



# **SENIORBLADET**

**1 Juli - 30 september**

# Innehåll

Kvartalets hälsning .....	3
Karlsborgs Allsångsförening.....	5
PRO Karlsborg .....	5
SPF Seniorerna .....	7
SKPF Pensionärerna .....	8
Forsviks intresseförening .....	8
Undenäs Hembygdsförening.....	10
Breviks Hembygdsförening .....	10
Karlsborg-Rödesund-Wanäs Hembygdsförening .....	11
Mölltorps hembygdsförening .....	11
Hanken Svanviks Hembygds & Föräldraförening .....	12
Forsviks IF .....	12
hrf- hörselskadades förening i Hjo-Karlsborg .....	12
Lions club Karlsborg.....	13
Carlsborgs Släktforskarförening .....	13
Naturskyddsföreningen Karlsborg .....	13
Karlsborgs Folkdanslag .....	14
Karlsborgs gymnastikförening .....	14
Röda Korset.....	15
Riksteaterföreningen i Karlsborg.....	15
Karlsborgs Pastorat .....	16
Studieförbundet Vuxenskolan Skaraborg .....	18
Karlsborgs Konstförening .....	19
Bio Casablanca .....	19
SMOFA.....	20
Kulturstugan.....	22
Träffpunkten Undenäs.....	23
Träffpunkt Karlsborg .....	25
Träffpunkt Mölltorp .....	26
Anhörigstödet.....	28
Hälsocoach online på dina villkor.....	29
Matkassen .....	29
Tips på användbara digitala resurser och telefonlinjer .....	30
Jourhavande medmänniska .....	30
Anhöriglinjen .....	30
Jourhavande präst .....	30
Mind Äldrelinjen .....	30
Vart hittar du seniorbladet?.....	31

## Kvartalets hälsning

Du håller nu Seniorbladet för perioden juli – september i din hand. Bladet är som vanligt fyllt med aktiviteter och arrangemang i alla smakriktningar.

Vår förhoppning är att genom Seniorbladet öka förutsättningarna att sätta guldkant på din tillvaro. Att skapa möten och gemenskap, att uppleva och att skratta tillsammans med andra.

Vårt fantastiska lokala föreningsliv och andra organisationer har så mycket att erbjuda som kan bidra till detta. Under juli är det "lågtryck" i vissa verksamheter och för andra är det "högtryck". När det gäller vädret så hoppas vi nog alla på högtryck! Men ibland blir det också mysiga stunder under tak med härligt smatter från behövt sommarregn!

Varje dag är oavsett väder en gåva att ta vara på och njuta av. Så mycket finns att glädjas åt som vi ofta ser som självklarheter och kanske springer förbi. Stanna upp, reflektera, njut och ta in.

Sommaren är en tid där det händer mycket i vår kommun vilket inte bara lockar människor utifrån utan också skapar glädje och möjligheter till underhållning för oss i Karlsborg.

Det är fantastiskt många aktiviteter och evenemang att välja på. Hoppas att du hittar någonting som kan ge just dig en guldkant i det stora utbudet som finns detta kvartal.

Vi som jobbar med Seniorbladet önskar dig en riktigt fin sommar!

### ! 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](http://karlsborg.se)

# KARLSBORGS VECKAN

med, av & för dig

Under **den första veckan i september** kommer Karlsborgsveckan att genomföras. Det blir en vecka där förhoppningen är att vi tillsammans ska kunna erbjuda aktiviteter för alla åldrar. Veckan går ut på att aktiviteter ordnas **för, av och med kommunens invånare** och detta gäller privatpersoner, föreningar och företag – **alla kan vara med.**

**Ett urval av planerade aktiviteter i nuläget är:**

- Tipspromenad med kaffe och dopp
- Höstmarknad i Forsvik
- Gratis bad på Moliden
- Loppisar
- Vandring från Udenäsgården till Grotteberget

Läs mer på [karlsborg.se/karlsborgsveckan](https://karlsborg.se/karlsborgsveckan)



KARLSBORG

## Karlsborgs Allsångsförening

- Aktivitet:** Allsång vid kanalen  
**När:** Varje fredag i juli- 5/7, 12/7, 19/7, 26/7  
Klockan 18.30 - 20.30.  
**Var:** Kanalområdet i Karlsborg  
**Övrigt:** Mer info på: [www.allsangkarlsborg.se](http://www.allsangkarlsborg.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)  
Kontakta respektive ledare vid intresse och frågor.

