

Senioraktiviteter för ett hälsosamt åldrande

Information om aktiviteter som erbjuds av olika
aktörer i Östra Göinge kommun

2023/2024



Innehållsförteckning

INLEDNING	2
MOTION & HÄLSA.....	3
Boalt.....	4
Broby.....	5
Glimåkra.....	9
Hanaskog.....	12
Hjärsås	14
Knislinge.....	15
Sibbhult.....	20
 MÖTESPLATSER & TRÄFFPUNKTER.....	 23
Broby.....	24
Glimåkra.....	28
Hanaskog.....	33
Hjärsås	35
Knislinge.....	36
Sibbhult.....	40

ETT AKTIVT LIV FÖR FLER FRISKA ÅR I Ö GÖINGE!

I Östra Göinge kommun finns många möjligheter för seniorer att utöva olika former av hälsofrämjande aktiviteter.

I denna broschyr har vi samlat olika aktörers utbud, och vi hoppas att Du ska finna någon aktivitet som passar just Dig!

Motion, bra mat och social gemenskap är viktiga ingredienser i ett gott åldrande med många friska år.

Runt om i kommunen finns ett stort utbud av mötesplatser och träffpunkter där seniorer kan mötas och umgås.

Kommunen erbjuder också olika kurser för seniorer, till exempel After work, Senior Sport School och mobil/surfplattekurs, teknikcafé med mera.

Läs mera på kommunens hemsida eller kontakta oss, se kontaktuppgifter på denna broschyrs omslag.

Motion och Hälsa

Här hittar du information från många olika aktörer som erbjuder fysiska aktiviteter som passar för seniorer.

För ett hälsosamt åldrande, och för att undvika fallolyckor, är det viktigt att regelbundet träna sin balans, styrka och kondition!

Man rekommenderar seniorer en halvtimmes rörelse per dag, balansträning 3 gånger per vecka, styrketräning 2 gånger per vecka och någon pulshöjande aktivitet varje vecka.

Kombinerat med bra kost är det ett enkelt recept för fler friska år!

Vi hoppas att du ska hitta någon aktivitet som passar dig, oavsett om du föredrar att motionera ensam eller i grupp.

Kontakta oss gärna om du har önskemål om någon särskild aktivitet som saknas i utbudet i vår kommun.

Kontaktuppgifter hittar du på omslagets baksida.

Boalt

BOULE, TENNIS OCH GYMPA MED BOALTS BYGDE- OCH KULTURFÖRENING

BOULE

Startar under våren vid lämplig väderlek. Dagtid.

Pris: 100 kr för 5 gånger. Medlemmar gratis.

Tag med fika.

Kontakt: Björn Jönsson tel: 0705-351117.

GYMPA

Onsdagar kl.18.

Pris 100 kr för 5 gånger. Medlemmar gratis.

Kontakt: Britt Brandting Tel: 0732-039520.

SENIORGYMPA

Torsdagar kl. 14. Lättgympa för äldre. Mest sittande på stol.

Startar när det finns minst 6 anmälda.

Pris 100 kr för 5 gånger. Medlemmar gratis.

Kontakt: Ingrid Johansson tel:0705-222446.

TENNIS

Finns tennisbana.

Pris Ingen avgift.

Kontakt/Bokning: Patrik Carzborn Tel: 0733-881988.

Broby

SIMNING OCH VATTENGYMPA

I Broby simhall.

Priser vattengympa

Lätt vattengympa: 30 kr/ gång eller 11-kort 300 kr

Intensiv vattengympa: 40 kr/ gång eller 11-kort 400 kr

Priser motionssim

25 kr/tillfälle, årskort vuxen 500 kr, terminskort vuxen 300 kr

Simhallen är kontantfri. Betalning sker via swish eller kort.

Tider

Motionssim tisdag och torsdag, förmiddagar och kvällar.

Lätt vattengympa måndag 15-15.45, tisdag 9.30-10.15.

Intensiv vattengympa onsdag 18.30-19.30.

Kontakt

Broby simhall: 044-775 61 30

brobysimhall@ostragoinge.se

www.ostragoinge.se/uppleva/fritid/bad/

UTEGYMMET I BROBY

Kostnadsfritt gym vid tennisbanorna i Broby.

Tillgängligt året runt.

TENNIS MED BROBY TENNISKLUBB

För alla medlemmar är det fritt spel hela utesäsongen. Icke medlem betalar innan spel.

Priser

Familj: 700 kr (boende på samma adress)

Senior: 500 kr (från 21 år)

Ungdom: 200 kr (15-20 år)

Barn: 100 kr (t.o.m- 14 år) Ej

medlem: 150 kr/bana (1,5 tim)

Tider

Speltid bokas på hemsidan, [www.laget.se/broby tk](http://www.laget.se/broby_tk)

Kontakt

Leif Paulsson 0731-418103, leif49paulsson@gmail.com

BADMINTON MED BROBY BADMINTONKLUBB

Vid intresse att börja träna, kontakta klubben för mer info.

