SENIORBLADET

1 november 2026 –

28 februari 2027

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

Magnus Södervall
magnus.sodervall@karlsborg.se

Innehåll

Innehåll 4
Hälsosamtal för seniorer 5
PRO Karlsborg 6
SKPF Pensionärerna 7
SPF Seniorerna 8
Forsviks intresseförening 9
Byalaget i Granvik 9
Undenäs hembygdsförening 10
Hanken Svanviks Hembygds- & Föräldraförening 10
Breviks Hembygdsförening 10
Karlsborg-Rödesund-Wanäs Hembygdsförening 11
Mölltorps hembygdsförening 11
Lions Club Karlsborg 12
Carlsborgs släktforskare 12
Svenska kyrkan Karlsborgs Pastorat 13
Naturskyddsföreningen Karlsborg 15
Friluftsfrämjandet Karlsborg 15
ABF Skaraborg 15
HRF – hörselskadades förening i Hjo-Karlsborg 15
Karlsborgs Folkdanslag 16
Karlsborgs Bordtennisklubb 16
Mölltorps Ridsällskap – mer än bara ridning 17
Bio Casablanca 17
Föreningen Karlsborgs Kreatörer FKK 18
Fotoklubben Karlsborg 18
Karlsborgs Konstförening 18
Skaraborgs Musikal- & Filmakademi 19
Cykling utan ålder 19
Karlsborgs bibliotek 19
Kulturstugan 21
Träffpunkten Undenäs 22
Träffpunkten Forsvik 24
Träffpunkten Mölltorp 26
Träffpunkten Karlsborg 28
Anhörigstöd 31
Digitala resurser för hälsa och välbefinnande 33

Bladets hälsning

Här kommer ett nytt seniorblad laddat med många och värdefulla sociala aktiviteter för den kommande lite mörkare årstiden. Vi hoppas att ni har möjlighet att del av "smörgåsbordet" som erbjuds av kommunen, föreningar eller andra organisationer. Att mötas o träffas får oss att må bra och ger en meningsfull och betydelsefull vardag tillsammans.

I numret av Seniorbladet hittar du många olika aktiviteter under månaderna november till och med februari. 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.
Bjud med en vän, granne eller bekant till en aktivitet. Ibland börjar en ny vana eller vänskap med en enkel fråga.

Vi önskar dig en fortsatt fin höst och att dessa träffar lyser upp tillvaron under den mörkare delen av året. Ta hand om dig och 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 kontakta 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, 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: Varannan måndag kl. 14.00 i Sjövillan, Ankarvägen 4
Övrigt: Ledare: Anna Maria Holmgren 0705-32 13 08

Aktivitet: Litteraturcirkel
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. 13.30 i Molidens simhall
Övrigt: Medlemmar badar gratis. Samordnas med SKPF.
Ledare: Anders Juviken 0727-42 84 66

Aktivitet: Årsmöte
När: 25 februari

SKPF Pensionärerna

Aktivitet: Månadsmöte
När & var: Månadsmöten hålls kl.15.00 på Café Weras
Onsdag 18 november och 9 december
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 måndasmöten.

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 13.30-215.00. 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 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: Om Almnäs Bruk - historia till nutid
När & var: Onsdag 25 nov kl. 17.00 på Weras
Övrigt: Tomas Berglund, ägare till Almnäs Bruk, berättar om brukets historia och nutida verksamhet bland annat tillverkning av delikatessostar. Även provsmakning lKaffe/te, smörgås, kaka. Pris 120 kr

Aktivitet: Julfest
När & var: Onsdag 9 dec kl. 18.00 på Weras
Övrigt: Underhållning av Stefan "Stisse" Andersson som sjunger o spelar gitarr. Jullandgång, öl/julmust, kaffe och kaka. Pris: 200 kr

.

Forsviks intresseförening

Aktivitet: Bokstuga
När: Alla torsdagar kl. 14.00-18.00, året runt
Var: Mjölnarbostaden 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 trivsam miljö.

