



**KARLSBORG**

# **SENIORBLADET**

1 januari-31 mars

## Kvartalets hälsning

Nytt år innebär nya möjligheter, nya äventyr och nya möten där nya minnen kommer att skapas. Vi befinner oss mitt i den "mörka" årstiden då artiklar om viktnedgång skiftar till tips om hur man ska klara mörkret.

Ett genomgående råd är att utnyttja de ljusa timmarna till utevistelse för rörelse eller bara fylla lungorna med frisk luft vilket gör att vi piggnar till och även fyller på kroppen med viktiga D-vitaminer.

För de flesta av övriga tips som förekommer finns svar och hjälp i det Seniorblad du nu håller i. Faktum är att våra fina föreningar erbjuder en sådan mångfald av aktiviteter och underhållning att de sammanfaller med de flesta tips och råd om att ljusa upp i mörkret.

Vi påminner om att ta vara på alla guldorn som kommer i vår väg varje dag, stora som små. En del rusar vi förbi och en del tar vi för givet. Det finns lika många guldorn oavsett årstid. Det gäller att se och glädjas åt dessa.

Vi kan också skänka ljus till vår omgivning genom att se, berömma och glädja andra i vår närhet. En positiv bieffekt av det är att vi själva med automatik mår bättre. Håll aldrig inne med vackra och positiva tankar om andra ej heller med hjälp där ni kan hjälpa till. Det är ofta så lite som kan göra så mycket.

När julborden och nyårssupén är avklarad är det bara att ta för sig från det smörgåsbord som våra föreningar och organisationer bjuder in dig till. I detta blad finns det garanterat något för alla som kan sprida ljus i mörker.

Vi som jobbar med Seniorbladet vill passa på att rikta ett stort tack till vårt härliga föreningsliv! Det är tack vare er och era insatser som vi månad efter månad kan fylla ett Seniorblad med ett så fantastiskt och varierat program av arrangemang och aktiviteter för våra invånare!



ANHÖRIGSTÖD .....	4
PRO KARLSBORG .....	4
SPF SENIORERNA.....	6
SKPF PENSIONÄRERNA.....	7
KARLSBORGS PASTORAT .....	7
RÖDA KORSET .....	9
FORSVIKS INTRESSEFÖRENING.....	9
MÖLLTORPS HEMBYGDSFÖRENING .....	10
KARLSBORGS SOLDATHEMSFÖRENING .....	10
CARLSBORGS SLÄKTFORSKARFÖRENING.....	10
RIKSTEATERFÖRENINGEN I KARLSBORG.....	11
BIO CASABLANCA .....	12
KARLSBORGS KONSTFÖRENING .....	12
GALLERI KULTURSTUGAN.....	13
KARLSBORGS FOLKDANSLAG.....	13
KARLSBORGS GYMNASTIKFÖRENING.....	13
KARLSBORGS BORDTENNISKLUBB.....	14
TRÄFFPUNKTEN UNDENÄS.....	15
TRÄFFPUNKTER I KARLSBORG OCH MÖLLTORP .....	17
SENIOR SPORT SCHOOL.....	18
TIPS PÅ ANVÄNDBARA DIGITALA RESURSER OCH TELEFONLINJER.....	19

## Anhörigstöd

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 på träffpunktens lokal på Mellangatan 15, det bjuds på kaffe och enklare tilltugg.

Anmälan och frågor till anhörigsamordnare: 0505-170 17,  
mattias.munkstedt@karlsborg.se

**Aktivitet** Anhörigcafé  
**När** Onsdagar 24/1, 21/2 och 20/3 kl. 14.00-16.00  
**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  
**När** Onsdagar 10/1, 7/2 och 6/3 kl. 14.00-16.00  
**Övrigt** I gruppen kan du prata om det som är viktigt för dig och samtidigt möta och lyssna på andra som är i en liknade situation.