Kontakt

Pierre Cervin: 0724-53 66 00

STYRKETRÄNING MED BK VIKING

Styrkelokalen i Broby sporthall drivs av Brottarklubben Viking.

Kontakt

BK Viking: info@bkviking.se

Broby

BOULE OCH STYRKETRÄNING MED PRO BROBY

Bouleträning tis-, tors- och ibland även söndagar, på vår boulebana vid idrottsplatsen.

Priser

Medlemsskap i PRO Broby: 295kr / år

Styrketräning med BK Viking: 500 kr / halvår

Kontakt

Boule: Jan Nilsson, 070-981 73 39

Styrketräning: Bengt Persson, 070-585 68 86

PRO: Astrid Sjöström: 044 - 407 00 / 0733 - 30 40 53



TRÄNING MED GYMTEX

Gympa i Prästavångskolans gymnastiksal.
Ledare finns vid träningstillfällena.

Båda passen kan köras med eller utan hopp och utifrån deltagarens förmåga.

Intervallträning: Tisdagar 18.45 - 20.00

Motion medelgympa: Torsdagar 19.30 - 20.30

Priser

250 kr/termin för 1 g/vecka

350 kr/termin för 2ggr/vecka

250 kr i medlemsavgift för höst- och vårtermin tillkommer.

Man får gärna komma och prova på innan man blir medlem.

Kontakt

Evelyn Ludwig Marklin, 0730-40 42 92

KARATETRÄNING MED BROBY KARATEKLUBB

Träning för alla åldrar, instruktör finns alltid på plats!

Pris

Medlems/träningsavgift: 700 kr/termin

Tider

måndagar kl.19-20

lördagar kl.11-12

Kontakt

Michael Balassa: 070-4221733

Glimåkra

CURLING I TROLLARINKEN

Curlingisen i ishallen fryses under perioden oktober-mars och då går det att boka curlingbanor. Lämpligt antal per bana är 8 personer. Utrustning i form av glidsulor, kvastar och hjälmar finns att låna. Vaktmästaren i ishallen håller i information och instruktioner hur man spelar curling.

Pris

300 kr / timme och bana

Helgpris från fredag kl 18.00 är 400 kr / timme och bana

Bokning av bana

Ring kommunens kundtjänst på 044-775 60 00 eller skicka mail till: fritid@ostragoinge.se.

PADEL I GLIMÅKRA

Information

Spela padel i Glimma padel hall.

Öppet dygnet runt. Bokningar görs via appen Playtomic.

Kontakt

Oscar Brandting, 0733-800 829

TRÄNING MED PRO GLIMÅKRA

Erbjuder match och bouletträning måndagar och torsdagar på Glimåkras boulebana. Bowling i Osby bowlinghall på torsdagar.

Pris

Medlemsavgiften är 295 kronor/år (2023)

I medlemsavgiften ingår tidningen "PRO-pensionären" som kommer ut med tio nummer per år.

I medlemskapet ingår även en olycksfallsförsäkring som gäller vid eller i samband med våra arrangemang.

Kontakt

Marianne Ovesson, ordf. 0768-78 57 90

Stig Celanders 0705 - 54 27 87

Ann-Britt Berntsson, medlemsansvarig 0703 - 25 27 12

TRÄNING PÅ GÖINGE TRÄNINGSCENTER

Erbjuder tre seniorpass varje vecka:
måndagar, onsdagar och fredagar kl. 08.30.

På fredagen är det fika efter passet.

Passen hålls av instruktör. Det finns även möjlighet att träna på andra tider när gymmet är öppet. Avgifter tillkommer.

Abonnemang minst 9 mån (sept-maj)

Kontakt

Malin Alricsson 0709 - 66 79 47 malin@goingetraningscenter.se

Glimåkra

KOM SÅ GÅR VI!

Promenad som passar alla! Vi går med eller utan stavar, den som vill prova får låna stavar. Det går bra att gå med rollator. Vi går olika långa rundor, i den takt som passar gruppen. Efter promenaden fikar vi tillsammans.

Samling på Västergatan 5, onsdagar kl 13.00
Ingen kostnad.

Kontakt

Maria Görnebrand 044 - 775 65 86



Hanaskog

GYM PÅ FRIDEBO

Träning sker under vardagar på dagtid. Man tecknar sig på lista för deltagande. Det finns även möjlighet till gruppträning. Ingen instruktör.

Pris

Medlem i Fridebo intresseförening Stjärnan 50 kr per år. Tillgång till gym: 50 kr per termin.