- Aktivitet:** Månadsmöten i samarbete med ABF  
**När & var:** Sista torsdagen varje månad, utom i Juni och Juli. Tid, plats och kostnad annonseras i SLA (Skaraborgs Allehanda).  
**Övrigt:** Kontakt: Ordförande Roine Larsson 0708-86 99 28

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

- Aktivitet:** Canasta  
**När:** Tisdagar kl. 17.00  
**Var:** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Övrigt:** Ledare: Britt Hedenstedt 0730-75 66 02

- Aktivitet:** Diverse kurser  
**Övrigt:** Kontakta Perry Lundqvist på 0706-37 13 81

- Aktivitet:** Friskvård

**När:** Tisdagar kl. 10.00  
**Var:** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Övrigt:** Ledare: Margareta Sjöberg 0728-63 67 22

**Aktivitet:** Handarbetsgrupp  
**När:** Tisdagar kl. 13.15  
**Var:** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Övrigt:** Ledare: Ann-Christin Åkerstedt 0735-62 62 67 Ersättare:  
Anna Maria Holmgren 0705-32 13 08

**Aktivitet:** Knep & Knåp  
**När:** Måndagar kl. 14.00  
**Var:** Sjövillan, Ankarvägen 4  
**Övrigt:** Ledare: Anna Maria Holmgren 0705-32 13 08

**Aktivitet:** 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:** Ledare: Roland Jansson 0706-92 07 77

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

- Aktivitet:** Öppet hus och Tipspromenad för allmänheten under Karlsborgsveckan
- När:** Tisdag den 3 september kl. 10:00
- Vart:** Sjövillan, Ankarvägen 4
- Övrigt:** ALLA är välkomna, vi bjuder på fika.

## SPF Seniorerna

Om inget annat står, anmälan alltid 5 dagar i förväg till: Christina tel. 070- 608 40 02 eller Jan-Erik tel. 070-594 36 22. Meddela samtidigt om du är allergisk mot något eller om du behöver skjuts till träffen. För fullständigt program & aktiviteter se hemsidan [www.spf.se/karlsborg](http://www.spf.se/karlsborg) Programmet genomförs i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan.

- Aktivitet:** Björn Berling bjuder oss på en kavalkad av sång och musik som berör oss alla.
- När:** Onsdag 28/8 kl. 15:00
- Var:** Weras i Karlsborg
- Övrigt:** Servering: Tårtbuffé, kaffe/te. Pris: 220:-

- Aktivitet:** Promenad med olika aktiviteter utmed Bottensjön i Norra Skogen.
- När:** Onsdag 11/9 kl. 11:00
- Var:** Vi samlas utanför Haganäsets huvudentré
- Övrigt:** SPF bjuder på grillad korv. Rullator inga problem!  
Haganäsets Må bra runda.  
Vid regn, se info på hemsidan

- Aktivitet:** Bibliotekarie Ywonne Eriksen bjuder på ett blandat kåseri med diverse galenskaper från sitt brokiga liv. Vi får också boktips inför hösten.
- När:** Onsdag 25/9 kl. 16.00
- Var:** Weras i Karlsborg
- Övrigt:** Pajbuffé, kaffe/te och kaka. Pris 250kr/person

## SKPF Pensionärerna

**Aktivitet:** Kanallotteri  
**Tid & Plats:** Vid södra kanalområdet 6 juni till och med 31 juli  
**Kontakt:** Ordförande Lars Berggren 072-2333378

**Aktivitet:** Friskvårdsdag  
**Tid & Plats:** 7 augusti kl 14 vid FJS lägret  
**Kontakt:** Ordförande Lars Berggren 072-2333378  
**Övrigt:** Lekar, frågesport, korvgrillning och kaffe  
Anmälan till Lars 072-2333378 senast den 5 augusti

**Aktivitet:** Månadsmöte  
**Tid & Plats:** Höstmöte den 18 september kl 15.00 på Weras  
**Kontakt:** Ordförande Lars Berggren 072-2333378  
**Övrigt:** Oskar Kjällgren från Vara underhåller  
Kostnad se annons i SLA  
Månadsmöten innehåller bl a underhållning/föredrag,  
lotteri, fika och information

**Aktivitet:** Bad Moliden  
**Tid:** Måndagar klockan 14.00 med början den 2 september  
fram till och med den 16 december.  
**Plats:** Molidens simhall  
**Kontakt:** Anders Juviken 072-7248466  
**Övrigt:** Medlemmar badar gratis.  
Detta är en aktivitet som samordnas med PRO

## Forsviks intresseförening

**Aktivitet:** Bokstuga  
**När:** alla torsdagar kl. 14.00-19.00, året runt  
**Var:** 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:** "Barnens Forsvik"  
**När:** fredagen den 19 juli  
**Var:** Forsviks bruk  
**Kontakt:** Gunilla Köhler, [gunillakohler4@gmail.com](mailto:gunillakohler4@gmail.com)  
**Övrigt:** Ta med dig barnbarnen till en trevlig och aktiv dag i Forsvik. Ni kan pröva de gammeldags lekarna, vi har tagit fram kulpåsar, hopprep och stylvor ritat hage eller ta en tur med tåget.

**Aktivitet:** "Höstmarknad i skördetid"  
**När:** lördagen den 7 september  
**Var:** Forsvik  
**Kontakt:** [gunillakohler4@gmail.com](mailto:gunillakohler4@gmail.com)  
**Övrigt:** Kulturarvsdagarna uppmärksammas med föreläsning, marknad och underhållning, man kan åka häst och vagn eller ta brukståget. Vi bakar bröd i Mjölnerbostaden och säljer.