Aktivitet: Filmer och fika
När: Tisdag 3 november kl 14.00
Var: Bokstugan, Mjölnarbostaden
Kontakt: Gunilla Köhler, gunillakohler4@gmail.com

Aktivitet: Bakstuga – boka för egen bakning
Var: Mjölnarbostaden, 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 facebooksida
Var: Mjölnarbostaden
Kontakt: Maria Gustavsson maria.vaberget@gmail.com
Övrigt: Följ oss på vår facebooksida för datum och tider

Byalaget i Granvik

Byalaget i Granvik har en fin vedeldad bastu vid Sågdammen.
Med stort fönster ut mot dammen. Man kan hyra den för sitt kompisgäng eller familjen. Efter bastuvärmen doppar man sig i dammen vid badstegen.

Bokning hos Kjell Oja tel: 072 35 20 311. Kostnad: 750 kr
OBS! Fredagskvällar är bastun upptagen av byalagsmedlemmar.

Undenäs hembygdsförening

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

Aktivitet: Julslingan
När & var: Lördag 21 november kl 10:00-15.00. Utanför Troll-Ting
Övrigt: Lotterier, Korvförsäljninng, Tomte och barnaktiviteter

Hanken Svanviks Hembygds- & Föräldraförening

Aktivitet: Tips- och bingopromenad
När: Söndagar fram till 29 november
Start mellan 09.30 och11.30
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: Novemberkväll med hemlagat.
Föredrag om båttrafik på Vättern
När & var: Fredag 13 november kl 18.00 i Breviks församlingshem
Övrigt: Kontakt Bengt Nilsson: bengt.bn@gmail.com

Aktivitet: Våffelkväll med underhållning
När & var: 19 februari kl 18.00 Breviks församlingshem
Övrigt: Kontakt: Bengt Nilsson, bengt.bn@gmail.com

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: rmholmgren@gmail.com

Aktivitet: Höstmöte - med filmvisning
När: 7 november kl 14.00
Var: Equmeniakyrkan
Kontakt Roger Holmgren telefonnummer: 0708-933106, mail: rmholmgren@gmail.com@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: 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 lördagar 11.00-13.00. 14/11, 28/11
Var: Lions Club Parkvägen 35 Karlsborg
Kontakt: Stig Karlsson tel: 0761 07 53 89
Leif Brodd tel: 0708 42 13 39
Övrigt: Sista öppningarna i år. Vi öppnar igen 20 mars 2027 då med påskloppet. Vi gör skillnad, vi ger hjälp till behövande på många olika plan!

Carlsborgs släktforskare

Aktivitet: Släktforskarhjälp
När: Lördagar 7 november, 21 november, 15 januari, 19 januari, 19 februari, kl. 10.00-12.00
Var: Biblioteket Karlsborg
Kontakt: Roger Hammarström lotteberg1@gmail.com

Aktivitet: Studiebesök Skaraborgs Föreningsarkiv
När: Lördagen 14 november, kl. 10.00-13.00
Var: Lidköping, Vallgatan 1
Kontakt: Anmälan till Anders Lundgren, stenkullen.lundgren@gmail.com

Aktivitet: Medlemskväll
När: Torsdagen 26 november, kl. 18.00-20.00
Var: Ej bestämd
Kontakt: Anders Lundgren, stenkullen.lundgren@gmail.com

Aktivitet: Julstämning Fästningen, släktforskarhjälp
När: Lördagen 5 december, kl. 9.00-16.00
Var: Karlsborgs fästning
ontakt: Anders Lundgren, stenkullen.lundgren@gmail.com

Aktivitet: Medlemskväll
När: Torsdagen 21 januari, kl. 18.00-20.00
Var: Ej bestämd
Kontakt: Anders Lundgren, stenkullen.lundgren@gmail.com

Aktivitet: Medlemsmöte
När: Torsdag den 18 februari, kl. 18.00-20.00
Var: Ej bestämd
Kontakt: Anders Lundgren. stenkullen.lundgren@gmail.com

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: 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 4 december.

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 12/11, 26/11 och 10/12 28/5
Var: Kyrkans hus i Karlsborg
Övrigt: Håll koll på www.svenskakyrkan.se/karlsborg för programinnehåll. Anordnat av Diakonigruppen i Karlsborg.

Aktivitet: Undenäs syförening
När: Träffas torsdagar ojämna veckor kl. 10.00
Var: Prästgården i Undenäs

Aktivitet: Sopplunch Mölltorp
När: Torsdagarna 26/11 kl12:00
Var: Mölltorps församlingshem
Övrigt: Lunchen inleds med andakt och vid kaffet bjuds ett underhållningsprogram. Kostnad 80 kr. Anordnat av Gällsebo kyrkliga syförening.

