



KARLSBORG

SENIORBLADET

1 juli-30 september

Ett försök till sammanställning av aktiviteter

Föreningar och organisationer i Seniorbladet

SMOFA	6
SKPF Pensionärerna Karlsborg	8
PRO KARLSBORG - Pensionärernas Riksorganisation	9
Naturskyddsföreningen Karlsborg	11
Udenäs Hembygdsförening	11
Forsviks intresseförening	12
Breviks Hembygdsförening	13
Mölltorps Hembygdsförening	14
Gällsebo Kamratförening	14
Studiefrämjandet	15
Röda Korset	16
Lions Club Karlsborg	16
SOK Träff Orientering	17
Karlsborgs Folkdanslag	17
Karlsborgs gymnastikförening	18
BIO Casablanca	18
Riksteaterföreningen i Karlsborg	19
Kulturstugan	19
Fotoklubben Karlsborg	19
Karlsborgs Konstförening	20
Svenska kyrkan, Karlsborgs pastorat	21
Träffpunkten Udenäs	22
Träffpunkten Karlsborg	24
Träffpunkten Mölltorp	26
Att hålla sig i form som senior	28
Tips på användbara digitala resurser och telefonlinjer	30



Du håller just nu vårt tredje seniorblad i handen. Det är ett blad vi, efter önskemål i seniorenkäten, tagit fram för att sprida information om alla de aktiviteter och evenemang som händer i vår kommun. Vi försöker hela tiden utveckla bladet och spridningen så att det kommer så många som möjligt tillhanda. Då det är en ganska ny produkt så är detta en pågående process.

Vår förhoppning är att genom bladet 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!

Vi människor är sociala varelser och att få social samvaro och känna tillhörighet ökar tryggheten och leder till bättre hälsa. Den ofrivilliga ensamheten ökar i vårt samhälle. Ta gärna med en vän eller erbjud andra att följa med på något av evenen som är med i bladet. Att hjälpa eller glädja någon annan är dessutom den snabbaste vägen till eget välmående.

Seniorbladet bygger på att arrangörer anmäler sina aktiviteter och evenemang till oss. Därför kan det vara så att allting som händer inte är med i bladet. Men, oj, vad mycket som händer i vår lilla kommun. Det är fantastiskt många aktiviteter och evenemang att välja på. Hoppas att du hittar någonting som passar just dig i det stora utbudet som finns detta kvartal.

I slutet av bladet finns lite rörelsetips. Bland annat när det gäller balans. Ett eget tips på just balansträning är att stående på ett ben skriva alfabetet med den fot som är i luften. En enkel övning som dessutom är mätbar då du efter ett tag märker hur mycket längre du kommer i alfabetet. När du klarar hela alfabetet kan du börja med att blunda vilket höjer svårighetsgraden.

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

SMOFA

Musik i Forsvik firar 20års jubileum

Mer information om aktiviteterna nedan finns på www.musikiforsvik.se

- Aktivitet** JAERV
När Måndag 3/7 kl. 19.00
Var Teater Gjuteriet Forsvik
Övrigt Virvlande melodier, utåtriktad, energifull & innerlig folkmusik med influenser från pop & jazz.
- Aktivitet** THE KOKOMO KINGS (Blueskväll)
När Måndag 17/7, kl. 19.00
Var Teater Gjuteriet Forsvik
Övrigt Kompromisslös häxbrygd kokt på diverse roots-musik, djupt förankrad i gammal skramlig blues.
- Aktivitet** DET BLEV HANDGEMÄNG (Blueskväll)
När Måndag 24/7 kl. 19.00
Var Teater Gjuteriet Forsvik
Övrigt Inget bluesband, inget countryband & inget rootsband – men ändå allt!
- Aktivitet** CHILDREN OF THE SÜN
När Måndag 31/7, kl. 19.00
Var Teater Gjuteriet Forsvik
Övrigt Med en blandning av rock, blues & folkmusik får deras musik ett sound som är retro, men samtidigt rätt i tiden.
- Aktivitet** Karlsborgs Storband med Maja Mellring
När Lördag 29/8, kl. 19.00
Var Teater Gjuteriet Forsvik
Övrigt Vår bästa filmmusik - Från Mission Impossible till Djungelboken, oväntade musikmöten väntas live med storband.

