



# **SENIORBLADET**

**1 april-30 juni 2024**

# Innehåll

PRO Karlsborg .....	4
SPF Seniorerna.....	6
SKPF Pensionärerna.....	7
Byalaget Granvik.....	8
Forsviks intresseförening .....	9
Udenäs Hembygdsförening.....	10
Breviks Hembygdsförening .....	11
Karlsborg-Rödesund-Wanäs Hembygdsförening .....	12
Mölltorps hembygdsförening.....	12
Hanken Svanviks Hembygds & Föräldraförening .....	12
Gällsebo Kamratförening.....	13
Mölltorps Ridsällskap .....	13
Lions club Karlsborg .....	13
Karlsborgs Släktforskarförening .....	14
Studieförbundet Vuxenskolan .....	14
Naturskyddsföreningen Karlsborg .....	14
Karlsborgs gymnastikförening.....	15
Karlsborgs Folkdanslag .....	16
Röda Korset .....	16
Karlsborgs Pastorat .....	17
Karlsborgs Konstförening .....	18
Bio Casablanca .....	19
Riksteaterföreningen i Karlsborg.....	20
SMOFA.....	20
Kulturstugan .....	20
Träffpunkt Karlsborg.....	23
Träffpunkt Mölltorp .....	25
Anhörigstödet.....	27
Tips på användbara digitala resurser och telefonlinjer .....	28
Var hittar du seniorbladet?.....	30

# Kvartalets hälsning

**Något händer med oss människor då vårsolen tittar fram,** då växter börjar knoppa och fåglarnas orkester spelar upp. Plötsligt känns det mesta lättare, fler vistas ute och vi möter mer leenden, vilket smittar av sig och vi blir på ett positivare och bättre humör. Vi mår helt enkelt bättre.

**Vi har den stora förmånen att bo i en kommun** som har en helt fantastisk utomhusarena. Här finns alla möjligheter att vistas i en underbar natur till fots, på cykel eller på vatten. Med bara en kort promenad kan man hitta en bänk där man kan sitta, koppla av, reflektera, njuta mellan himmel och vatten och finna harmoni med naturen.

**Att vi går in i ett kvartal med vår och försommar** syns också på flera av de aktiviteter och arrangemang som finns med i detta exemplar av Seniorbladet för april-juni.

**Man blir så imponerad** vid varje Seniorblad hur fantastisk mycket aktiviteter och arrangemang som kommunens föreningar står för.

**Vi som jobbar med Seniorbladet** önskar er alla en riktigt härlig tid april, maj och juni! Ta vara på de fina stunderna och de guldkorn som du möter. I Seniorbladet har du kanske möjlighet att även hitta den där extra guldkanten i tillvaron.

## ! 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

Är du intresserad av eller har frågor om någon aktivitet, kontakta respektive ledare. PRO Karlsborg önskar nya och gamla medlemmar välkomna till våra månadsträffar och aktiviteter!

Vi finns på Facebook: PRO Karlsborg, gilla och följ oss gärna där eller på hemsidan [www.pro.se/karlsborg](http://www.pro.se/karlsborg)

**Aktivitet:** **Månadsmöten**

**Tid & plats:** Sista torsdagen varje månad, utom i juni och juli.  
Tid, plats och kostnad annonseras i SLA.

**Övrigt:** Kontakt: Ordförande Roine Larsson 0708-86 99 28

**Aktivitet:** Boule

**Tid:** Måndagar och torsdagar kl. 09.30

**Plats:** Boulehallen i Norra Skogen

**Kontakt:** Ledare: Sven Åke Larsson 0702-21 29 24

**Aktivitet** **Canasta**

**Tid:** Tisdagar kl. 17.00

**Plats:** Sjövillan, Ankarvägen 4

**Kontakt:** Ledare: Britt Hedenstedt 0730-75 66 02

**Aktivitet:** **Diverse kurser**

**Kontakt:** Perry Lundqvist, 0706-37 13 81

**Aktivitet:** **Friskvård**

**Tid:** Tisdagar kl. 10.00

**Plats:** Sjövillan, Ankarvägen 4

**Kontakt:** Ledare: Margareta Sjöberg 0728-63 67 22

**Aktivitet:** **Handarbetsgrupp**

**Tid:** Tisdagar kl. 13.15

**Plats:** Sjövillan, Ankarvägen 4

**Kontakt:** Ledare: Ann-Christin Åkerstedt, 0735-62 62 67  
Ersättare: Anna Maria Holmgren 0705-32 13 08

**Aktivitet:** **Knep & Knåp**  
**Tid:** Måndagar kl. 14.00  
**Plats:** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Kontakt:** Ledare: Anna Maria Holmgren 0705-32 13 08

**Aktivitet:** **Litteratursirkel**  
**Tid:** Torsdagar kl. 14.00  
**Plats:** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Kontakt:** Ledare: Charlotta Arvola Sullivan 0739-86 03 33

**Aktivitet:** **Simning**  
**Tid:** Måndagar kl. 14.00  
**Plats:** Molidens simhall  
**Kontakt:** Ledare: Anders Juviken, 0727-42 84 66  
**Övrigt:** Medlemmar badar gratis. Aktiviteten samordnas med SKPF.

**Aktivitet:** **Sånggrupp**  
**Tid:** Torsdagar kl. 16.00 (förutom den sista torsdagen varje månad)  
**Plats:** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Kontakt:** Ledare: Odd Arverud, 0702-75 74 51  
**Övrigt:** Vi söker fortfarande efter en dragospelare med knappspel till vår kompgrupp! Är det du? Kontakta oss!