Aktivitet: Sittgympa
När: Tisdagarna 10/11 och 24/11 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

Naturskyddsföreningen Karlsborg

Välkommen till oss i föreningen. Kommande period har vi få aktiviteter. Läs mer om oss på vår hemsida eller kontakta oss nedan. Våra vandringar 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

Friluftsfrämjandet Karlsborg

Inga planerade aktiviteter under kommande period. Mer information på föreningens hemsida och facebook.
Vid Vabergets fot och Bottensjöns strand ligger Skackastugan, väl värt en utflykt. Där finns både korta, lätta och tuffare vandringsleder.

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

Se aktuella aktiviteter på vår hemsida:
www.hrf.se/hjo-karlsborg/

Vi bokar alltid skrivtolkar till våra möten.
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.

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. Helguppehåll v51-2
Var: Folkdanslagets stuga vid Haganäset.
Övrigt: Tag med lämpliga dansskor och egen fika. Inga förkunskaper krävs.
Kontakt: Åke Andersson 0708-124585.
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 08.30-11.00 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: 250 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, Dagbio vissa tisdagar
När: Bio onsdagar och söndagar, se hemsida
Var: Strandvägen 17, Karlsborg
Kontakt: info@biocasablanca.se eller 0738 422 722 (Christina)
Biotelefonen krånglar just nu

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 mm 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

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: Konstföreläsning med konstlotteri. Keramikern Jan-Åke Andersson från Tibro berättar om sitt konstnärska
När: 19 november kl 18.00 på Bio Casablanca
Övrigt: Alla intresserade välkomna. Vi bjuder på glögg o pepparkakor. Kontakt Monika Löfving: 070-5425029

Skaraborgs Musikal- & Filmakademi

Se information på hemsidan: https://www.smofa.se

Aktivitet: Forsviks Bruk, Julmarknad anno 1906
När: 12 december kl 13-18, Forsviks Bruk
Övrigt: Samåkning Inträde 10 kr (från 18 år). Barn och ungdomar gratis. Mer info: info@smofa.se

Cykling utan ålder

En timme av din tid kan bli dagens höjdpunkt för någon annan. En cykelpilot ger våra seniorer möjlighet till frisk luft, vind i håret, samtal och nya upplevelser. Vill du bli cykelpilot hör av dig: Veronica Kjellqvist: 0505-170 90, veronica.kjellqvist@karlsborg.se

Karlsborgs bibliotek

Mer information: biblioteket@karlsborg.se
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

Undenäs 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! Avvikande tider under jul- och nyårshelgerna. Se vår hemsida eller anslag för aktuella tider eller anslag.

Nyfunna bokpärlor, hårdtummade favoriter och bortglömda bokskatter.
Vill du få tips på bra böcker? Du kanske själv har något du vill tipsa om? Du är välkommen att dela dina boktips, men även för att bara lyssna på andras tips.
Karlsborgs bibliotek
Tisdagar 3/11, 1/12, 19/1, 16/2, 16/3, 13/4, 11/5
kl. 14.00
Ingen kostnad - Ingen föranmälan - Biblioteket bjuder på kaffe.

TYST BOKKLUBB
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.
Karlsborgs bibliotek
Torsdagar 12/11, 10/12, 21/1, 18/2, 18/3, 15/4, 13/5
kl. 18.00 - 19.30
Ingen föranmälan. Ingen kostnad.

Digidel och budget- och skuldrådgivning
Karlsborgs bibliotek erbjuder handledning 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 på Karlsborgs bibliotek för att informera om verksamheten.
Karlsborgs bibliotek
Onsdagar kl. 15-16. 4/11 - 16/12, 20/1 - 26/5
Drop-in - Ingen kostnad - Ingen föranmälan

Digidel i Mölltorp
Mölltorps bibliotek
23/11 & 25/1 kl. 15 - 16

Digidel i Undenäs
Undenäs bibliotek
26/11 & 28/1 kl. 16 - 17

Kura skymning
Välkommen till Mölltorps bibliotek för en stund av gemenskap och högläsning. Årets tema är demokrati i Norden.
Anordnas tillsammans med FKK.
Mölltorps bibliotek
9/11 kl. 19.00

Författarbesök med boktips
Under rubriken "Älska fantasy!" berättar författaren Lupina Ojala om pionjärerna och de senaste stjärnskotten, om motgångar och framgångar, om gemenskapen och kärleken till fantasygenren.
Yvonne Eriksen tipsar om böcker för höstens läsning.
Undenäs bibliotek
12/11 kl. 17.30
Ingen kostnad - Ingen föranmälan

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: Utställning i Galleriet Thomas Kihlberg, konstnär
När: 31 okt-1 nov, 7 nov-8 nov kl 12.00-16.00
Övrigt: Fri entré.

