



SENIORBLADET

1 oktober - 31 december

Innehåll

Kvartalets hälsning	3
Hälsosamtal för seniorer	4
PRO Karlsborg	5
SPF Seniorerna	7
SKPF Pensionärerna	8
Udenäs Hembygdsförening	9
Forsviks intresseförening	10
Breviks Hembygdsförening	11
Karlsborg-Rödesund-Wanäs Hembygdsförening	11
Hanken Svanviks Hembygds & Föräldraförening	11
Mölltorps hembygdsförening	12
Gällsebo Kamratförening	12
hrf- hörselskadades förening i Hjo-Karlsborg	13
Lions Club Karlsborg	13
Carlsborgs Släktforskarförening	14
Naturskyddsföreningen Karlsborg	14
Karlsborgs Folkdanslag	15
Riksteaterföreningen i Karlsborg	15
Karlsborgs Pastorat	16
Röda Korset	18
Studieförbundet Vuxenskolan Skaraborg	18
Karlsborgs Konstförening	19
Bio Casablanca	19
SMOFA	20
Karlsborgs bibliotek	20
Kulturstugan	21
Träffpunkten Udenäs	22
Träffpunkt Karlsborg	24
Träffpunkt Mölltorp	26
Anhörigstödet	28
Hälsocoach online på dina villkor	29
Matkassen	29
Tips på användbara digitala resurser och telefonlinjer	30
Jourhavande medmänniska	30
Anhöriglinjen	30
Jourhavande präst	30
Mind Äldrelinjen	30
Senior Sport School	31
Seniorbladet på webben	31

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"!

Vi lämnar nu en skön sommar efter oss och detta blad går genom en höst fram till vinter, jul och nyår. Vi har många sköna höst och vinterdagar framför oss.

Hösten kan liknas vid den andra våren där varje löv är en blomma när träd och skog bjuder på skådespel i härliga färger.

Glöm inte att stanna upp och njut av de fantastiska färgerna och den höga, klara luften.

Sedan kommer vintern då det vita täcket lyser upp i mörkret och promenader längs Vätterns strand bjuder på konstverk i form av isskulpturer skapade av blåst och kyla.

Allt detta kan vi uppleva på egen hand i vår härliga utomhusarena.

Till detta kommer så alla aktiviteter och evenemang som detta blad innehåller. Aktiviteter där du inte bara lockas till rörelse utan även bjuds på upplevelser och härlig social samvaro.

Allt så viktigt för vårt välmående. Ta gärna med någon eller några vänner, grannar och andra på såväl naturpromenaden som på evenemang och aktiviteter.

Vi mår allra bäst när vi inte upplever ensamhet utan social gemenskap och när vi kan glädja någon annan.

Ta nu vara på hösten och vinterns fina dagar. Stanna upp ibland så att du inte missar alla guldkorn som finns längs din väg.

Nytt kvartal och ett nytt kapitel i livet ska skrivas. Kom ihåg att det är du som är författaren.

Se alltid fram emot att skapa nya minnen. Kanske finns de i detta nummer av Seniorbladet.

Vi som arbetar med Seniorbladet önskar er en riktigt härlig höst, vinter och jul och nyårshelg!

Hälsosamtal för seniorer

Under hösten börjar vi erbjuda hembesök med hälsosamtal till kommunens äldre seniorer. Hembesöket är gratis och frivilligt och vi vänder oss i första hand till dig som inte har några andra stödinsatser från kommunen. Vi kan ses hemma hos dig eller på annan plats, beroende på vad som passar dig bäst.

Då hälsosamtalen utgår från dina behov och intressen skapar det en möjlighet för dig att diskutera din livssituation och vardag. Målet är att främja ett självständigt och hälsosamt liv utifrån dina egna förutsättningar. Du bestämmer själv vad du vill prata om under samtalet, men vi kan till exempel prata om:

- Vilka sociala, kulturella och fysiska aktiviteter som finns i kommunen och hur du kan komma igång med något som intresserar dig.
- Vilken service och vilka stödinsatser som finns i kommunen, samt hjälpa dig att ta en första kontakt.