**Aktivitet:** **Teckna och måla**  
**Tid:** Varannan måndag kl. 14:00  
**Plats:** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Kontakt:** Ledare: Karin Jansson, 0728-57 36 00  
**Övrigt:** Alla tar med eget material.

## SPF Seniorerna

Om inget annat står, anmälan alltid 5 dagar i förväg till:

Christina, 0706-08 40 02 eller Jan-Erik tel. 0705-94 36 22.

Meddela samtidigt om du är allergisk mot någon mat eller om du behöver skjuts till träffen.

För fullständigt program och aktiviteter se hemsidan [www.spf.se/karlsborg](http://www.spf.se/karlsborg)

Programmet genomförs i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan.

**Aktivitet: Studiebesök på Mölltorps Handelsträdgård**

**Tid:** Onsdag 3 april, kl. 10.30

**Plats:** Mölltorps handelsträdgård

**Övrigt:** Information och rundvandring Handelsträdgården tillsammans med SPF. Vi bjuder på förmiddagsfika.

**Aktivitet: Modevisning**

**Tid:** Onsdag 24 april kl. 17.30

**Plats:** Skomakarn ´s

**Övrigt:** Mias, Landelius, Garn & ved och ev. fler butiker visar vårens och sommarens mode. Pris: 160 kr.

**Aktivitet: Bussutflykt till Åsle Tå**

**Tid:** Onsdag 15 maj

Preliminär anmälan senast 15 april

**Övrigt:** Sveriges bäst bevarade backstugeby, en unik historisk miljö från 1700- och 1800-talet . Åsle Tå ligger strax utanför Falköping. Där finns också ett större museum med gamla vagnar, jordbruksredskap m.m. I restaurangen finns möjlighet att köpa lunch/fika m.m. Därefter besöker vi inredningsbutiken "Hem till mig" och Falbygdens Osteria. Var och en inhandlar under dagen mat och dryck efter egna behov och önskemål eller tar med sig egen matsäck. Ta gärna med dig en vän!

Max 50 pers.

Pris: 220 kr

**Aktivitet:** **Minigolfturnering**  
**Tid:** Onsdagen 22 maj, kl. 15.30  
**Plats:** Golfbanan vid Skomakarn´s  
**Övrigt:** Vid regn blir det Bingo inomhus.  
Servering: Kaffe/te och våffla  
Pris: 120 kr

**Aktivitet:** **Sommarfest med underhållning vid Kyrksjön**  
**Tid:** Onsdagen 12 juni, kl. 16.00  
**Plats:** Sommarhemmet vid Forsviksvägen i Mölltorp  
**Övrigt:** Vid vackert väder kommer hela festen äga rum utomhus  
Grillbuffé från Naturbordet.  
Pris: 250 kr

## **SKPF Pensionärerna**

**Aktivitet:** **Månadsmöte**  
**Tid & plats:** Tid och plats annonseras i SLA  
**Kontakt:** Ordförande: Lars Berggren, 0722-33 33 78  
**Övrigt:** Kostnad se annons i SLA. Månadsmöten innehåller bl.a. underhållning/föredrag, lotteri, fika och information.

**Aktivitet:** **Läsecirkel**  
**Tid & plats:** Varannan fredag klockan 10.00 i föreningens lokal på Kärleksstigen

**Kontakt:** Bibbi Stenberg, 0702-36 72 70

**Aktivitet:** **Bad Moliden**  
**Tid:** Måndagar klockan 14.00

**Plats:** Molidens simhall

**Kontakt:** Anders Juviken, 0727-24 84 66

**Övrigt:** Medlemmar badar gratis.  
Detta är en aktivitet som samordnas med PRO.

## Byalaget Granvik

**Aktivitet:** **Metartävling på "första Metardagen".**

**Tid:** 9 maj Kristihimmelfärdsdag. Startsignalen går kl. 10.00 och inmätning sker 13.00

**Plats:** Sågdammen Granvik och lägerplatsen vid hästthagarna

**Kontakt:** Sten P. Tfn: 0703-22 10 81

**Övrigt:** **Avgift:** 20kr/person, ungdom under 15 år gratis.  
Byalaget säljer korv med bröd, kaffe, dryck och fikabröd.  
**Regler:** Mete med toppknuten ögla, bete, maggots, mäskning ej tillåten.  
Var med och ta en inteckning i vandringspris!  
Välkomna till fina Granvik!

**Aktivitet:** **Loppis**

**Tid:** 18 maj, kl. 10.00-15.00

**Plats:** Hamnen i Granvik

**Övrigt:** Storloppis i hela Tiveden kl. 10.00-15.00. Mer information kommer senare genom Destination Tiveden.

**Aktivitet:** **Midsommarfirande i Granvik**

**Tid:** 21 juni kl. 10.00-14.00

**Kontakt:** Gittan, 0703-21 87 33

**Övrigt:** Traditionellt firande med blomsterklädd stång och spelman som leder lekarna. Spela på chokladhjulet, gissa vikt på hemliga lådan, köp lotter i kopparkrukan, eller tävla på olika ställen.  
Korv och kaffe säljes av byalaget.  
Välkommen till en härlig fest i Granvik.



## Forsviks intresseförening

**Aktivitet:** **Bokstuga**

**Tid:** Alla torsdagar kl. 14.00-19.00, året runt

**Plats:** Mjölnerbostaden 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:** **”Skivor till kaffet”**

**Tid:** onsdagen den 24 april kl 15.00

**Plats:** Bokstugan, Mjölnerbostaden, Forsvik

**Kontakt:** Gunilla Köhler, gunillakohler4@gmail.com eller 0709-90 67 09

**Övrigt:** Vi lyssnar på en ny omgång skivor där VästgötaBengtsson berättar sina mustiga historier, framförda så som bara han kan och naturligtvis så fikar vi. Obs! begränsat antal platser. Anmäl dig till Gunilla Köhler, se kontaktuppgifter ovan.

