

ÖSTRA
GÖINGE

Senioraktiviteter för ett hälsosamt åldrande

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

2025/2026



Innehållsförteckning

INLEDNING	2
MOTION & HÄLSA.....	3
Boalt.....	4
Broby.....	5
Glimåkra.....	8
Hanaskog.....	11
Hjärsås	13
Knislinge	14
Sibbhult	19
MÖTESPLATSER & TRÄFFPUNKTER	22
Broby	23
Glimåkra	27
Hanaskog	31
Hjärsås	33
Knislinge	34
Sibbhult	39
FRIVILLIG I GÖINGE.....	42

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 teknikcaféer.

Läs mera på kommunens hemsida www.ostragoinge.se 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 tre gånger per vecka, styrketräning två gånger per vecka och någon pulshöjande aktivitet varje vecka.

Kombinerat med goda matvanor 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 0705-35 11 17.

GYMPA

Onsdagar kl.18.

Pris 100 kr för 5 gånger. Medlemmar gratis.

Kontakt: Britt Brandting 0732-03 95 20.

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 0705-22 24 46.

TENNIS

Finns tennisbana.

Pris Ingen avgift.

Kontakt/Bokning: Patrik Carzborn 0733-88 19 88.

Broby

SIMNING OCH VATTENGYMPA i Broby simhall.

Priser motionssim

60 kr/tillfälle, årskort vuxen 900 kr, terminskort vuxen 500 kr
Simhallen är kontantfri. Betalning sker via swish eller kort.

Priser vattengympa

Lätt vattengympa: 60 kr/ gång eller 10-kort 520 kr
Intensiv vattengympa: 80 kr/ gång eller 10-kort 720 kr

Tider

Motionssim

tisdag och torsdag, förmiddagar och kvällar.
06.00-09.30, 15.00-19.00

Lätt vattengympa

måndag 15.00-15.45,
torsdag 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/
Instagram: brobysimhall

TENNIS MED BROBY TENNISKLUBB

För alla medlemmar är det fritt spel hela utesäsongen.
Icke medlem betalar innan spel.
Speltid bokas på hemsidan, www.laget.se/broby tk

Priser

Senior 500 kr

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

Kontakt

Leif Paulsson 0731-41 81 03, leif49paulsson@gmail.com

UTEGYMMET I BROBY

Kostnadsfritt utegym vid tennisbanorna i Broby.
Tillgängligt året runt.

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

BOULE OCH STYRKETRÄNING MED PRO BROBY

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

Priser

Medlemskap 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: Carina Hubertsson 070-594 14 37

Se även s 23 för fler aktiviteter med PRO Broby.

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

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 om hur man spelar curling.

Onsdagar kl 14-21

Lördagar kl 14-19

OBS måste förbokas! (Om ingen bokar är banan öppen för skridskoåkning.)

Pris

Onsdag 300 kr / timme och bana

Lördag 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 padelhall.

Öppet dygnet runt. Bokningar görs via appen Playtomic.

Kontakt

Oscar Brandting 0733-80 08 29

TRÄNING MED PRO GLIMÅKRA

Erbjuder bouleträning måndagar på Glimåkras boulebana.
Bowling i Osby bowlinghall på torsdagar.

Pris

Medlemsavgiften är 300 kronor/år (2025)

Kontakt

Marianne Ovesson ordf. 0768-78 57 90

Stig Celanders 0705 - 54 27 87

Ann-Britt Berntsson, medlemsansvarig 0703 - 25 27 12

Se även s 27 för fler aktiviteter genom PRO Glimåkra.

TRÄNING PÅ GÖINGE TRÄNINGSCENTER

Erbjuder tre seniorpass varje vecka:
måndagar, onsdagar och fredagar kl. 08.30.
På fredagen är det fika efter passet.

Nybörjarkurs i Glimåkra onsdagar kl 9.30. Anmälan.