Är du, eller någon du känner, intresserad av ett hembesök kontaktas kommunens seniorcoach på 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

PRO Karlsborg

Vi finns på Facebook: "PRO Karlsborg", gilla och följ oss gärna där eller via hemsidan www.pro.se/karlsborg . Övriga aktiviteter (kontakta respektive ledare vid intresse och frågor).

Webbansvarig: Odd Arverud 0702-75 74 51

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 och Juli. 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: Diverse kurser
Övrigt: Kontakta Perry Lundqvist på 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: Litteratursirkel
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. Aktiviteten samordnas med SKPF. Ledare: Anders Juviken 0727-42 84 66

Aktivitet: Sånggrupp
När: Torsdagar kl. 16.00 (förutom den 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.

Aktivitet: Teckna och måla
När: Varannan måndag kl. 14:00
Var: Sjövillan, Ankarvägen 4
Övrigt: ledare: Karin Jansson 0728-57 36 00
Alla tar med eget material.

SPF Seniorerna

Om inget annat står, anmälan alltid 5 dagar i förväg till: Christina tel. 070- 608 40 02 eller Jan-Erik tel. 070-594 36 22. 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: Vandring i Rankås, Tibro
Vi kan välja olika långa vandringar, även med rullator.
När: Onsdag 9/10
Var: Samåkning i bil: Från busstationen i Karlsborg kl 10.00 och från badplatsen i Mölltorp kl. 10.10.
Övrigt: Servering: Medtag egen matsäck, så fikar vi tillsammans efteråt. Vid regn, se info på hemsidan!

Aktivitet: Flemmings Krönikespel
När: Onsdag 23/10 kl. 16:00
Var: Weras
Övrigt: Den ena berättelsen avlöser den andra då krönikören på SLA Flemming Mouritsen låter sin publik delta i urvalet av historier. Servering: Gulaschsoppa, kaffe/te och kaka
Pris: 220:-/person

Aktivitet: Tandhälsa för äldre
När: Onsdag 6/11 kl. 15:00
Var: Weras
Övrigt: vad är det som sker med våra tänder och vår mun, när vi blir äldre? Tandhygienist Anna Halldén från Centrum för äldretandvård föreläser för oss. Servering: Kaffe/te, smörgås och kaka (Serveras efter föreläsningen)
Pris: 100:-

Aktivitet: Julfest
När: Onsdag 27/11 kl. 16.00
Var: Weras
Övrigt: Vi sjunger julsånger tillsammans. Servering: En kall och en varm jultallrik, dricka och kaffe/te. Pris: 350:-

SKPF Pensionärerna

Aktivitet: Månadsmöte
Tid & Plats: Månadsmöten hålls kl. 15.00 på Café Weras
Kontakt: Ordförande Lars Berggren 072-2333378
Övrigt: Datum och kostnad se annons i SLA
Månadsmöten innehåller bland annat underhållning/föredrag, lotteri, fika och information

Aktivitet: Bad Moliden
När: Måndagar klockan 14.00 och pågår fram till jul.
Vart: Molidens simhall
Kontakt: Anders Juviken 072-7248466
Övrigt: Medlemmar badar gratis.
Detta är en aktivitet som samordnas med PRO

Aktivitet: Kostcirkel för äldre
När: 3 oktober, 17 oktober samt 31 oktober kl. 9.30-12.00
Vart: Samling på Haganäset
Kontakt: Cirkelledare är kommunens kostchef Britt-Marie Johansson
0505-17126

Övrigt: Inbjudan gäller även PRO och SPF

Aktivitet: Läsecirkel
När: Varannan fredag kl. 10-12 med början den 13 september
Vart: Föreningens lokal på Kärleksstigen
Kontakt: Bibbi Stenberg 0702-367270

Aktivitet: Höstresa
När: 22 november
Vart: Meddelas senare
Kontakt: Ordförande Lars Berggren 072-2333378
Övrigt: Bussresa till julmarknad på Kornettgården i närheten av Bergs slussar i Östergötland. På hemfärden besöker vi Brunneby Musteri för både handel och att äta lunch.

Kostnader:

Vid 30 st anmälda blir självkostnaden 310:-
/deltagare:

Vid 50 st anmälda full buss: 220:-/delagare
I resan ingår:. Bussresan och inträde på julmarknaden.
Fika får var och en ordna eller besöka caféet på
Kornettgården.

Tillägg: lunchbuffé kostar 175 kr.