Kontakt

Maria Görnebrand 044 - 775 65 86

INOMHUSBOWLING, BOULE OCH SITTYMPA PÅ FRIDEBO

Måndagar 13.30:

Vinterhalvåret: Bowling med mjuka klot och käglor. Instruktör deltar. Gemensam fika efteråt.

Sommarhalvåret: Boule hos Ringens bangolf. Gemensam fika efteråt.

Tisdagar 14.00:

Sittgympa i grupp. Instruktör deltar. Gemensam fika efteråt.

Pris

Medlem i Fridebo intresseförening Stjärnan, 50 kr per år, fika 15 kr

Kontakt

Maria Görnebrand 044-775 65 86

Hanaskog

TENNIS MED QVIINGE TENNISKLUBB

Från vår till sept spelas tennis på utomhusbana. Under höst- och vinterhalvår erbjuds inomhustennis både i Knislinge och Kristianstad. Instruktör erbjuds till medlemmar.

Pris

Medlem 60 kr per tillfälle, icke medlem 100 kr för 1,5 tim

Kontakt

Christer Juntikka 0705 - 78 10 52

BANGOLF MED RINGENS BGK

Pensionärsspel onsdagar.

Kontakt

Kontakta respektive pensionärsförening för information

GÖINGE-BROBY BRUKSHUNDSKLUBB

Kurser för dig och din hund, vid Holmerstorp i Hanaskog

Priser

Huvudmedlem 510 kr / år, delmedlem 120 kr / år

Tider

Kontakta brukshundklubben för mer information om kursstarter och tider.

Kontakt

044-635 80, goinge-broby@hotmail.com

Hjärsås

LUFTGEVÄRSSKYTTE, GÖINGE SKYTTEGILLE

Luftgevärsskytte för alla åldrar.

Vi träffas i Solhällans källare, Hjärsås

Måndagar 18.00-20.00 Torsdagar 17.00-20.00

Drop-in.

Kontakt:

Magnus Svensson 0733-359603

MOTIONERA MED HJÄRSÅS/VÄRESTORP IF

Ungdomens hus Hjärsås - Hjärsåsmotionen.

Välj den motionsform som passar dig bäst, t ex cykla, gå, springa.

Söndagar april-oktober är det bemannat vid ungdomens hus kl. 9-11, då det bjuds på kaffe och kaka. Andra tider använder man "drive in" inkastet där man lägger ett kuvert med namn och startavgift. Startavgift: 20 kr för vuxen, och 5 kr för barn under 15 år.

Varje söndag utlottning av lotter och kaffe bland veckans anmälda. Månadsdragning sista söndagen i månaden. Sista söndagen i oktober lottas fina vinster ut bland de som deltagit minst 15 gånger under säsongen.

Det går även att använda "drive-in" under vintern, separat dragning görs innan säsongen börjar. Dessa medräknas sedan i sommarhalvårets statistik.

Kontakt

Ylva Malm-Ekvall 073-155 37 80

Knislinge

TRÄNING MED SPF SENIORERNA

Aktiviteter

Korthålgolf: Linnefred torsdagar kl 09.00

Boule: Linnefred tisdagar kl 13.30

Bowling: Snapphanehallen torsdagar kl 15.00

Träning på Energicenter Knislinge till reducerat pris.

Svampcirkel under förutsättning att det inte är en alltför torr sommar. Syftet är främst att sprida kunskap om svamp, men det ger också utevistelse och motion.

Pris

Medlemsavgiften i SPF Seniorerna Knislinge är 300 kr per år.

Medlem som tillkommer efter 1 juli betalar halv avgift och efter den 1 oktober ingen avgift. Vänmedlem betalar 50 kronor per år.

Svampcirkel kostar en mindre summa. Vid rörelse och balansövning delar deltagarna på lokalkostnad.

Kontakt

Ingegärd Nilsson: 0733 - 42 68 77

Se även vår hemsida: [www.spf.se / knislinge](http://www.spf.se/knislinge)

TRÄNING MED PRO KNISLINGE

Medlemsskap i PRO Knislinge 300 kr /år (2023)

Aktiviteter och Priser

Bowling, mån- tis- och torsdagar : 80 kr,

kontakt: Styrelsen, tel se vår hemsida: www.pro.se/knislinge

Boule, fredag kl 13.30: 10 kr

Bangolf Hanaskog, onsdag kl 10.00: 20 kr

Golf Linnefred: se separat info sid 19, denna broschyr

Stavgång tisdag i Tågaröd kl 13.30, gratis

Balans och fokus mån 9.30, 100 kr/termin, Marianne 073-3140977

Yoga, 10 ggr 800 kr, Ingegärd Lind 0702 - 06 39 29

Skytte onsdagar kl. 13.30

Kontakt

Torsten Olsson 0738 - 38 61 16

MOTION- SJÄLVFÖRSVAR-FALLTRYGGHET MED KNISLINGE BUDOKLUBB

Vi har väl meriterade och licensierade instruktörer.