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@goingeträningscenter.se

KOM SÅ GÅR VI!

Promenad som passar alla! Man går med sin rollator eller kör sin permobil, går med eller utan stavar. Stavar finns att låna för den som vill. Alla kan vara med! Vi går i lugn takt ca 1-2 km beroende på dagsform och väder. 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 OCH SITTYMPA PÅ FRIDEBO

Måndagar 13.30:

Vinterhalvåret: Bowling med mjuka klot och kägglor. Ledare deltar. Gemensam fika efteråt.

Sommarhalvåret: Aktivitet ute. Gemensam fika efteråt.

Tisdagar 14.00:

Sittgympa i grupp. Ledare deltar. Gemensam fika efteråt.

Pris

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

Kontakt

Maria Görnebrand 044-775 65 86

TENNIS MED QVIINGE TENNISKLUBB

Från vår till september spelas tennis på utomhusbana. Under höst- och vinterhalvår erbjuds inomhustennis både i Knislinge och Kristianstad. Instruktor 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

Vi anordnar flera olika kurser för dig och din hund, vid Holmerstorp i Hanaskog.

På vår hemsida www.goinge-broby.se finns mer information om vilka kurser vi erbjuder, när de startar och vad de kostar. Där finns även information om hur du blir medlem.

Kontakt

Anneli Hedin 0703-56 06 97
goinge-broby@hotmail.com

Hjärsås

LUFTGEVÄRSSKYTTE, GÖINGE SKYTTEGILLE

Luftgevärsskytte för alla åldrar.

Vi träffas i Solhällans källare, Hjärsås

Måndagar 18.00-20.00

Drop-in.

Kontakt

Magnus Svensson 0733-35 96 03

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 10 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 0731-55 37 80

Knislinge

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

GÅFOTBOLL

IFK Knislinge erbjuder gåfotboll på Helgevallens idrottsplats. Söndagar kl 11.00 från april månad (beroende på hur vädret varit).

Kontakt

Paula Ohlsson 0708-94 63 25

TRÄNING MED PRO KNISLINGE

Medlemskap i PRO Knislinge 300 kr /år (2025)

Aktiviteter

Balans och fokus: måndag 9.30-10.30

Bangolf Hanaskog: onsdag kl 10.00

Boule: fredag kl 13.30

Bowling: måndag, tisdag och torsdag.

Naturvandringar vår och höst. Tisdagar kl. 9.00

Skytte i gamla brandstationen i Knislinge: onsdagar kl. 13.30

Studiecirklar: kontakta Louise på tel. 0701-74 87 56

Kontakt

Torsten Olsson 0738 - 38 61 16

Louise Persson 0701-74 87 56

Se även s 34 för fler aktiviteter genom PRO Knislinge.

TRÄNING MED SPF SENIORERNA

Medlemskap i SPF Knislinge 330 kr /år (2025)

Aktiviteter

Boule Helgevallens grusplan tisdagar kl 13.30

Sittgymna Brobygården onsdagar kl 10.00-11.00

Kontakt

Mats Persson 0703-60 32 32

Se även s 35 för fler aktiviteter genom SPF Knislinge. Se även vår hemsida: www.spf.se/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 60 61.

Lättare fika/dryck och kaffe finns att köpa.

Pris

Måndag-torsdag: 180 kr/h och bana
Fredag fram till kl 17.00: 180kr/h och bana
Fredag kl. 17.00-21.00: 210 kr/h och bana

BOWLINGKLUBBEN KRONAN

Träning för medlemmar torsdagar från kl 17.00.

Kontakt

Roland Kjellberg 0705-16 11 57,
E-post 04461157@telia.com

KNISLINGE UTEGYM

Kostnadsfritt utegym
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 12.00

Helgdagar (lördag/söndag samt röda dagar) efter kl 14.00.

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:

Tel. 044-600 60 alla dagar mellan kl 8:00 – 15:00

E-post 04460060@telia.com

Bifoga kontaktuppgift för återkoppling.

