

SeniHjorkatalogen

Alla aktiviteter för seniorer i Hjo samlade på en plats



Hösten 2023 - våren 2024

HEJ SENIOR I HJO!

Denna aktivitetskatalog är till för dig. Här har vi samlat ett brett utbud av saker att göra som senior i underbara Hjo! Förhoppningsvis kan alla som vill hitta något av intresse.

Aktiviteterna är kategoriserade utifrån teman och kontaktuppgifter inkluderas för mer information. Om du vill vara med och bidra till att skapa senioraktiviteter i Hjo, exempelvis dela med dig av en färdighet eller intresse, kontakta någon av följande på Hjo kommun:

Kitty Sörman, anhörigsamordnare	(kitty.sorman@hjo.se, tel. 0503-352 98)
Susanne Rydén, frivilligsamordnare	(susanne.ryden@hjo.se, tel. 0503-352 99)
Emelie Glad, seniorcoach	(emelie.glad@hjo.se, tel. 0503-353 55)
Jenni Andersson, seniorcoach	(jenni.andersson@hjo.se, tel. 0503-353 57)

Du kan även kontakta dem om du har allmänna frågor eller funderingar rörande seniorlivet, eller om du vill ha hjälp eller stöttning med något.

Vi är många aktörer som kraftsamlar tillsammans för att skapa en god tillvaro för seniorer i Hjo, kring denna aktivitetskatalog lyfts dessa fram särskilt:



Equmeniakyrkan
HJO



HJO



Svenska
Röda Korset



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Varmt välkommen att ta del av Hjos fantastiska aktivitetsutbud!

INNEHÅLL

	Sida
● Allmänt samkväm	I
● Djur och natur	2
● Handarbete	3
● Hembygdsförening	5
● Kultur	6
● Lärande	7
● Mat och dryck	9
● Religion	10
● Rörelse	12
● Sjunga	18
● Volontärverksamhet	19
● Fler tips	20

ALLMÄNT SAMKVÄM

Allmänt samkväm

Diverse sociala aktiviteter såsom grillkvällar, bingopromenader, vin- och chokladprovningar, Valborgsmässofirande mm. Se information löpande på Facebbok och fbs.blikstorp.se

Aktör: Fridene-Blikstorps samhällsförening

Var: Fridene och Blikstorp

Kostnad: Medlem, 30 kr

Kontakt: Elina Salmi, 070 263 80 04, ordforande@fbs.blikstorp.se

Basta

Basta tillsammans på fredagar!

Aktör: Svärtans badhusförening

Var: Svärtans nöjesrestaurang

Kostnad: 30 kr/tillfälle

Kontakt: Gurka_65@hotmail.com, 070-6156585

Diverse aktiviteter på Missvedens fritidsgård

Välkommen till egna aktiviteter som t ex promenera, grilla och fika.

Aktör: Equmeniakyrkan

Var: Missvedens fritidsgård

Kostnad: Nej

Kontakt: Anders Jespersen, 070-2792094

Diverse aktiviteter på Rödingen

På mötesplatsen Rödingen arrangeras det flera roliga och givande aktiviteter, exempelvis Kom så spelar vi, Månadens föreläsare, Månadens musik, Bingo- och trivselkvällar, umgänge på fritidsgården och filmvisning. Håll utkik på www.hjo.se, på anslagstavlan utanför Rödingen eller kontakta någon av seniorcoacherna för aktuell information.

Aktör: Hjo kommun

När: Olika dagar under veckan

Var: Mötesplatsen Rödingen

Kostnad: Nej. Dock kan kostnad för fika/ mat tillkomma till självkostnadspris.

Kontakt: Emelie Glad, emelie.glad@hjo.se, 0503 35 355, Jenni Andersson, jennie.andersson@hjo.se, 0503 35 357, Kitty Sörman, kitty.sorman@hjo.se, 0503 35 298, Susanne Rydén, susanne.ryden@hjo.se, 0503-352 99

Hjo Segelsällskap

Seniorträffar på onsdagsförmiddagar där vi träffas, pratar, fixar med båtarna, fikar mm. Man kan även delta på träningar, arrangemang, seglarskola mm.

Aktör: Hjo segelsällskap

Var: Hamnen i Hjo

Kostnad: Medlemskap 250 kr/år

Kontakt: Rolf Birgersen, 070-2215595, r.birgersen@hotmail.com

Mötesplats Kupan

Träffas och umgås.

Aktör: Röda korset

Var: Stadsparken

Kostnad: Nej

Kontakt: Gunilla Bergbom, 076-8010441, gunillabergbom@gmail.com

Resa

Följ med på en buss- eller bilresa.

Aktör: PRO

Var: Samling Rödingen

Kostnad: 100-150 kr utöver medlemskap i PRO.

Kontakt: Marianne Johansson, 070-8703580

DJUR OCH NATUR

Biodling

Träffar/öppet hus en gång i veckan maj-juli vid Banvaktsstugan. Samlas, umgås, fikar, har möten, sköter om våra bisamhällen och fastigheten. Förekommer biodlarkurser, nybörjarkurser och föreläsningkvällar.

Aktör: Hjo biodlarförening

Var: Banvaktsstugan nr 1

Kostnad: Medlemskap 500 kr/år

Kontakt: AnnLouise Hummelblad,
070 485 30 81, rodluvan@telia.com



Foto: Bengt Eriksson

Naturskyddsföreningen Hjobygden

Olika aktiviteter: slätterdagar, skogsvandring med föredrag samt kurser. Se program på vår hemsida.

Aktör: Naturskyddsföreningen Hjobygden

Var: Långeruder, Maden, Hammarnskolan mm.