Sista anmälningsdag är onsdag **6 november** till Lars
enligt nedan. Resan arrangeras inte om anmälda
understiger 30 st. OBS anmälan är bindande!
Inbjudan gäller även till PRO och SPF

Udenäs Hembygdsförening

Kontakt: ordförande Gunilla Karlsson

Mobil: 0707-318002

Epost: gunilla.satra@gmail.com

Aktivitet: En historisk vandring i Pehr Tham's fotspår
När: Söndagen den 13 oktober kl. 13.00
Vart: Samling uppe på Källebacken vid Granathstugan
Övrigt: Vandringen är ca 2 km, ibland backig.
Går inte med rullatorer eller barnvagnar.
Anmälan till Gunilla Karlsson tel. 0707318002

Aktivitet: Julslingan i Udenäs
När: Lördagen den 23 november kl. 10.00 - 14.00
Övrigt: Hembygdsföreningen säljer julkärvar och lotteri
Står vid Troll-Tings affär

Forsviks intresseförening

Aktivitet: Bokstuga
När: alla torsdagar kl. 14.00-18.00
Var: MjölARBostaden intill Kafé Ada på Forsviks Bruk
Kontakt: Gunilla Köhler, 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: 26/9, 10/10, 24/10, 7/11, 21/11, 5/12 och 19/12.
Kl. 15.00
Var: Bokstugan, MjölARBostaden, Forsviks bruk
Kontakt: Gunilla Köhler, gunillakohler4@gmail.com
Övrigt: Ämnet för respektive berättelse presenteras på vår facebook-sida.

Aktivitet: Bakstuga
Var: MjölARBostaden, granne med Bokstugan och Kafé Ada, Forsvik
Kontakt: Gunilla Köhler gunillakohler4@gmail.com eller 0709–906709
Övrigt: Tyvärr har vi fått eldningsförbud i bakstugan, förhoppningsvis ett kortvarigt sådant. Följ utvecklingen på vår facebook-sida.

Aktivitet: Julmarknad När 14 december 13.00-18.00
Var: MjölARBostaden intill Kafé Ada på Forsviks bruk
Övrigt: Vi deltar genom att baka och sälja det traditionella Forsviksbrödet och har loppis inne i varma och mysiga MjölARBostaden.

Breviks Hembygdsförening

Aktivitet: Fotokväll
När: Fredag 18/10 kl. 18:00
Vart: Breviks församlingshem
Övrigt: Kaffeservering

Aktivitet: Soppkväll
När: Fredag 15/11 kl. 18:00
Vart: Breviks Församlingshem
Övrigt: Reseberättelse del 2 av seglarparet Toyvo och Gunilla, soppa från Brevikens Trädgårdscafé.
Kontakt Bengt Nilsson, bengt.brevik.bn@gmail.com

Karlsborg-Rödesund-Wanäs Hembygdsförening

Aktivitet: öppet hus varje udda vecka.
Tid: kl. 1400-16:00
Vart: Kärleksstigen 5
Kontakt: ordf. Roger Holmgren tel: 0505-10550.
rodesundwanas@gmail.com
Övrigt: Promenaden Kanalholmen runt har nu fått sina informationsskyltar. Alla är välkomna att gå slingan.

Aktivitet: Höstmöte
När: Lördag den 19 oktober kl. 14:00
Vart: Equmeniakyrkan

Hanken Svanviks Hembygds & Föräldraförening

Aktivitet: Tips och Bingopromenad
När: Söndagar, öppet mellan klockan 09:30-11:30
t.o.m. 1:a advent
Var: Hankens Bygdegård
Övrigt: Alla är välkomna till en skön promenad i lättgången terräng. Bingobrickor finns att köpa på plats, men tipspromenaden är gratis. Vi bjuder alla deltagare på kaffe efter genomförd runda.

Mölltorps hembygdsförening

- Aktivitet:** Höstfest
När: Tisdagen den 8/10 kl. 18.00
Var: Muséet, Kyrkvägen 40
Övrigt: Planeringen är att kvällen skall gå i historieberättandets tecken. Ev. fortsätter Thord Plantin sin berättelse från Valborgsmässofirandet om just valborgsseder. En film finns för ev. utfyllnad av programmet.