Smofa – Forsviks Bruksteater

Mer information om aktiviteterna nedan finns på www.smofa.se

Aktivitet KLING - ETT LIV FÖR GLASS
När Preview Onsdag 19/7 och torsdag 20/7 kl. 19:00
Premiär A Lördag 22/7 kl. 19:00
Premiär B Söndag 23/7 kl. 15:00
Föreställningar Onsdag – Söndag till och med 19 augusti
Var Teater Gjuteriet Forsvik
Övrigt Sveriges enda Rockabilly och världens första glass akrobatik-musikal har urpremiär i sommar 2023 på Smofa, Forsviks Bruksteater.
Tider och biljetter finns på www.smofa.se
Ni kan även få info och köpa biljetter hos Visit Karlsborg

Aktivitet BRYGGFESTEN 2.0
När Lördag 29/7 kl. 19.00
Var Teater Bryggan Forsvik
Övrigt 360° sommar-utomhus-båt-konsert med överraskningsgäster.

Smofa och andra aktörer

Aktivitet Kvällsloppis
När Fredag 4/8 kl. 18.00-22.00
Var Hela Forsvik
Övrigt Forsviks första kvällsloppis på en varm sommarkväll!

SKPF Pensionärerna Karlsborg

Aktivitet Månadsmöte
När & var Annonseras i SLA
Övrigt Månadsmöten innehåller bl a underhållning/föredrag, lotteri, fika och information.
Kontakt Lars Berggren 072-233 33 78
Kostnad: se annons i SLA

Aktivitet Friskvårdsdag
När 16/8
Var Jägarbryggan
Övrigt Kontakt Lars Berggren 072-233 33 78
Kostnad: se annons i SLA

Aktivitet Läsecirkel
När Varannan fredag kl. 10.00
Starttid för hösten är inte fastställd
Var Föreningens lokal på Kärleksstigen
Övrigt Bibbi Stenberg 070-236 72 70

Aktivitet Bad Moliden
När Måndagar kl. 14.00
Starttid för hösten är inte fastställd
Var Molidens simhall
Övrigt Medlemmar badar gratis
Kontakt Anders Juviken 072-724 84 66
Detta är en aktivitet som samordnas med PRO

Aktivitet Planerad cirkel till hösten: Erfarenhet från yrkeslivet
Övrigt Kontakt Anders Juviken 072-724 84 66

PRO KARLSBORG - Pensionärernas Riksorganisation

Aktivitet Månadsmöten
När Sista torsdagen varje månad förutom i juni och juli.
Tid annonseras i SLA.
Var Annonseras i SLA
Övrigt Kontakt Roine Larsson 0708-86 99 28
Kostnad: se annons i SLA

Samtliga aktiviteter sker i Sjövillan, Ankarvägen 4, om inget annat anges. Kontakta respektive ledare vid intresse och frågor.

Aktivitet Boule
När Måndagar och torsdagar kl. 09.30
Var Boulehallen i Norra Skogen
Övrigt Ledare Sven Åke Larsson 070-221 29 24

Aktivitet Simning
När Måndagar kl. 14.00
Var Molidens simhall
Övrigt Medlemmar badar gratis
Ledare Anders Juviken 072-742 84 66
Detta är en aktivitet som samordnas med SKPF

Aktivitet Canasta
När Tisdagar kl. 17.00
Övrigt Ledare Britt Hedenstedt 0730-75 66 02

Aktivitet Friskvård
När Tisdagar kl. 10.00
Övrigt Ledare Margareta Sjöberg 072-863 67 22



- Aktivitet** Handarbetsgrupp
När Tisdagar kl. 13.15
Övrigt Ledare Ann-Christin Åkerstedt 073-562 62 67
Ersättare Anna Maria Holmgren 070-532 13 08
- Aktivitet** Hälsoskola
När Onsdagar kl. 13.30
Övrigt Ledare Marianne Eriksson 070-538 9902
- Aktivitet** Knep & Knåp
När Måndagar kl. 14.00
Övrigt Ledare Anna Maria Holmgren 070-532 13 08
- Aktivitet** Litteratursirkel
När Torsdagar kl. 14.00
Övrigt Ledare Charlotta Arvola Sullivan 073-986 03 33
- Aktivitet** Sånggrupp
När Torsdagar kl. 16.00 (ej sista torsdagen varje månad)
Övrigt Ledare Odd Arverud 070-275 74 51
Vi söker knappspelsdragspelare till vår kompgrupp!
- Aktivitet** Diverse kurser
Övrigt Kontakta Perry Lundqvist 070-637 13 81