TRÄNING PÅ EC HEALTH CLUB KNISLINGE

Erbjuder flera olika typer av träningar med instruktör.
Seniorträning måndag, onsdag och fredag

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: knislinge@ehealthclub.se

www.ehealthclub.se/knislinge

KNISLINGE SKYTTEFÖRENING

Luftgevärsskytte för alla åldrar.

Knislinge gamla brandstation, Rosenstigen 2. Ingång från baksidan.

Vi träffas måndagar mellan 17.30-19.30

Skytte med Knislinge PRO onsdagar kl 13.30 (se s 16)

Seniorer 300 kr samt 20 kr/serie.

Kontakt

Ingvald Månsson 0706-53 50 89

Sibbhult

TRÄNING PÅ MÖTESPLATS FÄREVALLEN

FärevalLEN är ett fritidsområde för alla åldrar, med attraktiva aktiviteter för motion, spontanidrott samt umgänge.

Här finns 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 e-post: infosibbhultsif@gmail.com

BORDTENNIS MED HYLTA GF

Tisdagar och torsdagar 19.15-21.00

Bordtennislokalen i Påarp (Påarp 1326), Hylta.

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



Bordtennislokalen i Påarp, Hylta

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

E-post 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.

Aktuellt program annonseras i gratistidningen Espresso på Östra Göinge kommuns sidor.

Aktuella program finns även på kommunens hemsida, www.ostragoinge.se, sök "mötesplatser".

Broby

PRO BROBY

Vi är mycket måna om att Ni skall känna Er välkomna som medlemmar i PRO Broby. Vi är en liten förening som gärna vill växa och bli fler medlemmar. Ju fler, ju starkare blir vår röst. Vi har trivselaktiviteter av varierande karaktär såsom underhållning och olika föreläsningar.

Medlemsavgiften är 295:-/år (2025) och då ingår vår tidning PRO-pensionären med 10 nummer per år. Olycksfallsförsäkring i samband med våra träffar ingår också.

Våra trivselträffar har vi andra onsdagen i månaden, i Folkets hus, Broby. Alltid samma tid kl 14.00 om inget annat anges, i vårt programblad eller på vår hemsida, www.PRO.se/broby.

Där träffas vi och umgås över en kopp kaffe med tillbehör samtidigt som vi lyssnar på någon underhållning. Aktiviteterna ska spegla Era önskemål. Se även s 7 för fler aktiviteter med PRO Broby.

Vi har samarbete med andra PRO föreningar i närliggande område/kommun. Vi har skapat ett dialogforum med "Treklövern" som är de styrande i Ö Göinge, där vi tar upp frågor som berör äldre.
Välkomna!

Kontakt

Ordf. Carina Hubertsson 0705- 94 14 37

Medlemsansvarig: Gunnel Strand 0709-17 22 66

TRÄFFPUNKTEN, LINDGÅRDEN

Under 2025 kommer det genomföras en omfattande renovering och nybyggnation på Lindgården. Den ordinarie träffpunktsverksamheten pausas då tills vidare.

Under våren 2025 provar Frivillig i Göinge att i samarbete med Brännborns café i Broby anordna **Gubbafrukost**.
Tisdagar udda veckor kl 9.30.

Målet är också att starta någon form av fikaträff i Broby. Men när denna broschyr färdigställs är plats och tid ännu inte helt fastställt. För mer information, se mötesplatsprogrammet i Espresso eller kontakta enligt nedan.

Kontakt

Seniorlots Maria Görnebrand, 044- 775 65 86
Äldrepedagog Therese Oleskog, 044-775 65 87

DAGLEDIGTRÄFF I PINGSTKYRKAN

Onsdagar udda veckor kl 14.00. Välkommen till en stund med gemenskap, fika, sånger, andakt och samtal kring olika teman. Alla är välkomna!