## 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  
**När & var** Sista torsdagen varje månad. Tid, plats och kostnad annonseras i SLA.  
**Övrigt** Kontakt: Ordförande Roine Larsson 0708-86 99 28

**Aktivitet** Boule  
**När** Måndagar och torsdagar kl. 09.30  
**Var** Boulehallen i Norra Skogen  
**Övrigt** Ledare: Sven Åke Larsson 0702-21 29 24

- Aktivitet** Canasta  
**När** Tisdagar kl. 17.00  
**Var** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Övrigt** Ledare: Britt Hedenstedt 0730-75 66 02
- Aktivitet** Diverse kurser  
**Övrigt** Kontakta Perry Lundqvist på 0706-37 13 81
- Aktivitet** Friskvård  
**När** Tisdagar kl. 10.00  
**Var** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Övrigt** Ledare: Margareta Sjöberg 0728-63 67 22
- Aktivitet** Handarbetsgrupp  
**När** Tisdagar kl. 13.15  
**Var** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Övrigt** Ledare: Ann-Christin Åkerstedt 0735-62 62 67  
Ersättare: Anna Maria Holmgren 0705-32 13 08
- Aktivitet** Knep & Knåp  
**När** Måndagar kl. 14.00  
**Var** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Övrigt** Ledare: Anna Maria Holmgren 0705-32 13 08
- Aktivitet** Litteraturcirkel  
**När** Torsdagar kl. 14.00  
**Var** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Övrigt** Ledare: Charlotta Arvola Sullivan 0739-86 03 33
- Aktivitet** Simning  
**När** Måndagar kl. 14.00  
**Var** Molidens simhall  
**Övrigt** Medlemmar badar gratis. Aktiviteten samordnas med SKPF. Ledare: Anders Juviken 0727-42 84 66

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

## SPF Seniorerna

Om inget annat står, anmälan alltid 5 dagar i förväg till: Christina tel. 070-608 40 02 eller Jan-Erik tel. 070-594 36 22. Meddela samtidigt om du är allergisk mot 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)

**Aktivitet** BENGT "HARDY" KARLSSON från Mariestad UNDERHÅLLER oss med sång, gitarr och saxofon.  
**När** Onsdag 24/1 kl. 15.00  
**Var** Kanalkrogen Carlsborg  
**Övrigt** Servering: Kaffe/te och smörgås  
Pris: 160kr

**Aktivitet** Årsmöte  
**När** Onsdag 7/2 kl. 15.30  
**Var** Skomakarn´s  
**Övrigt** Årsmöteshandlingar och information från styrelsen, KPR m.fl. SPF bjuder på smörgåstårta.

**Aktivitet** F.d. polismannen ERLAND JOHNSON delger oss speciella och humoristiska historier från sitt arbete förr i kommunen. Därefter kommer närpolisen i Karlsborg att berätta om sitt arbete idag.  
**När** Onsdag 20/3  
**Var** Mölltorps muséum (Kyrkvägen 40)  
**Övrigt** Servering: Kaffe/te och semla  
Pris: 100kr

## SKPF Pensionärerna

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

**Aktivitet** Läsecirkel  
**När & var** Varannan fredag kl. 10.00 i föreningens lokal på Kärleksstigen. Cirkeln börjar i början på året, datum är inte bestämt än.  
**Övrigt** Kontakt: Bibbi Stenberg 0702-36 72 70

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

**Aktivitet** Erfarenheter från yrkeslivet  
**När & var** Varannan fredag i föreningens lokal på Kärleksstigen. Cirkeln börjar i början på året, datum är inte bestämt än.  
**Övrigt** Kontakt: Anders Juviken 0727-24 84 66

## Karlsborgs pastorat

**Aktivitet** Gällsebo kyrkliga syförening  
**När** Tisdagar jämna veckor kl. 14.00-16.00  
Start 6 februari  
**Var** Brasrummet i Mölltorps församlingshem  
**Övrigt** Varmt välkommen med eller utan handarbete.