Naturskyddsföreningen Karlsborg

Aktivitet Fågelsång på Kråk – Vandring på skjutfältet
När Lördag 10/7 kl. 20.00
Var Samling vid Rödesunds torg kl. 20.00 för samåkning
Övrigt Vi hoppas få höra kvälls- och nattsjungande fåglar.
Kontakt Urban Spaak 070-537 09 66 och Leif Pettersson
070-635 47 71

Aktivitet Ängens Dag i Bölets ängar
När Söndag 6/8 kl. 10.00
Var Samling vid Bölets parkering kl. 10.00
Övrigt Vi vandrar genom blomsterprakten i slätterängen och hoppas på massor av slätterblommor, fältgentiana, ängsvädd m.m.
Kontakt Siw Sjöberg 070-579 85 42

Udenäs Hembygdsförening

Aktivitet Teater "Tvärs & Ädellångs"
När 8, 9, 14, 15, 16, 22 och 23 juli samt 4,5 och 6 augusti
Fredag och lördagar kl. 19.00,
Söndagar kl. 16.00
Var Hembygdsmuseet Källebacken Udenäs
Övrigt Teater idag i samarbete med Udenäs
Hembygdsförening.
Sommarlätt underhållning.
Kaffeservering

Aktivitet Berättarafton: Historiska Småland – från utvandring till
glasrike
När 23/8 kl. 19.00
Var Hembygdsmuseet Källebacken Udenäs
Övrigt Mikael Gustavsson berättar om Smålands historia från
Vikingatid till dagens Glasrike. Vi möter både historiska
och nutida platser och både aktiva och övergivna
glasbruk.
Kaffeservering

Forsviks intresseförening

Aktivitet Forsviksdagar
När 1-2 juli, 10.00-16.00 båda dagarna
Var Forsviks Bruk och samhälle
Övrigt Kontakt Gunilla Köhler, 070 990 67 06, gunillakohler4@gmail.com och Mats Berggren, 076 102 38 38, mer.berggren@gmail.com
Traditionell marknad och servering av kolbullar och fläsk, underhållning, friluftsgudstjänst, Töreboda musikkår, Lions Anksim, Karlsborgs folkdanslag och mer därtill. Se fullständigt program på Facebook.

Aktivitet Barnens Forsvik
När 21 juli, kl. 10.00-16.00
Var Forsviks Bruk och samhälle
Övrigt Kontakt Forsviks Bruk, 010 – 44 14 365
Ta med barn och/eller barnbarn till en rolig dag i Forsvik.

Aktivitet Kyrkogårdsvandring
När 12 augusti kl. 13.00-14.00
Var Forsviks Kyrkogård
Övrigt Kontakt Bo Bremsjö, 070 – 636 66 04
Start vid parkeringen utanför kyrkogården. Bo Bremsjö och Erik Larsson tar dig med på en guidad tur längs den norra delen av kyrkogården. Det kommer visas fotografier av personerna vars gravar uppmärksammas.

Aktivitet Bokstuga Forsviks Bruk
När Torsdagar kl. 14.00-19.00
Var Mjölnearbostaden intill Kafé Ada på Forsviks Bruk
Övrigt Kontakt Christina Hilding, 070 062 07 54, christinahilding@live.se och Gunilla Köhler, 070 990 67 06, gunillakohler4@gmail.com
Låna, byt eller köp böcker och/eller sitt ner en stund och njut av en kopp kaffe i gott sällskap.

Aktivitet Bakstuga Forsviks Bruk
När Bokas genom Intresseföreningen för enskilda tillfällen
Var Mjölnearbostaden, granne med Bokstugan och Kafé Ada
Övrigt Kontakt Gunilla Köhler, 070 990 67 06,
gunillakohler4@gmail.com
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.