I våra kurser om Falltrygghet får du lära dig balans, styrka, smidighet och såklart att falla rätt!

Falltrygghetskurser hålls på fredagar.

Välkommen att anmäla dig!

Fasta tider för ju-jutsu / självförsvar vuxna:

Torsdagar kl 19.00-20.30. Söndagar 11.30-13.00

i Snapphanehallen, Knislinge

Kontakt

Anders Bengtsson 0705-36 54 53

Knislinge

BOWLING, SNAPPHANEHALLEN

Öppettider

Måndag 11.30 – 18.00

Tisdag 11.30 – 18.00

Onsdag 10.30 – 15.30 (pensionärsmatch)

Torsdag 11.30 – 19.00

Fredag 13.00 – 21.00

Bokningar görs till hallen på 044-775 6061 eller via sms till 0709-536061

Lättare fika/dryck och kaffe finns att köpa.

Pris:

Måndag-torsdag: 160 kr/h och bana

Fredag fram till kl 17.00: 160kr/h och bana

Fredag kl. 17.00-21.00: 180 kr/h och bana

BOWLINGKLUBBEN KRONAN

Träning för medlemmar torsdagar från kl 17.00.

Kontakt

Roland Kjellberg

Mail 04461157@telia.com eller mobil 070-5161157

KNISLINGE UTEGYM

Kostnadsfritt gym vid Åke backe. Tillgängligt året runt.

TRÄNING MED GYMNASTIKFÖRENINGEN KNISLINGE

Gympa i Västerskolans gymnastiksal. Ledare finns vid träningstillfällena. Passen kan köras med eller utan hopp och utifrån deltagarens förmåga.

Tisdagar 19.00 - 20.00 (Anette Nilsson)

Torsdagar 19.00 - 20.00 (Anette Nilsson)

Söndagar 18.00 – 19.00 (Evelyn Ludwig Marklin)

Pris

600 kr/termin för upp till 3 ggr/vecka.

Man får gärna komma och prova på innan man bestämmer sig.

Kontakt

Evelyn Ludwig Marklin 0730 - 40 42 92

Anette Nilsson 0709 - 66 73 47

GOLF PÅ ÖSTRA GÖINGE GOLFKLUBB

Pay and play mån-, tis-, tors-, fredag efter kl 12.

Helgdagar efter kl 14.

Det krävs att man har egna golfklubbor för att kunna spela. Det krävs inget grönt kort för att spela Pay and play, men minst en av spelarna skall ha högst 54 i hcp.

Priser

Dagsgreenfee: 18 hål 480 kr alla dagar,

13 hål 360 kr, 9 hål 240 kr, 5 hål 150 kr.

Kontakt

Kontakta receptionen för tidsbokning antingen

via telefon 044-600 60 alla dagar mellan kl 8:00 – 15:00

eller skicka ett mail till 04460060@telia.com med kontaktuppgift för återkoppling.

Knislinge

TRÄNING PÅ ENERGICENTER KNISLINGE

Erbjuder flera olika typer av träningar med instruktör. Träningen som är anpassad för seniorer erbjuds måndag-fredag förmiddagar. Fokus på kondition, styrka, rörlighet och balans. Fika och gemenskap som avslutning.

Pris

Ta kontakt med energicenter för mer information.

Kontakt

Telefon under bemannad tid - 0729-73 65 07

epost: energicentersportsclub.knis@gmail.com
www.energicentersportsclub.com

LINNEFRED

Det finns golfklubbor och bouleklot att låna vid tillfälle då man vill prova på dessa aktiviteter.

Pris

Fråga efter kostnader och aktiviteter

Kontakt

Eva Hilbertsson 0702-45 01 70

Sibbhult

TRÄNING PÅ MÖTESPLATS FÄREVALLEN

Sibbhults IF har genom en rad åtgärder utvecklat idrottsplatsen för fotboll till ett fritidsområde för alla åldrar, med attraktiva aktiviteter för motion, spontanidrott samt umgänge.

Nya aktiviteter har tillförts, så som konstgräsplan, boulebana, multiarena, utegym, padeltennis och samvaroplatser.

Området är tillgängligt året runt och är kostnadsfritt förutom spel på padelbanan.

Det finns möjligheter att boka tider (obligatoriskt endast för padelspel) . Det går även att hyra utrustning som bollar, rack och bouleklot etc.

Bokning sker via:

<https://sibbhultsidrottsforening.bokamera.se/>

Kontakt

Mer info finns på Sibbhults IF hemsida:

<https://sibbhultsif.sportadmin.se>

Frågor via mejl: infosibbhultsif@gmail.com

Sibbhult

BORDTENNIS MED HYLTA GF

Tisdagar och torsdagar 19.15-21.00

Erbjuder även träning under sommaren.