- Aktivitet** Breviks Hantverkscafé  
**När** Onsdagar ojämna veckor kl. 14.00-16.30  
Start 17 januari  
**Var** Breviks församlingshem  
**Övrigt** Anordnas av Breviks kyrkliga syförening
- Aktivitet** Mötesplats Mölltorp  
**När** Måndagar ojämna veckor kl. 09.30-11.30  
Start 15 januari  
**Var** Brasrummet i Mölltorps församlingshem
- Aktivitet** Udenäs syförening  
**När** Torsdagar ojämna veckor kl. 10.00-12.00  
Start 1 februari  
**Var** Prästgården i Udenäs
- Aktivitet** Sopplunch  
**När** 29/2 och 21/3 kl. 12.00  
**Var** Mölltorps församlingshem  
**Övrigt** Välkommen till sopplunch med andakt i Mölltorps församlingshem. Kostnad 50kr.
- Aktivitet** Sittgympa  
**När** Tisdagar jämna veckor 5/3 och 19/3 kl. 11.00  
**Var** Forsviks prästgård  
**Övrigt** Forsviks syförening anordnar sittgympa under våren.
- Aktivitet** Bibelläsning  
**När** Onsdagar kl. 18.00-20.00  
Start 17 januari  
**Var** Mölltorps församlingshem
- Aktivitet** Måla akvarell i Kyrkans hus  
**När** Torsdagar ojämna veckor kl. 18.00  
Start 18 januari  
**Var** Kyrkans hus  
**Övrigt** Ta med eget material, så ses vi och målar tillsammans. Medtag eget fika. Kaffe och te finns på plats.



## Röda Korset

Kontaktpersoner för Röda Korsets aktiviteter är:

Edzia Koch, edzia.koch@gmail.com eller sms 0709492891

Carita Karlsson, caritahem@yahoo.se eller sms 0730654758

**Aktivitet** Medlemsmöte  
**När** Onsdag 31/1 kl. 17.30  
**Var** Röda Korsets stuga, Kanonvägen  
**Övrigt** Annonseras i FB och SLA

**Aktivitet** Kretsstämma  
**När** Lördag 24/2 kl. 14.00  
**Var** Odd Fellows lokaler vid Blängen, Kanonvägen  
**Övrigt** Annonseras i FB och SLA

**Aktivitet** Medlemsmöte  
**När** Onsdag 27/3 kl. 17.30  
**Var** Röda Korsets stuga, Kanonvägen  
**Övrigt** Annonseras i FB och SLA

## Forsviks intresseförening

**Aktivitet** Bokstugan Forsviks Bruk  
**När** Torsdagar kl. 14.00-18.00  
**Var** MjölARBostaden intill Kafé Ada på Forsviks Bruk  
**Övrigt** Låna, byt eller köp böcker och/eller sitt ner en stund och njut av en kopp kaffe i gott sällskap.  
Kontakt Gunilla Köhler, gunillakohler4@gmail.com

**Aktivitet** Bakstuga Forsviks Bruk  
**Var** MjölARBostaden, granne med Bokstugan och Kafé Ada  
**Övrigt** Kontakt Gunilla Köhler gunillakohler4@gmail.com  
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.

## Mölltorps hembygdsförening

**Aktivitet** Föreningsmöte, Grötfest  
**När** Torsdag 25/1 kl. 18.00  
**Var** Muséet  
**Övrigt** Kåseri av Linnéa Borgström, Ripanäs om en resa till Peru. Mat och kaffe.

**Aktivitet** Årsmöte  
**När** Torsdag 22/2 kl. 18.00  
**Var** Muséet  
**Övrigt** Mat och kaffe, eventuellt film.

**Aktivitet** Föreningsmöte  
**När** Torsdag 21/3 kl. 18.00  
**Var** Muséet  
**Övrigt** Underhållning av Björn Berling. Smörgås och Kaffe.

## Karlsborgs soldathemsförening

**Aktivitet** Kaffe, te och enkel kakbuffé med quiz  
**När** Måndag 19/2 kl. 14.00-16.00  
**Var** Soldathemmets café  
**Övrigt** Kl. 15.00 erbjuder vi besökarna att vara med på ett quiz med blandade frågor. Ett pris delas ut till vinnaren. 75kr per person. Välkommen!

## Carlsborgs Släktforskarförening

Carlsborgs Släktforskarförening samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.

