



SENIORBLADET

1 november – 28 februari

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

Magnus Södervall
Magnus.sodervall@karlsborg.se

Innehåll

Bladets hälsning	4
Hälsosamtal för seniorer	4
PRO Karlsborg	5
SKPF Pensionärerna	6
SPF Seniorerna	8
Forsviks intresseförening.....	9
Udenäs hembygdsförening.....	9
Hanken Svanviks Hembygds- & Föräldraförening	10
Breviks Hembygdsförening.....	10
Karlsborg-Rödesund-Wanäs Hembygdsförening	10
Mölltorps hembygdsförening	11
Lions Club Karlsborg	11
Naturskyddsföreningen Karlsborg	12
Friluftsrämjandet	12
HRF – hörselskadades förening i Hjo-Karlsborg	12
Carlsborgs Släktforskarförening	13
Karlsborgs Folkdanslag	14
Karlsborgs Bordtennisklubb	14
Svenska kyrkan Karlsborgs Pastorat	15
NBV	17
Fotoklubben Karlsborg	17
Karlsborgs Konstförening	17
Bio Casablanca	18
SMOFA	18
Riksteaterföreningen i Karlsborg.....	19
Föreningen Karlsborgs Kreatörer FKK	19
Karlsborgs bibliotek.....	20
Kulturstugan	23
Träffpunkten Forsvik.....	24
Träffpunkten Udenäs	26
Träffpunkt Mölltorp	28
Träffpunkt Karlsborg	29
Anhörigstöd.....	32
Digitala resurser för hälsa och välbefinnande	34
Digitalt stöd och telefonlinjer	35

Bladets hälsning

Vi går mot vinter, och med den kommer en tid för både aktivitet och gemenskap. I det här numret av seniorbladet hittar du som vanligt många olika aktiviteter runt om i kommunen. Här finns något för alla intressen, oavsett om du vill röra på dig, dansa, ägna dig åt kreativt skapande, eller kanske hitta en ny gemenskap genom en förening eller organisation.

Under vinter betyder omtanke lite extra mycket. Kanske kan du bjuda med en vän, granne eller bekant till en aktivitet. Ibland är en enkel inbjudan allt som behövs för att någon ska komma ut och träffa andra.

I det här numret av seniorbladet hittar du aktiviteter för månaderna november till februari. Det kan finnas ytterligare evenemang som inte kommit med i Seniorbladet. Läs evenemangskalendern på www.vastsverige.com/karlsborg/evenemang

Vi önskar dig en fin vinter, 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. 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. 16.00

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: Varannan måndag kl. 14.00

Var: Sjövillan, Ankarvägen 4

Övrigt: Ledare: Anna Maria Holmgren 0705-32 13 08

Aktivitet: Litteraturcirkel

När: Torsdagar kl. 13.00

Var: Sjövillan, Ankarvägen 4

Övrigt: Ledare: Margareta Josefsson 0705-30 45 03

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 i månaden)

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.

SKPF Pensionärerna

Aktivitet: Månadsmöte

När & var: Månadsmöten hålls kl. 15.00 på Café Weras
Onsdag 19 nov Program: "Hjälpmedel, teknik och människa i samspel". Information av Marita Käll Karlsson.

Onsdag 10 dec Program: Jultallrik, underhållning.

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: Årsmöte
När: Onsdag 11 februari kl. 15.00
Var: Café Weras
Kontakt: Ordförande Lars Berggren 0722-33 33 78
Övrigt: Kostnad se hemsidan www.skpf.se/avdelningar/vastra-gotaland/karlsborg-avd-242 och annons i SLA.

Aktivitet: Resa till julmarknad på Öredals egendom i Vinninga
När: Lördag 22 november kl. 11.45-16.30
Var: Resan blir en heldagsresa. Start i Hanken kl. 09.30. Sedan sedvanlig upphämtning, N Skogen, Rödesund torg, busstationen, Smedjegatan i Karlsborg och i Mölltorp vid väg 49 ca kl. 10. Vi åker med Enbom Buss.
Kontakt: Förfrågningar ordförande Lars Berggren 0722-33 33 78. Mail: larsellen.berggren@telia.com
Övrigt: Julmarknaden kan nås med både rullstol och rullator. Vid 30 st anmälda blir självkostnaden: 220kr/deltagare. Vid 50 st anmälda full buss: 120kr/deltagare. I resan ingår bussresan. Mat och fika får var och en ordna själva på julfässan. Betalning sker på bussen - kontant eller swish. Sista anmälningsdag är onsdag 22 oktober till Lars. Resan arrangeras inte om anmälda understiger 30 st. OBS anmälan är bindande!