Kostnad: Ingen kostnad för att delta på aktiviteterna. Ordinarie medlemskap: 30 kr/månad (16 kr/månad för dig under 26 år)
Familjemedlemskap: 35 kr/månad (gäller för hela hushållet).

Kontakt: Per Madestam, 073-0932646,
per.madestam@naturnarahastkraft.se. Se vår hemsida för mer information:
<https://hjo.naturskyddsforeningen.se/>

Prästgårdsträdgården

Välkommen till våra trädgårdsträffar där vi t ex odlar, lär oss, skapar, promenerar, fikar, pratar och njuter av den vackra miljön. Ingen anmälan. Kom och gå som du vill! Alla åldrar välkomnas! En torsdagkväll och en lördag förmiddag i månaden.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Prästgårdsträdgården i Norra Fågelås

Kostnad: Nej

Kontakt: För mer information kontakta Anneli Ödvall, 079-3277202,
anneli.odvall@gmail.com

Trädgård

Studiebesök, trädgårdsvisning, föreläsningar, skördefest, kransbindning, fröbytardag. Samåkning sker vid längre resor.

Aktör: Hjo Trädgårdsförening

Kostnad: Medlemskap 150 kr/år

Kontakt: Sonja Johansson, 070-6676880,
sj.hjo55@gmail.com, Anette Östling,
070-2555008, iamanetteostling@gmail.com



Foto: Most Photos

HANDARBETE

Akvarellmålning

Studiecirkel om akvarellmålning.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301, gerdbjornell47@gmail.com



Foto: Jesper Anhede/Westsweden.com

Äta, snacka och snickra med ImManuell-gruppen

Välkommen att fika, snacka och snickra och ha det trevligt! Kom och gå som du vill.

Onsdagar jämna veckor.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Prästgårdsträdgården i Norra Fågelås

Kostnad: Nej

Kontakt: Henrik Bjaaland, 0503-323 78

Handarbete och välgörenhet

Handarbete och insamlingsarbete till välgörenhet.

Aktör: Fridene kyrkliga syförening

Var: Fridene församlingshem

Kostnad: Man blir medlem i föreningen och betalar gärna en liten summa för fikat.

Kontakt: Ann-Louise Holst, 0503-323 73

Handarbete och välgörenhet

Handarbete och insamlingsarbete till välgörenhet.

Aktör: Grevbäcks kyrkliga syförening

Var: Grevbäcks församlingshem

Kostnad: Man blir medlem i föreningen och betalar gärna en liten summa för fikat.

Kontakt: Sabine Bjaaland, 0503-323 90

Handarbete och välgörenhet

Handarbete och insamlingsarbete till välgörenhet.

Aktör: Hjo kyrkliga syförening

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: Man blir medlem i föreningen och betalar gärna en liten summa för fikat.

Kontakt: Sabine Bjaaland, 0503-323 90



Foto: Most Photos

Sticka, sy och virka

Sticka, virka, sy mm till hjälporganisationen Slättmissionens hjälpande hand.

Aktör: Pingstkyrkan Hjo

Var: Pingstkyrkan

Kostnad: Fika 20 kr som går till nytt material.

Kontakt: Margareta Ränge, 076-0276050, www.hjopingst.se

HANDARBETE

Syslöjd och hantverk

Studiecirkel där du får lära dig syslöjd och hantverk.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301,
gerdbjornell47@gmail.com

Träslöjd

Studiecirkel där du får lära dig träslöjd.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301,
gerdbjornell47@gmail.com



Virka, sticka och sy

Virka, sticka och sy tillsammans med oss!

Aktör: Equmeniakyrkan

Var: Missionskyrkan

Kostnad: Nej

Kontakt: Cecilia Forsberg, 070-2935614

HEMBYGDSPÖRENING

Fridene, Fröjered, Korsberga hembygdsförening

Byggnadsvård, studiecirkel, utomhusgudstjänster, grillkväll, tipspromenader mm.

Aktör: Fridene, Fröjered, Korsberga hembygdsförening

Var: Fridene, Fröjered och Korsberga

Kostnad: Medlemskap 100 kr/år

Kontakt: Lennart Axelsson, 070-5908873, ffk.hbf@outlook.com, hemsida: www.hembygd.se/fridene-frojered-korsberga

Grevbäcks hembygdsförening

Som medlem får man vara med och arrangera Slöjdmässan, vara med på städdagar i vår trädgård höst och vår, hjälpa till med underhåll av kvarn, soldattorp, drängstuga och såg.

Aktör: Grevbäcks hembygdsförening

Var: Hembygdsgården i Grevbäck

Kostnad: Medlemskap 50 kr/person/år och 100 kr/familj/år

Kontakt: Laila Palm, info@grevback.com, 070-6194743

Hjo hembygdsförening

Ansvarar för utställningar om Hjo stads historia och Hjo vattenkuranstalt i Kulturkvarteret. Arrangerar föredrag. Samlar in och dokumenterar föremål, fotografier, handlingar och händelser. Stor föremålssamling i Magasinet. Samarbetar med Hjo kommun med målet att bevara vår riksintressanta trästad.

Aktör: Hjo hembygdsförening

Var: Kulturkvarteret och Magasinet i gamla Televerket

Kostnad: Medlemskap 100 kr för enskild per år, 150 kr för familj per år

Kontakt: Ola Pettersson, 070-3242022, magdola4647@gmail.com

Korsbergaortens bygdegårdsförening

Arrangerar Vår- och Höstblomster i samarbete med Hjo Blomster. Konstutställningar, kulturarrangemang på vår och höst med musik, teater eller berättare. Grannsamverkansmöten. Sommarcafé på söndagar i juli. Tipspromenader under april-maj, september-oktober samt obemannade påsk- och julpromenader. Trädgårdsarbete och underhåll av lokalerna.