- Aktivitet:** Adventsmys planeras preliminärt
När: Söndagen den 24/11 kl. 14.00 - 16.00
Var: Muséet, Kyrkvägen 40
Övrigt: Planering pågår efter traditionellt mönster

Gällsebo Kamratförening

- Aktivitet:** Höstfest
När: 26/10 kl 17.00
Vart: Tallhyddan (mellan Mölltorp och Forsvik)
Övrigt: Gulaschsoppa med tillbehör.
Dan Wahlstrand visar bilder från Mölltorp.
Dåtid - Nutid
Anmälan och Info 0705739419

- Aktivitet:** Julmarknad
När: 23/11 kl. 10-15.
Vart: Tallhyddan
Övrigt: Dörrkransar, grantomtår, ljuskronor, hembakat bröd m.m.
Kaffeservering
Kontakt 0705739419

hrf- hörselskadades förening i Hjo-Karlsborg

Vi bokar alltid skrivtolkar till våra möten.

Hemsida: www.hrf.se/hjo-karlsborg/

Om inget annat är angivet i programmet, är alltid anmälan senast 1 dag innan respektive möte till Barbro: 070-661 06 09, eller via mejl wideostrom.barbro@gmail.com

Meddela även om det finns någon form av allergi.

Aktivitet: Den kände låtskrivaren och musikern Mikael Wendt besöker oss för att underhålla med både text och musik
När: Tisdag 22/10
Vart: Museet i Mölltorp

Aktivitet: Julfest på Mölltorps museum
När: Måndag 2/12 kl. 17:00
Vart: Mölltorps museum
Övrigt: Vi äter gröt och skinksmörgås
Underhållningen står Christina och Alvar Lindman för

Lions Club Karlsborg

Aktivitet: Loppmarknadsförsäljning
Tid: Lördagar kl. 11.00-13.00
Med start 7/9 och 21/9
5/10 och 19/10
16/11 och 30/11 som är vår julmarknad
Plats: Lions Club Parkvägen 39 Karlsborg
Kontakt: Leif Brodd Tel. 0708 42 13 39.
Stig Karlsson Tel. 0761 07 53 89.

Carlsborgs Släktforskarförening

Aktivitet: Släktforskarhjälp
När: Lördagen den 12, 19, 26 oktober. kl. 10-12.
Var: Karlsborgs bibliotek.
Övrigt: Kontakt: anton.hellkvist@outlook.com

Aktivitet: Släktforskarhjälp
När: Lördagen den 9, 16, 23, 30 november. Kl. 10-12.
Var: Karlsborgs bibliotek.
Övrigt: Kontakt: anton.hellkvist@outlook.com

Aktivitet: Medlemsmöte.
När: Torsdagen den 21/11
Var: Studieförbundet Vuxenskolas lokal, Strandvägen 8, Karlsborg.
Övrigt: Kontakt: anton.hellkvist@outlook.com

Aktivitet: Julstämning Karlsborgs Fästningsmuseum.
När: 7/12 kl. 9.00-16.00

Naturskyddsföreningen Karlsborg

Aktivitet: Vandring i Naturreservatet Uvviken
När: Söndag 6 oktober
Var: Rödesunds torg kl.10.00 för samåkning.
Övrigt: En medelsvår vandring på ca 4 timmar i storslagen skärgårdsnatur. Ta med matsäck för två raster och bra skor på fötterna.
Ansvariga: Urban Spaak 070-537 09 66 och Leif Pettersson 070-635 47 71

Karlsborgs Folkdanslag

- Förening:** Karlsborgs Folkdanslag
Aktivitet: Folkdans
När: Måndagar kl. 18.00
Vart: i Folkdanslagets stuga vid Haganäset.
Kontakt: Åke Andersson 0708-124585
Övrigt: Tag med lämpliga dansskor och smörgåspaket.
Laget bjuder på kaffe/the.
Välkomna att prova på folkdans!

