GULLSPÅNGS KOMMUN



Ta gärna med mig hem!

# AKTIVITETSBLADET

oktober-december 2026

# Innehåll


Kvartalets hälsning..... 4
Aktivitetssamordnare..... 5
Amnehärads församling..... 7
Amnehärads hembygdsförening..... 10
Balans- och styrketräning..... 12
Bridge..... 13
Café Mötesplatsen..... 13
Equmeniakyrkan Gullspång..... 14
Fixartjänst..... 15
Folkets hus föreningen Otterbäcken..... 16
Fritidsbanken..... 16
Gullspång & Hova bibliotek..... 18
Gullspångs IF..... 21
Gullspångs kommuns turistverksamhet..... 22
Gullspångsälvens Vattenvårdsförbund..... 22
Gullspångs Naturskyddsförening..... 23
Gullspångs Samhällsförening/ julskyltning..... 25
Gullspångs Skytteförening..... 25
Gymmet Friskus..... 26
Hova IF/ Röda korset..... 27
Hova Gullspång Röda korset..... 28
Hova Julskyltning..... 28
Hova Prästgård..... 29
Hälsoteket..... 30
Konst & kultur i Gullspångs kommun..... 31
Mokyrkan Hova..... 32
Munskänkarna Otterbäcken..... 33
Musikföreningen Rockfickan..... 35
Otterbäckens bastuförening..... 36
Otterbäckens byalag..... 36
Otterbäckens padel..... 38
Otterbäcken PRO..... 38
Solrummet..... 39
SPF Seniorerna..... 40
Svenska kyrkan Töreboda pastorat..... 41
Synskadades riksförbund MTG..... 44
Träffpunkt..... 45



# Kvartalets hälsning

**Välkommen till en höst och vinter fylld av gemenskap, glädje och nya upplevelser!**

När dagarna blir kortare och kylan smyger sig på blir våra mötesplatser extra viktiga. Vi vill bjuda in dig till en säsong fylld av aktiviteter, gemenskap och inspirerande möten. Oavsett om du vill prova något nytt, träffa andra eller bara njuta av en trevlig stund tillsammans med andra finns det något för alla.

Varför inte ta med en vän, granne eller bekant till en aktivitet? För många kan det vara lättare att komma första gången om man har någon att gå tillsammans med. Alla är välkomna, och tillsammans skapar vi en öppen och inkluderande gemenskap där varje person är betydelsefull.

Vi fortsätter också dialogen med er invånare genom Liv till åren. Era tankar, idéer och erfarenheter är en viktig del av vårt arbete med att utveckla framtidens mötesplatser och förebyggande insatser. Tack för att ni delar med er och hjälper oss att skapa verksamhet som utgår från det ni önskar och behöver.

Under hösten och vintern finns många möjligheter att umgås, inspireras, lära sig något nytt och delta i meningsfulla aktiviteter. Tillsammans skapar vi mötesplatser där värme, gemenskap och glädje får ta plats, oavsett årstid.

Låt hösten och vintern bli en tid för nya möten, aktiva dagar och fina stunder tillsammans. Vi ser fram emot att dela säsongen med dig!

Tack för att du bidrar till att göra vår kommun varm, levande och inkluderande.

*Hälsningar*
*Verksamheten för vård & omsorg*

# Aktivitetssamordnare

**Uppdraget är en del av kommunens förebyggande arbete enligt den nya socialtjänstlagen (1 juli 2025).**
**Målet är enkelt: att skapa fler möjligheter till gemenskap, rörelse och glädje för alla seniorer i Gullspångs kommun.**

**Det här gör vi – och du är varmt välkommen att delta:**
- Driver och utvecklar kommunens träffpunkter.
- Besöker olika mötesplatser – bibliotek, caféer, föreningar och andra platser där människor möts.
- Planerar och genomför aktiviteter som stärker hälsa och livskvalitet.
- Samarbetar med anhörigstöd och kommunens särskilda boenden.
- Samordnar och stöttar volontärer.