Kontakt

Rolf Liljenberg 0705 - 46 01 36

TISDAGSCAFÉ I BROBY FÖRSAMLINGSHEM

Tisdagar kl. 10.00-11.30 i Broby församlingshem.

Fika, gemenskap och samtal. Du kan också ha med dig handarbete, läsa tidningen eller bara vara!

Kontakt:

Linda Svenle 0722-40 88 00

VARDAGSRUMMET

Tisdagar kl. 18.00-20.00 i Broby församlingshem.

Vi börjar med en enkel måltid, musik och föredrag. Sedan delar vi upp oss i grupper för samtal om den kristna tron.

Kontakt:

Chatarina Davidsson 0703-13 21 41

FREDAGSLUNCH

Fredagar kl. 12.00-13.30 i Broby församlingshem.

För dig som vill äta tillsammans med andra och dela gemenskap. Du som tycker att det är kul att laga mat - eller kanske vill bli bättre på det - kan vara med i gruppen som träffas innan och förbereder lunchen.

Kontakt:

Linda Svenle 0722-40 88 00

MÖTESPLATS MED VÅFFLOR

Tjernobytkommittén serverar våfflor i vår secondhand/ outlet på gamla pappersbruksområdet, (vid Bolist i Broby.

Det är en uppskattad mötesplats för väldigt många.
Vi har öppet varje torsdag (utom vid helger) kl. 13:00-17:00.

En våffla och kaffe/saft/te, kostar 40:- hela behållningen går till hjälpverksamhet i Ukraina!

Kontakt

Anders Bengtsson 0705-36 54 53

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 0708-42 12 31

Glimåkra

PRO GLIMÅKRA

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

Medlemsavgiften är 300:- (2025). 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

Ann-Britt Berntsson, medlemsansvarig, 0703-25 27 12

Se även s 9 för fler aktiviteter genom PRO Glimåkra.

TRÄFFPUNKTEN, GLIMÅKRA FÖRSAMLINGSHEM

Fika och samtal tisdagar kl 9.30 -11.30. Drop in.

Alla är välkomna!

Kontakt

Lotta Lindström tel 0708-69 94 11

FLITIGA FINGRAR, GLIMÅKRA FÖRSAMLINGSHEM

Torsdagar kl 9.00 -12.00.

Vi träffas för en stunds trevlig samvaro. Ta med handarbete eller något annat kreativt arbete om du vill. Kom som du är! Medtag egen fika.

Alla är välkomna!

Kontakt

Lotta Lindström tel 0708-69 94 11

VÅFFELCAFÉ, GLIMÅKRA FÖRSAMLINGSHEM

En torsdag i månaden kl 14-15.30.

Datum hittar du på Glimåkra-Hjärsås församlings hemsida.

Vi träffas över en kopp kaffe med våffla för en stunds god gemenskap och trevliga samtal. Kostnad 30 kr.

Alla är välkomna!

Kontakt

Lotta Lindström tel 0708-69 94 11

MÖTESPLATS TROLLEBO, GLIMÅKRA

På Västergård Center, Ågagatan 14 i Glimåkra, anordnas:

Bingo med gemensam fika på måndagar, varje vecka kl. 14.00.
Tag med din egen kaffekopp.

Kostnad: Bingo 10 kr/ bricka
Kaffe och kaka 15 kr

Alla är välkomna!

Kontakt

Bingo: Ann-Britt Nyrén 0708 - 44 31 27

Seniorlots: Maria Görnebrand 044-775 65 86

GLIMÅKRA FOLKETS PARK

Glimåkra Folkets park vill vara en mötesplats för alla åldrar och erbjuder flera olika aktiviteter.

Följ oss på facebook: Glimåkra Folkets park
 instagram glimakra_folketspark
för mer information om våra aktiviteter.

Kontakt

Lennart Bosrup 0734-11 88 09

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 . Fridebobladet finns att hämta på Fridebo.