ÖPPET HUS med julkänsla
Träffpunkten Karlsborg och Mölltorp bjuder in till en mysig eftermiddag för alla åldrar, gammal som ung.
Under eftermiddagen kan du:

- Skapa julgranskarameller,
- bygga och pynta pepparkakshus,
- lyssna på högläsning ur en julbok,
- ta del av hälsoinspiration,
- njuta av julfika till självkostnadspris,
- posta din önskelista till tomten.

Medarrangörer: Karlsborgs bibliotek, Kulturstugan och Karlsborg kommuns Folkhälsostrateg.
Träffpunkten Karlsborg, Datum 7/12 Kl. 12:00-15:00
Träffpunkten Mölltorp, Datum 9/12 Kl. 12:30-15:00
Kontakt: 0505-17090. Aktiviteten är gratis.

Träffpunkten Undenäs

Kontaktperson Madelaine Larsson 0505-17065
madelaine.larsson@karlsborg.se
En träffpunkt med mycket hantverk men även föreläsningar, film, mat och utflykter. Vill du vara med? Tveka inte att höra av dig. Träffpunkternas främsta syfte är att kunna erbjuda aktiviteter som alla kan vara med i och att minska ensamhet. Tillsammans kan vi skapa en liten guldkant i vardagen. Varmt välkommen till oss!
All aktivitet sker på träffpunkten om inget annat anges.
Betalning med Swish eller kontant

Öppettider Undenäs 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
Öppettider Undenäs träffpunkt Klockarestigen 3C, Tisdagar 9.00-
(ojämna veckor) Fredagar 9.00-12.00

Bingo
Tisdagar: 10/11, 24/11, 15/12 samt 12/1, 26/1, 9/2, 23/2 kl 10.00 Kostnad 5 kr/bricka. Vi spelar 4 spel. Fika 20 kr

Andakt, Svenska kyrkan
Tisdag 3/11 samt 1/12 kl 10.00 Fika 20 kr

Lill-Babs
Onsdag 4/11 kl 10.00
Om Barbro i ord och bild av Karita Karlsson. Fika 20 kr

Fallolyckor
Onsdag 11/11 kl 10.00 Information, råd och tips. Karita Karlsson

Akvarellmålning
Fre 6/11 tis 17/11 ons 25/11 ons 2/12 10.00-12.00
Under ledning av Alice Antonsson. Kostnad 300 kr material ingår. Anmälan till Madde

Vi visar filmen "Strövtåg i Undenäsbygden"
Fredag 27/11 kl 10.00 Filmen visas med en paus. Fika 20 kr

Seniorwebben
Onsdag 13/1-27 kl 10.00
Frågesport, tidskapslar eller film. Seniorwebben är ett verktyg från Mediapoolen.

"En pilgrims vandring"
Tisdag 2/2-27 kl 10.00 Föreläsning i ord och bild med Urban Eklöf. Fika 20 kr

Broderiakuten
Fredag 5/2 12/2 19/2 10.00-12.00 Kostnad 50 kr Material ingår. Vi broderar enkelt. Vi provar olika sömnadssätt.
Natur och kulturresa med smakupplevelser
Onsdag 17/2-27 kl 11.00 Föreläsning med Annika Alexandersson. Anmälan

Övriga aktiviteter annonseras endast på träffpunktens anslagstavla. Det kan vara om Naturens skafferi, en aktivitet som vi jobbar med hela tiden, beroende på årstid.
Vi jobbar mycket med återbruk och har alltid ett hållbarhetstänk.
Ändringar i programmet kan förekomma. Även avvikande tider.

Vi erbjuder både Fot och Hårvård. Hör av er vid intresse.