Riksteaterföreningen i Karlsborg

- Aktivitet:** Zombieapokalypsen - en metafor för kris
När: 18/10 kl. 18.00
Var: på Biograf Casablanca
Övrigt: riksteaterforeningenikarlsborg@outlook.com
Biljetter bokas på tickster.com

- Aktivitet:** På tu man hand - Anders Lundin
När: 24/11 kl. 16.00
Var: på Biograf Casablanca
Övrigt: riksteaterforeningenikarlsborg@outlook.com
Biljetter bokas på tickster.com

Karlsborgs Pastorat

Aktivitet: Breviks Hantverkscafé
När: Träffas onsdagar ojämna veckor kl. 14:00-16:30
Vart: Breviks församlingshem

Aktivitet: Auktion i församlingshemmet
När: den 22 november kl. 18:00
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
Vart: Kyrkans hus i Karlsborg
Övrigt: Ta med eget material, så ses vi och målar tillsammans. Medtag eget fika, kaffe och te finns på plats.

Aktivitet: Gällsebo kyrkliga syförening
När: Träffas tisdagar jämna veckor kl. 14-16
Vart: Brasrummet i Mölltorps församlingshem
Övrigt: Varmt välkommen med eller utan handarbete.

Aktivitet: Mötesplats Mölltorp
När: Träffas måndagar ojämna veckor kl. 9:30-11:30
Vart: Brasrummet i Mölltorps församlingshem

Aktivitet: Mötesplats Karlsborg
När: Träffas torsdagar jämna veckor från och med 3 oktober kl. 14:00-16:00.

Vart: 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
Vart: Prästgården i Udenäs
Övrigt: Udenäs kyrkliga syförening har sin auktion 9 november kl. 15 i Udenäs prästgård.

Aktivitet: Sopplunch
När: Torsdagarna 26/9, 31/10, 28/11 kl. 12:00
Vart: Mölltorps församlingshem
Övrigt: Lunchen inleds med andakt och vid kaffet bjuds ett Underhållningsprogram.
Kostnad 50 kr. Anordnat av Gällsebo kyrkliga syförening.

Aktivitet: Bibelläsning med Gunnar Friberg
När: Träffas onsdagar med start 18 september kl. 18:00-20:00
Vart: Mölltorps församlingshem

Aktivitet: Sittgympa
När: Tisdagarna 1/10, 15/10, 29/10, och 12/11 klockan 11:00
Vart: Forsviks prästgård
Övrigt: Anordnat av Forsviks syförening.
Vi avslutar med fika. Alla är välkomna.
Vid frågor kontakta Marite Larsson Jalmelin 070-617 89 42

Aktivitet: Adventscafé i Kyrkans hus
När: Adventscafé 1 december kl. 14-17.
Vart: Kyrkans hus i Karlsborg
Övrigt: Kaffeservering, lotterier och försäljning.

Röda Korset

Aktivitet: Styrelsemöte
När: Tisd. 15 okt. kl. 17:30
Vart: Röda Kors stugan

Aktivitet: Styrelsemöte
När: Tisd. 19 nov. kl. 17:30
Vart: Röda Kors stugan

Aktivitet: Medlemsmöte:
När: Tisd. 22 okt. kl. 17:30
Vart: Röda Kors stugan

Aktivitet: Medlemsmöte
När: Tisd. 26 nov. kl. 17:30
Vart: Röda Kors stugan

Studieförbundet Vuxenskolan Skaraborg

Aktivitet: Lär dej höstpyssla med naturmaterial!
Vi skapar pynt och pysslar tillsammans

När: 17 Oktober kl 10.00-12.00

Vart: Studieförbundet Vuxenskolans lokal
Strandvägen 8, Karlsborg

Övrigt: Föranmälan till: 070-2702250, eller
lena.lillienberger@sv.se
Medverkande: Lena Lillienberger

Aktivitet: Kom och lär dej skapa din egen adventskrans!
Vi skapar julmyset tillsammans inför advent.

När: 21 November kl 10.00-12.00

Vart: Studieförbundet Vuxenskolans lokal
Strandvägen 8, Karlsborg

Övrigt: Föranmälan till: 070-2702250, eller
lena.lillienberger@sv.se
Medverkande: Lena Lillienberger

Karlsborgs Konstförening

Aktivitet: Konst på Bio
Tid: 5 oktober kl. 14.00
Plats: Bio Casablanca
Övrigt: Vi visar troligen Klimt och Kysen.
Se info på vår hemsida
artworks.se/karlsborgskonstforening

Aktivitet: Föreläsning om Guldkrokens Keramik, glöggmingel, presentation av utlottningskonsten samt årets utlottningskonst.
Tid: 21 november kl 18.00
Plats: Bio Casablanca
Övrigt: Alla intresserade hälsas välkomna.