**Aktivitet:** Kvällsloppis i Forsvik  
**När:** En kväll i augusti (datum ej fastställt)  
**Var:** På olika ställen i Forsvik, vi finns i och utanför Mjölnerbostaden  
**Övrigt:** Kom och fynda, allt från böcker, prylar, kläder och skor till antikviteter. Kontakt: [gunillakohler4@gmail.com](mailto:gunillakohler4@gmail.com) .

**Aktivitet:** Bakstuga  
**Var:** Mjölnerbostaden, granne med Bokstugan & Kafé Ada  
**Kontakt:** Gunilla Köhler [gunillakohler4@gmail.com](mailto:gunillakohler4@gmail.com) eller 0709–906709

**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.

## Udenäs Hembygdsförening

**Aktivitet:** Sommarteater  
**När:** Speldatum 19, 25, 26, 27 juli kl 19.00  
21 och 28 juli kl 16.00  
2 och 3 augusti kl 19.00 och 4 augusti kl 16.00  
**Vart:** i museet på Källebacken, Udenäs  
**Övrigt:** Bokningstelefon mobil 076 307 37 46  
Grävskopan. En lättzaam monolog av Henning Mankell. Om livets villervalla, längtan efter kärlek och drömmar om framtiden.  
Kaffeservering

**Aktivitet:** Ljuva 60-tal Musikalisk nostalgitripp med Lekebergs Revysällskap  
**När:** Lördag den 20 juli kl 18.00  
**Vart:** i museet på Källebacken, Udenäs  
**Övrigt:** Kontakt Gunilla Karlsson 0707 318002  
Musikquis. Kaffeservering. Entré 50 kr.

## Breviks Hembygdsförening

**Aktivitet:** Augustiskojs  
**När:** 17/8 kl. 17:00  
**Vart:** Vid Pila-Sofis stuga  
**Övrigt:** Mat och underhållning av Vildminkarna

**Aktivitet:** Öppet arkiv  
**När:** 21/9 kl. 15:00  
**Vart:** Breviks Församlingshem  
**Övrigt:** Kaffeservering

## Karlsborg-Rödesund-Wanäs Hembygdsförening

- Aktivitet:** Föreningens arbetsmöten  
**När:** Öppet måndagar udda veckor klockan 14:00-16:00  
fr.o.m. 9/9 (stängt juni-augusti)  
**Var:** Kärlekstigen 5, 546 30 Karlsborg  
**Övrigt:** kontakt, Roger Holmgren 0505-105 50  
Mobil: 070 893 31 06  
Mail: rodesundwanas@gmail.com  
[Intresserade välkomnas till föreningen och arkivet.](#)  
Besök Gärna Hembygdsföreningens arkiv!

## Mölltorps hembygdsförening

- Aktivitet:** Sedvanlig Sommarservering  
**När:** Varje söndag kl. 14.00 – 16.00 i juli månad: 7/7, 14/7,  
21/7 och 28/7  
**Vart:** Hembygdsgårdens trädgård mellan hembygdsgården och  
församlingshemmet i Mölltorp  
**Övrigt:** Vid ihållande regn kan serveringen flyttas till Muséet,  
Kyrkvägen 40  
Alla hjärtligt välkomna!

- Aktivitet:** Hembygdifest/hembyggsdag  
**När:** Söndagen den 4/8 kl. 14.00 – 17.00  
**Var:** Muséets trädgård, Kyrkvägen 40  
**Övrigt:** Tipspromenad, pilkastning, lotterier, varmkorv,  
kaffeservering och underhållning av "Hjovännerna"

- Aktivitet:** Hembygdsresa  
**När:** Tisdagen den 20/8 kl. 7.45-c:a 18.30  
**Var:** Wänga kvarn, "Unos djur", Bredaryds golfklubb,  
Herrljunga Cider  
**Övrigt:** För- och eftermiddagskaffe, lunch ingår, kontakter: Barbro  
och Thore Widerström, mobiltel. 070-661 06 09 eller 070-  
520 12 92

## Hanken Svanviks Hembygds & Föräldraförening

- Aktivitet:** Tips och Bingopromenad  
**När:** Söndagar med start den 8 september, öppet mellan klockan 09:30-11:30  
**Var:** Hankens Bygdegård  
**Övrigt:** Alla välkomna till en skön promenad i lättgången terräng. Bingobrickor finns att köpa på plats, men tipspromenaden är gratis. Kaffeservering finns.

## Forsviks IF

- Aktivitet:** Gå-Fotboll, Ett kul sätt att umgås och röra på sig!  
**När:** Engvallen Forsvik  
**Vart:** Torsdagar 18.00 fr.o.m. 8 augusti  
**Övrigt:** Avslutas alltid med fika

## hrf- hörselskadades förening i Hjo-Karlsborg

Vi bokar alltid skrivtolkar till våra möten.