Träffpunkten är stängd 22-23 dec samt 5/1.
Öppnar åter torsdag 7/1.
Önskar er en fin kommande jul och ett riktigt Gott Nytt år med nya möjligheter/ Madelaine

Träffpunkten Forsvik

Kontaktperson Madelaine Larsson 0505-170 65
madelaine.larsson@karlsborg.se
Vi har olika teman på träffpunkten i Forsvik och vi håller till i idrottsföreningens lokal Engvallen. Musik, hantverk, föreläsningar och mat är lite av utbudet. Din åsikt är viktig och tillsammans skapar vi en liten guldkant i vardagen. Välkommen du som vill ha gemenskap, glädje och fika. All aktivitet sker på Engvallen om inget annat anges. Betalning med swish eller kontanter.

Öppettider Forsviks Träffpunkt, Billströmsvägen 3
Måndag 11.00-14.00
Torsdag 10.00-12.30 (jämna veckor)

Bingo
Måndagar 16/11 30/11 14/12-26 11/1 25/1 8/2 22/2-27 kl 11.00
Kostnad 10 kr/bricka och 20 kr för fika. Vi spelar 5 spel.

Kransbindning
Torsdag 12/11 kl 9.30 (Obs tiden)
Anmälan och begränsat antal platser. Se separat anslag på tp
Musikquiz med Maria, Susanne och Gunilla (MSG)
Måndag 23/11 kl 11.00 Kostnad 50 kr inkl fika. Anmälan till Madde.

Lerkurs med Jonna Junker
Torsdag 26/11 3/12 10/12 10.00 Kostnad 200 kr. Anmälan och begränsat antal platser. En aktivitet i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan

Seniorwebben
Torsdag 14/1 kl 10.00 Frågesport, tidskapslar eller film.
Seniorwebben, ett verktyg från Mediapoolen. Fika 20 kr.

Gamla ting berättar
Måndag 18/1 och ½-27 kl 10.00
Vi pratar och diskuterar om gamla saker. Ta gärna med dig något att visa. Fika 20 kr

Vi visar filmen " Strövtåg i Undenäsbygden"
Torsdag 28/1, kl 10.00
Filmen är ganska lång så vi gör en paus. Fika 20 kr

Nu har ni fått lite nyheter från november –26 till februari –27.

Tiden går fort när man har trevligt tillsammans!
Övriga aktiviteter annonseras endast på anslagstavlan på Engvallen.
Måndag 4/1 - 27 är träffpunkten stängd. Öppnar åter måndag 11/1.
Önskar er en fin kommande jul och ett riktigt gott Nytt År!

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 Kyrkvägen 40
Onsdag 12.30-15.30
Fredag 09.30-11.30 och 12.00-15.00

Bingo
Alla fredagar kl. 12.00. November-Februari
10 kr per bricka. Fika 20 kr.

Shared Reading
med Helena från biblioteket
Fredagar kl. 09.30: 6/11, 4/12, 22/1, 19/2

Onsdag 4/11 kl. 12.30
Robin kommer från hjälpmedelsförrådet gör service av rollatorer.

Onsdag 11/11 kl. 12.30
" Bildvisning från kulturresa i Tanzania" med Annika Alexandersson

Onsdag 18/11 kl. 12.30
" Balansera mera " med Carita Karlsson

Onsdag 25/11 kl. 12.30
Adventmys med lussebullar & pepparkakor.

Onsdag 2/12 kl. 12.30
Adventsånger med Christina & Alvar

Onsdag 9/12 kl. 12.30 -15.00
Öppet hus med julkänsla

Onsdag 23/12 stängt träffpunkten Mölltorp då vi önskar er alla en fin och God Jul. Ses igen 30/12.

Onsdag 13/1 kl. 12.30
"Med kvast - Hilda till Färöarna " med Gunilla & Toyvo

Onsdag 20/1 kl. 12.30
" Gamla saker - minnen och berättelser.
Ta med en gammal sak hemifrån tex ett fotografi, sak , smycke mm som väcker minnen.

Onsdag 3/2 kl. 12.30
"Sverige - från Celsius till Spotify" med Edzia & Carita

Onsdag 10/2 kl. 12.30
Äta semlor anmälan senast 5/2 pris ej fastställt ännu.

Onsdag 17/2 kl. 12.30
Gemensam matlagning. Anmälan senast 10/2 pris ej fastställt ännu.

Onsdag 24/2 kl. 12.30
"Reseberättelse från Syd Amerika" med Nils Krok

Gruppgymnastik ingår på våra dagar.