**Aktivitet** Släktforskningens dag  
**När** Lördag 20/1 kl. 12.00  
**Var** Samåkning till öppet hus med Skövde släktforskarförening  
**Övrigt** Anmälan till Anders Lundgren, [stenkullen.lundgren@gmail.com](mailto:stenkullen.lundgren@gmail.com)



**Aktivitet** Släktforskarhjälp  
**När** Lördag 27/1 kl. 10.00-12.00  
**Var** Biblioteket Karlsborg  
**Övrigt** Kontakt: Anton Hellkvist Anton.Hellkvist@outlook.com

**Aktivitet** Årsmöte  
**När** Lördag 24/2 kl. 14.00  
**Var** Biblioteket Karlsborg  
**Övrigt** Kontakt: Anders Lundgren  
stenkullen.lundgren@gmail.com

**Aktivitet** Släktforskarhjälp  
**När** Lördag 2/3 kl. 10.00-12.00  
**Var** Biblioteket Karlsborg  
**Övrigt** Kontakt: Anton Hellkvist Anton.Hellkvist@outlook.com

**Aktivitet** Medlemskväll  
**När** Onsdag 13/3 kl. 18.00  
**Var** Preliminärt på biblioteket Karlsborg  
**Övrigt** Kontakt: Anders Lundgren  
stenkullen.lundgren@gmail.com

**Aktivitet** Släktforskarhjälp  
**När** Lördag 23/3 kl. 10.00-12.00  
**Övrigt** Kontakt: Anton Hellkvist Anton.Hellkvist@outlook.com

## Riksteaterföreningen i Karlsborg

**Aktivitet** Cola, jeans och Rock'n'roll  
**När** 27/1 kl. 18.00  
**Var** Moliden  
**Övrigt** Biljetter bokas via Tickster  
Gå in på [www.tickster.com](http://www.tickster.com) och sök på "cola, jeans och Rock'n'roll"

## 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  
**När** Vuxenfilm varje onsdag och söndag kl 18.30.  
Dagfilm en del tisdagar kl 14.00 med fika från kl 13.15.  
Matiné för barn och deras mor-och farföräldrar många söndagar kl 15.00.  
**Övrigt** Biljettpriser:  
Pensionär 100 kr  
Dagfilm 100 kr  
Matiné (barnfilm) 90 kr

**Aktivitet** Opera  
**När** Fem operor på lördagar under våren.  
6 jan kl 19.00 Nabucco  
27 jan kl 19.00 Carmen  
9 mars kl 18.00 Ödets makt  
23 mars kl 18.00 Romeo och Julia  
11 maj kl 19.00 Madama Butterfly  
**Övrigt** Servering i pauserna. Biljettpris 315kr eller abonnemang 1150kr för fem operor.

## Karlsborgs Konstförening

**Aktivitet** Årsmöte  
**När** 9/3 kl. 14.00  
**Var** Bio Casablanca Strandvägen 17  
**Övrigt** Föreläsning samt årsmötesförhandlingar

## Galleri 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** Konstutställning – Fredrik Lindgren  
**När** 10-11 februari  
**Övrigt** Konstform: Måleri

**Aktivitet** Konstutställning – Tina Eriksson & Irina Johansson  
**När** 23-24 mars  
**Övrigt** Konstform: Keramik och glas

## Karlsborgs folkdanslag

**Aktivitet** Inte bara folkdans, utan även gammaldans och foxtrot  
**När** Måndagar kl. 18.00 från vecka 2  
**Var** Folkdanslokalen vid Haganäset  
**Övrigt** Kontakt 070-812 45 85

## Karlsborgs gymnastikförening

Kontakt: 0708-93 47 82, Carina Nyberg, [adm@karlsborgsgymnastikforening.se](mailto:adm@karlsborgsgymnastikforening.se) . På Facebook och Instagram, sök på Karlsborgs gymnastikförening.

Detta är några av de populära träningspass vi har i Gymmix vuxenträning. På hemsidan [www.karlsborgsgymnastikforening.se](http://www.karlsborgsgymnastikforening.se) i menyn Gymmix kan du se veckoöversikten och läsa om alla pass vi har.

Ingen föranmälan krävs. Du är välkommen att prova på en gång innan du bestämmer dig. Terminsavgifter för pensionärer: ett grupp pass per vecka 400kr och valfritt antal pass per vecka 750kr. Deltagare som börjar när sju pass eller mindre återstår betalar halv avgift. På hemsidan under avgifter hittar du alla uppgifter och hur du betalar, finns även uppsatt på Strandskolan. Har du swish ser vi gärna att du använder det.