Hemsida: [www.hrf.se/hjo-karlsborg/](http://www.hrf.se/hjo-karlsborg/)

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

Meddela även om det finns någon form av allergi.

- Aktivitet:** Jonas Forsell spelar och sjunger med olika instrument  
**När:** Tisdag 27/8 kl: 17:00  
**Vart:** Hamnkrogen i Hjo

- Aktivitet:** 60-års jubileum  
**När:** Lördagen 21/9 kl. 16:00  
**Vart:** Kanalhotellet

## Lions club Karlsborg

- Aktivitet:** Loppmarknadsförsäljning  
**När:** Torsdagar 17.00-19.00  
Öppet alla torsdagar till 29/8.  
Lördagar kl. 11:00-13:00  
Med start 7/9 och 21/9  
**Var:** Lions Club parkvägen 35 Karlsborg  
**Kontakt:** Leif Brodd Tel. 0708 42 13 39.  
Stig Karlsson Tel. 0761 07 53 89.

## Carlsborgs Släktforskarförening

- Aktivitet:** Släktforskarhjälp  
**När:** Lördagen den 14 september, kl. 10.00-12.00  
**Vart:** Karlsborgs bibliotek  
**Övrigt:** Kontakt: Anton Hellkvist, Anton.Hellkvist@outlook.com

- Aktivitet:** Medlemskväll  
**När:** Tisdagen den 24 september, kl. 18.00-20.00  
**Vart:** Studieförbundet Vuxenskolas lokal, Strandvägen 8, Karlsborg  
**Övrigt:** Kontakt: Anton Hellkvist, Anton.Hellkvist@outlook.com

## Naturskyddsföreningen Karlsborg

- Aktivitet:** Vandring vid Vättersvallen i Brevik  
**När:** Söndag 18 augusti  
**Var:** Samling Rödesunds torg kl. 14.00 för samåkning.  
**Övrigt:** En lätt ca 3 km lång vandring genom havrefält och längs med Vätterns sandstrand. Tillfälle till bad för den hågade.  
Ansvarig: Ulla Rodén 070-954 46 81 och Kristina Åkerstedt 070-526 23 62

- Aktivitet:** Utflykt till Lögestenen  
**När:** Söndag 8 september  
**Var:** Samling Rödesunds torg kl. 14.00 för samåkning

**Övrigt:** En kort vandring genom skogen till Lögestenen som ligger på en berghäll där kommunerna Karlsborg, Töreboda och Tibro möts.  
Ansvarig: Urban Spaak 070-537 09 66

## Karlsborgs Folkdanslag

**Aktivitet:** Loppis  
**När:** Söndag 8 september kl. 10 – 14 (Karlsborgsveckan)  
**Vart:** Folkdanslagets stuga vid Haganäset.

**Aktivitet:** Prova på dans – Öppet hus  
**När:** Måndag 9 september kl. 18.  
**Vart:** Folkdanslagets stuga vid Haganäset.  
**Övrigt:** Kontakt: Åke Andersson 0708-124585  
Varför inte denna aktivitet i Karlsborgsveckan.  
Vår lokal är fylld med loppis-gods.

## Karlsborgs gymnastikförening

Kontakt: 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  
**När:** Tisdagar kl. 16.15-17.00, start v. 35  
**Var:** Strandskolans gymnastiksal

**Aktivitet:** MixVitalitet  
**När:** Torsdagar kl. 16.25-17.10, start v.35  
**Var:** Strandskolans gymnastiksal

**Aktivitet:** MixGympa  
**När:** Onsdagar kl. 18.30-19.30, start v. 35  
**Var:** Strandskolans gymnastiksal

## Röda Korset

Kontaktperson för Röda Korsets aktiviteter är Cecilia Thoor,  
19ect70@gmail.com eller sms 076 9421 910

**Aktivitet:** Medlemsmöte  
**När:** Onsdagen den 30/8 kl. 17:30

**Aktivitet:** Kurs i "Att mötas i vardag och kris"  
**När:** Lördag den 28/9 kl. 10:00-17:00

**Vart:** Röda Korsets stuga, Kanonvägen, vid Blängen  
**Övrigt:** Annonseras i FB och SLA

**Aktivitet:** Bondens Marknad  
**När:** Lördag den 21/9 kl. 10:00-16:00  
**Vart:** Fästningsområdet

**Övrigt:** Annonseras i FB och SLA

Kontaktpersoner för Röda Korsets aktiviteter är Cecilia Thoor,  
19ect70@gmail.com, 07-6942 1910

## Riksteaterföreningen i Karlsborg

**Aktivitet:** Hyllningskonsert till Robert Broberg med The Moniker  
**När:** Lördagen den 14/9 kl 19.00. Lokal ej bestämd än.  
**Övrigt:** riksteaterforeningenikarlsborg@outlook.com  
245 kr per person medlem i Riksteatern, 295 kr per person  
ej medlem i Riksteatern. Biljetter bokas på tickster.com