Aktivitet: Stavgång
När: Onsdagar kl. 14.00
Var: 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 måndasmöten.

Aktivitet: Läsecirkel
När: Varannan fredag kl. 10.00-12.00 (jämna veckor)
Var: Föreningens lokal på Kärleksstigen
Kontakt: Bibbi Stenberg 0702-36 72 70

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

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.

Programmet genomförs i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan.

Aktivitet: A Complete Unknown – F.d. kulturchefen Johan Tranquist håller föredrag om Bob Dylan, hans liv och musik
När: Onsdag 26/11 kl. 17.00
Var: Weras
Övrigt: Servering: Kaffe, smörgås och liten kaka. Pris: 120kr.

Aktivitet: Julfest
När: Onsdag 10 december kl. 17.30
Var: Weras
Övrigt: Vi sjunger julsånger tillsammans med FKK Band, som också har ett eget framträdande för oss.
Servering: Glögg, risgrynsgröt, julsinksmörgås och liten kaka. Pris: 200kr.

Forsviks intresseförening

- Aktivitet:** Bokstuga
När: Alla torsdagar kl. 14.00-19.00, året runt
Var: Mjölnearbostaden 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 bläddra i en tidskrift.

- Aktivitet:** Julmarknad
När: 13 december 13.00-18.00
Var: Mjölnearbostaden intill Kafé Ada på Forsviks bruk
Övrigt: Vi deltar genom att baka och sälja det traditionelle Forsviksbrödet och har loppis inne i varma och mysiga Mjölnearbostaden.

Udenäs hembygdsförening

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

- Aktivitet:** Julslingan
När: Lördagen den 22 november kl. 10.00-15.00
Var: Utanför Troll-Ting, Udenäs
Övrigt: Försäljning av julkärvar, varm korv med bröd och lotterier

- Aktivitet:** Årsmöte
När: Mars eller april
Var: Udenäsgården

Hanken Svanviks Hembygds- & Föräldraförening

Om det blir tillräckligt kallt i vinter kommer vi ha is på hockeyplanen. Välkommen!

- Aktivitet:** Tips- och bingopromenad
När: Söndagar fram till 1 advent
Starttid 09.30-11.30
Var: Hankens Bygdegård
Kontakt: Lennart Henrysson 0761-47 78 28
Övrigt: Kaffeservering. Lättgången promenad på 3 km.

Breviks Hembygdsförening

- Aktivitet:** Soppkväll med musikalunderhållning
När: Fredag 28 november kl. 18.00
Var: Breviks församlingshem
Kontakt: Bengt bengt.brevik.bn@gmail.com

- Aktivitet:** Grötfest
När: Fredag 20 februari kl. 18.00
Var: Breviks församlingshem
Kontakt: Bengt bengt.brevik.bn@gmail.com

Karlsborg-Rödesund-Wanäs Hembygdsförening

Försäljning av 2026 års kalender kommer som vanligt säljas på julstämning i Garnisonskyrkan den 6 december och på sedvanliga försäljningsställen.

Kontakt: Roger Holmgren telefonnummer: 0708-93 31 06, mail: rodesundwanas@gmail.com

- Aktivitet:** Öppet hus
När: Måndagar ojämna veckor 14.00-16.00
Var: Kärleksstigen 5

Mölltorps hembygdsförening

- Aktivitet:** Adventsmys öppet för alla
När: Lördagen den 29 november kl. 14.00-16.00
Var: I Muséet, Kyrkvägen 40
Kontakt: Margaretha Nilsson 0702-26 30 50
Inger Lundgren 0738-41 87 48
Övrigt: Pris för kaffe med bröd 70kr, försäljning av hembakt samt lotter.

- Aktivitet:** Grötfest öppen för alla
När: Tisdagen den 27/1 kl. 18.00
Var: I Muséet, Kyrkvägen 40
Kontakt: Margaretha Nilsson 0702-26 30 50
Inger Lundgren 0738-41 87 48
Övrigt: Underhållning blir det, men planeringen ej klar!