**Aktivitet** MixLivsglädje (hette tidigare Mogengympa)  
**När** Tisdagar kl. 16.15-17.00 från och med vecka 2  
**Var** Strandskolans gymnastiksal

**Aktivitet** MixVitalitet (hette tidigare Senioregympa)  
**När** Torsdagar kl. 16.15-17.00 från och med vecka 2  
**Var** Strandskolans gymnastiksal

**Aktivitet** MixGympa (hette tidigare Basgympa)  
**När** Onsdagar kl. 18.30-19.30 från och med vecka 3  
**Var** Strandskolans gymnastiksal

## Karlsborgs Bordtennisklubb

Pingis är den perfekta sporten för 60+, tränar koordination, reflexer, rörelse. Pingis kan spelas i alla åldrar samt är mycket socialt.



**Aktivitet** Bordtennis  
**När** Måndagar och onsdagar 09.00-12.00  
**Var** Moliden Pingishallen  
**Övrigt** Anmäl gärna via mail om du vill testa då antalet deltagare är begränsat på grund av antalet bord. Anmäl till [rferm@hotmail.com](mailto:rferm@hotmail.com). Man kan pröva på ett par gånger (ca. 1-5) samt låna rack under tiden, sedan gäller en medlemsavgift.  
Kontakt Ronny Ferm 070 - 571 53 33

# Träffpunkten Udenäs

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! Kontakt Madelaine Larsson 0505-170 65

Öppettider Udenäs träffpunkt, Klockarstigen 3C:

Tisdag 09.00-12.30

Onsdag 09.00-14.30

Torsdag 09.00-12.30

Fredag 09.00-12.30

**Aktivitet** Frukostklubben med Isabell Holm processledare för Hållbart Karlsborg  
**När** Fredag 26/1 kl. 09.00  
**Övrigt** Anmälan till Madde senast 23/1  
Kostnad 50kr

**Aktivitet** Reseskildring från Tjernobyl med Susanne Gustavsson och Jill Weinblad  
**När** Tisdag 20/2 kl. 10.00  
**Övrigt** Kostnad 30kr inkl. fika  
Anmälan till Madde senast 16/2

**Aktivitet** Anders Ramberg underhåller med visor och sånger som berör hjärta och själ  
**När** Onsdag 28/2 kl. 11.00  
**Övrigt** Kostnad 50kr inkl. fika  
Anmälan till Madde senast 23/2

**Aktivitet** Föreläsning om bedrägerier mot äldre  
**När** Onsdag 6/3 kl. 13.00  
**Övrigt** Anmälan till Madde senast 1/3  
Föreläsningen är kostnadsfri

- Aktivitet** Tandhygienist Anna Hallden  
**När** Onsdag 13/3 kl. 10.00  
**Övrigt** Fika 20kr  
Anmälan till Madde senast 8/3
- Aktivitet** Frukostklubben med Rebecca Levander Bibliotekschef  
**När** Fredag 15/3 kl. 09.00  
**Övrigt** Kostnad 50kr  
Anmälan till Madde senast 12/3
- Aktivitet** Första Hjälpn för alla  
**När** Kursstart fredag 2/2 kl. 10.00  
**Övrigt** En kurs för dig som vill repetera eller lära dig något nytt om första hjälpen. Hur fungerar en hjärtstartare, hur gör man med en stukad fot eller hur stoppar man en blödning. Vi räknar med att träffas 5 fredagar.  
Anmälan till Madde senast 26/1  
Kursavgift 200kr  
Kursledare Carita Karlsson
- Aktivitet** Bingo  
**När** Tisdag 23/1, 27/2 och 19/3 kl. 10.00  
**Övrigt** Vi spelar 3 omgångar och kostnaden är 5kr/bricka  
Fika 20
- Aktivitet** Svenskakyrkan  
**När** Tisdag 13/2 och 12/3 kl. 10.00  
**Övrigt** Fika 20kr
- Aktivitet** Studiecirklar Makramé, Akvarell och Lera  
**När** Kursstart Makramé 18/1 kl. 09.30  
**Övrigt** Kostnad ej bestämt  
För information om studiecirkelarna som kommer vara på torsdagar, hör av er till Madde



## **Träffpunkter i Karlsborg och Mölltorp**

Till träffpunkterna är du alltid välkommen! På träffpunkterna sker många olika aktiviteter som anpassas efter deltagarnas intressen. Vill du inte delta i aktiviteterna så är du välkommen att komma och bara umgås och prata en stund. Det finns kaffe att köpa till självkostnadspris 20kr.