Pris

Medlemsavgift 500 kr per år, att tävla 400 kr för 65+.
Man får lov att prova på 5 träningar innan man behöver betala medlemsavgift.

Kontakt

Ulf Håkansson 0706-61 50 10, pingis@hyltagf.se



FK Göingarnas friluftsanläggning i Tågaröd

FK GÖINGARNA

Friluftsklubben Göingarnas verksamhet bedrivs huvudsakligen vid anläggningen i Tågaröd, mellan Sibbhult och Hjärsås.

Vår verksamhet riktar sig till alla åldrar och erbjuder en fin gemenskap mellan barn, ungdomar, vuxna och äldre.

Motionsspår: 500 m, 1,5 km, 3 km, 5,1 km och 9,4 km. På spåren upp till 3 km finns elljusslinga som tänds på anslagstavlan vid parkeringen. Digital tipsrunda (Xrundan) på 3 km, nås via en app som laddas ner i mobiltelefon. Nya frågor varje söndag. Mer info finns vid klubbstugan.

I Tågaröd finns även mountainbikespår, utegym, äventyrsbana för barn och grillplatser.

Vintertid skidspår i Tågaröd, på golfbanan i Knislinge och i Immeln om det är tillräckligt med snö.

Tisdagar gemensam träning, spring, jogga, promenera eller gå stavgång. Därefter enkel kvällsmat tillsammans till självkostnadspris.

Onsdagar orienteringsträning både för nybörjare och mer vana, oavsett ålder. Det är aldrig för sent att vara nybörjare.

Klubben är arrangör av Hittaut Östra Göinge som är ett friskvårdsprojekt där man letar checkpoints i naturen i sin egen takt. Ett utmärkt tillfälle att lära sig att använda en karta och bli mer bekväm att röra sig i naturen och uppleva nya platser.

Kontakt

kansli@fkg.nu

Mer info om våra aktiviteter finns på vår webbplats, www.fkg.nu och vi finns även på Facebook och Instagram.

Mötesplatser och Träffpunkter

Runt om i kommunen finns det många olika möjligheter till gemenskap vid mötesplatser och träffpunkter som erbjuder ett varierat utbud av aktiviteter för dig som är senior.

På de följande sidorna hittar du ett stort antal aktiviteter, och vi hoppas att du ska hitta något som passar dig.

Det finns också möjlighet att engagera sig som frivillig, till exempel vid någon av de olika mötesplatserna för äldre som drivs av olika aktörer i samverkan med kommunen.

Att ta ett uppdrag som frivillig är ett sätt att skapa en meningsfull vardag för sig själv och andra.

I kommunen finns ett nätverk, Frivillig i Göinge, för alla de som hjälps åt att sätta en guldkant på vardagen för sina medmänniskor.

Kontakta oss, se uppgifter på omslagets baksida, om du vill veta mera om att vara frivillig i Göinge.

Broby

PRO BROBY

Vi är mycket måna om att ni skall känna er välkomna som medlemmar i PRO Broby.

Vi är en liten förening med bara 150 medlemmar som gärna vill bli fler, speciellt på våra trivselträffar.

Medlemsavgiften är 295:-/år (2023), och då ingår vår tidning PRO-pensionären med 10 nummer per år. Olycksfallsförsäkring i samband med våra träffar ingår också.

Trivselträffar har vi andra onsdagen i månaden, i Folkets Hus Broby om inte annat anges i vårt programblad. Där träffar ni likasinnade och vi umgås över en kopp kaffe med tillbehör samtidigt som vi lyssnar på någon underhållning som varierar en del.

Vi samarbetar mycket med Hästveda PRO vad gäller resor och andra tillställningar.

Våra arrangemang hittar du på vår hemsida: www.pro.se/broby ev. fler finns i vårt programblad. Återkommande är bingospel och studiecirkel.

Kontakt

Ordf. Astrid Sjöström tel: 0733-304053 eller 044-40700

Medlemsansvarig: Gunnel Strand tel: 070-9172266

Välkommen!

Broby

TRÄFFPUNKTEN, LINDGÅRDEN, MATSALEN

PRO:s väntjänst och Broby församling anordnar gemensamt träffpunkt med underhållning och fika.

Var tredje torsdag kl 14.00-15.30. Programmet annonseras på kommunens hemsida.

Alla är välkomna!

Kontakt

Sigbritt Bengtsson 0703 - 160 614

Maria Görnebrand 044-775 65 86

ALPHAKVÄLLAR

Tisdagar kl. 18.00-20.30 i Broby församlingshem.

Vi börjar med en måltid, sedan delar vi upp oss i grupper för samtal om den kristna tron.

Kontakt

Chatarina Davidsson 0703-132141

TISDAGSTRÄFF BROBY FÖRSAMLINGSHEM

Tisdagar jämna veckor i Broby församlingshem kl 14.00 - 15.30

Välkommen till gemenskap med högläsning, samtal, sång och eftermiddagskaffe. Alla är välkomna!