- Aktivitet:** Årsmöte med förhandlingar och lätt underhållning
När: Tisdagen den 24/2 2026 kl. 18.00
Var: I Muséet, Kyrkvägen 40
Kontakt: Ordförande Gunnar Ekfeldt, tel.: 0736-22 26 28
Övrigt: Gratis underhållning och kaffeservering

Lions Club Karlsborg

- Aktivitet:** Loppmarknadsförsäljning
När: Lördagar 11.00-13.00
15/11-29/11 Julmarknad
Var: Lions Club Parkvägen 35 Karlsborg
Kontakt: Stig Karlsson tel: 0761 07 53 89
Leif Brodd tel: 0708 42 13 39
Övrigt: Sista öppningarna för i år!
Vi öppnar åter i april 2026

Naturskyddsföreningen Karlsborg

- Aktivitet:** Adventskaffe
När: Lördag 22 november kl. 15.00
Var: Stugan i Norra skogen
Övrigt: Anmälan till Kristina Åkerstedt 0705-26 23 62 senast 20 november. Ange speciella önskemål angående fikar.

Friluftsförbundet

- Aktivitet:** Öppet i Skackastugan
När: Söndagar 25/1, 22/2 samt 29/3 kl. 11.00-14.00
Var: Skackastugan
Kontakt: Peter Wibjörk
Övrigt: Friluftsförbundet har Skackastugan öppet och serverar fika framför brasan.

HRF – hörselskadades förening i Hjo-Karlsborg

Vi bokat 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:** Årsmöte
När: 17 februari
Var: Museet i Mölltorp

Carlsborgs Släktforskarförening

Om inget annat anges är kontaktperson för aktiviteterna Anton Hellkvist anton.hellkvist@outlook.com

Aktivitet: Släktforskarstöd

När: Lördagar kl. 10.00-12.00.

8, 15, 22, 29 november

3, 10, 17, 24, 31 januari

7. 14. 21. 28 februari

Var: Karlsborgs bibliotek.

Aktivitet: Föreläsning - Gårdsforskning

När: Torsdagen den 13/11 kl. 18.30

Var: Estrid Ericsonsalen, Kulturkvarteret Hjo

Aktivitet: Visa släktforskning

När: Söndagen den 16/11 kl. 09.00

Var: Hankens bygdegård

Aktivitet: Digital föreläsning

När: Onsdagen den 10/12 kl 18.30

Var: Vuxenskolans lokaler, Strandvägen Karlsborg

Aktivitet: Gårdsforskning – Maria Nilsen

När: Tisdagen den 20/1 kl. 18.00

Var: Vuxenskolans lokaler, Strandvägen Karlsborg

Aktivitet: Gemensam släktforskning

När: Tisdagen den 3/2 kl. 18.00

Var: Vuxenskolans lokaler, Strandvägen Karlsborg

Aktivitet: Årsmöte

När: Lördagen den 21/2

Var: Vuxenskolans lokaler, Strandvägen Karlsborg

Kontakt: stenkullen.lundgren@gmail.com Anders Lundgren

Karlsborgs Folkdanslag

- Aktivitet:** Folkdans
När: Måndagar kl. 18.00
Jul- och nyårsuppehåll vecka 50 till vecka 2
Var: Folkdanslagets stuga vid Haganäset.
Kontakt: Åke Andersson 0708-12 45 85
Övrigt: Tag med lämpliga dansskor, smörgåspaket och kaffetermos. Välkomna att prova på folkdans!

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-ca 11.00 inklusive fika. På onsdagar har vi tillgång till stora hallen. Moliden
Var:
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.
Du får gärna prova 2-3 gånger utan avgift, därefter gäller medlemsavgift.

Svenska kyrkan Karlsborgs Pastorat

Aktivitet: Breviks Hantverkscafé
När: Träffas onsdagar ojämna veckor kl. 14:00-16:30
Uppstart vårtermin 14 januari
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 till och med 4 december. Uppstart vårtermin 15 januari.
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.