Bio Casablanca

Platsbokningar och information finns på www.biocasablanca.se eller på telefon 0505-100 28. Programblad finns att hämta i den gröna brevlådan till höger om vår entrédörr. Varmt välkommen till Karlsborgs lokala biograf!

Aktivitet: Bio
När: Onsdagar, söndagar kl 19.00 samt matiné vissa söndagar kl. 16.00

Vart: Bio Casablanca, Strandvägen 17

Övrigt: Opera live från Metropolitan med pausservering
Lördag 5 okt kl. 19.00 Hoffmans äventyr
Lördag 23 nov kl. 19.00 Tosca

Övrigt: Ring 0505-10028 för priser och bokning.

Aktivitet: Konserter i december
André Rieus julkonsert
Berlinfilharmonikernas nyårskonsert

SMOFA

För mer information och biljetter besök hemsidan: www.smofa.se

Aktivitet: Halloween på bruket

Tid: 2/11

Plats: Forsviks bruk

Aktivitet: Julmarknad anno 1906

Tid: 14/12 kl. 13:00-18:00

Plats: Forsviks bruk

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 för att informera om verksamheten.

När: Varje tisdag kl. 14-16
17 september – 10 december
Drop-in.

Vart: 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

Undenäs bibliotek

Måndag 13.00-19.00

Onsdag 10.00-13.00

Torsdag 13.00-19.00

Kulturstugan

I Kulturstugan invid Göta Kanal i centrala Karlsborg kan du under året njuta av olika konstutställningar. Våra utställningar har fri entré. Vi erbjuder också skapande workshops i olika tekniker för alla åldersgrupper. Läs mer om Kulturstugans utställningar och workshops på www.karlsborg.se/kulturstugan

Aktivitet: Utställning med Reinhardt Grosch
När: Lördag 5/10 kl. 12:00-16:00 – Vernissage!
Söndag 6/10 kl. 12:00-16:00
Måndag 7/10 visning för skola och träffpunkterna
Var: Kulturstugan, Norra Kanalgatan 2, Karlsborg
Övrigt: Reinhardt är en känd konstnär i Karlsborg och har lång erfarenhet av att ställa ut. Reinhardt arbetar med olika tekniker men kanske mest känd för sina fantastiska målningar och teckningar.

Aktivitet: Utställning "årets inköp"
Tid: lördag 15/11 kl. 12:00-16:00
Söndag 16/11 kl. 12:00-16:00
Var: Kulturstugan, Norra Kanalgatan 2, Karlsborg
Övrigt: Varje år köper Karlsborgs kommun in konst till den kommunala konstsamlingen. Denna helgen är du välkommen till Kulturstugans Galleri och se årets inköp. Varmt välkomna! Fri entré.

Aktivitet: Öppen julstuga i Kulturstugan
Tid: fredag 29/11 kl. 15:00-18:00
Var: Kulturstugan, Norra Kanalgatan 2, Karlsborg
Övrigt: Ta med dina julklappar och slå in dem på ett kreativt sätt, eller klä granen i galleriet med eget skapat pynt. Vi bjuder på pepparkakor och saft. Vi har 10 skapande platser, är det fullt? Titta gärna på granen i galleriet och mumsa på en pepparkaka så länge tills en plats blir ledig. Alla åldrar välkomna och det är gratis.

Träffpunkten Udenäs

Kontaktperson Madeleine Larsson 0505 – 17065

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. Vill du vara med eller bara kika in på en kopp kaffe? Tveka inte att höra av dig!

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: Svenska kyrkan
När: Tisdagar 8/10 och 5/11 kl. 10.00
Övrigt: Fika 20 kr

Aktivitet: Tandhygienist Anna Halldén
När: Torsdag 10/10 kl. 10.00
Övrigt: Fika 20 kr

Aktivitet: Seniorshopen Udenäs Prästgård
När: Onsdag 16/10 kl. 10-14.
Övrigt: Klädförsäljning och kaffeservering

Aktivitet: Bingo
När: Tisdagar: 15/10; 29/10; 12/11; 26/11; 10/12 kl. 10.00
Övrigt: Vi spelar 3 omgångar och kostnaden är 5 kr/bricka.
Fika 20 kr

Aktivitet: Lerkurs med Jonna Junker
När: Torsdag 17/10, 24/10 och 31/10 kl. 9.30-12.00
Övrigt: Trotsa höstmörkret och greja med lera.
Ni betalar 350 kr/person och 100 kr/kg lera + glasyr.
Begränsat antal platser. Anmälan till Madde senast 10/10.