**Har du idéer eller önskemål?**
Vill du prova något nytt, saknar du en aktivitet eller har du förslag på vad som kan läggas till i aktivitetsbladet?
Hör gärna av dig – vi blir alltid glada för inspel och nya tankar.



**Vi söker volontärer**
Vill du vara med och bidra?
Vi välkomnar dig som vill hjälpa till på våra träffpunkter, komma med idéer, stötta i aktiviteter eller helt enkelt sprida glädje och gemenskap.
Alla insatser – stora som små – är värdefulla.

**Varför aktiviteter?**
Vi vet att gemenskap, rörelse och meningsfulla sammanhang gör stor skillnad. Aktiviteter kan:
- minska risken för sjukdom
- stärka både kropp och knopp
- bryta ensamhet och skapa glädje i vardagen.

**En sida för alla seniorer**
Nu finns information samlad på ett ställe: www.gullspang.se/senior

**Har du idéer om vad vi kan utveckla, vill du bli volontär eller saknar du något i aktivitetsbladet?**
Hör av dig – varje kontakt betyder mycket!
Britt-Marie Room-Östberg
*Telefon:* 0551-362 12
*E-post:* britt-marie.room-ostberg@gullspang.se

# Amnehärads församling

**Detta händer i Amnehärads församling. Med reservation för ändringar. Besök gärna vår hemsida för mer information: www.svenskakyrkan.se/amneharad-lyrestad**

**Aktivitet:** Gudstjänst för stora och små med dopfest – Den heliga Mikaels dag
**När:** Söndag 4 oktober klockan 15:00
**Var:** Amnehärad kyrka
**Övrigt:** Ceciliakören medverkar. Efter gudstjänsten bjuder vi på fika i kyrkan.

**Aktivitet:** Kaffekören – Välkomna gamla som nya körsångare!
**När:** Måndagar klockan 14.00 med avslut 7 december vecka 50
**Var:** Amnehärads församlingshem
**Övrigt:** Körledare – Anita Björk.

**Aktivitet:** Promenadgrupp – Välkommen att promenera under lättsamma former!
**När:** Varannan tisdag udda veckor klockan 13.30
**Var:** Amnehärads församlingshem
**Övrigt:** Kontakta gärna församlingsassistent Fatima Lindh tel. 0551-285 42 för information om vart vi träffas då vi ibland utgår från annan plats

**Aktivitet:** Lunchmusik med baguette
**När:** Onsdag 7 oktober klockan 12:15
**Var:** Amnehärads kyrka
**Övrigt:** Musik – Nils Anshelm. Kostnad 50 kr.



**Aktivitet:** Amnehärads kyrkliga syförening – Välkomna gamla som nya medlemmar!
**När:** Varannan tisdag, jämna veckor klockan 14.00 med avslut 8 december vecka 50
**Var:** Amnehärads församlingshem
**Övrigt:** Välkommen att samtala, fika och handarbeta, var och en efter sin förmåga!

**Aktivitet:** Afternoon tea
**När:** Torsdag 15 oktober klockan 14.00-16.00
**Var:** Amnehärads församlingshem
**Övrigt:** Det serveras te och scones med tillbehör. Anmälan senast den 8 oktober till Fatima Lindh tel. 0551-28542. Kostnad 75 kr.

**Aktivitet:** Sopplunch
**När:** Onsdag 21 oktober klockan 12:00
**Var:** Amnehärads församlingshem
**Övrigt:** Per Hallén underhåller. Kostnad: 60 kronor.

**Aktivitet:** Församlingshemmet och Södra Råda kyrka öppet inför Allhelgonahelgen
**När:** Fredag 30 oktober
**Var:** Amnehärads församlingshem mellan 10.00-16.00 Södra Råda kyrka mellan 14.00-16.00
**Övrigt:** Vi bjuder på kaffe med dopp.

**Aktivitet:** Minnesgudstjänst – Alla helgons dag
**När:** Lördag 31 oktober klockan 17:00
**Var:** Amnehärads kyrka
**Övrigt:** Kyrkokören medverkar.