Breviks Hembygdsförening

Aktivitet Augustiskoje med Jubileumsfest
När 18 augusti kl. 17.00
Var Vid Pila-Sofis stuga Brevik

Aktivitet Utflykt
När 23 september kl. 14
Var Stenåsens brandbilmuseum
Övrigt Fikakorg medtages

Aktivitet Fotokväll, Hus i Brevik
När 20 oktober kl 18
Var Breviks Församlingshem

Kontaktperson för aktiviteterna i Breviks Hembygdsförening är Bengt Nilsson, ordförande i Breviks Hembygdsförening 076-114 90 42, bengt.brevik.bn@gmail.com

Mölltorps Hembygdsförening

- Aktivitet** Sommarservering
När Alla söndagar i juli 14.00-16.00
Var I trädgården vid muséet
- Aktivitet** Hembygdsdag
När Söndagen den 20/8 kl. 14.00-17.00
Var Muséet
Övrigt Tipspromenad, pilkastning, lotterier, varmkorv, kaffeservering och någon form av underhållning
- Aktivitet** Hembygdsresa
När Onsdag 29/8 med avresa kl. 10.00 och återkomst ca 18.30
Var Avresa från Fredéns
Övrigt Planering för resan pågår
- Aktivitet** Höstmys i muséet
När Torsdag 7/9 kl. 18.00
Var Muséet
Övrigt Jasmina Johansson från Hjo berättar sagor och sägner från våra trakter

Gällsebo Kamratförening

- Aktivitet** Bakluckeloppis
När 29/7 kl. 10.00-14.00
Var Tallhyddan (beläget mellan Mölltorp och Forsvik)
Övrigt Kontakt Solgerd Rubensson 0705739419
Försäljning av hembakat bröd och kaffeservering

Aktivitet 1-milavandring och 5 km
När 27/8 start mellan kl. 08.00-10.00
Var Tallhyddan
Övrigt Kontakt Solgerd Rubensson 0705739419
Aktiviteten sker i samarbete med Billings Vandringsklubb. Startavgift: 50 kr. Dagsvinster. Presentkort till vandringsresa utlottas vår och höst. Servering.

Studiefrämjandet

Aktivitet "Skogsbad" De senaste 25 åren har forskningen bekräftat det som människor förmodligen alltid vetat – att naturen bidrar till minskad stress och får oss att må bra.
När Prova-på onsdag den 16/8 och 23/8
Kursstart onsdag den 6 september
Kl. 14.00-16.30
Var Samling vid Svartfjällsviken i Karlsborg
Övrigt Kursen är på 8 tillfällen och är gratis. Anmälan till både kurs och prova-på finns på Studiefrämjandets hemsida eller genom att maila/smsa namn och personnummer till Elin på Studiefrämjandet – 070-244 46 13 eller elin.bom@studieframjandet.se.
Ledare är Annika Alexandersson. Materialet är framtaget av Åsa Ottosson och lär ut konsten att hitta lugnet och sinnesnärvaro i den mest lugnande av omgivningar - naturen.

Aktivitet Hund för alla, Vandring
När Tisdagar cirka kl. 09.30-12.00 (50 veckor om året)
Var Startar vid Pingstkyrkan, Strandvägen Karlsborg
Övrigt Ledaren Björn Petterson berättar om hundar längs med vägen. Ta gärna med din hund om du har en.

Röda Korset

Aktivitet Medlemsmöte
När 30/8 kl. 17.30 (sista onsdagen i månaden)
Var Röda Korsets stuga, Kanonvägen, vid Blängen
Övrigt Annonseras i SLA ch på FB

Aktivitet Beredskapsvecka i samarbete med kommunen
Öppet Hus med information runt hemberedskap
När 25/9-1/10 (v. 39)
Var Röda Korsets stuga, Kanonvägen
Övrigt Annonseras i SLA och på FB

Kontaktpersoner för Röda Korsets aktiviteter är Edzia Koch,
edzia.koch@gmail.com, 070-949 28 91 och Carita Karlsson,
caritahem@yahoo.se, 073-065 47 58

Lions Club Karlsborg

Aktivitet Loppmarknadsförsäljning
När Torsdagar, start 27/4 till och med 31/8 kl. 17.00-19.00
Var Lions Club Parkvägen 35
Övrigt Kontakt: Leif Brodd 070-842 13 39 och
Stig Karlsson 076-107 53 89