## Karlsborgs Pastorat

**Aktivitet:** Sommarkyrka i Udenäs  
**När:** 2/7 – 14/7, kl. 11:00-16:00  
**Vart:** Udenäs prästgård  
**Övrigt:** Utställning "Huvudbonader", keramik Sara Johansson, akvarell Marianne Spångberg och Gun-Britt Jonsson måleri. Kaffeservering

**Aktivitet:** Sommarkyrka i Brevik  
**När:** 3–7 och 10–14 juli, kl. 13:00-17:00  
**Vart:** Breviks församlingshem  
**Övrigt:** Utställning "Historien om Hintzegården" samt fortsättning på Hildebrands-tavlor. Kaffeservering

**Aktivitet:** Tornrundan  
**När:** 13–14 juli  
**Övrigt:** Välkommen att se fyra unika klockstaplar i Brevik, Grevbäck, Ransberg och Norra Fågelås. Guidning och kaffeservering kl 14-18 på samtliga ställen.

**Aktivitet:** Breviks Hantverkscafé  
**När:** Träffas onsdagar ojämnta veckor med start 28 augusti kl. 14:00-16:30  
**Vart:** Breviks församlingshem  
**Övrigt:** Auktion i församlingshemmet den 22 november kl. 18:00  
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:** Start 29 augusti och avslutning vecka 49 kl 17  
**Vart:** Kyrkans hus i Karlsborg  
**Övrigt:** Ta med eget material, så ses vi och målar tillsammans. Medtag eget fika, kaffe och te finns på plats.



- Aktivitet:** Gällsebo syförening  
**När:** Tisdagar jämna veckor start 3 september, kl. 14-16  
**Vart:** Brasrummet i Mölltorps församlingshem  
**Övrigt:** Varmt välkommen med eller utan handarbete.
- Aktivitet:** Mötesplats Mölltorp  
**När:** Måndagar ojämna veckor med start 9 september, kl. 9:30-11:30  
**Vart:** Brasrummet i Mölltorps församlingshem
- Aktivitet:** Udenäs syförening  
**När:** Startar upp torsdagen den 12/9 klockan 10:00  
**Vart:** Prästgården i Udenäs
- Aktivitet:** Orgelspa  
**När:** Torsdagen den 12/9 klockan 12:00 samt klockan 18:00  
**Vart:** Udenäs kyrka  
**Övrigt:** Njut av fin avkopplande orgelmusik med fin akustik
- Aktivitet:** Träffpunkten Udenäs och Karlsborgs pastorat  
**Vart:** Träffpunkten i Udenäs kl.10:00-12:00  
**När:** Måndagen den 16/9 kan man lämna in stickat och virkade barntröjor, sockor, vantar samt mössor till barn upp till 12år.  
**Övrigt:** Ett samarbete mellan Svenska kyrkan Tidaholm och Karlsborg samt Träffpunkten Udenäs.  
Vid frågor kontakta Madelaine Larsson tfn. 0505-17065  
Madelaine.larsson@karlsborg.se
- Aktivitet:** Träffpunkten Udenäs och Karlsborgs pastorat  
**När:** Tisdag den 17/9 kommer Bengt-Åke Ögren till Udenäs prästgård klockan 14:00  
**Vart:** Udenäs prästgård  
**Övrigt:** Visning av bilder om projektet ”Tillsammans för Ukrainas barn ”

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

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

## Studieförbundet Vuxenskolan Skaraborg

**Aktivitet:** "Att vistas i skyddsrum"-föreläsning  
Vi tar upp det du behöver veta!  
**När:** 29 Augusti kl 10.00  
**Var:** Studieförbundet Vuxenskolans lokal  
Strandvägen 8, Karlsborg  
**Övrigt:** Föranmälan: 070-2702250 eller lena.lillienberger@sv.se  
Medverkande: Lena Lillienberger

**Aktivitet:** "Om krisen eller kriget kommer, så klarar du din hemberedskap -föreläsning  
Matnyttiga tips och praktiska råd för att bättra på beredskapen i ditt hem!  
**När:** 12 Sept kl 10.00  
**Var:** Studieförbundet Vuxenskolans lokal  
Strandvägen 8, Karlsborg  
**Övrigt:** Föranmälan: 070-2702250 eller: lena.lillienberger@sv.se  
Medverkande: Lena Lillienberger

## Karlsborgs Konstförening

- Aktivitet:** Bussresa till Värnamo  
Besök på Bruno Mathsson Center och Vandalorum
- Tid:** 7 september
- Plats:** Avresa från Karlsborg kl 08.00 åter 18.15 ca
- Övrigt:** Maxkostnad medlem 550:- icke medlem 650:- vilket inkluderar bussresa, inträde, guidning och introduktion.  
Obs! Lokalerna vid Bruno Mathsson Center är inte handikappanpassade.  
Ta med kaffekorg. Lunch finns att tillgå på Vandalorum eller så tar du med egen lunchlåda.  
Anmäl intresse/ bindande anmälan till Lena Birath  
lena.birath@hotmail.se eller mobil/SMS 070- 547 70 87  
Mer info finns på <https://artworks.se/karlsborgskonstforening>  
Resan görs i samarbete med Studieförbundet.