Aktör: Korsbergaortens bygdegårdsförening

Var: Korsberga bygdegård

Kostnad: Varierar

Kontakt: Jenny Evaldsson, jenny_evaldsson@yahoo.com



Fågelås hembygdsförening

Anordnar Valborgsmässofirande, Nationaldagsfirande med tipspromenad, Gökafton, Midsommarfirande på Almnäs, Höstfest med aktion i november, bygdevandring i september samt kyrkogårdsvandring. Därutöver har vi två arbetsdagar per år för att sköta om föreningens byggnader och mark.

Aktör: Fågelås hembygdsförening

Var: Hembygdsgården i Furulund i Gate och Torps hembygdsgård

Kostnad: Medlemskap 50 kr/år

Kontakt: Vanja Löfmark, 070-6790091, vanjafindus@live.se

KULTUR

Biofilm

Filmvisning onsdagar och söndagar. Program finns här: <https://park-bio.se/> Man kan även hjälpa till som volontär på filmvisningarna.

Aktör: Hjo biografförening

Var: Park, Kulturkvarteret (Bangatan 1 B)

Kostnad: Ca 110 kr/biljett, medlemskap 50 kr

Kontakt: admin@hjobio.com

Biofilm - Kvalitetsfilm

Visningar av kvalitetsfilm på Park Bio den första torsdagen i varje månad under september-maj. Vi annonserar vår verksamhet på www.hjofilmstudio.se, på Facebook, via fysiska filmaffischer och ibland i lokalpress. Vi ser gärna att fler vill engagera sig i föreningsarbetet.

Aktör: Hjo filmstudio

Var: Park, Kulturkvarteret (Bangatan 1 B)

Kostnad: Med medlemskort för 240 kr på hösten respektive 300 kr på våren, ser man alla filmer gratis. Kortet löser man terminsvis (vår och höst), i samband med filmvisning.

Kontakt: Pär Gunnarsson, 070-4240191, ordf@hjofilmstudio.se



Foto: Hjo kommun

Kultur och teater

Teater, opera och balett på Park. Vi bjuder in teatersällskap och genomför föreläsningar och andra kulturevenemang.

Aktör: Hjo kultur- och teaterförening

Var: Park, Kulturkvarteret (Bangatan 1 B)

Kostnad: Olika. Som medlem av Riksteatern gäller deras rabatter på merparten av våra evenemang.

Kontakt: hjokulturochteater@gmail.com,

Mer information: <https://www.riksteatern.se/forening/hjo-kultur--och-teaterforening---en-del-av-riksteatern/>

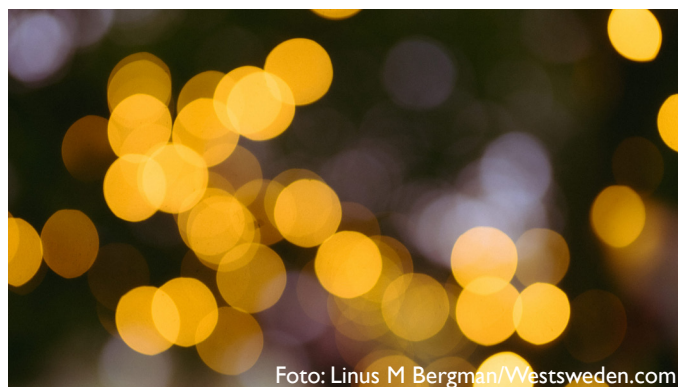


Foto: Linus M Bergman/Vestsweden.com

Månadens musik - tema svensk rock-historia

Hur kom det sig att lilla Sverige kom att bli en av de största globala aktörerna inom den internationella musikmarknaden? Vi lyssnar, förundras och analyserar utvecklingen från de första stappande stegen i början av 50-talet fram till att Sverige för första gången nådde förstaplatsen på USA-listan 20 år senare. Tre fredagar i höst med programledaren för "Popnördspodden" Ulf Henningsson!

Aktör: Studieförbundet Vuxenskolan och Hjo kommun

Var: Rödingen

Kostnad: Nej

Kontakt: Susanne Rydén, 050335299, susanne.ryden@hjo.se

LÄRANDE

Alphakurs

Kurs kvällstid i kristen tro med föredrag, måltid och samtal.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: 50 kr (subventionerat pris för måltiden)

Kontakt: Pastorsexpeditionen, 0503-323 80
kontorstid eller Krister Annell 073-0757262

Alphakurs

En grundkurs kvällstid i kristen tro med mat, föredrag och gemenskap.

Aktör: Pingstkyrkan Hjo

Var: Hjo Pingstkyrka

Kostnad: 30 kr

Kontakt: Veronica Åsebrant, 073-909785,
veronica.asebrant@pingst.se

Familjejuridik i vardagen

Studiecirkel med fyra träffar per halvår med jurist Gunnar Edberg.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen/Wagnergatan 9

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Britt-Marie Bladh, 076-6146859,
brittmarie.bladh@telia.com

Grundkurs och fortsättningskurs i mobiltelefon

Lär dig mer om din mobiltelefon.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen/Wagnergatan 9

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Britt-Marie Bladh, 076-6146859,
brittmarie.bladh@telia.com

Guide till ett hållbart liv

Studiecirkel om resor, hemmet, maten, trädgården, kroppen, konsumtion.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen/Wagnergatan 9

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Britt-Marie Bladh, 076-6146859,
brittmarie.bladh@telia.com



Foto: Hanna Nordlöf

Kvarterskvällar

Vi bjuder på olika teman varje tillfälle! Olika personer/aktörer visar upp eller berättar om en hobby, ett intresse, förening, företag, musik mm. Det bjuds även på fika.