**Aktivitet:** **Stickcafé**

**Tid:** Tisdag 9 april kl 18.00-20.00

**Plats:** Bokstugan, Mjölnerbostaden, Forsvik

**Kontakt:** Maria Gustavsson, maria.vaberget@gmail.com eller 0760-40 66 13

**Övrigt:** Tag med din stickning eller annat handarbete så träffas vi och inspirerar varandra. Obs! begränsat antal platser. Anmäl dig till Maria Gustavsson, se kontaktuppgifter ovan.

**Aktivitet:** **Bakstuga**

**Plats:** Mjölnerbostaden, granne med Bokstugan och Kafé Ada, Forsvik

**Kontakt:** Kontakt: Gunilla Köhler, gunillakohler4@gmail.com eller 0709-90 67 09

**Övrigt:** Bakstugan bokas genom intresseföreningen för enskilda tillfällen. För att hyra bakstugan behöver du vara medlem i Forsviks intresseförening. Samla familj och vänner och baka bröd eller pizza tillsammans i gammaldags vedeldad bakugn. Vi hjälper till utifrån behov.

**Aktivitet:** **Invigning av de återstående husskyltarna i Kilebopromenaden.**

**Tid:** Lördag 11 maj, kl. 13.00

**Plats:** Samling vid Mjölnearbostaden, Forsvik

**Kontakt:** Mats Berggren mer.berggren@gmail.com eller 0761-023838

**Övrigt:** Guidad promenad ca 1 km lång. Avsluta med fika i Bokstugan.

**Aktivitet:** **Årsmöte**

**Tid:** Lördag 6 april kl. 11.00

**Plats:** Forsviks lfs klubblokal, Forsvik

**Kontakt:** Gunilla Köhler gunillakohler4@gmail.com eller 0709-90 67 09

**Övrigt:** Vi inleder med att Kolja Schallenberg informerar oss om SMOFA:s planer inför sommaren 2024. Årets Forsvikare utses och hedras och så fikar vi innan årsmötesförhandlingar startar.

**Aktivitet:** **Forsviksdagarna**

**Tid:** 29 -30 juni, kl. 10.00-16.00

**Plats:** Forsviks Bruk

**Kontakt:** Gunilla Köhler, gunillakohler4@gmail.com eller 0709-906709

**Övrigt:** Marknad, serveringstält med kolbullar och fika, bröd och bokförsäljning, loppis, underhållning, bruksjärnväg, Törebo-da musikkår m m.

## Udenäs Hembygdsförening

**Aktivitet:** **Årsmöte**

**Tid:** Fredag 12 april, kl. 18.00

**Plats:** Udenäsgården

**Övrigt:** Patrik Larsson underhåller, Gröt och kaffe och bakelse

- Aktivitet:** **Valborgsmässofirande**  
**Tid:** Tisdag 30 april, kl. 20.00  
**Plats:** På Källebacken Udenäs  
**Övrigt:** Vårtal, Udenäs Kyrkokör sjunger in våren, Kaffeservering
- Aktivitet:** **Gökotta**  
**Tid:** Torsdag den 9 maj, kl. 9.00  
**Plats:** På Källebacken  
**Övrigt:** Kh P Tapper Törnqvist, Udenäs kyrkokör, medtag kaffekorg och något att sitta på.
- Aktivitet:** **Kaffeservering**  
**Tid:** Lördag 11 maj, kl. 10.00-14.00  
**Plats:** Utanför Troll-Ting i Udenäs  
**Övrigt:** I samband med Vårmarknaden i Udenäs
- Aktivitet:** **Nationaldagsfirande**  
**Tid:** Torsdag 6 juni, kl. 9.00 och kl. 18.00  
**Plats:** Stråhlestugan på morgonen och på Källebacken på kvällen  
**Övrigt:** Egen fikakorg vid Stråhlestugan och kaffeservering på Källebacken. Christina Lindman kommer med Bygdens spelemän kl. 18.00.
- Aktivitet:** **Midsommarfirande**  
**Tid:** Fredag 21 juni, kl. 14.00  
**Plats:** På Källebacken  
**Övrigt:** Kaffeservering, lotterier, mm

## Breviks Hembygdsförening

- Aktivitet:** **Fotokväll med föredrag och kaffeservering**  
**Tid:** 19 april, kl. 18.00
- Aktivitet:** **Utflykt till Forsviks industriminnen**  
**Tid:** 11 maj, kl. 14.00  
**Övrigt:** Fikakorg medtages

**Aktivitet:** **Nationaldagen hissas flaggan vid Pila-Sofis stuga**

**Tid:** 6 juni, kl. 09.00

**Övrigt:** Fikakorg medtages

## **Karlsborg-Rödesund-Wanäs Hembygdsförening**

**Aktivitet:** **Öppet hus**

**Tid:** Måndagar ojämn vecka t.o.m. maj, kl. 14.00-16.00

**Plats:** Kärlekstigen 5, 546 30 Karlsborg

**Kontakt:** Roger Holmgren 0505-105 50,  
rodesundwanas@gmail.com

## **Mölltorps hembygdsförening**

**Aktivitet:** **Valborgsmässofirande**

**Tid:** Tisdag 30 april med sedvanlig programstart ca kl. 18.00

**Plats:** Badplatsen vid Kyrksjön.

**Övrigt:** Brasa, tal och fyrverkerier fr.o.m. ca kl. 21.00. (Delat ansvar mellan skolklass/föräldrar och hembygdsföreningen.)