- Aktivitet:** Konstutställning i samband med Kulturpromenaden
- Tid:** 21-22 september
- Plats:** Galleri Kulturstugan kl 10-16
- Övrigt:** Vi ställer ut årets inköpta konst, vilken kommer att lottas ut bland medlemmarna i höst.

- Aktivitet:** Konstutställning med Lisa Persson Baagø
- Tid:** 28-29 september
- Plats:** Galleri Kulturstugan kl 12-16
- Övrigt:** Konstföreningen anordnar utställningen i egen regi.

## 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:** Stängt juni - halva juli

Från 14 juli till slutet av augusti: onsdagar & söndagar  
kl:19.30. En del söndagar kl:17.00 (matiné)

Från slutet av augusti: onsdagar & söndagar kl:18.30

En del söndagar kl:15.00 (matiné)

Se programblad för mer info.

**Aktivitet:** André Rieu Sommarkonsert "POWER OF LOVE", inspelad i  
Maastricht

**När:** Lördag 7 september kl:18.00

**Var:** Biografen Strandvägen 17

**Övrigt:** Biljettpriser: Matiné 90 kr, Vuxenfilm 120 kr (pensionär  
100 kr). Konsert 180 kr.

Kontakt: info@biocasablanca.se eller 0505-100 28

## SMOFA

För mer information och biljetter besök hemsidan: [www.smofa.se](http://www.smofa.se)

### Musik i Forsvik

20 years of excellent music

Pre-show about 45 min before the main act starts!

**Aktivitet:** Little Stream

**När:** Måndag 29/7, 19.00

**Var:** Forsviks bruk

**Övrigt:** Indie rock with roots in Swedish mining towns

**Aktivitet:** Marine/ Simonson/ Wiskari

**När:** Måndag 5/8, 19.00

**Var:** Forsviks bruk

**Övrigt:** Traditional and new polka, waltz

**Aktivitet:** Celso Paco & Dynamo de Luxe

**När:** Måndag 12/8, 19.00

**Var:** Forsviks bruk

**Övrigt:** Best Afro-pop-music -  
you can't stop the beat!

**Aktivitet:** Hurra för Allan Edwall!  
**När:** Måndag 19/8, 19.00  
**Var:** Forsviks bruk  
**Övrigt:** Tribute to one beloved artist!

**Aktivitet:** 1970-/1980-tal soul & funk  
med Karlsborgs Storband  
**När:** Fredag 30/8, 19.00  
**Var:** Forsviks bruk  
**Övrigt:** Swinging, rhythm, dancing: Soul!  
**Aktivitet:** Musik i Mörker  
**När:** Lördag 28/9, 21.00  
**Var:** Forsviks bruk  
**Övrigt:** Candlelight concert with  
Riksspelman Jon Sirén.

### **Bryggfesten Abba hyllningskonsert**

**När:** Fredag 9/8 kl 19  
Lördag 10/8, kl 19.00  
**Vart:** Forsviks bruk

### **SOT - GjutRock!**

**När:** Ons 17/7, 19.00 (preview)  
Fre 19/7, 19.00 (preview)  
Lör 20/7, 19.00 (gala premiär)  
Sön 21/7, 15.00 (familj premiär)  
Ons 24/7, 19.00  
Tor 25/7, 19.00  
Lör 27/7, 15.00  
Sön 28/7, 15.00  
Ons 31/7, 19.00  
Tor 1/8, 19.00  
Fre 2/8, 19.00  
Lör 3/8, 15.00  
Ons 14/8, 19.00

Tor 15/8, 19.00  
Fre 16/8, 19.00  
Lör 17/8, 15.00  
Sön 18/8, 15.00  
Ons 21/8, 19.00  
Tor 22/8, 19.00  
Fre 23/8, 19.00  
Lör 24/8, 15.00

**Vart:**

**Övrigt:**

Forsviks bruk

SOT - *GjutRock* dyker djupt ner i 80-talets landsbygds-Sverige med yvigt hår, präktiga axelvaddar, färgglad make-up och med alldeles live *GjutRock*-musik, nyskriven av kända musikerna Simon Swahnström och Markus Frykén.