**Aktivitet:** Sopplunch
**När:** Onsdag 18 november klockan 12:00
**Var:** Amnehärads församlingshem
**Övrigt:** Kenneth Holmström underhåller.
Kostnad: 60 kronor.

**Aktivitet:** Syföreningsauktion
**När:** Onsdag 25 november klockan 18:00
**Var:** Amnehärads församlingshem
**Övrigt:** Auktion med lotteri och fika. Kaffekören medverkar.

**Aktivitet:** Adventsgudstjänst
**När:** Söndag 29 november klockan 11:00
**Var:** Amnehärads kyrka
**Övrigt:** Kyrkokören medverkar. Kyrkkaffe.

**Aktivitet:** Lunchmusik med baguette
**När:** Onsdag 2 december klockan 12:15
**Var:** Amnehärads kyrka
**Övrigt:** Musik – Catie Wennborn. Kostnad 50 kr.

**Aktivitet:** Gudstjänst
**När:** Söndag 6 december klockan 11:00
**Var:** Amnehärad kyrka
**Övrigt:** Jullunch serveras i Amnehärads församlingshem. Anmälan senast den 27 november till Monica Hammarberg på tel. 0551-285 48. Kostnad 175 kr.

**Aktivitet:** Julkonsert
**När:** Lördag 12 december klockan 18:00
**Var:** Amnehärads kyrka
**Övrigt:** Pastoratets körer framför både nya och bekanta j ulmelodier tillsammans med Ceciliakören som även inleder konserten denna luciadag med luciatåg.

**Aktivitet:** Julotta
**När:** Fredag 25 december klockan 07:00
**Var:** Amnehärads kyrka
**Övrigt:** Kyrkokören medverkar.



# Amnehärads hembygdsförening

**Aktivitet:** Cafékväll
**När:** När 8 oktober klockan 18:00-20:00
**Var:** Hembygdsgården Otterbäcken
**Övrigt:** Underhållning av Lennart Thimfors. Jan-Erick Erickson läser Fröding.

**Aktivitet:** ” Lag och rätt under 1000 år I Västergötland”. Föreläsning av Kristina Wadensten.
**När:** 14 oktober kl 19-21
**Var:** Träffpunkten Skagersvik
**Övrigt:** Servering.

**Aktivitet:** Medverkan Julmarknad i Gullspång
**När:** 29 november
**Var:** Gullspångs centrum

# Amnegården

**Aktivitet:** Vi firar Äldredagen. BAGARTANTERNA från Skövde underhåller
**När:** Torsdag 1 oktober klockan 15.00
**Var:** Amnegårdens matsal
**Övrigt:** Fika 25 kronor.
Passa på att få en fin stund tillsammans med Glada tanter som sjunger spexar och berättar historier.
Du som inte bor på Amnegården betalar via swish.

**Aktivitet:** Klädförsäljning - SENIOR SHOP
**När:** Torsdag 8 oktober, Försäljning mellan 11-16
Modevisning klockan 14.30 i
**Var:** Amnegårdens matsal Amnegårdens Äldreboende

**Aktivitet:** Bildvisning från förr med Jan-Erick Ericksson
**När:** Torsdagar klockan 15.00. 22 okt, 5 nov, 19 nov, 3 dec
**Var:** Amnegårdens matsal
**Övrigt:** Fika 25 kronor. Du som inte bor på Amnegården betalar via swish. Jan-Erick visar gamla bilder från vår bygd.
Man kan komma på det eller de datum som passar.

**Aktivitet:** Dans till Kent & Henke
**När:** Onsdag 4 november klockan 15.00
**Var:** Amnegårdens matsal Amnegårdens Äldreboende
**Övrigt:** Fika 30 kr, Du som inte bor på Amnegården betalar via swish. Anmäl dig senast måndag 26 oktober till Alexzandra på Trygghetsboendet 0551-360 67
Kom och sitt med och lyssna eller var med och dansa utefter din egen förmåga!