**Aktivitet:** **Föreningsmöte, Vårfest**

**Tid:** Torsdag 16 maj kl. 18.00

**Plats:** Mölltorps museum

**Övrigt:** Musikunderhållning av Kenneth Holmström. Mat och kaffe.

## **Hanken Svanviks Hembygds & Föräldraförening**

**Aktivitet:** **Tips- & Bingopromenad**

**Tid:** Söndagar 17 mars till och med 12 maj,  
Start mellan kl. 9.30 och 11.30.

**Plats:** Hankens Bygdegård

**Övrigt:** Vi serverar givetvis kaffe med dopp till de som är sugna på det.

## Gällsebo Kamratförening

**Aktivitet:** Loppis och Bakluckeloppis i Tallhyddan.

**Tid:** Lördag 6 april, kl. 10.00-14.00

**Plats:** Tallhyddan, ligger mellan Mölltorp och Forsvik

**Kontakt:** 0705-73 94 19

**Övrigt:** Ingen föransmälan för "bakluckor". Pris: 50 kr.  
Loppis, kaffeservering, försäljning av hembakat bröd.

**Aktivitet:** **Gällsebo Kamratförening i samarbete med Billingens Vandringsklubb. Enmilavandring eller 5 km**

**Tid:** Söndag 28 april, start mellan kl. 8.00 och 10.00

**Plats:** Tallhyddan, ligger mellan Mölltorp och Forsvik

**Kontakt:** 0703-96 10 99

**Övrigt:** Startavgift 50kr. Dagsvinster, kaffeservering

## Mölltorps Ridsällskap

**Aktivitet:** **Individanpassad ridning**

Mölltorps Ridsällskap erbjuder individanpassad ridning dagtid efter överenskommelse. Finns möjlighet till ridning, promenad eller umgänge med häst.

**Övrigt:** Pris beroende på sysselsättning.  
Viktgräns vid ridning 90 kg pga. hästutbud.  
Trädgårdsintresserade är välkomna att pyssla om vår anläggning samt vara extra mormor/morfar åt alla våra ungdomar.

**Kontakt:** ridskolan@gmail.com, 0760-22 62 32

## Lions club Karlsborg

**Aktivitet:** **Loppmarknadsförsäljning**

**Tid:** Torsdagar kl. 17.00-19.00 med start 25 april.  
Öppet alla torsdagar till och med 29 aug. Stängt 9 maj (Kristi himmelfärdsdag) och 6 juni (Nationaldagen)

**Plats:** Lions Club, Parkvägen 35 Karlsborg

- Kontakt:** Leif Brodd, 0708-42 13 39 Stig Karlsson, 0761-07 53 89
- Övrigt:** Under våren har vi olika aktiviteter där hela dagskassan går till öronmärkta projekt!

## Karlsborgs Släktforskarförening

- Aktivitet:** **Släktforskarhjälp**
- Tid:** Lördagar 23 mars, 13 april, 27 april och 11 maj, kl. 10.00-12.00
- Plats:** Biblioteket Karlsborg
- Kontakt:** Anton Hellkvist, Anton.Hellkvist@outlook.com
- Aktivitet:** **Utflykt till Skara**
- Veterinärmuseet och en vandring i Ehrenborgs fotspår, Kråks Herrgård.
- Tid:** Tisdag 28 maj, kl. 10.00-15.00
- Övrigt:** Kontakt Anders Lundgren, stenkullen.lundgren@gmail.com
- Aktivitet:** **Medlemskväll**
- Tid:** Onsdag 17 april, kl. 18.00-20.00
- Plats:** Studieförbundet Vuxenskolas lokal, Strandvägen 8, Karlsborg
- Kontakt:** Anton Hellkvist, Anton.Hellkvist@outlook.com

## Studieförbundet Vuxenskolan

- Aktivitet:** Hemberedskap - om krisen eller kriget kommer
- Tid:** Start torsdag 17 april, kl. 13.00-14.30, 3 träffar
- Plats:** Studieförbundets vuxenskolas lokal, centralt i Karlsborg
- Kontakt:** Anmälan och mera info: lena.lillienberger@sv.se, 0702-70 22 50

## Naturskyddsföreningen Karlsborg

- Aktivitet:** **Vandring i Mölltorp**
- Tid:** Söndag 21 april, kl. 14.00

**Plats:** Samling Rödesunds torg kl. 14.00 för samåkning eller parkeringen nära Mölltorps skola kl. 14.15.

**Kontakt:** Ulla Rodén 0709-54 46 81

**Övrigt:** Vandring längs med södra sidan av Kyrksjön med tydliga spår av bäver och fina utblickar mot sjön

**Aktivitet:** **Utflykt till silverfallet- Karlsfors naturreservat**

**Tid:** Söndag 12 maj, kl. 10.00 - samling för samåkning

**Plats:** Samling Rödesunds torg för samåkning

**Kontakt:** Urban Spaak 0705-37 09 66

**Övrigt:** Vi vandrar ca 3 km genom ett av vårens vackraste utflyktsmål, två mil från Skövde i skir lövskog och längs med vackra vattenfall.