Aktivitet: Visor och gamla slaggers med Pia och Magnus Hast.
När: Onsdag den 6 november kl. 11.00.
Övrigt: Kostnad 50 kr.
Begränsat antal platser. Anmälan till Madde senast 1/11

Aktivitet: Akvarellkurs med Alice Antonsson
När: Torsdagar 7/11, 14/11, 21/11 och 28/11
kl. 9.30 - 12.00.
Övrigt: Kostnad 350 kr/person för hela kursen.
Fika 20 kr/gång
Begränsat med platser. Anmälan till Madde senast 4/11.

Aktivitet: Telefonkurs om hur digitala lösningar
t ex. BankID, Swish och säkerhet vid betalningar fungerar.
När: Fredagar 8/11, 15/11, 22/11 och 29/11 kl. 10.00.
Övrigt: En kurs i samarbete med Länsstyrelsen

Aktivitet: Reseskildring Provence med Carita Karlsson
När: Onsdag den 13 november kl. 10.00
Övrigt: Vad vet ni om Provence?
Kostnad 50 kr. Anmälan till Madde senast den 8/11.

Aktivitet: Reseskildring En pilgrims vandring med Urban Eklöf.
När: Onsdag den 20 november kl. 10.00
Övrigt: Kostnad 50 kr. Anmälan till Madde senast den
15 november

Aktivitet: Reseskildring Tjernobyli, En gripande historia av och med
Susanne Gustavsson och Jill Weijnblad.
När: Onsdag den 27 november kl. 10.00
Övrigt: Kostnad 50 kr. Anmälan till Madde senast den
22 november

Aktivitet: Luciafirande med skinksmörgås och sång
När: Fredag den 13 december kl. 10.00
Övrigt: Kostnad 50 kr. Anmälan till Madde senast 10 december.

Träffpunkt Karlsborg

Välkomna att delta. Kontakta Kickan 0505-17090 eller 0505-17066
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

Aktivitet: Bingo
När: Tisdagar i okt, nov, och dec. start kl. 10:00- 12:00
Vart: Träffpunkten Karlsborg
Övrigt: Pris 10 kr/ bricka. Kaffe finns att köpa för 10 kr, ta med eget fikabröd.

Aktivitet: Studieförbundet Jonna Junker.
Studiecirkel fallfrukt.
När: Tisdag 1/10 13.30

Aktivitet: Utställning Grosch vid kulturstugan
När: Måndag 7/10 kl 13.00
Övrigt: går även måla lite akvarell

Aktivitet: Eve Tinoy kommer gör vårrullar
När: Torsdag 10/10 kl 12.00
Övrigt: anmälan senast 3/10. Pris ?

Aktivitet: Helena från biblioteket har delad läsning "shared reading"
När: Torsdag 17/10 12.30 och Torsdag 28/11 kl. 12.30

Aktivitet: Elvira & Lova Eriksson kommer & dansar för oss vid gamla skolan i Mölltorp.
När: Onsdag 30/10 kl. 12.30
Övrigt: anmäl er gärna innan.

Aktivitet: Anki Andersson kommer och erbjuder taktil massage
(50kr/ person)

När: Måndag 2/12 kl.12.00

Övrigt: Anmäl gärna innan.

Aktivitet: Annika Alexandersson kommer visar bilder från Afrika

När: Måndag 11/11 kl. 12.30

Aktivitet: Christina & Alvar kommer sjunger lite höst/adventssånger

När: Måndag 25/11 kl. 12.00

Aktivitet: Lucia fika

När: Torsdag 12/12 kl. 12.30

Aktivitet: Koka tomte gröt med skinkmacka

När: Måndag 16/12 kl.12.00

Övrigt: anmälan senast 12/12.