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

Bingo
Tisdagar kl. 10.00. November-Februari
Pris 10 kr / bricka . Kaffe finns att köpa för 10 kr, ta med eget fika bröd.

Måndag 2/11 kl 12.00
"Balansera mera " med Carita Karlsson

Shared reading
med Helena från biblioteket.
Torsdagar kl. 12.30: 5/11, 3/12, 21/1, 18/2

Måndag 9/11 kl. 12.00
" Med kvast & Hilda till Färöarna" med Gunilla & Toyvo.

Tisdag 10/11 kl. 12.45
Njut av en stunds högläsning vid biblioteket Karlsborg med Eveline Magnusson.

Torsdag 12/11 kl. 12.30
Taktil massage med Anki Andersson 50 kr/ person.
12.30 kommer Robin från hjälpmedel förrådet & gör rollator service.

Måndag 16/11 kl. 12.00
"Glädje & hälsa" med Edzia Koch.

Torsdag 19/11 kl. 12.30
" Skivor till kaffet" med Carita Karlsson.

Måndag 23/11 kl. 12.00
" Bildvisning från kulturresa i Tanzania" Med Annika Alexandersson.

Torsdag 26/11 kl. 12.30
Adventmys

Måndag 30/11 kl. 12.00
" Adventsånger " Med Christina & Alvar.

Torsdag 3/12 kl. 12.30
Kort & stick cafe.

Måndag 7/12 kl. 12.00 - 15.00. Öppet hus med julkänsla.

Torsdag 10/12 kl. 12.30
Klä julgran gemensamt samt fika med lussebullar & pepparkakor.

Måndag 14/12 kl. 12.00
Får vi besök av Tibro träffpunkt.

Måndag 21/12 kl.12.00
Gröt & Skinksmörgås samt julklappsspelet 100 kr/ ett paket.
Anmälan senast 17/12.

Måndag 11/1 kl. 12.00
Dansar vi linedance.

Torsdag 14/1 kl. 12.30
Stick & kort cafe.

Måndag 18/1
Åker vi buss in till Helens gården för att äta lunch var & en betalar för sig själva.
Tid är ännu inte fastställt.

Torsdag 21/1 kl. 12.30
Kort & stick cafe.

Torsdag 28/1 kl. 12.30
Taktil massage med Anki Andersson 50 kr/ person.

Måndag 1/2 kl. 12.00
Lagar vi gemensam lunch" Tacos" Anmälan senast 28/1. Pris ej fastställt ännu.

Torsdag 4/2 kl. 12.30
Stick & kort cafe.

Måndag 8/2
Åker vi buss till Tibro träffpunkt & har aktivitet där. Tiden är inte bestämd ännu.

Torsdag 11/2 kl 12.30
Taktil massage av Anki Andersson 50 kr/ person.
Göra semlor anmälan senast 8/2

Torsdag 18/2 kl. 12.30
Stick & Kort cafe.

Måndag 22/2 kl. 12.00
" Bra för alla att veta om diabetes" med Carita Karlsson

Gubbcafe
Tisdagar ojämna veckor.
Välkomna in på en kopp kaffe. Här planerar de tillsammans vad de vill göra och pratar om stort & smått. Vi ser fram emot att träffa dig och sprid gärna ordet, ju fler desto roligare. Kaffe 20 kr.
Det som är inbokat är tisdag 3/11 kl. 13.00
Håkan berättar om " SOS alarm & våra larmnummer"

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, Strandskoland före detta matsal på västra vägen 44. 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. 18 november, 16 december, 20 januari och och 24 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: 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 startar upp en grupp så snart som det finns underlag.

Aktivitet: Skogsbad
När: Fredagar kl. 10.30-12.00.
20 nov, 27 nov, 4 dec, 11 dec, 18 dec, 15 jan, 22 jan, 29 jan, 5 feb, 12 feb, 26 feb.
Övrigt: Vi utgår ifrån Träffpunktens lokal, Strandskolans före detta matsal, Västra vägen 44. Kläder efter väder. Medtag fika o sittunderlag
Återhämtning genom naturen och uppleva den med alla sina sinnen är grunden i skogsbad, har sitt ursprung i Japan och kallas Shinrin Yoku. Genom medveten närvaro i naturen kan vi minska stress, förbättra välmåendet och stärka den mentala och fysiska hälsan

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.

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