Kontakt

Karin Johansson 0722 - 40 88 00

KYRKCAFÉ I BROBY FÖRSAMLINGSHEM

Onsdagar kl 10 – 11.30 Öppet Hus i Broby församlingshem.
(Eventuellt i kyrkan under sommarhalvåret).

Kom in på en enkel fika, för att pausa en stund, prata lite, tända ett ljus...

Kl 11.30 tid för kort bön.

Välkommen in!

Kontakt

Karin Johansson 0722 - 40 88 00

LUNCHMUSIK I BROBY KYRKA

Varje onsdag kl 12.00 med kyrkomusiker Jan A Hydbring.

Önska musik genom att skicka sms till Jan 0768-811628.

Välkomna!

Broby

DAGLEDIGTRÄFF I PINGSTKYRKAN

Onsdagar udda veckor kl 14. Välkommen till en stund med gemenskap, fika, sånger, andakt och samtal kring olika teman. Alla är välkomna!

Kontakt

Rolf Liljenberg 0705 - 46 01 36

GÖINGE HEMBYGDSFÖRENING

Göinge hembygdsförening har aktiviteter i Broby hembygdspark och i Nya museet i parken, t.ex. hembygdsdag, nationaldags- och midsommarfirande.

Mer information om aktiviteter finns på vår hemsida www.hembygd.se/goinge

I hembygdsparken kan du lära dig om dess byggnader genom QR-koder. Barnbarnen uppskattar säkert aktivitetsbanan och möjligheten att sitta ner och äta medhavd fika.

Kontakt

Sven Jensén 0708-421231

Glimåkra

SPF SENIORERNA GLIMMA

SPF Glimma är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund, SPF Seniorerna.

En ideell, partipolitiskt och religiöst obunden intresseorganisation för pensionärer. Vi är cirka 100 medlemmar.

Medlemsavgiften är 270 kronor (2023). I medlemsavgiften ingår 9 nummer av tidningen Seniorens.

Vi har månadsmöten första måndagen i månaden, kl 14.00 på Västergård Center.

Aktiviteter är bland annat underhållning, föredrag, resor, utflykter, studiebesök och studiecirklar. Se programblad på hemsidan eller kontakta oss för mer information.

Välkommen till oss!

Kontakt

Karin Persson tel. 0708-130557

Se även vår hemsida: www.spf.se/glimma

Glimåkra

PRO GLIMÅKRA

Som medlem i PRO Glimåkra är det viktigt att Ni känner Er välkomna. Vi är en liten men mycket aktiv förening med 210 medlemmar och vi vill gärna se Er på våra sammankomster!

Medlemsavgiften är 295:- (2023). I medlemsavgiften ingår tidningen "PRO-pensionären", som kommer ut med 10 nummer per år. I medlemskapet ingår även en olycksfallsförsäkring som gäller vid eller i samband med våra arrangemang.

Månadsmöten första onsdagen i månaden, kl 14.00, på Västergård Center.

Där bekantar Ni er med oss andra samtidigt som vi dricker kaffe och lyssnar på någon form av underhållning, exempelvis musik, sång, föredrag eller något annat som är av intresse för Er som pensionär i Glimåkra.

Vi har olika arrangemang som boule, bowling, medlemsträffar och fester mm. Utflykter och resor, ofta till subventionerade priser.

Kontakt

Marianne Ovesson, ordf. 0768-78 57 90

Stig Celander 0705-54 27 87

Ann-Britt Berntsson, medlemsansvarig 0703-25 27 12

TRÄFFPUNKTEN, GLIMÅKRA FÖRSAMLINGSHEM

Fika och samtal tisdagar kl 9.30 -11.30

Alla är välkomna!

Kontakt

Annelen Nilsson tel 044 - 34 60 33

TORSDAXFIKET FLITIGA FINGRAR, GLIMÅKRA FÖRSAMLINGSHEM

Torsdagar kl 9.00 -12.00.

Alla är välkomna!

Kontakt

Annelen Nilsson tel 044 - 34 60 33

VÅFFELCAFÉ, GLIMÅKRA FÖRSAMLINGSHEM

En torsdag i månaden kl 14-15.30.

Datum hittar du på Glimåkra-Hjärsås pastorats hemsida.

Vi träffas över en kopp kaffe med våffla för en stunds god gemenskap och trevliga samtal. Kostnad 20kr.

Alla är välkomna!

Kontakt

Annelen Nilsson tel 044 - 34 60 33

Glimåkra

MÖTESPLATS TROLLEBO, GLIMÅKRA

På Västergård Center, Ågagatan 14 i Glimåkra, anordnas:

Träffpunkt var tredje fredag, kl. 14.00.

På Träffpunkten erbjuds underhållning, fika och lotteri.