Aktör: Studieförbundet Vuxenskolan och Hjo kommun

Var: Kulturkvarteret

Kostnad: Nej

Kontakt: Fredrika Johansson, 0503-35015,
fredrika.johansson@hjo.se

LÄRANDE

Lär dig göra en fotobok

Studiecirkel om fotoredigering och bildhantering för att kunna göra en fotobok.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen/Wagnergatan 9

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Britt-Marie Bladh, 076-6146859, brittmarie.bladh@telia.com

Läs och res!

Läsecirkel med fokus på ett land/område som gruppen väljer.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen/Wagnergatan 9

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Britt-Marie Bladh, 076-6146859, brittmarie.bladh@telia.com



Läsecirkel

Studiecirkel för dig som vill läsa.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301, gerdbjornell47@gmail.com

Läsecirkel om kvinnohistoria

Läsecirkel med fokus på kvinnohistoria.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen/Wagnergatan 9

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Britt-Marie Bladh, 076-6146859, brittmarie.bladh@telia.com

Läsecirkel skönlitteratur

Läsecirkel där gruppen väljer vad man läser för skönlitterär bok.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen/Wagnergatan 9

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Britt-Marie Bladh, 076-6146859, brittmarie.bladh@telia.com

Skrivarcirkel

Studiecirkel för dig som vill skriva.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301, gerdbjornell47@gmail.com

Släktforskning

Några gånger om året finns jourhavande släktforskare på Hjo Stadsbibliotek dit man kan komma och prova på släktforskning. För medlemmar förekommer studiecirklar.

Aktör: Hjo-Tibro släktforskarförening och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Kulturkvarteret

Kostnad: Medlemskap 100 kr/år

Kontakt: Roland Froh, 073-4404680, roland@froh.se, www.htsf.se

MAT OCH DRYCK

Bakning

Studiecirkel där du får lära dig att baka.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301,
gerdbjornell47@gmail.com

Fest med underhållning och mat

Var med på våra fester!

Aktör: PRO

Var: Rödingen

Kostnad: 100-150 kr och medlemskap i PRO

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301,
gerdbjornell47@gmail.com

Fralla för alla

Frukostservering för alla åldrar på onsdagar.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: 40 kr (självkostnadspris)

Kontakt: Åsa Palm, 0503-323 84,
Eva Hultman, 0503-323 94

Korvgrillning

Var med och grilla korv!

Aktör: PRO

Var: Rödingen eller Stadsparken

Kostnad: Medlemskap i PRO

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301,
gerdbjornell47@gmail.com

Matlagning för herrar

Studiecirkel där du får lära dig att laga mat.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301,
gerdbjornell47@gmail.com

Matlagning för damer

Träffas och laga mat ihop med andra damer.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxensko-
lan

Var: Rödingen/Wagnergatan 9

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Britt-Marie Bladh, 076-6146859,
brittmarie.bladh@telia.com

Matlagning för herrar

Träffas och laga mat ihop med andra herrar.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxensko-
lan

Var: Rödingen/Wagnergatan 9

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Britt-Marie Bladh, 076-6146859,
brittmarie.bladh@telia.com

Vinprovning

Vinprovning med föredragshållare, ibland med måltid där vin och mat noga valts för att passa bra tillsammans, kursverksamhet. Medlemmar får tidning och mail med vintips.

Aktör: Munsänkarna Hjosektionen

Var: Olika

Kostnad: Medlemskap: 375 kr/år. Möjligt att prova på, dvs komma på vinprovning utan att vara medlem. Vid träffarna tillkommer kostnad för vin och mat till självkostnadspris.

Kontakt: Stefan Wallenå, 073-8126858,
hjo@munsänkarna.se

Öl- och vinprovning

Var med på öl- eller vinprovning!

Aktör: PRO

Var: Rödingen

Kostnad: 100 kr utöver medlemskap i PRO

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301,
gerdbjornell47@gmail.com

RELIGION

Andrum på Hjo folkhögskola

Hjo folkhögskola bjuder in allmänheten till kort andrum tisdagar, onsdagar och torsdagar kl. 8.45 under terminen (ej lov och studiedagar).

Aktör: Hjo folkhögskola

Var: Hjo folkhögskolas kapell

Kostnad: Nej

Kontakt: www.folkhogskolan.com

Ekumeniska dagträffar

Samlingar runtom i våra kyrkor i Hjo dagtid. Alla är välkomna oavsett ålder. På programmet är det sång och musik eller någon som talar, under tiden som vi delar gemenskapen runt fikaborden.

Aktör: Hjo pingstförsamling,

Equmeniakyrkan och Svenska kyrkan

Var: Olika kyrkor i Hjo

Kostnad: Nej

Kontakt: www.hjopingst.se. Se info även på www.equimeniakyrkan.se/hjo eller www.svenskakyrkan.se/hjo

Gemensam bön

Gemensam bön en gång i veckan. Vissa gånger kan bönevandringar förekomma.

Aktör: Pingstkyrkan Hjo

Var: Pingstkyrkan

Kostnad: Nej

Kontakt: www.hjopingst.se



Foto: Most Photos

Gudstjänst

Gudstjänst med fika efteråt.

Aktör: Equmeniakyrkan

Var: Missionskyrkan

Kostnad: Nej

Kontakt: www.equimeniakyrkan.se/hjo. Se predikoturer i Hjo tidning, SLA samt kalender på hemsidan.

Gudstjänst

Gudstjänst med sång, musik, undervisning och bön med fikagemenskap efteråt.

Aktör: Pingstkyrkan Hjo

Var: Pingstkyrkan

Kostnad: Nej

Kontakt: www.hjopingst.se

Gudstjänst, dagledigträffar och bön

Olika aktiviteter med Betaniaförsamlingen norra Fågelås.

