Onsdag 15/4 kl. 12.30

- Aktivitet:** Föreläsning tandvård "Frisk i munnen hela livet" Anna Hallden tandhygienist
När: Onsdag 22/4 kl. 13.00
- Aktivitet:** Spelas gamla stenkakor med Roger
När: Onsdag 29/4 kl. 12.30
- Aktivitet:** "Att möta åldrandets utmaningar" med Edzia Koch
När: Onsdag 6/5 kl. 12.30
- Aktivitet:** Gemensam lunch vid Mölltorps pizzeria
När: Onsdag 13/5 kl. 12.30
- Aktivitet:** "Skivor till kaffet" med Carita
När: Onsdag 20/5 kl. 12.30
- Aktivitet:** Utflykt – Resmål ej spikat
När: Onsdag 27/5 kl. 11.00
- Aktivitet:** Besök av kommunpolisen Helene Benjaminsen
När: Onsdag 3/6 kl. 12.30
- Aktivitet:** Utomhusaktivitet – Trädgårdsspel
När: Onsdag 10/6 kl. 12.30

Träffpunkten Karlsborg

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 kaffe.

Öppettider Karlsborg träffpunkt, Mellangatan 15:

Måndag 12.00-16.00

Tisdag 10.00-14.30

Torsdag 12.30-15.00

Aktivitet: Gubbcafé

När:

Tisdagar ojämn veckor 13.00-14.45

10/3: Besöka P-O Widerfalk lantbruk & motorsamling 70 kr. Anmäl senast 5/3.

24/3: Studiebesök på AB Brodit. Vi ses på framsidan vid mitten av byggnaden stora entrén.

21/4: Besök av Gillis Persson Länsstyrelsens viltspårare.

21/5: Lerduvor vid Forsviks skjutbana.

Samåker från mellangatan 15 kl. 12.40.

Övrigt:

Välkommen in på en kopp kaffe! Här planerar vi tillsammans vad vi vill göra och pratar om stort och smått. Vi ser fram emot att träffa dig – och sprid gärna ordet, ju fler desto roligare! Kaffe 20 kr.

Aktivitet: Bingo

När:

Tisdagar i mars, april, maj och juni kl. 10.00

Övrigt:

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

Aktivitet: Stick & Kort café

När:

Torsdagar kl. 12.30: 5/3, 19/3, 26/3, 2/4, 16/4, 23/4, 30/4 (med korvgrillning), 7/5 (kl. 12.00), 25/6

- Aktivitet:** Shared reading med Helena från biblioteket
När: Torsdagar kl. 12.30: 12/3, 9/4, 21/5, 4/6
- Aktivitet:** Taktil massage av Anki Andersson
När: Måndagar kl. 12.00: 16/3, 27/4, 1/6, 15/6
Övrigt: Pris 50kr/person
- Aktivitet:** Spelas stenkakor med Rober
När: Måndag 2/3 kl. 12.00
- Aktivitet:** Vi ska till Rum & kök på lite mingel
När: Tisdag 3/3 kl. 13.00
Övrigt: Anmälan krävs
- Aktivitet:** Robin kommer och gör Rullatorservice
När: Måndag 9/3 kl. 12.00
- Aktivitet:** Gemensam matlagning
När: Måndag 23/3 kl. 12.00
Övrigt: Anmälan senast 19/3
- Aktivitet:** Föreläsning "Frisk i munnen" med Anna Hallden tandhygienist
När: Måndag 13/4 kl. 13.00
- Aktivitet:** Christina & Alvar Lindman sjunger vårsånger
När: Måndag 20/4 kl. 12.00
- Aktivitet:** Ur mitt liv – Frivilliga deltagare berättar delar av sitt liv
När: Måndag 4/5 kl. 12.00
- Aktivitet:** Att möta åldrandets utmaningar med Edzia Koch
När: Måndag 11/5 kl. 12.00

Aktivitet: Vi åker och hälsar på träffpunkten Solsidan i Tibro
När: Måndag 25/5
Övrigt: Vi åker med kollektivtrafiken och ska vara där 12.00

Aktivitet: Bryggans hanterk (bakom Visit) och besöka Jonna Junker
När: Torsdag 28/5 kl. 12.30
Övrigt: Fika finns att köpa

Aktivitet: "Charmen med tarmen" med Edzia Koch
När: Måndag 8/6 kl. 12.00

Aktivitet: Utflykt – Resmål ej spikat
När: Torsdag 11/6

Aktivitet: Minigolf vid Weras
När: Måndag 22/6 kl. 12.00

Aktivitet: Modevisning
När: 28/5
Övrigt: Tid och plats kommer annonserad på www.karlsborg.se/traffpunkter

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.