Programmet annonseras på kommunens hemsida.

Bingo med gemensam fika varje vecka, vanligen på måndagar, kl. 14.00.

Alla är välkomna!

Kontakt

Träffpunkten: Sol-Britt Svensson 044 - 427 40

Bingo: Ann-Britt Nyrén 0708 - 44 31 27



GLIMÅKRA HEMBYGDSFÖRENING

Glimåkra hembygdsförening har sin verksamhet i hembygdsgården i Drakaberga.

Öppet hus på hembygdsgården första tisdagen i månaden maj-september.

Då visar vi upp alla våra samlingar. Ibland har vi besök av någon som visar upp gamla redskap, maskiner mm.

Det finns också möjlighet att fika och få en stunds social gemenskap, vilket brukar vara mycket populärt.

Under sommaren är även öppet hus någon söndag, se hemsidan för mer information.

Ingen entréavgift.

Alla är hjärtligt välkomna!

Kontakt

Bertil Malmsten, 0705-91 74 74

www.hembygd.se/glimåkra

Hanaskog

MÖTESPLATS FRIDEBO, LIMHAMNSVÄGEN 1, I HANASKOG

Fridebo Intresseförening Stjärnan erbjuder aktiviteter varje måndis- tors- och fredag enligt program som annonseras på kommunens hemsida, samt i Fridebobladet som kommer varje månad med aktuellt program.

Återkommande eftermiddagsprogram där alla är välkomna följt av gemensam fika á 15 kr är:

måndag 13.30 - inomhusbowling / boule (sommartid)

tisdag 14.00 - sittgympa

torsdag olika tider - sopplunch / andakt / grötfest / film

fredag 13.30 - bingo med Nisse

Det anordnas även olika fester, då medlemskap krävs. Medlemsavgiften är 50 kr per år.

Kviinge församling erbjuder andakt en gång per månad

Kontakt

Fridebo Intresseförening Stjärnan:

Ingela Nordfeldt 0708 - 78 64 16

Nils-Åke Sjösten 0705 - 26 32 55

Kviinge församling: 044 - 679 80

KULTURCAFÉ, KVIINGE KYRKA

Onsdagar udda veckor kl. 14-15.30.

Vi fikar, umgås och har något kulturellt inslag; sång, hantverk eller liknande.

Kontakt

Anna Olsen 044-67985, 0725-73 93 85

Tezz Valberg Ekdala, 0706-53 64 49



Hjärsås

GUBB- OCH GUMKVÄLL I HJÄRSÅS KYRKA, FÖRSAMLINGSSALEN.

Två gånger per halvår kl 18.30 - 20.30

Föredrag och mat. Datum och program - se annons i Espresso.

Alla är välkomna.

Kontakt

Kjell Inge Malm tel 0732 - 00 01 37

HJÄRSÅS HEMBYGDSFÖRENING

Hjärsås hembygdsförening har aktiviteter under året, i Hjärsås hembygdsgård och i Ungdomens hus, Hjärsås.

Aktuellt program för året och mer information hittar du på Facebook, Hjärsås hembygdsförening

Kontakt

Kjell-Inge Malm tel 0732 - 00 01 37

Knislinge

PRO KNISLINGE

PRO Knislinge har 500 medlemmar bosatta främst i södra och sydöstra delarna av kommunen. Som medlem i föreningen är Du välkommen på våra medlemsmöten och andra sammankomster. Vi har vanligen sju medlemsmöten under året. Tre på våren och fyra under hösten.

Föredrag / föreläsningar, modevisning samt underhållning med sång och musik.

Det är andra torsdagen i månaden som är mötesdagen och platsen är Bygdegården i Knislinge.

Vi har vårfest, gökotta, sommarfest, höstfest, och avslutar året med julbord.

Någon form av underhållning är det alltid på festerna.

Medlemmar erbjuds också studiecirklar och aktiviteter av olika slag. Du kan delta i övningar i balans och fokus. Vi har yoga, spelar Canasta och möjlighet till bridge finns. Spela boule eller bowling. Sommarhalvåret bangolf i Hanaskog. Stavgång eller helt vanliga promenader. Resor och studiebesök både inom och utom landet. På Linnefred finns även möjlighet till långgolf (kortbanevarianten).

Kontakt

Sven-Runo Eriksson 0708-60 52 24

Torsten Olsson tel 0738 - 38 61 16

Se även vår hemsida: www.pro.se/knislinge

Knislinge

SPF SENIORERNA, KNISLINGE

SPF Seniorerna Knislinge är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund, SPF Seniorerna. En ideell, partipolitiskt och religiöst obunden intresseorganisation för pensionärer. Föreningen bildades år 1991 och har idag cirka 220 medlemmar i Knislinge, Hanaskog, Hjärsås, Immeln, Broby, Sibbhult med flera samhällen.