Aktör: Betaniaförsamlingen norra Fågelås

Var: Linderyd Betania I

Kostnad: Nej

Kontakt: Kontakt@betaniafagelas.se, 070 7225642, Hemsida: Betania Norra Fågelås (betaniafagelas.se)

Kvällsmässa på Hjo folkhögskola

Hjo folkhögskola bjuder in allmänheten till mässa onsdagar kl. 18.45 under terminen (ej lov).

Aktör: Hjo folkhögskola

Var: Hjo folkhögskolas kapell

Kostnad: Nej

Kontakt: www.folkhogskolan.com

RELIGION

Middagsbön i Hjo kyrka

Välkommen att be tillsammans, helgfri måndag-fredag.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo kyrka

Kostnad: Nej

Kontakt: Krister Annell, 073-0757262



Foto: Ingela Ahlin

Mötesplatsen

Mat och prat för alla åldrar. Kvällsmat, lek och andakt.

Aktör: Betaniaföramlingen Norra Fågelås

När: En lördag i månaden

Var: Linderyd Betania I

Kostnad: Nej. Vid en del tillfällen mat till självkostnadspris alternativt ta med egen mat/fika.

Kontakt: Kontakt@betaniafagelas.se, 070 7225642, Hemsida: Betania Norra Fågelås (betaniafagelas.se)

Morgonbön i Hjo församlingshem

Välkommen att be tillsammans på måndagar.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Krister Annell, 073-0757262

Morgonmässa

Vi firar en enkel mässa tillsammans på onsdagar. Hjo kyrka juni-augusti, Hjo församlingshem september-maj.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo kyrka

Kostnad: Nej

Kontakt: Pastorsexpeditionen, 0503-323 80

Mässa i Hjo kyrka

Vi firar mässa tillsammans varje söndag och efteråt bjuds det på kyrkkaffe.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo kyrka

Kostnad: Ingen

Kontakt: Pastorsexpeditionen, 0503-323 80

Pastoratkåren

Välkommen att lyssna på olika föredrag av existentiell karaktär.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: Medlemskap, men alla är välkomna på samlingarna kostnadsfritt.

Kontakt: Pastorsexpeditionen, 0503-323 83 eller Anneli Ödval, 079-3277202, anneli.odvall@gmail.com

Övriga gudstjänster och konserter i Hjo pastorat

Varmt välkommen till alla våra olika kyrkor i pastoratet!

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Olika platser

Kontakt: Pastorsexpeditionen, 0503-323 80.

För mer info se predikoturer i Hjo tidning och kalendern på vår hemsida www.svenska-kyrkan.se/hjo

RÖRELSE

Allsidig träning

Gymmix

Styrkegympa och tabata.

Aktör: Gymmix

Var: Gympasalar i Hjo

Kostnad: Terminsavgift 500 kr.

Kontakt: Facebooksidan "Gymmix Hjo"



Foto: Christina von Tell

Gympa

Ledarledd gympagrupp. Lättare gympa till musik, efterföljs av fika och högläsning.

Aktör: Studieförbundet

Var: Korsberga församlingshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Elin Bom, 0702444613, elin.bom@studieförbundet.se

Motionsgymnastik med Blikstorps AIK

Gymnastik och varierad träning tisdagar, torsdagar och söndagar, för alla åldrar.

Aktör: Blikstorps AIK

Var: Blikstorp, Gamla Baik vid tennisplanen (inomhus) och boulebanan (utomhus).

Kostnad: Medlemskap 200 kr/år

Kontakt: Carina Jonsson, 073-8420499

Motionsgymnastik med Norra Fågelås

Välkommen på ledarledd motionsgymnastik på torsdagar!

Aktör: Norra Fågelås IF

Var: Guldskrokskolan inomhus och Landbyvallen utomhus.

Kostnad: Medlemskap 250 kr/år

Kontakt: Christina Caseva, 0503-317 58, 070-6674104

Move Hjo!

Utomhusträning en gång i veckan på sensommaren.

Olika träningsaktörer leder

passen, därför är det varierat innehåll. Se uppdaterat schema på www.visithjo.se

Aktör: Hjo kommun och Västra Götalandsregionen i samarbete med olika träningsaktörer i Hjo.

Var: Utomhusscenen i Stadsparken

Kostnad: Ingen

Kontakt: Hanna Nordlöf, 0503-354 57, hanna.nordlof@hjo.se

Seniorträning med Puls

Flera olika pass att välja på, bland annat Cirkel, Dans, Yoga, Rörlighet, Cykel, Pilates, Styrka. Kaffet efteråt bjuder vi på! Digitala seniorpass varje dag med olika teman. Utöver det finns traditionellt gym, övriga härliga gruppträningspass, eGym, massage och bastu. Vill du prova så bjuder vi på en veckas provträning, kontakta oss gärna!

Aktör: Puls i Hjo

Var: Hamngatan 18

Kostnad: Mellan 299-349 kr per månad

Kontakt: Linda eller Jonas, hjo@puls.se, 0503-180 00



RÖRELSE

Seniorträning med STC

Seniorträning tre gånger i veckan då det även bjuds på fika.

Aktör: STC Hjo

Var: Kvarngatan 9

Kostnad: 110 kr per gång eller 299 kr per månad

Kontakt: Ulrica Johansson, 072-7341925
ulrica.johansson@stc.se

Ta Form-Yoga

Tre olika typer av yoga erbjuds som alla passar seniorer väldigt bra: rebyoga, postural yoga och postural hathayoga. I passen ingår yogaövningar, andnings- och avslappningsövningar och posturala övningar, som förbättrar hållningen, löser upp spänningar, stabiliserar och avlastar lederna samt ökar kroppsmedvetenhet och rörelseförmåga. Övningarna utförs liggande, sittande och stående med hjälp av väggar, stolar, mjuka klossar och en rad andra redskap. Fokus läggs på ett säkert, skonsamt och medvetet rörelseutförande. All utrustning kan lånas på plats. Föranmälan krävs.