Stängt 23/12 & 30/12

God Jul & Gott nytt år välkomna tillbaka 2/1-25

Träffpunkt Mölltorp

Välkomna att delta. Kontakta Kickan
0505-17066 eller 0505-17090

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 i okt, nov och dec. kl. 12:30
Övrigt: 10 kr /bricka . Fika 20 kr.

Aktivitet: Spela 10 000
När: Onsdag 2/10 kl. 12.30

Aktivitet: Stavgång
När: Fredag 4/10 kl. 9.30

Aktivitet: Utställning med Grosch vid kulturhuset
När: OBS: Måndag 7/10 kl.13.00
Övrigt: efter målar vi lite akvarell

Aktivitet: Annika Gustavsson kommer visar linedance.
När: Onsdag 9/10 kl. 12.30

Aktivitet: Kolla på dvd försöka att
" Den sista resan "
När: Onsdag 16/10 kl.12.30

Aktivitet: Önskemusik till kaffet
När: Onsdag 23/10 kl. 12.30

Aktivitet: Helena från biblioteket kommer Shared reading
(delad läsning)
När: Fredag 09.30- 11.30 och Fredag 22/11 kl. 09.30-11.30

- Aktivitet:** Elvira & Lova Eriksson kommer & dansar för oss . Vid Mölltorps gamla skola ses där .
När: Onsdag 30/10 kl. 12.30
- Aktivitet:** Stig Gustavsson (Stickan)kommer spelar dragspel
När: Onsdag 6/11 kl. 12.30
- Aktivitet:** Gemensam matlagning
När: Onsdag 13/11 kl. 12.30
- Aktivitet:** Annika Alexandersson kommer visar bilder från Afrika .
När: Onsdag 20/11 kl. 12.30
- Aktivitet:** Christina & Alvar kommer sjunger höst /adventssånger
När: Onsdag 27/11 kl. 12.30
- Aktivitet:** Advents pynta med fika
När: Fredag 29/11 kl. 09.30
- Aktivitet:** Gemensam matlagning koka tomtegröt & skinksmörgås
När: Onsdag 18/12 kl. 12.30 anmälan senast 13/12

27/12 stängt.

God jul & gott nytt år välkomna tillbaka 3/1-2025

Anhörigstödet

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, mattias.munkstedt@karlsborg.se

Aktivitet: Anhörigcafé

När: 2/10, 6/11, 4/12

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 ofrivilligt ensamma

När: 9/10, 16/10, 23/10, 13/11, 20/11, 27/11, 11/12

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.

Aktivitet: Lunchträffar för anhöriga

När: (**OBS** tiden: 12:00 - 13:00): 2/10, 6/11, 4/12

Övrigt: Ta med din matlåda och värm eller drick en kaffe tillsammans med oss.

Träffarna riktar sig främst till dig som är anhörig till någon som lider av psykisk ohälsa och/eller har någon form av missbruk.

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.

Hälsocoach online är en digital och kostnadsfri tjänst för alla som är 16 år eller äldre och bor inom Västra Götalandsregionen. 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. Hälsocoacherna är akademiskt utbildade hälsovetare och samtalet utgår från en arbetsmetod med grund i coaching och motiverande samtal för att bidra till beteendeförändringar.

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

Vill du veta mer om tjänsten?

Läs mer på hemsidan: vgregion.se/halsocoach

Boka in en tid hos en hälsocoach genom att ladda ner appen "Vård och hälsa" eller via webbläsare: <https://vardochhalsa.vgregion.se/home-login>



Matkassen

Matkassen är en webbplats 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. På Matkassen hittar du tips och råd kring bra mat för seniorer.



[vgregion.se](https://vgregion.se/matkassen)
/matkassen

Tips på användbara digitala resurser och telefonlinjer

Digitalhjälpn (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 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
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: Start i mitten av mars och avslutning i slutet av maj.

Övrigt: 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.

Senior Sport School pågår under 10 veckor med två träffar i veckan, dagtid.

Anmälan via vår webbsida: www.karlsborg.se/senior

Vart hittar du seniorbladet?

Du kan alltid hämta aktuella seniorblad för kvartalet på:

- Kommunens Träffpunkter i Mölltorp, Udenäs och Karlsborg
- Kommunens Bibliotek 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 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



KARLSBORG