Aktivitet: Gällsebo kyrkliga syförening
När: Träffas tisdagar jämna veckor kl. 14.00-16.00
Uppstart vårtermin tisdag 3 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. 09.30-11.30.
För startdatum för vårterminen, se www.svenskakyrkan.se/karlsborg
Var: Brasrummet i Mölltorps församlingshem

Aktivitet: Mötesplats Karlsborg
När: Träffas kl. 14.00 13/11 och 27/11
Var: Kyrkans hus i Karlsborg

Övrigt: Håll koll på www.svenskakyrkan.se/karlsborg för vårens datum och programinnehåll.
Anordnat av Diakonigruppen i Karlsborg.
För dig som vill umgås och ha en trevlig stund.

Aktivitet: Udenäs syförening
När: Träffas torsdagar ojämn veckor kl. 10.00
Uppstart vårterminen torsdag 29 januari
Var: Prästgården i Udenäs

Aktivitet: Sopplunch Mölltorp
När: Torsdagar 26/2, 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: Tisdagar 11/11 och 25/11 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

Aktivitet: Öppen prästgård för alla!
När: Start 9 oktober kl. 14.00. Vi träffas torsdagar udda veckor, drop-in till 14.15.
Var: Udenäs prästgård
Övrigt: Öppet hus för alla som vill, Barn i sällskap med någon vuxen. Vi sjunger, leker, skapar och fikar tillsammans och avslutar med en gemensam andakt.
Vid frågor kontakta Anna-Maria "Mia" Mårtensson
070-169 49 81

NBV

- Aktivitet:** Föreläsning: Dan Andersson i ord och ton
När: Torsdag 27 november kl. 18.30.
Var: Karlsborgs bibliotek
Övrigt: Kerstin Alexandersson och Bo Frid berättar om Dan Anderssons liv och sjunger hans dikter. I samarbete med Karlsborgs bibliotek. Fri entré.

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

- Aktivitet:** Konstföreläsning av smeden och konstnären Jan Hilmersson.
Glöggmingel samt föreningens konstutlottning
När: 20 november kl. 18.00
Var: Bio Casablanca
Kontakt: Monika Löfving 0705-42 50 29
Övrigt: Alla intresserade är hjärtligt välkomna!

Bio Casablanca

Bio Casablanca erbjuder biofilmer, opera från Metropolitan och lokaluthyrning. Platsbokningar, information och program finns på www.casablancabio.se. Kontakt: 0505-100 28 eller 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: Onsdagar och söndagar 18.30 (vuxen)
Söndagar 15.00 (barn och ungdom)
Extra föreställningar under höstlov och jul/nyår

Var: Bio Casablanca, Strandvägen 17

Övrigt: Pris för bio 100-120kr

Aktivitet: Opera m.m.

När: 8/11 kl. 19.00 La Bohème, opera, live från Metropolitan
27/12 kl. 15.00 Nötknäpparen, balett, familjeföreställning
31/12 kl. 17.00 Nyårskonsert, live från Berlin
10/1 kl. 19.00 I Puritani, opera, live från Metropolitan

Var: Bio Casablanca, Strandvägen 17

Övrigt: Pris för opera 280-320kr
Pris för balett 200kr

SMOFA

Aktivitet: Forsviks Julmarknad anno 1906

När: Lördag 13 december kl. 13.00-18.00

Var: Forsviks bruk

Övrigt: Entré 10kr. Läs mer på www.smofa.se

Riksteaterföreningen i Karlsborg

Aktivitet: Bara vänner med Anna Bromée
När: 16 november kl. 16.00
Var: Udenäsgården
Kontakt: riksteaterforeningenikarlsborg@outlook.com
Övrigt: Biljetter säljes på www.tickster.com. Medlem 245kr/biljett, ej medlem 295 kr/biljett

Aktivitet: Barnföreställningen "Julshow med Allgott & Villgott"
När: 7 december kl. 15.00
Var: Hankens bygdegård
Kontakt: riksteaterforeningenikarlsborg@outlook.com
Övrigt: Biljetter säljes på www.tickster.com. 50 kr/biljett

Föreningen Karlsborgs Kreatörer FKK

Aktivitet: 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 f n 200kr/år

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

Aktivitet: Nyfunna bokpärlor, hårdtummade favoriter och bortglömda bokskatter

När: Tisdagar 4/11 och 2/12 kl. 14.00

Var: Karlsborgs bibliotek

Övrigt: Ta med dig dina bästa boktips så tipsar vi varandra. Ingen anmälan. Biblioteket bjuder på kaffe.