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 program där tiden kan variera
fredag	13.30 - bingo med Nisse, 10 kr/bricka

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. 14.00-15.30.

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

Kontakt

Anna Olsen 044-679 85, 0725 -73 93 85

Tindra Ekström 0732 - 68 33 19



Hjärsås

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 0732- 00 01 37

VÅFFELCAFÉ, HJÄRSÅS KYRKA

En torsdag i månaden kl 13.30-15.00 .

Datum hittar du på Glimåkra-Hjärsås församlings hemsida.

Vi träffas över en kopp kaffe med våffla för en stunds god gemenskap och trevliga samtal. Kostnad 30 kr.

Alla är välkomna!

Kontakt

Lotta Lindström 0708- 69 94 11

Knislinge

PRO KNISLINGE

Medlemskap i PRO Knislinge 300 kr/år (2025).

Som medlem i föreningen är Du välkommen på våra medlemsmöten och andra sammankomster. Vi har vanligen sex medlemsmöten under året, tre på våren och tre 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. Till exempel:

Bridge: måndagar kl. 12.30

Canasta: Balders väg tisdagar kl. 13.30

Hantverkscafé på Café Kom In måndagar kl. 14.00

Se även s 15 för fler aktiviteter genom PRO Knislinge.

Kontakt

Louise Persson 0701-74 87 56

Torsten Olsson 0738 - 38 61 16

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

SPF SENIORERNA, KNISLINGE

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

Föreningens strävan är att ge medlemmarna möjligheter att under trevliga former träffas på månadsmöten, utflykter, motionsaktiviteter, i studiecirklar mm.
Medlemsavgiften är 330 kr (2025).

Vi har månadsmöten den andra tisdagen i månaden, i Klockaregården i Knislinge. Då har vi program och fika. Årliga fester anordnas.

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

Se även s 15 för fler aktiviteter genom SPF Knislinge.

Kontakt

Mats Persson 0703- 60 32 32

Bertil Reinholdsson 0709- 85 19 72

Kerstin Stiernberg 0702- 80 29 33

Se även vår hemsida: www.spf.se/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 12.00-13.00. Frivillig avgift.
Enkel andakt. Mer information finns på hemsidan,
www.svenskakyrkan.se/knislinge-kviinge/lunch--gemenskap

Alla är välkomna.

Kontakt

Tindra Ekström 0732- 68 33 19

DET GODA FIKET, KNISLINGE

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

Tiden är kl 14.00-16.00. Vilken plats det blir på och vilka veckodagar vi ses, bestäms när sommaren närmar sig.

Kontakt

Tindra Ekström 0732- 68 33 19

TRÄFFPUNKTEN VÄSTANVID

Svenska kyrkan, Knislinge pastorat anordnar
Träffpunkt på Västanvid varannan torsdag eftermiddag,
kl 14.00-15.30.

Vart tredje tillfälle är det gudstjänst med nattvard.

Alla är välkomna!

Kontakt

Tindra Ekström 0732- 68 33 19

FRIDENS second hand och MÖTESPLATS

Fridens secondhand och mötesplats, Brogatan 31.
Drivs av Knislinge pastorat.

Öppet

Tisdag och torsdag kl 13.00-17.00

Lördagar udda veckor kl 10.00-14.00

Kom gärna in bara för en pratstund. Vi bjuder på kaffe och kaka.

Kontakt

Tindra Ekström 0732- 68 33 19

GUBBA-/KVINNOFRUKOST, CAFÉ KOM IN

Frivillig i Göinge driver i samarbete med Café Kom in Gubbafrukost och Kvinnofrukost.

Onsdagar kl 9.00.

Gubbar udda veckor, kvinnor jämna veckor.

Våra frivilliga Ove, Lars-Göran, Marianne och Marianne välkomnar er till frukostar med gemenskap och glädje.