**Aktivitet:** **De vilda blommornas dag**

**Tid:** Söndag 16 juni, kl. 14.00

**Plats:** Samling parkeringen Bölets ängar.

**Kontakt:** Ulla Rodén 0709-54 46 81, Leif Pettersson 0706-35 47 71

**Övrigt:** Blomstervandring på ca 2 km i ängarna och avslutning med tipstävling i slätterängen.

## Karlsborgs gymnastikförening

**Kontakt:** Carina Nyberg, 0708-93 47 82,  
adm@karlsborgsgymnastikforening.se

Vi finns på Facebook och Instagram, sök på Karlsborgs gymnastikförening.

Information om vår förening, våra olika pass och avgifter hittar du på hemsidan [www.karlsborgsgymnastikforening.se](http://www.karlsborgsgymnastikforening.se)

**Aktivitet:** **MixLivsglädje**

**Tid:** Tisdagar kl. 16.15-17.00, t o m vecka 16.

**Plats:** Strandskolans gymnastiksal

**Aktivitet:** **MixVitalitet**

**Tid:** Torsdagar kl. 16.15-17.00, t o m vecka 16.

**Plats:** Strandskolans gymnastiksal

**Aktivitet:** **MixGympa**

**Tid:** Onsdagar kl. 18.30-19.30, t o m vecka 17.

**Plats:** Strandskolans gymnastiksal

## Karlsborgs Folkdanslag

**Aktivitet:** **Traditionellt midsommarfirande vid norra kanalbanken**

**Tid:** Midsommarafton kl. 15.00

**Övrigt:** Smyckning och resande av midsommarstång.  
Folkmusik, dansuppvisning, ringlekar runt stången, lotterier och chokladhjul.

## Röda Korset

**Kontakt:** Cecilia Thoor, 19ect70@gmail.com eller sms 0769-42 19 10

**Aktivitet:** **Medlemsmöte**

**Tid:** Onsdag 23 april, kl. 17.30

**Plats:** Röda Korsets stuga, Kanonvägen

**Övrigt:** Annonseras på FB och i SLA

**Aktivitet:** **Medlemsmöte**

**Tid:** Onsdag 29 maj kl. 13.30

**Plats:** Röda Korsets stuga, Kanonvägen

**Övrigt:** Annonseras på FB och i SLA

**Aktivitet:** **Medlemsmöte och sill-lunch**

**Tid:** Onsdag 11 juni, kl. 17.30

**Plats:** Röda Korsets stuga, Kanonvägen

**Övrigt:** Annonseras på FB och i SLA



## Karlsborgs Pastorat

**Aktivitet:** Gällsebo kyrkliga syförening

**Tid:** Tisdagar jämna veckor, kl. 14.00-16.00

**Plats:** Brasrummet i Mölltorps församlingshem

**Övrigt:** Varmt välkommen med eller utan handarbete.

**Aktivitet:** Breviks Hantverkscafé

**Tid:** Onsdagar ojämna veckor, kl. 14.00-16.30

**Plats:** Breviks församlingshem

**Övrigt:** Anordnas av Breviks kyrkliga syförening.

**Aktivitet:** Mötesplats Mölltorp

**Tid:** Måndagar ojämna veckor, kl. 9.30-11.30

**Plats:** Brasrummet i Mölltorps församlingshem

**Aktivitet:** Udenäs syförening

**Tid:** Torsdagar ojämna veckor, kl. 10.00-12.00

**Plats:** Prästgården i Udenäs

**Aktivitet:** Sittgympa

**Tid:** Tisdagar jämna veckor kl. 11.00, 5 mars, 19 mars, 2 april ,  
16 april, 4 maj och 28 maj.

**Plats:** Forsviks prästgård

**Övrigt:** Anordnas av Forsviks syförening.

**Aktivitet:** Bibelläsning med Gunnar Friberg

**Tid:** Onsdagar kl. 18.00-20.00

**Plats:** Mölltorps församlingshem

**Aktivitet:** Gudstjänster på Haganäset

**Tid:** Onsdagar kl. 10.30

**Plats:** Haganäset, Karlsborg

**Aktivitet:** Akvarellmålning

**Tid:** Torsdagar ojämna veckor kl. 18.00

**Plats:** Kyrkans hus i Karlsborg

**Övrigt:** Ta med eget material, så ses vi och målar tillsammans.  
Ta med eget fika - kaffe och te finns på plats.

**Aktivitet:** **Dagledigträff**  
**Tid:** Onsdag 24 april kl. 14.00  
**Plats:** Breviks församlingshem  
**Övrigt:** Sångunderhållning varvat med små berättelser av Ulf Jonsson. Anordnas av Breviks kyrkliga syförening.

**Aktivitet:** **Sopplunch med våffla**  
**Tid:** Torsdag 25 april kl. 12.00  
**Plats:** Mölltorps församlingshem  
**Övrigt:** Sångunderhållning med Gabriella Olofsson. Anordnas av Gällsebo kyrkliga syförening. Kostnad för lunch: 50 kr.