Vårens program för träffpunkterna i Karlsborg och Mölltorp är inte klara så det kommer att bli fler aktiviteter. Välkommen hit!

Kontakt Kickan 0505-17090 eller 0505-17066.

### **Träffpunkt Karlsborg**

Öppettider Karlsborg träffpunkt, Mellangatan 15:

Måndag 12.00 - 16.00

Tisdag 10.00 - 14.30

Torsdag 12.30 - 15.00

På träffpunkten i Karlsborg är det sittande gymnastik och frågesport på måndagar, bingo på tisdagar, och tärningsspel på torsdagar

### **Träffpunkt Mölltorp**

Öppettider Mölltorp träffpunkten Järnvägsgatan 14 B:

Onsdag 12.30 - 15.30

Fredag 09.30 - 11.30 och 12.00 -15.00

På träffpunkten i Mölltorp är det frågesport och sittande gymnastik på onsdagar och bingo på fredagar.

# Senior Sport School

Är du 60+, bosatt i Karlsborgs kommun och vill vara med på ett hälsoäventyr? Vill du komma ut och röra på dig och knyta nya kontakter? Då är Senior Sport School ett bra val för dig.

Syftet med Senior Sport School är att skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande i Karlsborg, att inspirera till en aktiv och meningsfull fritid samt visa på möjligheterna till en aktiv roll inom idrotten hela livet.

Senior Sport School pågår i tio veckor med två träffar i veckan under dagtid. Dagarnas innehåll varierar mellan någon form av föreläsning/tematräff och någon typ av rörelseaktivitet med fokus på hälsa och välmående.

Vårens Senior Sport School startar tisdagen den 19 mars kl. 10.00.

**Tider:** Tisdagar och torsdagar kl. 10.00-12.00

**Kostnad:** 250kr

**Anmälan:** Anmälan görs på vår webbsida, [karlsborg.se/senior](http://karlsborg.se/senior) eller till Thorbjörn Ingvarsson. Begränsat antal platser, vid stort intresse lottas platserna.

**Frågor** ställs till:

Thorbjörn Ingvarsson Föreningskonsulent: 0505-172 09  
[thorbjorn.ingvarsson@karlsborg.se](mailto:thorbjorn.ingvarsson@karlsborg.se)

Theres Myrman Folkhälsostrateg: 0505-172 33 [theres.myrman@karlsborg.se](mailto:theres.myrman@karlsborg.se)

Jennica Johansson Karlsson Seniorcoach: 0505-172 84  
[jennica.johansson.karlsson@karlsborg.se](mailto:jennica.johansson.karlsson@karlsborg.se)

# Tips på användbara digitala resurser och telefonlinjer

## **Digitalhjälp (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.

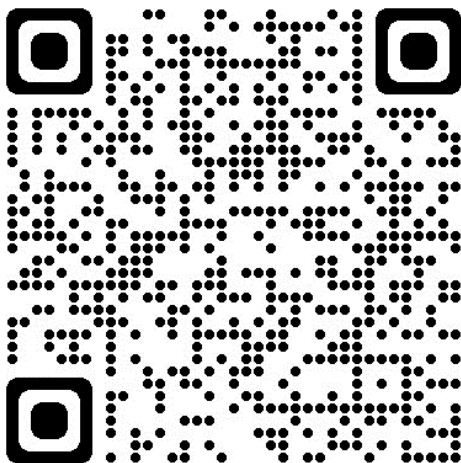
Akut samtals- och krisstöd, en del av Svenska kyrkans själavård. Öppet kl. 17.00-06.00 alla dagar i veckan.

## **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.

Visste du att Seniorbladet också finns att läsa på webben?



Du kan gå direkt till

<https://karlsborg.se/kultur--fritid/seniorikarlsborg/seniorbladet/> eller gå till [www.karlsborg.se](http://www.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/>