Vi äter frukost och pratar om allt mellan himmel och jord. Ibland är det information från inbjuden gäst. För de som önskar finns det möjlighet att spela dart och biljard. Alla är välkomna!

Kontakt

Lars-Göran Nilsson 0709-20 48 00

Marianne Haak 0703-59 97 62

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 0705- 86 35 27

Sibbhult

FRUKOSTTRÄFF PÅ FÄREVALLEN

Vi fortsätter med vårt härliga framdukade frukostbord i samma goda anda varje onsdag kl 9.00 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 Krafft 0703- 14 86 80

E-post 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

E-post sibbhulthembygd@gmail.com

TRÄFFPUNKT SKOGBRYNET

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

Kontakt

Anna J Evertsson 044- 34 60 11

ALLA KAN SJUNGA-KÖR, SKOGBRYNET

Varannan torsdag, jämna veckor, kl 10.00-11.30

Vi sjunger tillsammans för att det är kul och för att man mår bra av det. Ingen sång- eller körvana behövs.

Vi bjuder på en enkel kopp kaffe/te/soft efter sången för Dig som vill stanna en liten stund.

Kontakt

Åsa Otterlund tel 0730- 91 66 84 eller
asa.otterlund@svenskakyrkan.se



KVÄLLSÖPPET, SIBBHULTS FÖRSAMLINGSHEM

Sista onsdagen i månaden kl 18.00-19.30.
Drop in från kl 17.00. Enkel förtäring. Föredrag kl 18.00
Avslutning kl 19.00 med kvällsmässa i kyrkan.
Föredrag annonseras på Glimåkra- Hjårsås församlings
hemsida. Alla är välkomna.

Kontakt

Jonny Bjuremo 044- 34 60 12

FIKATRÄFFEN SKOGSBRYNET

Varannan torsdag, udda veckor, kl 14.00-15.30

Kom och fika och snacka runt fikaborden med Ingela, Marita,
Pia & Jan i träffpunktslokalen på Skogsbrynet.
Avslutar med sittgympa! Fika 20 kr.

Kontakt

Ingela Hjalmarsson 0709- 85 17 85

Marita Svensson 0722- 35 17 12

SENIORBIO I SIBBHULTS FOLKET HUS

Vi visar Seniorbio / dagbio en torsdag i månaden kl. 15.00
under feb-april och sep-nov. 100 kr (inkl fika).

En trappa ner serveras alltid fika efter filmen!

Se aktuellt filmutbud på www.sibbhultsfh.se

Kontakt

E-post boka@sibbhultsfh.se

Frivillig i Göinge

HAR DU LITE TID ÖVER?

Vill du vara med och göra skillnad för dina medmänniskor?
Du kan också bli en av de som sätter guldkant på både din egen och andras tillvaro.

Välkommen med i nätverket Frivillig i Göinge!

Några exempel på uppdrag

Mötesplatsvärd	Gympaledare
Senior i skolan	Högläsare
Ledare teknikcafé	Hembesökare/Väntjänst

Som Frivillig i Göinge får Du en introduktion inför ditt uppdrag.
Uppföljning av uppdraget görs kontinuerligt.

Du bjuds också in till frivilligträff vid två tillfällen per år och får ta del av rabatter hos de företag som stödjer nätverket genom ditt "Frivilligpass". Alla frivilliga omfattas av en olycksfallsförsäkring

Inom vilken verksamhet vill DU engagera dig?
Hör av dig till Therese eller Maria för att få veta mer
(kontaktuppgifter sista sidan).



Kontakt

Maria Görnebrand

Seniorlots

044-775 65 86

maria.gornebrand@ostragoinge.se

Therese Oleskog

Äldrepedagog

044-775 65 87

therese.oleskog@ostragoinge.se

Therese Svensson Collin

Fritid- och Föreningsamordnare

044-775 60 63

therese.svenssoncollin@ostragoinge.se



**ÖSTRA
GÖINGE**