Aktör: Ta Form i Hjo

Var: Spa for Hjo, Skövdevägen 19

Kostnad: 150 kr/gång alternativt terminsavgift 1400 kronor/10 pass eller 1600 kronor för 12 pass

Kontakt: Christina Froh, 0702-11 86 09,
taform@froh.se, hemsida froh.se/taform

Yoga - Harmoni/Yin

Prova olika sorters yoga som passar för seniorer:

Harmoni/Yin - Den lugnaste av mina yogaformer. Vi mjukar upp kroppen och stannar extra länge i vissa positioner. Vi utför andningsövningar och meditation.

Stretch - Mjuk yoga där stående, sittande och liggande övningar utförs i ett flöde. Innehåller solhålsningar och kortare meditationer.

Aktör: Ateljé Rödluvan, massage och yoga

Var: Rödingen

Kostnad: 1500 kr/termin (10 ggr)

Kontakt: AnnLouise Hummelblad,
070 4853081, rodluvan@telia.com

Dans

Dansgrupp i kyrkan för vuxna

Liv och tro genom dans och rörelse, en gång i veckan.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo församlingsshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Eva-Britt Andréson, pastorsexpeditionen 0503-323 80

Linedance

Studiecirkel där du får lära dig linedance!

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Nej

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301,
gerdbjornell47@gmail.com

RÖRELSE

Seniordans

Studiecirkel där du får lära dig seniordans!

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Nej

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301,
gerdbjornell47@gmail.com

Squaredans

Kom och dansa squaredans ihop! Ingen tidigare kunskap behövs.

Aktör: Hjo kommun

Var: Rödingen

Kostnad: Nej

Kontakt: Susanne Rydén, 0503-352 99,
susanne.ryden@hjo.se

Orientering

Naturpasset

Ge dig ut och leta kontroller när det passar dig. Fotoorientering i Hjo stad eller vanlig orientering vid Högalidens friluftsområde. Maj-september.

Aktör: Hjobygdens OK

Var: Hjo stad och Högaliden. Kartan finns att köpa hos Emils cykel och sport.

Kostnad: 60 kr

Kontakt: Owe Törnroth, 070-6926777,
owe.tornroth@outlook.com



Foto: Rebecca Martyn/Visit Hjo

Pensionärsorientering

Hjobygdens OK samordnar resor till Pensionärsorientering (POL) som arrangeras runt om i Skaraborg, maj-oktober.

Aktör: Hjobygdens OK

Var: Olika platser i Skaraborg

Kostnad: Nej

Kontakt: Carl-Christian Schmitterlöv,
cc.schmitterlow@gmail.com

Veckans bana

Under vår och höst finns Veckans bana på Högaliden. Det är orientering som finns tillgänglig dygnet runt och banorna byts ut varje vecka. Välj mellan en lätt och en lite svårare bana. Kartorna finns i brevlådorna på spårtavlan vid klubbstugan.

Aktör: Hjobygdens OK

Var: Högalidens friluftsområde

Kostnad: Nej

Kontakt: Carl-Christian Schmitterlöv,
cc.schmitterlow@gmail.com

Promenader

Hälsoslingan

Det finns två Hälsoslingor i kommunen: Hälsoslingan Norra (3 km) och Hälsoslingan Södra (2,5 km). Längs med dem löper en digital frågesport som man deltar i genom att scanna QR-koder med mobilen.

Aktör: Hjo kommun

När: Alltid tillgängligt, frågorna byts ut varje vecka.

Var: Du kan "hoppa på" slingorna var som helst längs med, se karta på www.hjo.se.

Kostnad: Nej

Kontakt: Hjo kontaktcenter, 0503-350 00,
kommunen@hjo.se

RÖRELSE

Guidade vandringar

Följ med på guidade vandringar med olika teman och på olika platser! Håll utkik på Friluftsförbundets hemsida eller på Evenemangskalendern på www.visithjo.se.

Aktör: Friluftsförbundet Hjo och Studieförbundet

Var: Olika platser i och runt Hjo, t ex Högaliden, Västra Vätterleden eller Hjoåns dalgång.

Kostnad: Nej

Kontakt: Birgitta Strand, 070-9390479, hjobirr7@gmail.com



Foto: Rebecca Martyn/Visit Hjo

Historisk stadsvandring på egen hand

Ladda ner appen TRETRÄSTÄDER och gå en vandring genom den prisbelönta trästaden. I behagligt tempo får du chans att på egen hand lära dig om stadens historia och dess byggnader.

Aktör: Visit Hjo

Var: Första stoppet är vid Ånabacken

Kostnad: Att ladda ned appen är gratis, (finns på GooglePlay-butiken och App store)

Kontakt: Visit Hjo, www.visithjo.se, 0503-352 55, visithjo@hjo.se

Promenera med Equmeniakyrkan

Promenera tillsammans med oss en gång i veckan!

Aktör: Equmeniakyrkan

Var: Start vid hamnen

Kostnad: Nej

Kontakt: Britta Gunnarsson, 072-3115507

Stavgång med Friluftsförbundet

Promenaderna går i lugn takt (anpassas efter deltagarna) och är cirka 7 km långa. Stavar finns att låna. Tisdagar, april-oktober.