SOK Träff Orientering

Aktivitet Naturpasset
När Aktiviteten kan göras när som helst mellan den 15 maj och 15 september och kan delas upp på flera tillfällen
Var Kontrollerna finns på och runt fästningen
Övrigt Du köper en karta över fästningsområdet med markerade kontroller som du ska uppsöka. Vid kontrollerna finns en bokstav som du ska anteckna och är på det viset med i en tävling. Naturpasset kan inhandlas på ICA Supermarket Spelbutiken, Campingen, COOP, Cykelaffären och Turistbyrån. Priset är 70kr.

Aktivitet Veckans bana
När När man själv önskar. Banorna byts varje eller varannan vecka på måndagar kl. 13.00
Var Kartorna finns att hämta i Träffstugans kartlådor. Banorna läggs på olika områden i kommunen och var starten är kan man se på SOK Träffs hemsida under veckans bana.
Övrigt Orienteringsbanor där kontrollskärmarna sitter ute under en eller två veckors tid. Man kan välja på en lätt bana på ca 2,5km och svårare på 3, 5 och 7km. Swisha 20kr till SOK Träff när du tar en karta. Info finns på kartlådorna. Kontakt Roland Karlsson 076-128 06 90

Karlsborgs Folkdanslag

Aktivitet Inte bara folkdans, utan även gammaldans och foxtrot
När Måndagar kl. 18.00 mellan september och december
Var Folkdanslokalen vid Haganäset
Övrigt Kontakt 070-812 45 85
Välkomna att delta i en härlig motionsform!

Karlsborgs gymnastikförening

Välkommen till oss, alla tränar efter sin egen förmåga med rörelse, kondition och balans. Här är några förslag på pass vi har.

- Aktivitet** Mogengympa
När Tisdag 16.15-17.00
Start på Prova på kväll vecka 35, tisdag 29/8 kl. 16.15-17.00 och pågår 15 gånger
- Aktivitet** Basgympa
När Onsdag 18.30-19.30. Start vecka 36, onsdag 6/9 kl. 18.30 – 19.30 och pågår 15 gånger
- Övrigt** Kontakt 070 893 47 82, Carina Nyberg, adm@karlsborgsgymnastikforening.se
Hemsida: www.karlsborgsgymnastikforening.se , eller på Facebook och Instagram sök på Karlsborgs gymnastikförening.
Alla pass är i Strandskolans gymnastiksal. Välkommen att prova på en gång innan du bestämmer dig. Ingen föranmälan krävs. Terminsavgifter för pensionär: ett gruppPASS per vecka 400:- och valfritt antal pass per vecka 750:-. Deltagare som börjar när sju pass eller mindre återstår av terminen betalar halv avgift.

BIO Casablanca

- Aktivitet** Sommarfilmer på biografen
När 12/7 till och med 9/8, onsdagar och söndagar kl. 19.30
Var Bio Casablanca, Strandvägen 17 i Karlsborg
Övrigt Kontakt info@biocasablanca.se eller 0505-100 28
Platsbokning på www.biocasablanca.se eller via telefon. Följ oss på Facebook (bio casablanca) och Instagram (bio_casablanca) eller se affischering vid bion för aktuell information om datum och filmtitlar.

Riksteaterföreningen i Karlsborg

- Aktivitet** Möt Radiokorrespondenterna
När 28/8 kl 18.00 med inläpp från kl. 17.30
Var Bio Casablanca
Övrigt Kontakt riksteaterforeningenikarlsborg@outlook.com
Evenemanget är gratis. Biljetterna släpps tidigast 11/8.
Mer information kommer.

Kulturstugan

- Aktivitet** Vernissage KOJAN
När 6/7, 13/7, 20/7 och 27/7 kl. 14.30-15.30
Var Kulturstugan
Övrigt I Kulturstugan har vi en idélåda där besökare kan posta vad de önskar skapa hos oss. Ett av breven var en önskan om en koja. Därför är årets tema på vårt skaparlov KOJAN. Stommen är tillverkad av AME och här sätter bara fantasin gränser för hur en koja kan se ut. Kanske läs den av teckningar, figurer eller av olika material.