## 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:** Samlingsutställning- ung och lovande. I Galleri Kulturstugan

**När:**

v.28-31 måndagar till torsdagar 10:00-11:30,  
13:00-14:00, 14:30-15:30

Vernissage den 5 juli kl. 15:00-17:00

**Var:**

Kulturstugan, Norra Kanalgatan 2, Karlsborg

**Övrigt:**

Under sommarveckorna presenterar vi unga och lovande ännu inte etablerade konstnärer ifrån Skaraborg i Galleri Kulturstugan. I år har juryn valt ut:  
Gabrilla Luth Åkerstedt – textil  
Sandra Stigert – trä  
Tilde Holm - teckning

## Träffpunkten Udenäs

Kontaktperson Madelaine Larsson 0505/17065

Alla aktiviteter sker på träffpunkten om inget annat anges. Här finns något för alla och vi har aktiviteter alla dagar som det är öppet.

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

Träffpunkten Udenäs håller semesterstängt v.28-31. En fin sommar önskar vi er alla. Ta hand om er så ses vi i Augusti igen.

**Aktivitet:** Odd Arverud

**Tid:** 14 Augusti kl.11.00

**Övrigt:** En musikalisk förmiddag med Odd som bjuder på en blandning av dansbandsmusik och visor.  
Anmälan till Madde senast 9 aug  
Kostnad 50:-

**Aktivitet:** Bingo

**Tid:** Tisdagar 20 augusti, 3 september, 24 september Kl.10.00

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

**Aktivitet:** Utflykt till vulkanen i Lindberga

**Tid:** 21 augusti kl 10.00. Samling vid träffpunkten för samåkning 9.30

**Övrigt:** En liten historisk vandring med Eva Hagejård och Annika Alexandersson  
Det kommer att finnas fika och korv. Kostnad 30:-  
Begränsat antal platser. Anmälan senast 16/8

**Aktivitet:** "Prova på" Shared Reading med Helena Johansson  
**Tid:** 27 Augusti kl 9.30  
**Övrigt:** Högläsning. Att dela en text och att få den att växa tillsammans!  
Anmälan senast 23 augusti

**Aktivitet:** 11-Kaffe och Durspel med Jane Pettersson  
**Tid:** 28 Augusti kl 11.00  
**Övrigt:** Kostnad 30:-

**Aktivitet:** MuZikiTanKen med föreningen Vista  
(Vi som tänker annorlunda)  
**Tid:** 4 september kl 10.00  
**Övrigt:** Härlig rytmisk musik blandat med sång.  
Kostnad 30:-

**Aktivitet:** Svenska Kyrkan  
**Tid:** Tisdag 10 september kl 10.00  
**Övrigt:** Fika 20:-

**Aktivitet:** Frukostklubben  
**Tid:** Fredag 20 september 9.00  
**Övrigt:** Frukostgäst: Catrin Skane Näringslivsutvecklare i kommunen. Kostnad 50:- Anmälan senast 17 sept

**Aktivitet:** Tombolaquiz med skruv !! Kärt återseende  
**Tid:** 25 september 14.00  
**Övrigt:** En resa i sången och musikens värld tillsammans med Maria, Gunilla och Susanne.  
Vi gnuggar geniknölarna och quizar tillsammans!  
Kostnad 50.- Anmälan senast 19 september



## Träffpunkt Karlsborg

Välkomna att delta. Kontakta Kickan 0505-17090 eller 0505-17066  
På träffpunkten finns det fika att köpa till självkostnadspris 20 kr  
Semesterstängt v 27-30

Öppettider Karlsborg träffpunkt, Mellangatan 15:

Måndag 12.00 - 16.00

Tisdag 10.00 - 14.30

Torsdag 12.30 - 15.00

**Aktivitet:** Bingo  
**När:** Tisdagar i augusti och september start kl. 10.00 - 12.00  
**Vart:** Träffpunkten Karlsborg  
**Övrigt:** Pris 10 kr/ bricka. Kaffe finns att köpa för 10 kr, ta med eget fikabröd.

**Aktivitet:** Annika Gustavsson kommer och dansar linedance  
**När:** 15/8 kl. 13:00

**Aktivitet:** Eva Hagejård från Närhälsan besöker  
**När:** Måndag 19/8 kl. 12:00

**Aktivitet:** Gemensam kräftskiva  
**När:** Måndag 26/8 kl. 12:00  
**Övrigt:** Pris ännu inte fastställt. Anmälan senast 22/8

**Aktivitet:** Helena från biblioteket har delad läsning "shared reading"  
**När:** Torsdag 29/8 kl. 12:30

**Aktivitet:** Anki Andersson kommer och erbjuder taktill massage (50kr/ person)  
**När:** Måndag 2/9 kl. 12.00

**Aktivitet:** Baka hemmagjord pizza  
**När:** Måndag 9/9 kl. 12:00  
**Övrigt:** Priset ej fastställt ännu. Anmälan senast 5/9

**Aktivitet:** Helena från biblioteket har delad läsning "shared reading"

**När:** Torsdag 19/9 kl. 12:30

**Aktivitet:** Mias kommer och visar kläder och har med sig mannekänger.

**När:** Torsdag 26/9 kl. 13:00

**Övrigt:** Smörgås, Kaffe och kaka 60 kr. Anmälan senast 23/9

Alla aktiviteter är inte fastställda ännu så ring gärna en signal eller bara att kika in . Alla varmt välkomna .  
Kickan 0505-17090 eller 0505-17066