Aktör: Friluftsförbundet Hjo

Var: Samling vid Hammarnskolan

Kostnad: Nej

Kontakt: Birgitta Strand, 070-9390479, hjobirr7@gmail.com och Mats Eriksson, 070-2303316

Stavgång med PRO

Vi möts upp utanför Rödingen och går en promenad tillsammans, på måndagar.

Aktör: PRO

Var: Utanför Rödingen

Kostnad: Nej

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301, gerdbjornell47@gmail.com

Bingo- och tipspromenad

Gå bingo- och tipspromenad på Högaliden på söndagar under vår och höst.

Aktör: Hjobygdens OK

Var: Start vid Hjobygdens OK:s klubbstuga vid Högalidens friluftsområde.

Kostnad: Tipspromenad 10 kr och bingo-promenad 20 kr

Kontakt: Majvor Axelsson, 070-3952433

RÖRELSE

Tipspromenad

Gå tipspromenad med PRO i Hjo stad.

Aktör: PRO

Var: Samling vid Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301, gerdbjornell47@gmail.com

Spel

Bordtennis

Spela bordtennis med oss! September-april.

Aktör: Blikstorps AIK

Var: Blikstorp, Folkets hus

Kostnad: Medlemskap 200 kr/år

Kontakt: Tommy Thorsén, 073-4428435



Boule med Blikstorps AIK

Spela boule med oss en gång per vecka!

Aktör: Blikstorps AIK

Var: Blikstorp, boulebanan

Kostnad: Medlemskap 200 kr/år

Kontakt: Kenny Johansson, 073-7602364

Boule med Sällskapet boule i Hjo

Boulespel varje vecka samt tävlingar för den som vill.

Aktör: Sällskapet boule i Hjo

Var: Almedal utomhus och Nolängsgatan 7 inomhus.

Kostnad: Medlemskap krävs, men du är välkommen att prova på gratis innan du bestämmer dig för att bli medlem.

Kontakt: Dan Melin, 073-0369925, dan@klotet.one

Bowling

Välkommen att spela bowling med Hjo bowlingklubb två gånger i veckan!

Aktör: Hjo bowlingklubb

Kontakta gärna Kerstin innan för att få extra stöttning!

Var: Hjo Bowlingcenter, Falköpingsvägen 41

Kostnad: Medlemskap krävs, men du är välkommen att prova på gratis innan du bestämmer dig för att bli medlem.

Kontakt: Thomas Johansson, 070-5255949, thomas.lellen@gmail.com

Bridge

Välkommen att spela bridge med Hjo bridgesällskap en gång i veckan! Ibland ordnas nybörjarkurser.

Aktör: Hjo bridgesällskap

Var: Hotell Bellevue

Kostnad: Medlemsavgift 350 kr/år plus 50 kr per spel. Fika ingår. Det går bra att prova på, utan att vara medlem.

Kontakt: Hartmut Bädicker, 070-5657202

RÖRELSE

Discgolf på Högaliden

Under 2023 färdigställdes en discgolfpark med 18 banor med start och mål på Högalidens friluftsområde. Discar finns att låna i Kulturkvarteret.

Aktör: Hjo Disc

Var: Högalidens friluftsområde

Kostnad: Nej (frivillig summa skänks till föreningen vid spel)

Kontakt: Pär Bergström,
par.bergstrom@hjo.se



Foto: Rebecca Martyn/Visit Hjo

Discgolf på Hjo camping

På Hjo camping finns en discgolfkorg där du kan spela gratis. Du behöver ha med dig egen disc.

Aktör: Hjo camping

Var: Karlsborgsvägen 40

Kostnad: Nej

Kontakt: Receptionen Hjo camping,
kontakt@hjocamping.se

Golf

Seniorspel, kurser och prova på-tillfällen.

Aktör: Hökensås golfklubb

Var: Almnäs Trollebo 2

Kostnad: Seniormedlemskap kostar 596 kr/månad eller 6850 kr/år

Kontakt: 0503-160 59, info@hokensasgk.se

Styrka

Diverse rörelseaktiviteter på Rödingen

På mötesplatsen Rödingen arrangeras det flera roliga och givande rörelseaktiviteter, exempelvis fallförebyggande träning (Hjo faller ej), gympa, styrke- och balansövningar (Starkare Hjo). Håll utkik på www.hjo.se, på anslagstavlan utanför Rödingen eller kontakta någon av seniorcoacherna för aktuell information.

Aktör: Hjo kommun

Var: Rödingen

Kostnad: Nej

Kontakt: Susanne Rydén, 0503-352 99,
susanne.ryden@hjo.se och Emelie Glad,
0503-353 55, emelie.glad@hjo.se

Utomhusgym

I Hjo finns tre utomhusgym som är tillgängliga dygnet runt: i Hjo Stadspark, i Korsberga (vid skolan) och i Gate (vid Gate samlings-sal). Här kan du träna själv eller tillsammans med andra. Vid varje gym finns förslag på övningar du kan göra. Under hösten 2023 färdigställs även ett utomhusgym vid Högalidens friluftsområde (av Hjobygdens OK och Hjo kommun).

Aktör: Hjo kommun

Var: Hjo Stadspark, Korsberga och Gate

Kostnad: Nej

Kontakt: Hanna Nordlöf, 0503-354 57, hanna.nordlof@hjo.se

SJUNGA

After work

Körsång dagtid för seniorer. Kom och sjung tillsammans med oss! Alla är välkomna, ej avancerat.

Aktör: Hjo kommun och Västra Götalands-regionen

Var: Lilla park

Kostnad: Nej

Kontakt: Susanne Rydén, 0503-352 99, susanne.ryden@hjo.se



Mofalla församlingskör

En kör för vuxna som träffas och övar på dagtid.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Mofalla kyrka

Kostnad: Nej

Kontakt: Pastorsexpeditionen, 0503-323 80 kontorstid, eller Hanna Laurén, 0503-323 93, hanna.lauren@svenskakyrkan.se

SeniHjorkören

Träffas och sjunger tre onsdagar i månaden. Upptredanden med café och olika teman.