Fotoklubben Karlsborg

- Aktivitet** Träffas för att titta på bilder, fotoutflykter, lära oss mer om fotografering, för de som vill delta i tävlingar
När Onsdagar jämna veckor från och med september kl. 18.00
Var Kärleksstigen 7
Övrigt Krister Löfving, 073-912 54 28. Medlemsavgift 300kr/år

Karlsborgs Konstförening

Aktivitet Vävda rum- Sveriges största utställning med offentlig virtuell konst
När 20 maj till 30 september
Övrigt Genom att ladda ner appen Vävda Rum kan du se och uppleva konstverken genom augmented reality (AR). Karlsborgs Konstförening har placerat ut verken på tio platser, från kanalen till fästningen och Vanäs udde. I appen finns en karta där man kan se var konstverken finns samt lite information om dem. Projektet är initierat av Sveriges Konstföreningar i samarbete med Untold Garden och finansieras av Postkodstiftelsen. Obs! Fulladdad mobil samt hörlurar behövs.

Aktivitet Besök hos glaskonstnären Irina Johansson
När 26/8 kl. 14.00
Var Paviljongen vid fästningen
Övrigt Anmälan till monika.lofving@telia.com eller sms/mobil 070-542 50 29
Intresserad, men ej medlem? Hör av dig till Monika, se ovan, så ordnar vi ett medlemskap à 170 kr.

Aktivitet Bussresa till Vadstena konstrunda
När 9/9
Övrigt Se information på vår hemsida <https://artworks.se/karlsborgskonstforening> under sommaren Obs! Alla intresserade är välkomna! Anmälan och ev. frågor till barbrokarlsborg@gmail.com, 070-307 00 04

Aktivitet Kulturpromenad i Karlsborg
När 16-17 september kl. 10.00-16.00
Var Kulturstugan
Övrigt Konstföreningen ställer årets inköpta konst på Kulturstugan vid kanalbron

Svenska kyrkan, Karlsborgs pastorat

Aktivitet Forsviks syförening – Sittgympa

När 19/9 kl. 11.00

Var Forsviks prästgård

Aktivitet Udenäs syförening

När Torsdagar ojämna veckor, start 14/9 kl. 10.00-12.00

Var Udenäs prästgård

Aktivitet Mötesplats Mölltorp

När Måndagar ojämna veckor, start 11/9 kl. 09.30-11.30

Var Brasrummet i Mölltorps församlingshem

Aktivitet Breviks Hantverkscafé

När Onsdagar ojämna veckor, start 16/8 kl. 14.00-16.30

Var Breviks församlingshem

Aktivitet Gällsebo kyrkliga syförening

När Tisdagar jämna veckor, start 5/9 kl. 14.00-16.00

Var Brasrummet i Mölltorps församlingshem

Aktivitet Diakonigruppen

När 11/9 kl. 14.00

Var Kyrkans hus

Övrigt Träff för planering av hösten och vintern

Träffpunkten Udenäs

Alla aktiviteter sker på träffpunkten om inget annat anges. Förutom aktiviteter så erbjuder vi både fotvård och hårvård. På träffpunkten sker aktiviteter alla dagar det är öppet.

Vill du vara med? Tveka inte att höra av dig!
Kontakt Madelaine Larsson 0505-17065

Udenäs träffpunkt, Klockarstigen 3C

Öppettider:

Tisdag 09.00-12.30

Onsdag 09.00-14.30

Torsdag 09.00-12.30

Fredag 09.00-12.30

Aktivitet Odd Arverud
När 9/8 kl. 11.00
Övrigt Vi startar upp efter sommaren med härlig sång o musik!
Anmälan senast 4/8
Entre: 50:-inkl. kaffe

Aktivitet Bingo
När 15/8 och 5/9 kl. 10.00
Övrigt Vi spelar tre omgångar och kostnaden är 5kr/bricka och fika 20kr

Aktivitet Svenska Kyrkan
När 29/8 och 26/9 kl. 10.00
Övrigt Kaffe med dopp 20kr

Aktivitet Utställning av alster i akvarell, makramè och lera från vårens studiecirklar