**Aktivitet:** **Dagledigträff**  
**Tid:** Fredag 24 maj, kl. 14.00  
**Plats:** Kyrkans hus i Karlsborg  
**Övrigt:** Sångunderhållning av makarna Olander

**Aktivitet:** **Sopplunch**  
**Tid:** Torsdag 30 maj kl. 12.00  
**Plats:** Mölltorps församlingshem  
**Övrigt:** Jasmine Johansson berättar spännande bygdehistorier från svunna tider. Anordnas av Gällsebo kyrkliga syförening. Kostnad för lunch: 50 kr

**Aktivitet:** **Sopplunch**  
**Tid:** Torsdag 30 maj kl. 12.00  
**Plats:** Mölltorps församlingshem  
**Övrigt:** Jasmine Johansson berättar spännande bygdehistorier från svunna tider. Anordnas av Gällsebo kyrkliga syförening. Kostnad för lunch: 50 kr

## Karlsborgs Konstförening

**Aktivitet:** **Konst på Bio, Vermeer på Rijksmuseum**  
**Tid:** Lördag 6 april, kl. 14.00

- Plats:** Bio Casablanca, Strandvägen 17
- Övrigt:** Under våren 2023 öppnade Rijksmuseum i Amsterdam den största utställningen med Vermeer som någonsin genomförts. Med lån från hela världen kunde Rijksmuseum i Amsterdam sammanföra Vermeers mest kända verk, bla Flicka med pärlörhänge och Geografen i en stor retrospektiv.
- Aktivitet:** **Studiebesök på SkaS (Kärnsjukhuset)**  
Guidad visning av några av de konstverk som finns på SkaS
- Tid:** Onsdag 29 maj, kl 18.00
- Plats:** Vi samåker i egna bilar.  
Se info på hemsidan [artworks.se/karlsborgskonstforening](http://artworks.se/karlsborgskonstforening) när det närmar sig.
- Övrigt:** Detta är en medlemsaktivitet. Intresserad av att följa med? Hör av dig till Monika Löfving [monika.lofving@telia.com](mailto:monika.lofving@telia.com) eller 0705-42 50 29 så ordnar vi ett medlemskap, om du inte redan har det.

## Bio Casablanca

Platsbokningar och information finns på [www.biocasablanca.se](http://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, Opera**
- Tid:** Bio: Onsdagar och Söndagar t.o.m. 8 maj,  
Opera: 23 mars, 20 april, 11 maj.  
Dagbio: fyra tisdagar kl.14.00 med fika från kl. 13.15.  
Se programbladet.
- Plats:** Bio Casablanca, Strandvägen 17
- Kontakt:** [info@biocasablanca.se](mailto:info@biocasablanca.se) eller 0505-100 28
- Övrigt:** Pensionärsrabatt 20 kr på biobiljetten.

## Riksteaterföreningen i Karlsborg

**Kontakt:** riksteaterforeningenikarlsborg@outlook.com

**Aktivitet:** **Handbok för husmödrar**

**Tid:** Onsdag 10 april kl. 18.00

**Plats:** Gymnastiksalen Forsviks Friskola, Udenäsvägen 4

**Övrigt:** Biljetter bokas på [www.tickster.com](http://www.tickster.com) - sök på "Handbok för husmödrar".

Medlem: 200 kr, ej medlem: 250 kr

**Aktivitet:** **Hyllningskonsert till Robert Broberg med The Moniker**

**Tid:** Fredag 7 juni kl. 19.00

**Plats:** Fästningsteatern

**Övrigt:** Biljetter bokas på [www.tickster.com](http://www.tickster.com)

## SMOFA

**Aktivitet:** **123 Shtunk**

**Tid:** Söndag 18 juni, kl. 18:00

**Plats:** Gjuteriet Forsvik

**Övrigt:** För information om föreställningen: [www.smofa.se](http://www.smofa.se)

## 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](http://www.karlsborg.se/kulturstugan)

**Aktivitet:** **Utställning Karin Frenberg, Textilkonstnär**

**Tid:** Fredag 19 april, kl. 12.00-13.00

Lördag 20 april, kl. 12.00-16.00

Söndag 21 april, kl. 12.00-16.00

**Plats:** Kulturstugan, Norra Kanalgatan 2, Karlsborg

**Övrigt:** 19 april: Lunchvisning med samtal. Vi erbjuder 10 platser. Anmälan till johanna.broo.asplund@karlsborg.se  
Vi tittar gemensamt på utställningen, äter soppa tillsammans och samtalar om konst. En mindre avgift för soppan tillkommer.

**Aktivitet: Kulturfredag**  
Ett samarbete mellan Familjecentralen, Biblioteket och Kulturstugan där vi vill ge kulturupplevelser till barn i åldrarna 0-6 år och deras vuxna. Har du kanske ett barnbarn som du vill gå med?

**Tid:** Fredag 24 maj, kl. 10.00-12.00

**Plats:** Kulturstugan, Norra Kanalgatan 2, Karlsborg

**Övrigt:** Välkommen till Kulturstugan på drop in, för en mysig stund med plantering och vimpelworkshop. Vi bjuder på fika. Workshopen är en del av projektet "Odlings- och skulpturpark" vid Kulturstugan.

## Träffpunkten Udenäs

**Kontakt:** Madelaine Larsson, 0505-170 65

Alla aktiviteter sker på träffpunkten om inget annat anges. Hos oss kan du även få hjälp med hårvård. På träffpunkten sker aktiviteter alla dagar det är öppet. Vill du vara med eller bara kika in på en kopp kaffe? Tveka inte att höra av dig!