Aktör: SeniHjorkören

Var: Equmeniakyrkan Hjo (Missionskyrkan)

Kostnad: Medlemskap 200 kr/termin

Kontakt: Inge Andersson, 070-885 1159

Sång och musik

Studiecirkel med sång och musik.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

Kontakt: Gerd Björnell, 070-3236301, gerdbjornell47@gmail.com

Visvännerna

Allsångskvällar en onsdagkväll i månaden (vi annonserar i Hjo tidning). Kom, var med och sjung och spela. Ta med eget fika.

Aktör: Visvännerna i Hjo

Var: Lilla Park

Kostnad: Medlemskap 100 kr/år. Du behöver inte vara medlem för att komma på allsången.

Kontakt: Sten-Erik Häljestam, 072-3233886

VOLONTÄRVERKSAMHET

Hästsport

En förening med ca 60 glada medlemmar i alla åldrar. Vi har en anläggning, Munkebo Ridhus, strax utanför Korsberga. Ingen ridskola bedrivs utan det är bara ett ridhus och utebanor där alla är privatryttare. Arrangerar olika tävlingar/träningar där det alltid behövs funktionärer, t ex som parkeringsvakt, stå i caféet, släppa in och ut ryttare från banan mm. Vill du vara med i styrelsen eller stötta den nya ungdomssektionen? Rid- eller hästkunskap är inget krav. Underhåll av anläggningen. Fixa, laga eller kanske bara småpyssla med diverse, allt är välkommet!

Aktör: Hjo Hästsportklubb

Var: Munkebo Ridhus, Korsberga

Kostnad: Medlemskap 325 kr/år

Kontakt: Linda Karlsson, 070-9947017, info@hjohastsportklubb.se



Svenska kyrkan

Välkommen att vara en del av det ideella arbete som pågår i Hjo pastorats olika verksamheter. Hör av dig till diakon Ann-Louise Holst för mer information. Kanske finns det något som skulle passa just dig!

Aktör: Svenska kyrkan

Kostnad: Nej

Kontakt: Ann-Louise Holst, 0503-323 73, ann-louise.holst@svenskakyrkan.se

Korsberga IF:s Supporterklubb

En grupp som kallar sig för Supporterklubben där man är med och supportar med det man kan och vill. Vi arrangerar julmarknad och bakluckeloppis och träffas en gång per månad och pratar, fikar, gör underhållsarbete av lokaler, dokumenterar föreningens historia mm. Även bemanning kiosk vid matcher/cuper.

Aktör: Korsberga IF

Var: Kullaborgsvägen 1

Kostnad: Medlemskap 200 kr/år

Kontakt: Mait Karlsson, 070-8379489, mait.karlsson97@hotmail.se

Sällskapet S/S Trafiks vänner

Hjälpa till med skötsel och drift av båten t ex caféteria, eldning och turer.

Aktör: Sällskapet S/S Trafiks vänner

Var: Hjo hamn

Kostnad: Medlemskap 200 kr/år

Kontakt: Rolf Birgersson, 070-2215595, r.birgersson@hotmail.com



FLER TIPS

Tips på användbara digitala resurser

Digitalhjälpen (post- och telestyrelsen):

<https://www.pts.se/sv/digitalhjalpen>

En sida med vägledning och tips som hjälper seniorer att förstå och använda digitala tjänster och verktyg.

Lär dig surfa steg för steg (Anhörigas riksförbund): <https://anhorigasriksforbund.se/alla-kan-surfa/>

Studiematerial om att lära sig surfa, framtaget i samarbete mellan Demensförbundet, Studieförbundet Vuxenskolan och Myndigheten för delaktighet

Nationellt kompetenscentrum anhöriga (NKA): <https://anhoriga.se/navigeringskurs>
Anhörigstödshemsida där du b.l.a. 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.

Att hålla sig i form som senior

(Vårdguiden 1177): <https://www.1177.se>, klicka dig fram via Liv och hälsa > Fysisk aktivitet och träning > Att hålla sig i form som senior

Text som riktar sig till den som är äldre (70 år och uppåt) och som vill vara fysiskt aktiv för att behålla sin styrka och rörlighet eller för att må bättre. Innehåller även bildspel och filmer med konkreta tips och instruktioner.

Tips på användbara telefonlinjer

Anhöriglinjen: tel. 0200-239 500

Stödtelefon för dig som behöver råd och stöd i din roll som anhörig. Öppet måndag-tisdag och torsdag-fredag kl.10-15, onsdag och söndag kl.18-21.

Jourhavande präst: tel. 112 och fråga efter Jourhavande präst.

Akut samtals- och krisstöd. En del av Svenska kyrkans själavård. Öppet mellan kl.21-6 alla dagar i veckan.

Mind Äldrelinjen: tel. 020-22 22 33

Medmänskligt stöd och någon som lyssnar, öppet kl. 8-19 måndag-torsdag.

Ringkontakten (Hjo kommun):

tel. 0503-352 99

Ring detta nummer för att komma till frivilligsamordnaren som noterar ditt intresse. Sedan ringer en volontär upp dig mellan kl.9-10 på helgfria vardagar. Kostnadsfritt!



Foto: Katja Ragnstam/Westsweden.com

SeniHjorkatalogen

Här har vi samlat ett brett utbud av saker att göra som senior i underbara Hjo! Förhoppningsvis kan alla som vill hitta något av intresse. Varmt välkommen att ta del av Hjos fantastiska aktivitetsutbud hösten 2023 till våren 2024!