Föreningens strävan är att ge medlemmarna möjligheter att under trevliga former träffas på månadsmöten, utflykter, motionsaktiviteter, i studiecirklar mm.

Medlemsavgiften är 300 kr (2023).

Vi har månadsmöten den andra tisdagen i månaden, på Bygdegården, Skolgatan 24 i Knislinge. Då har vi program och fika. Årliga fester anordnas.

Sista fredagen i månaden äter vi gemensam lunch på Snapphanekrogen i Knislinge kl 13.00.

Återkommande aktiviteter är bland annat Canasta, studiecirklar och studiebesök. Se programblad på hemsidan eller kontakta oss för mera information.

Kontakt

Ingegärd Nilsson 0733 - 42 68 77

Bertil Reinholdsson 070-985 19 72

Kerstin Lindell, Broby 0708 - 86 06 32

Se även vår hemsida: [www.spf.se / knislinge](http://www.spf.se/knislinge)

KNISLINGE HEMBYGDSFÖRENING

Knislinge hembygdsförening har under året aktiviteter i Klockaregården, Knislinge.

Aktuellt program för året fastställs i mars. Därefter hittar du det på www.hembygd.se/Knislinge.

Kontakt

Gunnar Blixt 070- 5863527



DET GODA FIKET, KNISLINGE

Svenska kyrkan i Knislinge bjuder under några sommarveckor i juli/ augusti på fika på "Det goda fiket".

Tiden är kl 14-16. Vilken plats det blir på och vilka veckodagar vi ses, bestäms när sommaren närmar sig.

Kontakt

Tezz Valberg Ekdala 044 - 679 89, 0706 - 53 64 49

Knislinge

LUNCH OCH GEMENSKAP, KNISLINGE FÖRSAMLINGSHEM

Välkommen du som vill ha en paus under arbetsdagen eller är dagledig. Varje tisdag i Knislinge Församlingshem, drop-in från kl 11.30.

Enkel mat serveras kl 12-13. Frivillig avgift. Enkel andakt. Mer information finns på hemsidan,
www.svenskakyrkan.se/knislinge-kviinge/lunch--gemenskap

Alla är välkomna.

Kontakt

Tezz Valberg Ekdala 044 - 679 89, 0706 - 53 64 49

KREATIVT CAFÉ, KNISLINGE FÖRSAMLINGSHEM

Välkommen till kreativt café i Knislinge församlingshem 4 gånger per år. Alla är välkomna!

Mer information finns på hemsidan,
www.svenskakyrkan.se/knislinge-kviinge eller på facebook,
Knislinge-Gryt församling.

Kontakt

Tezz Valberg Ekdala 044 - 679 89, 0706 - 53 64 49

Sibbhult

FRUKOSTTRÄFF PÅ FÄREVALLEN

Vi fortsätter med vårt härliga framdukade frukostbord i samma goda anda varje onsdag kl 9 samt ibland också intressanta föredrag eller annat roligt.

Vi tränar balansen varje gång med ett kort program.

Anmäl dig första gången så äggen räcker åt alla!

Kontakt

Anders 0703 - 14 86 80

infosibbhultsif@gmail.com

SIBBHULT HEMBYGDSFÖRENING

Sibbhult hembygdsförening har aktiviteter under året.

Aktuellt program för året kommer att fastställas i mars. Därefter hittar du det på www.hembygd.se/Sibbhult.

Kontakt

sibbhulthembygd@gmail.com

Sibbhult

TRÄFFPUNKTEN, SKOGBRYNET

(i församlingshemmet när Skogsbrynet byggs om)

Första tisdagen i månaden kl 14.00-16.00 Program och fika.
Programmet annonseras på kommunens hemsida. Alla är välkomna.

Kontakt

Annelen Nilsson 044 - 34 60 33

KVÄLLSÖPPET, SIBBHULTS FÖRSAMLINGSHEM

Sista onsdagen i månaden kl 17.30-19.30.
Föredrag och kvällsmacka.

Alla är välkomna.

Kontakt

Jonny Bjurenmo 044 - 34 60 12



SENIORBIO I SIBBHULTS FOLKET HUS

Vi visar Seniorbio / dagbio en torsdag i månaden kl. 14.00 under jan-mars och sept- nov.

En trappa ner serveras alltid fika efter filmen!

Se aktuellt filmutbud på www.sibbhultsfh.se

Kontakt

boka@sibbhultsfh.se



Kontakt

Therese Oleskog

Äldrepedagog

044-775 65 87

therese.oleskog@ostragoinge.se

Maria Görnebrand

Seniorlots

044-775 65 86

maria.gornebrand@ostragoinge.se

Therese Svensson Collin

Fritidsansvarig

044-775 60 63

therese.svenssoncollin@ostragoinge.se



**ÖSTRA
GÖINGE**