### Öppettider Udenäs träffpunkt, Klockarstigen 3C:

Tisdag 9.00-12.30

Onsdag 9.00-14.30

Torsdag 9.00-12.30

Fredag 9.00-12.30

**Aktivitet: Bingo**

**Tid:** Tisdagar 2 april, 23 april, 22 maj, 4 juni, kl. 10.00

**Övrigt:** Vi spelar 3 omgångar och kostnaden är 5:-/bricka.  
Fika: 20 kr

**Aktivitet:** Svenska Kyrkan

**Tid:** Tisdagar 9 april och 7 maj, kl. 10.00

**Övrigt:** Fika: 20 kr

**Aktivitet:** Öppet Hus Träffpunkten Udenäs

**Tid:** Onsdag 10 april, kl. 10.00-13.00

**Övrigt:** Försäljning av terapialster, till exempel vävda löpare och raggsockor. Kaffeservering samt lotterier. OBS! Betalning sker endast med kontanter. Anmälan senast 5 april

**Aktivitet:** Seniorshopen Udenäs Prästgård

**Tid:** Onsdag 17 april, kl. 10.00-14.00

**Övrigt:** Klädförsäljning, Kaffeservering samt lotteri.

**Aktivitet:** Konst i Kulturstugan Karlsborg

**Tid:** Torsdag 18 april, kl. 10.30

**Övrigt:** Textilkonstnär Karin Frenberg finns på plats och visar upp sin konst. Anmälan senast 12 april till Madelaine Larsson, 0505-170 65

**Aktivitet:** Frukostklubben med Eva Hagejård Närhälsan Karlsborg

**Tid:** Fredag 26 april, kl. 9.00

**Övrigt:** Anmälan senast 23 april. Kostnad: 50 kr.

**Aktivitet:** Tombolaquiz med skruv!!

**Tid:** Onsdag 15 maj, kl. 10.00

**Övrigt:** MSG Vännerna Maria, Susanne och Gunilla tar oss med på en resa i musiken och sångens värld. Vi gnuggar geniknölar-na tillsammans och fina priser utlovas! Anmälan senast 7 maj till Madelaine Larsson, 0505-170 65  
Kostnad: 50:-

**Aktivitet:** TS-bandet Udenäs Kyrka

**Tid:** Tisdag 28 maj, kl. 14.00

**Övrigt:** Härlig svängig musik med låtar vi minns från 60-talet. Inledning med Pernilla Tapper Törnqvist. En gemensam aktivitet i samarbete med Svenska Kyrkan. Mer info kommer!  
Fika: 50 kr

Våren är på gång och vi ser fram emot våra små rundturer i bygden i vår aktivitet "Torpinventering". Hör av dig till oss om du är intresserad av att vara med.

Våfflor, påsk och andra små överraskningar finns planerat.

En frukostklubb med bibliotekschef Rebbeca Levander kommer att ordnas under juni månad. Datum är inte fastställt än.

## Träffpunkt Karlsborg

**Kontakt:** Kickan 0505-170 90 eller 0505-170 66

På träffpunkten finns det fika att köpa till självkostnadspris 20 kr

### Öppettider Karlsborg träffpunkt, Mellangatan 15:

Måndag 12.00-16.00

Tisdag 10.00-14.30

Torsdag 12.30-15.00

**Aktivitet:** **Bingo**

**Tid:** Tisdagar start kl. 10.00-12.00 OBS! Ej 14 maj

**Plats:** Träffpunkten Karlsborg

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

**Aktivitet:** **MIAS visar kläder och har med mannekänger**

**Tid:** Torsdag 11 april, kl. 13.00

**Plats:** Träffpunkten Karlsborg

**Övrigt:** Smörgås, kaffe och kaka: 60 kr  
Anmälan senast 8 april till Kickan

**Aktivitet:** **Lyssna på Karin Frenberg textilkonstnär**

**Plats:** Kulturstugan

**Tid:** Torsdag 18 april, kl. 12.00-13.00

**Övrigt:** De som vill äter en gemensam lunch efteråt som var en betalar.

- Aktivitet:** **Tibro Museum**
- Tid:** Resa med lokaltrafik kl. 10.23 från Karlsborgs busstation till Tibro kolla på Jätten i Kyrkefalla
- Övrigt:** Fika på villans café som var en betalar. Anmäl gärna innan till Kickan.
- Aktivitet:** **Musik quiz**
- Tid:** Måndag 6 maj, kl. 12.00
- Aktivitet:** **Musik i tanken. Besök av förening VISTA**
- Tid:** Måndag 13 maj, kl. 12.30
- Plats:** Träffpunkten Karlsborg
- Aktivitet:** **Bingo Träffpunkten Tibro**
- Tid:** Tisdag 14 maj, kl. 13.30
- Övrigt:** Resa med lokaltrafik: 10.23 från Karlsborgs busstation  
Äta innan på Allé gården: 105 kr/person  
Anmälan innan till Kickan
- Aktivitet:** **Vattengympa Moliden**
- När:** Torsdag 16 maj, kl. 12.00
- Övrigt:** Ta med ta med lite eget fika. Anmälan innan till Kickan
- Aktivitet:** **Workshop vid Kulturstugan - Tema plantering**
- Tid:** 20 maj, kl. 12.00-13.30
- Plats:** Kulturstugan
- Övrigt:** Vi planterar växter i odlings- och skulpturparken.
- Aktivitet:** **Skivor till kaffet**
- Tid:** Måndag 3 juni, kl. 12.00
- Aktivitet:** **Promenadutflykt med lite fika**
- När:** Torsdag 20 juni, kl. 12.00 ses vi vid träffpunkten.