Aktivitet: Tyst bokklubb

När: Torsdagar 6/11 och 4/12 kl. 18.00-19.30

Var: Karlsborgs bibliotek

Övrigt: Välkommen till den kravlösa bokklubben! Vi ses i biblioteket, tar en kopp kaffe eller te och läser tyst i en timme. När timmen är slut kan den som vill dröja sig kvar med en påtår och samtala om sin läsning. Ta med en egen bok eller låna av oss! Ingen föranmälan.

Aktivitet: Digidel samt budget- och skuldrådgivning
När: Tisdagar 14/10-16/12 (ej 4/11 och 2/12) kl. 14.00-16.00
Var: Karlsborgs bibliotek
Övrigt: Drop In. På Karlsborgs bibliotek kan du få råd och vägledning när det gäller digitala frågor samt budget- och skuldfrågor.

Aktivitet: Kura skymning
När: Måndag 10/11 kl. 17.00
Var: Udenäs bibliotek
Övrigt: Yvonne Eriksen läser årets text och boktipsar. Musik och sång: Susanne Lind, Peter Meincke och Katrin Springborn. Ett samarbete mellan VGR, Studieförbundet och Udenäs bibliotek.

Aktivitet: Det är dags att stoppa matsvinnet!
När: Tisdag 11/11 kl. 18.30
Var: Karlsborgs bibliotek
Övrigt: Helén Williams har i sin forskning ägnat många år åt att beräkna miljöeffekterna av matsvinnet. Hon har undersökt varför hushållen och handeln slänger så mycket och hur bättre utformade förpackningar kan bidra till att minska svinnet.

Aktivitet: MIK - för en hållbar demokrati
När: Tisdag 18/11 kl. 18.30
Var: Karlsborgs bibliotek
Övrigt: Fredrik Holmberg från Filmpedagogerna Folkets Bio föreläser om nyheter, desinformation och propaganda i en ny medievärld. Filmpedagogerna utgår från begreppet MIK, Medie- och informationskunnighet, och behovet av MIK för en hållbar demokrati i Sverige och i världen.

Aktivitet: Julslingan
När: Lördag 22 november kl. 10.00-15.00
Var: Udenäs bibliotek
Övrigt: Udenäs bibliotek håller öppet under Julslingan. Biblioteket säljer utgallrade böcker och har en tävling.

Aktivitet: Dan Andersson i ord och ton
När: Torsdag 27/11 kl. 18.30
Var: Karlsborgs bibliotek
Övrigt: Dan Andersson är en av Sveriges mest älskade och mytomspunna författare, inte minst tack vare sina dikter som inspirerats av den storslagna naturen och människorna i finnmarken, där han växte upp och verkade under stora delar av sitt korta liv. Kerstin Alexandersson och Bo Frid växlar i sitt fängslade program med att berätta om Dan Anderssons liv och att sjunga hans dikter.

Aktivitet: Julkul i Udenäs
När: Torsdag 4/12 kl. 15.00-19.00
Var: Udenäs bibliotek
Övrigt: Kulturstugan tar sitt pick & pack i släden och åker till Udenäs Bibliotek! Skapa med Kulturstugan & Biblioteket under denna mysiga vinterkväll. Vi bjuder på fika! Alla åldrar är välkomna och det är gratis!

Aktivitet: Bibliotekets pepparkaksbyggetävling
När: Inlämning måndag 17/11 till lördag 22/11 under Karlsborgs biblioteks öppettider.
Utställning och röstning pågår 24/11 till 6/12
Var: Karlsborgs bibliotek
Övrigt: Byggets bottenplatta får vara max 40x50 cm. Bygget kan vara i valfritt material.

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.

Här ser du vårt program för seniorer fram till jul. Aktiviteter efter nyår presenteras i december på www.karlsborg.se/kulturstugan.

Aktivitet: Galleri Kulturstugan: Utställning – *Min historia*

När: 1-2 november kl. 12.00-16.00

Övrigt: Fri entré. Under vecka 44 fylls Galleri Kulturstugan med berättelser från Karlsborg. I utställningen *Min Historia* får du ta del av röster och minnen insamlade under sommaren – från ung till gammal, från vardag till särskilda ögonblick. Här kan du läsa människors egna ord och upplevelser, som tillsammans väver en unik bild av platsen vi delar.