Aktivitet: Anhörigcafé

När: Onsdagar kl. 14.00-16.00. 11 mars, 15 april, 6 maj och 3 juni

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: Hälsocirkeln

När: Onsdag eller fredag kl. 14.00-16.00

Datum i april: 10, 17, 24, 29

Datum i maj: 8, 13, 22, 29

Övrigt: En studiecirkel för ett hälsosamt åldrande.

Studiecirkeln består av 8 träffar där varje träff berör ett särskilt tema utifrån det skriftliga materialet *Hälsoguiden - för ett hälsosamt åldrande*.

Aktivitet: Promenadkompisar

När: Alla onsdagar kl. 10.00 med undantag för 8 april

Övrigt: Välkommen att följa med ut på en promenad i gott sällskap, en stund för både rörelse och samtal. Du är välkommen att delta, oavsett om du vill prata mycket eller lite, eller bara gå en stund tillsammans. Vi träffas utanför Träffpunktens lokal på Mellangatan 15. Sedan går vi en gemensam promenad på 30-60 minuter. Kläder efter väder.

Aktivitet: Samtalsgrupp för efterlevande
Övrigt: I samtalsgruppen för efterlevande kan du prata om det som är viktigt för dig och samtidigt möta och lyssna på andra som är i en liknande situation. Som deltagare ges du tillfälle att blicka tillbaka i livet, men också möjlighet att se på den aktuella situationen och kunna titta framåt. Vi bjuder på kaffe och enklare tilltugg. Det finns i dagsläget ingen pågående grupp, men lämna gärna en intresseanmälan så hoppas vi kunna starta upp en grupp så snart som det finns underlag.

Aktivitet: Skogsbad
När: Fredagar kl. 10.00
Datum i april: 10 och 24
Datum i maj: 8 och 22

Övrigt: Återhämtning genom att vistas i naturen och uppleva den med alla sina sinnen är grunden i skogsbad, en metod som har sitt ursprung i Japan där det kallas Shinrin Yoku. Genom medveten närvaro i naturen kan vi minska stress, förbättra välmåendet och stärka den mentala och fysiska hälsan.
Fyra träffar med utgångspunkt från olika sinnen.

Digitala resurser för hälsa och välbefinnande

Hälsocoach online

Vill du komma igång med nya, hälsosamma vanor? Hos Hälsocoach online får du kostnadsfri hjälp och stöd direkt i mobilen, surfplattan eller datorn. Tillsammans med din hälsocoach kan du prata om det som känns viktigt för dig, till exempel rörelse, matvanor, tobak eller alkohol, och få stöd längs vägen mot de mål du vill nå. Du bokar själv en tid som passar dig, och coachningen utgår alltid från dina behov och förutsättningar.

Hemsida: www.vgregion.se/halsocoach

Matkassen

Matkassen är Västra Götalandsregionens sida för dig som vill få inspiration till god och hälsosam mat i vardagen. Här hittar du recept, veckomenyer och inköpslistor, anpassade för olika behov och livssituationer. Du hittar sidan via QR-koden.



Rörelseguiden

Rörelseguiden är Västra Götalandsregionens sida för dig som vill hitta sätt att röra dig mer i vardagen. Här finns inspiration, enkla övningar och tips på aktiviteter, både inomhus och utomhus, som hjälper dig att må bra och hålla kroppen i gång. Du hittar sidan via QR-koden.



Digitalt stöd och telefonlinjer

Nationellt kompetenscentrum anhöriga (NKA)

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, information och inspelade föreläsningar.

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.

Seniorbladet

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

Seniorbladet kommer ut var fjärde månad. Vill du hämta Seniorbladet fysiskt så finns det bland annat på våra träffpunkter, biblioteken och i Kommunhuset. Du kan också läsa seniorbladet på webben, gå till www.karlsborg.se och sök på Seniorbladet



KARLSBORG