## Träffpunkt Mölltorp

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

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

Semesterstängt v 27 - 30

Öppettider Mölltorp träffpunkten Järnvägsgatan 14 B:

Onsdag 12.30-15.30

Fredag 09.30-11.30 och 12.00-15.00

**Aktivitet:** Bingo

**När:** Fredagar i augusti och september kl. 12:30

**Övrigt:** 10 kr /bricka . Fika 20 kr.

**Aktivitet:** Besök av Bengt Nilsson som visar bildspel från "Breviks historia"

**När:** Onsdag 7/8 kl. 12:30

**Aktivitet:** Gemensam kräftskiva

**När:** Onsdag 14/8 kl. 12.30  
**Övrigt:** Pris är inte fastställt ännu . Anmälan senast 9/8.

**Aktivitet:** Helena från biblioteket kommer och har en delad hälsning.  
”Shared Reading”

**När:** Fredag 30/8 kl. 9.30- 11.30

**Aktivitet:** Gemensam matlagning som vi kommer överens om

**När:** Onsdag 11/9 kl. 12.30

**Övrigt:** Pris ej fastställt ännu . Anmälan senast 6/9

**Aktivitet:** Vi får besök av Eva Hagejård från Närhälsan

**När:** Onsdag 18/9 kl. 12.30

**Aktivitet:** Helena från biblioteket kommer och har en delad hälsning.  
”Shared Reading”

**När:** Fredag 18/9 kl. 9.30- 11.30

Alla aktiviteter är inte fastställda ännu så ring gärna en signal eller bara att kika in . Alla varmt välkomna .  
Kickan 0505-17090 eller 0505-17066

## Anhörigstödet

Anhörigstödet välkomnar alla som vårdar eller ger stöd åt en familjemedlem, släkting, vän eller bekant att delta i våra anhörigträffar. Vi håller till i Träffpunktens lokal på Mellangatan 15. Det bjuds på kaffe och enklare tilltugg.

Anhörigstödet erbjuder även avgiftsfri avlösning i hemmet, upp till 10 timmar per månad.

För mer information kontakta anhörigsamordnare: 0505-170 17, [mattias.munkstedt@karlsborg.se](mailto:mattias.munkstedt@karlsborg.se)

**Aktivitet:** Anhörigcafé

**När:** 28/8

**Övrigt:** Här finns möjlighet att få information, eller bara koppla av med en kopp kaffe och träffa andra som befinner sig i liknande situationer.

**Aktivitet:** Samtalsgrupp för ofrivilligt ensamma

**När:** 11/9 och 18/9

**Övrigt:** I gruppen kan du prata om det som är viktigt för dig och samtidigt möta och lyssna på andra som är i en liknande situation.

**Aktivitet:** Lunchträffar för anhöriga

**När:** 4/9 (vi planerar för att bjuda på korv, dryck och kaffe i samband med att det då är Karlsborgsveckan).

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

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

## Hälsocoach online på dina villkor

Stärk din hälsa och må bättre i vardagen. Boka din egen hälsocoach som du träffar i mobilen, surfplattan eller via datorn – helt kostnadsfritt.

Hälsocoach online är en digital och kostnadsfri tjänst för alla som är 16 år eller äldre och bor inom Västra Götalandsregionen. Tjänsten är till för dig som vill komma i gång och röra på dig, äta hälsosammare, sluta med tobak eller förändra dina alkoholvanor och som vill ha ett kontinuerligt stöd längs vägen i början av din förändring. Hälsocoacherna är akademiskt utbildade hälsovetare och samtalet utgår från en arbetsmetod med grund i coaching och motiverande samtal för att bidra till beteendeförändringar.

Hos Hälsocoach online bokar du tid på eget initiativ och vi utgår ifrån just dina behov, önskemål och förutsättningar till förändring. Du kan även boka tid hos oss för att få hjälp med att förändra dina levnadsvanor om du fått specifika råd från hälso- och sjukvårdspersonal som läkare, dietist eller fysioterapeut

### Vill du veta mer om tjänsten?

Läs mer på hemsidan: [vgregion.se/halsocoach](http://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](http://vgregion.se)  
/matkassen

## Tips på användbara digitala resurser och telefonlinjer

### Digitalhjälpn (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

## Vart hittar du seniorbladet?

Du kan alltid hämta aktuella seniorblad för kvartalet på:

- Kommunens Träffpunkter i Mölltorp, Udenäs och Karlsborg
- Kommunens Bibliotek i Mölltorp, Udenäs och Karlsborg
- Engvallen i Forsvik
- Kommunhuset i Karlsborg

### Du kan också alltid läsa seniorbladet på webben:

Gå direkt till:

<https://karlsborg.se/kultur--fritid/seniorikarlsborg/seniorbladet/>

eller gå till:

[karlsborg.se](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**