Aktivitet: Galleri Kulturstugan: Utställning – Årets konstinköp
Karlsborgs kommun

När: 15-16 november kl. 12.00-16.00

Övrigt: Fri entré. Varje år investerar Karlsborgs kommun i ny konst för att berika den kommunala konstsamlingen. Denna samling förgyller kommunens lokaler och verksamheter, där både invånare och besökare får ta del av inspirerande konstverk i sin vardag. Nu har du chansen att se de senaste tillskotten till samlingen! Vi bjuder in dig till Kulturstugans Galleri, där årets utvalda verk från framstående konstnärer visas upp.

Aktivitet: Kulturstugan: Öppen Julstuga

När: 28 november kl. 15.00-18.00

Övrigt: Fri entré. Öppen julstuga i Kulturstugan. Välkommen in i julstämningen! Under kvällen kan du skapa i det kreativa rummet eller slå dig ner i galleriet och lyssna till en julsaga. Kreativa rummet drop-in. Julsaga i Galleriet 16:00 och 17:00.

- Aktivitet:** Kulturstugan åker *Ut på tur* till Udenäs bibliotek. Julkul i Udenäs.
- När:** 4 december kl. 15.00-19.00
- Övrigt:** Fri entré. Välkommen till Udenäsgården. Under kvällen kan du julpyssla, fika eller slå dig ner i biblioteket och läsa en julbok.

Träffpunkten Forsvik

Kontaktperson Madeleine Larsson 0505-170 65.

Vi har olika teman på Träffpunkten Forsvik och Udenäs. Allt från naturens skafferier till hälsa, hantverk, musik, rörelse och utflykter. Känner du att det här kan vara något för dig? Tveka inte att besöka oss. Din delaktighet och åsikt är viktig för oss. Tillsammans kan vi skapa en liten guldkant i vardagen. All verksamhet sker på Engvallen Forsvik om inget annat anges. Kontant betalning vid samtliga tillfällen

Öppettider Forsviks Träffpunkt, Billströmsvägen 3

Måndag 11.00 – 14.00

Torsdag 10.00-12.30 (jämn veckor från 8/1-2026)

Julen närmar sig och fram till dess kommer träffpunkten att vara öppet som vanligt. Med undantag för måndag 5 januari då det är Trettondagsafton.

- Aktivitet:** Bingo
- När:** Måndagar
10 och 24 november
15 december
12 och 26 januari
9 och 23 februari
- Övrigt:** Kostnad 10kr/bricka och fika 20kr. Vi spelar 5 spel med paus för fika.

Aktivitet: Lerkurs med Jonna Junker. Lär dig känna och forma i lera
När: Torsdag 6 och 20 november kl 10.00-12.30
Övrigt: Kostnad 100 kr för 1 kg lera inkl bränning och glasyr.
Anmälan till Madde senast 29 oktober.

Aktivitet: Frisk i munnen hela livet. Föredrag av Anna Halldén
Folktandvården/Västra Götalandsregionen
När: Torsdag 4 december kl. 11.00
Övrigt: Anmälan senast 24 november. Fika 20kr.

Aktivitet: Gamla ting berättar
När: 1 december och 16 februari kl. 11.00
Övrigt: Träffar för dig som gillar gamla saker och dess historia. Ta gärna med dig något gammalt som du vill visa. Det kan var allt från gamla verktyg, textil, porslin eller annat. Varje sak har sin historia. Vill du vara med? Fika 20 kr.

Aktivitet: Caféträffar
När: Torsdagar jämna veckor med start 8/1-2026
Övrigt: För dig som har en stund över. Vi fikar, pratar och umgås. Handarbete, film, spel eller annat. Tanken med våra träffpunkter i kommunen är att det ska finnas något för alla och du är välkommen att besöka den träffpunkt där du finner något som passar dig. Innehållet för dessa träffar skapar vi tillsammans utifrån era önskemål.

Träffpunkten Udenäs

Kontaktperson Madeleine Larsson 0505-170 65

Vi har olika teman på våra träffpunkter Udenäs och Forsvik. Allt från naturens skafferier till hälsa, musik, hantverk, rörelse och utflykter. Din åsikt och delaktighet är viktig och tillsammans kan vi skapa en liten guldkant i vardagen. All verksamhet sker på träffpunkten Udenäs om inget annat anges. Kontant betalning vid aktivitet.