## Träffpunkt Mölltorp

**Kontakt:** Kickan, 0505-170 66 eller 0505-170 90

På träffpunkten finns det fika att köpa till självkostnads pris 20 kr

### Öppettider Mölltorp träffpunkt, Järnvägsgatan 14 B:

Onsdag 12.30-15.30

Fredag 09.30-11.30 och 12.00-15.00

**Aktivitet:** **Bingo**

**Tid:** Fredagar kl. 12.30, OBS! Ej 24 maj

**Övrigt:** 10 kr/bricka, fika: 20 kr

**Aktivitet:** **Spela tärning 10 000**

**Tid:** Onsdag 3 april, kl. 12.30, onsdag 26 juni, kl. 12.30

**Aktivitet:** **Stavgång**

**Tid:** Fredagar 5 april, kl. 9.30-10.30, 3 maj, kl. 9.30-10.30,  
14 juni kl. 9.30-10.30

**Aktivitet:** **Laga linssoppa**

**Tid:** Onsdag 17 april, kl.12.30  
Anmälan

**Aktivitet:** **Åka gemensamt till Breviks församlingshem**

**Tid:** Onsdag 24 april, kl.13.30 åker vi från träffpunkten, kl. 14.00  
börjar det.

**Övrigt:** Lyssna till Ulf Jonsson, Värmlandsbo "En resa i tid , toner &  
tankar"

**Aktivitet:** **Rullator-café**

**Tid:** Fredag 26 april, kl. 10.00

**Övrigt:** Jan från hjälpmedelscentralen finns på plats för att kolla över  
era rollatorer så det är bara att dyka upp. Kaffe finns att  
köpa för 20 kr.

**Aktivitet:** **Film: När kastanjerna blommar.**

**Tid:** Onsdag 8 maj, kl. 12.30

**Övrigt:** Filmen är 45 min lång.

**Aktivitet: Studiebesök ambulansstationen Mölltorp**

**Tid:** Fredag 10 maj, kl. 09.30

**Övrigt:** Vi ses utanför stationen. Anmäl vid intresse.

**Aktivitet: Musik-quiz**

**Tid:** Onsdag 15 maj, kl.12.30

**Aktivitet: Vattengympa Moliden**

**Tid:** Torsdag 16 maj, kl. 12.00

**Övrigt:** Anmäl vid intresse.

**Aktivitet: Workshop insektshotell**

**Tid:** Onsdag 22 maj, kl. 12.30, samling utanför träffpunkten

**Övrigt:** Cirka 30 min promenad i lugn takt för att samla material till insektshotellet som vi sedan går in och skapar.

**Aktivitet: Besök Tibro träffpunkt - musik med Ulf**

**Tid:** Fredag 24 maj, kl. 13.30

**Övrigt:** Vi samlas vid träffpunkten åker gemensamt Kl. 11:00 åker kollar torg dag innan samt lunch på Allegården var en betalar (105 kr). Anmälan innan.

**Aktivitet: Skivor till kaffet, göra nationalbakelser**

**Tid:** Onsdag 5 juni, kl. 12.30

**Övrigt:** Anmälan

**Aktivitet: Ute aktivitet spela mjölkky (Påminner om kub)**

**Tid:** Onsdag 12 juni, kl. 12.30

## Anhörigstödet

**Kontakt:** Anhörigsamordnare: 0505-170 17, mattias.munkstedt@karlsborg.se

Anhörigstödet välkomnar alla som vårdar eller ger stöd åt en familjemedlem, släkting, vän eller bekant att delta i våra anhörigträffar.

Anhörigcafé och samtalsgrupp för efterlevande sker 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.

**Aktivitet: Anhörigcafé**

**Tid:** Onsdagar: 24 april, 15 maj, 12 juni (kl. 14.00-16.00 för alla tillfällen)

**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**

**Tid:** Onsdagar: 3 april, 8 maj, 5 juni (kl. 14.00-16.00 för alla tillfällen)

**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.

# Tips på användbara digitala resurser och telefonlinjer

## **Digitalhjälp**en (Post- och telestyrelsen)

[www.pts.se/sv/digitalhjalpen](http://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](http://www.anhoriga.se) Anhörigstödshemsida där du bland annat kan klicka dig vidare till "Områden", där kategorin "Anhöriga till äldre personer" finns. Här kan du trycka dig vidare och ta del av flera bra länkar och information. Samt finns det flera inspelade föreläsningar inom området som bland annat tar upp demens.

## **Jourhavande medmänniska**

Tel: 08-702 16 80 Mail: [info@jourhavande-medmanniska.com](mailto:info@jourhavande-medmanniska.com) Jourtelefon- och chattverksamhet för alla människor som önskar någon att tala med. Jourtelefon öppen för samtal alla kvällar och nätter kl. 21.00- 06.00 och chatten på söndagar, måndagar och tisdagar kl. 21.00-00.00.

## **Anhöriglinjen**

Tel: 0200-239 500 Stödtelefon för dig som behöver råd och stöd i din roll som anhörig. Öppen måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 10.00-15.00, onsdag och söndag kl. 18.00-21.00.

## **Jourhavande präst**

Tel: 112 och fråga efter Jourhavande präst. Akut samtals- och krisstöd, en del av Svenska kyrkans själavård. Öppet kl. 17.00-06.00 alla dagar i veckan.

## **Mind Äldrelinjen**

Tel: 020-22 22 33 Medmänskligt stöd och någon som lyssnar. Öppet kl. 08.00-19.00 vardagar och kl. 10.00-16.00 helger

## 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 hälsoveterare och samtalet utgår från en arbetsmetod med grund i coaching och motiveerande 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](https://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**  
/matkassen

## Var hittar du seniorbladet?

Denna gång går seniorbladet tillsammans med den nya seniorguiden, ut till alla över 66 år.

### **Framöver kan du 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](https://karlsborg.se) och sök på "Seniorbladet".



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



# Seniorbladet

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

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

Erbjuder din förening/organisation en aktivitet för seniorer som ni vill ha med i Seniorbladet, kontakta:  
Thorbjörn Ingvarsson,  
[thorbjorn.ingvarsson@karlsborg.se](mailto:thorbjorn.ingvarsson@karlsborg.se)



**KARLSBORG**