När 13/9 kl. 10.00-12.00

Övrigt Anmälan senast 8/9
Kaffe med dopp 30kr

Aktivitet Knaverfolket

När 19/9 kl. 14.00

Var Udenäs kyrka

Övrigt Kom och lyssna på Nyckelharpa och ta del av dess historia

Anmälan senast 15/9

Inträde 50kr inkl. fika

Aktivitet Öppet hus med försäljning

När 27/9 kl. 10.00-13.00

Övrigt Servering och lotterier! Anmälan senast 22/9

Träffpunkten Karlsborg

Alla aktiviteter sker på träffpunkten om inget annat anges. Ring gärna och kolla för fler aktiviteter. Träffpunkten har semesterstängt under juli månad.

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

Karlsborgs träffpunkt, Mellangatan 15

Öppettider

Måndag 12.00-16.00

Tisdag 10.00-14.30

Torsdag 12.30-15.00

Aktivitet Bingo
När Tisdagar 10.00-12.00 under augusti och september
Övrigt Pris 10 kr/bricka. Kaffe finns att köpa för 10 kr, ta med eget fikabröd.

Aktivitet Taktik massage
När Måndag 7/8 kl. 12.00
Övrigt Taktil massage av Anki A för 50 kr/person.

Aktivitet Musikquiz
När Torsdag 10/8

Aktivitet Spela Canasta
När Måndag 14/8

Aktivitet Baka våfflor
När Måndag 21/8
Övrigt Anmälan krävs

Aktivitet Fotvård
När Måndag 28/8 kl. 12.00
Övrigt Rebeckas fotvård kommer, kostnad 350 kr. Anmälan krävs.

Aktivitet Kräftskiva
När Måndag 4/9 kl. 12.00
Övrigt Anmälan krävs

Aktivitet Vi gör vårrullar
När Torsdag 14/9
Övrigt Eve kommer och gör vårrullar med oss. Anmälan krävs.

Aktivitet Kurs i mobiltelefon och dator
När Måndag 25/9
Övrigt Seniorcoach Jennica kommer och håller i en kurs i mobil- och datoranvändande. Ta gärna med din mobiltelefon.

Träffpunkten Mölltorp

Alla aktiviteter sker på träffpunkten om inget annat anges. Ring gärna och kolla för fler aktiviteter. Träffpunkten har semesterstängt under juli månad.

Kontakt Kickan 0505-17090, 17066

Mölltorps träffpunkt, Järnvägsgatan 14B

Öppettider

Onsdag 12.30-15.30

Fredag 09.30-11.30 och 12.00-15.00

Aktivitet Bingo
När Fredagar kl. 12.30 under augusti och september
Övrigt 10kr/bricka. Fika 20kr

Aktivitet Märta Sandström visar diabilder
När Onsdag 2/8 kl. 12.30

Aktivitet Musikquiz
När Onsdag 9/8 kl. 12.30

Aktivitet Nisse Krook visar bilder från Sydamerika
När Onsdag 16/8 kl. 12.30

Aktivitet Kräftskiva
När Onsdag 30/8 kl. 12.30
Övrigt Anmälan krävs

Aktivitet Taktik massage
När Onsdag 6/9 kl. 12.30
Övrigt Taktil massage av Anki A för 50 kr/person. Anmälan krävs.

Aktivitet Lunch på Haganäset
När Onsdag 13/9 kl. 11.00
Var Haganäset

Aktivitet Utflykt
När Onsdag 20/9
Övrigt Utflyktsmål ej bestämt än.

Aktivitet Kurs i mobiltelefon och dator
När Onsdag 27/9 kl. 12.30
Övrigt Seniorcoach Jennica kommer och håller i en kurs i mobil- och datoranvändande. Ta gärna med din mobiltelefon.

Att hålla sig i form som senior

Att träna muskelstyrka, kondition och balans regelbundet gör att du kan få styrka och uthållighet för att genomföra aktiviteter du planerar och drömmer om. De flesta mår också bättre både fysiskt och psykiskt av att träna och röra på sig lite extra i vardagen. Lite extra vardagsmotion och att skapa nya vanor behöver inte vara svårt, det kan handla om några enkla träningspass eller några morgonpromenader i veckan. Och det är aldrig för sent att börja träna, det finns ingen som har lika stor nytta av att börja träna som du som är över 70 år.