Öppettider Udenäs Träffpunkt, Klockarstigen 3 C

Tisdag 9.00 - 12.30

Onsdag 9.00 - 14.30

Torsdag 9.00 - 12.30 (ojämna veckor från 15/1-26)

Fredag 9.00 - 12.30

Träffpunkten Udenäs är stängd 23,30, 31 december-25 samt 2 januari-26. Öppet som vanligt från 7 januari.

Aktivitet: Bingo

När: Tisdagar

11 november

2 och 16 december

13 och 27 januari

3 och 17 februari

Övrigt: Kostnad 5 kr/bricka. Fika 20 kr

Aktivitet: Svenska kyrkan

När: Tisdagar kl. 10.00

4/11, 13/1 och 17/2

Övrigt: Fika 20kr

Aktivitet: Akvarellkurs med Alice Antonsson
När: Onsdagar kl. 10.00
14 och 21 januari
4, 11, 18 februari
Övrigt: Kostnad 400kr/person. Material ingår. Anmälan senast 7 januari.

Aktivitet: HRF hörselskadades förening Hjo-Karlsborg
När: Fredag 6 februari kl. 10.00
Övrigt: Information om allt som rör hörselskadade i samhället.
Föredrag med Barbro Widerström och Stig Kylén
Fika 20 kr. Anmälan senast 3 januari

Aktivitet: Arktis-En hotad skönhet
När: Tisdag 10 februari kl. 14.00
Övrigt: Föreläsning och bildspel med Bengt-Åke Ögren.
Anmälan senast 4 februari. Kostnad 60kr/ person inkl. kaffe. Begränsat antal platser.

Aktivitet: Frukostklubben
Gäst: Kommunchef Kajsa-Eriksson-Larsson
När: Fredag 13 februari kl. 9.00
Övrigt: Kostnad 60:-/person inkl frukostbuffé
Anmälan senast 6 februari

Aktivitet: Frukostklubben
Gäster: Kommunikationsenheten Karlsborgs kommun
Karin Stattin och Alice Bengtsson Åblad
När: Fredag 20 februari kl. 9.00
Övrigt: Kostnad 60kr/person inkl. frukostbuffé

Aktivitet: Udenäshistoria med Margareta Rhenberg
När: Tisdag 24 februari kl. 10.00
Övrigt: Kostnad 50 kr. Anmälan senast 18 februari

Träffpunkt 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 (ej 19/12)

Övrigt: 10 kr per bricka. Fika 20 kr.

Aktivitet: Stavgång

När: Fredagar 14/11, 28/11, 9/1 och 13/2 kl. 10.00

Aktivitet: Shared reading med Helena från biblioteket

När: Fredagar 7/11, 5/12, 23/1 och 20/2 kl. 09.30

Aktivitet: Trafikplanerare Lydia Johansson & Maria Mollberg
kollektivtrafiken

När: Onsdag 5/11 kl. 12.30

Aktivitet: Hälsosamtal med Edzia Koch "Charmen med tarmen"

När: Onsdag 12/11 kl. 12.30

Aktivitet: Tanja Renfors kommer och pratar om hennes cykling
till Paris. Team Rynkeby. Planering före och under
resans gång

När: Onsdag 19/11 kl. 12.00

Aktivitet: "Tillbakablickar" med Edzia och Carita

När: Onsdag 26/11 kl. 12.30

Aktivitet: Christina & Alvar Lindman kommer sjunger
adventsånger

När: 3/12 kl. 12.30

Aktivitet: Daniel Kindbom kommer & berättar om sitt
mästerskap

När: Onsdag 10/12 kl. 12.00

Aktivitet: Besök av Blingblingluciorna

När: 12/12 kl. 15.00

Aktivitet: Julmys med julklappsspelet

När: Fredag 19/12 kl. 12.00

Övrigt: 100kr/person. Anmälan krävs.

Aktivitet: Besök av arbetsterapeut och sjukgymnast från
Närhälsan

När: 21/1 kl. 13.00

Aktivitet: Besök av Inger Larsson, ordförande i Kultur och fritid

När: Onsdag 11/2 kl. 13.00

Träffpunkt 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. Alla aktiviteter är inte bokade än, det finns månadsvisa program att hämta på träffpunkten.