Kondition


Konditionsträning är viktigt för hjärtat, blodkärlen och lungorna och kan ge goda effekter på hjärnan. Att konditionsträna gör också ofta att man mår bra, blir piggare, känner mindre smärta och stress samt sover bättre på grund av att endorfiner frigörs när du tränar.

Konditionsträning

Det är bra att röra på sig på ett sätt så att du blir varm och ökar andningen 30 minuter varje dag. Man kan dela upp tiden i tre pass på 10 minuter vardera om det känns bättre. Vilken typ av aktivitet som gör att man kommer upp i den här måttliga intensiteten är olika för olika personer, men tips på aktiviteter kan vara raska promenader, stavgång, dans, simning eller cykling.

Balans

Om du har en god balans i kombination med muskelstyrka så har du ett bra skydd mot fallolyckor, och ju äldre du blir desto viktigare blir det att träna balansen. Den bästa balansträningen är att träna upp muskelstyrkan i låren.



Ju äldre du blir desto viktigare är det att träna balansen!

Balansträning

1. Stå på ett ben och dra samtidigt upp ditt andra knä mot midjan. Genomför rörelsen lugnt och kontrollerat.
2. Låt knät sjunka långsamt ner men utan att sätta ner foten i marken.
3. Upprepa detta ett par gånger och fortsätt sedan med det andra benet. Håll magmusklerna spända genom hela övningen.

Styrka

När du är äldre är det bra att styrketräna några gånger i veckan, minst tio minuter per tillfälle. Det är viktigt att träna hela kroppen, men lårmusklerna förlorar först i styrka och behöver lite extra träning. Det räcker ofta att använda kroppen som redskap, men om du vill kan du använda enkla träningsredskap som gummiband eller handlar.



Styrketräning för lårmusklerna:

1. Sätt dig på en stol
2. Res dig från stolen utan att hålla dig i
3. Stanna till när du står med lätt böjda knän för att öka belastningen i låren

För att öka belastningen kan du genomföra rörelsen med armarna uppsträckta i luften eller genom att hålla i hantlar eller något annat tungt i händerna.

Styrketräning för benen och magen

1. Stå vid ett bord och håll dig i
2. Lyft ena benet
3. Böj benet som dy
4. står på så djupt du kan, men bara så djupt att du känner att du orkar upp igen
5. Räta upp dig till stående igen på ett försiktigt och kontrollerat sätt
6. Håll magmusklerna spända genom hela övningen

Vill du göra en enklare variant av den här övningen så kan du utföra den med bägge benen i stället, eller så står du vid ett bord och håller dig i eller har en stol bakom dig. Du kan också sitta på en stol och lyfta upp ett ben i taget i ett lugnt och kontrollerat tempo.

Källa: Vårdguiden 1177

Tips på användbara digitala resurser och telefonlinjer

Digitalhjälp (post- och telestyrelsen)

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/stod-och-kunskap/

Anhörigstödshemsida där du bland annat kan klicka dig vidare till "Navigeringskurs om demens för anhöriga" som innehåller föreläsningar och konkreta råd till dig som är anhörig till någon med demenssjukdom.

Jourhavande medmänniska

Tel: 08-702 16 80

Mail: info@jourhavande-medmanniska.com

Jourtelefon- och chattverksamhet för alla människor som önskar någon att tala med. Jourtelefon öppen för samtal alla kvällar och nätter kl. 21.00-06.00 och chatten på söndagar, måndagar och tisdagar kl. 21.00-00.00.

Anhöriglinjen

Tel: 0200-239 500

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

Jourhavande präst

Tel: 112 och fråga efter Jourhavande präst.

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

Mind Äldrelinjen

Tel: 020-22 22 33

Medmänskligt stöd och någon som lyssnar. Öppet kl. 08.00-19.00 vardagar och kl. 10.00-16.00 helger.



Visste du att Seniorbladet också finns också att läsa på webben?

Gå direkt till

<https://karlsborg.se/kultur--fritid/seniorikarlsborg/seniorbladet/> eller gå till www.karlsborg.se och sök på "Seniorbladet".

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

GULDPLATS 
KARLSBORG