Öppettider Karlsborg träffpunkt, Mellangatan 15:

Måndag 12.00 - 16.00

Tisdag 10.00 - 14.30

Torsdag 12.30 - 15.00

Stängt 22, 23, 29 och 30 december

Aktivitet: Gubbcafé
När: Tisdagar ojämna veckor 13.00-14.45
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 november, december, januari och februari kl. 10.00
Övrigt: Pris 10 kr/ bricka. Kaffe finns att köpa för 10 kr, ta med eget fikabröd.

Aktivitet: Shared reading med Helena från biblioteket
När: Torsdag 6/11 kl. 12.30
Torsdag 11/12 kl. 12.30
Torsdag 15/1 kl. 12.30
Torsdag 12/2 kl. 12.30

Aktivitet: Taktil massage av Anki Andersson
När: Måndag 10/11 kl. 12.00
Måndag 12/1 kl. 12.00
Måndag 16/2 kl. 12.00
Övrigt: Pris 50kr/person

Aktivitet: Stick & Kort-Café
När: Torsdag 20/11 kl. 12.30
Torsdag 22/1 kl. 12.30
Torsdag 19/2 kl. 12.30

Aktivitet: Besök av Inger Larsson, ordförande kultur och fritid
När: Måndag 3/11 kl. 13.00

Aktivitet: Buss med Västtrafik till Tibro träffpunkt
När: Torsdag 13/11 kl. 12.00 i Tibro

- Aktivitet:** Gemensam matlagning
När: Måndag 17/11 kl. 12.00
Övrigt: Anmälan
- Aktivitet:** Kurs i hjärtstartare och HLR med Carita Karlsson
När: Måndag 24/11 kl. 12.00
Tisdag 25/11 kl. 12.45
Övrigt: Pris 100kr/person, fika 20kr. Anmälan krävs.
- Aktivitet:** Digitala tjänster och information om vad biblioteket kan hjälpa till med
När: Torsdag 27/11 kl. 13.00
- Aktivitet:** Christina & Alvar Lindman sjunger adventsånger
När: Måndag 1/12 kl. 12.00
- Aktivitet:** Bo Larsson kommer berättar om det polisiära hundlivet
När: Måndag 8/12 kl. 12.00
- Aktivitet:** Litet julbord vid Weras
När: Måndag 15/12 kl. 15.00
Övrigt: Stängt på träffpunkten denna dag. Pris 275kr/person. Anmälan till Kickan.
- Aktivitet:** Julmys med julklappsspelet
När: Torsdag 18/12 kl. 12.30
Övrigt: 100kr/paket. Anmälan.
- Aktivitet:** Gemensam matlagning
När: Måndag 23/2 kl. 12.00
Övrigt: Anmälan

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: Föreläsning med Helena Reje: Psykisk hälsa - livets viktigaste ämne

När: 5 november

Fika och mingel från kl. 17.00 med möjlighet att träffa utställaren NSPH Skaraborg.

Föreläsning kl. 18.00.

Var: Kyrkans hus

Övrigt: Alla människor berörs någon gång av psykisk ohälsa. Ändå kan det kännas svårt att veta hur vi ska prata om det, eller hur vi kan stötta någon som mår dåligt. Föreläsaren och utbildaren Helena Reje delar med sig av egna erfarenheter och konkreta verktyg för hur vi kan bli bättre på att möta varandra. Med både värme och tydlighet gör hon ett stort och ibland tungt ämne lättare att förstå – och framför allt mer hoppfullt.

Arrangör: Compassen, föreningen för människor med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och deras anhöriga
I samverkan med: kommunerna Töreboda, Mariestad, Karlsborg, Hjo, Tibro, Falköping, Skövde och Tidaholm.

Pris: 20kr för medlemmar i Compassen, 40kr för övriga

Aktivitet: Anhörigcafé
När: Onsdagar kl. 14.00-16.00. 12 november, 10 december, 14 januari, och 11 februari
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: Fredagar kl. 14.00-16.00
7, 14, 21, 28 november
5, 12, 19 december,
16 januari
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: Onsdagar kl. 10.00
5, 12, 19, 26 november,
3, 10, 17 december,
14, 21, 28 januari,
4, 11, 18, 25 februari
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.

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