# Balans- och styrketräning

**Balans- och styrketräning är en öppen gruppaktivitet som erbjuds alla kommuninvånare över 65 år. Att träna regelbundet främjar bibehållen fysisk funktion, balans, styrka och rörlighet.**

Gruppaktiviteten hålls i både Hova och Gullspång.
Träningarna leds av legitimerad personal vilket säkerställer att du som deltagare får rätt stöd och vägledning.

Varje deltagare tränar en gång i veckan.
Det krävs ingen föranmälan och träningen är kostnadsfri.

**Aktivitet:** Balans- och styrketräning Gullspång
**När:** Måndagar klockan 10.00-11.00 och 11.00-12.00
**Var:** Amnegården, Lilla gympasalen, Gullspång

**Aktivitet:** Balans- och styrketräning Hova
**När:** Måndagar Klockan 10.00-11.00
**Var:** Mogården Hova

# Bridge

**Aktivitet:** Bridge
**När:** Torsdagar kl 17.00 (alla helgfria torsdagar)
**Var:** Otterbäckens Folkets Hus
**Övrigt:** Pris 50 kr /gång för medlemmar icke medlemmar 60kr
Alla som kan spela brige är välkomna!
Kontakt Ingrid Karlsson 0702-20 37 17

# Café Mötesplatsen

**Café Mötesplatsen är en träffpunkt för alla. Här kan du delta i eller starta aktiviteter som bokcirklar, musikkvällar och skapande verksamhet.**

**Aktivitet:** Träffpunkt för dagledigа
**När:** Måndag-fredag klockan 8.00-16.00
**Var:** Café Mötesplatsen, Storgatan 21 Gullspång
**Övrigt:** Kontakta Nour Beyed 0551-36083 om du vill ha mer information.

***Du som vill träna på det svenska språket är hjärtligt välkommen!***
**Aktivitet:** Språkcafé, hålls genom projekt Flyktingguide, för alla kommuninvånare som vill konversera och skapa nätverk.
**När:** Tisdagar klockan 13.00-15.00
**Var:** Café Mötesplatsen, Storgatan 21 Gullspång
**Övrigt:** Vi eftersöker volontärer som kan medverka för att även fortsättningsvis upprätthålla språkcafét.
Du som är intresserad kan bidra en  gång i veckan.
Vill du veta mer så kontaktar du Carina Gullberg 0551-362 89



# Equmeniakyrkan Gullspång

**Equmeniakyrkan vill vara en öppen kyrka där alla ska känna sig välkomna. Till våra gudstjänster är alla varmt välkomna.** Vi vill dela gemenskap och växa tillsammans vare sig vi är troende eller inte riktigt vet vad eller vem vi tror på.

För mer information och övrig verksamhet se vår hemsida: equmeniakyrkan.se/gullspang/

**Aktivitet:** Sopplunch med sång och musik
**När:** Första tisdagen i månaden klockan 12.00
**Var:** Equmeniakyrkan Gullspång
**Övrigt:** Rekommenderat pris 50 kr. Ingen annan anmälan behövs. För mer information kontakta Anette Brandberg: 0732 18 60 70

**Aktivitet:** Skapa & laga
**När:** Måndagar klockan 15.00
**Var:** Equmeniakyrkan Gullspång
**Övrigt:** Ingen avgift man tar med eget fikabröd.
Ingen anmälan behövs. För mer information kontakta Kerstin Brandberg: 0706 12 75 80

# Fixartjänst

**För dig som är 69 år och äldre och bor i Gullspångs kommun finns fixartjänst som kan hjälpa till med enklare tjänster i hemmet. Syftet är att minska risken för fallolyckor i det egna hemmet.**

**Exempel på tjänster som fixaren kan utföra:**

- Byte av glödlampor och proppar
- Byta batterier till brandvarnare
- Fästa lösa sladdar och mattkanter
- Halksäkra mattor och i badrum
- Ta ner och sätta upp gardiner
- Sätta upp tavlor och rullgardiner
- Flytta mindre möbler inom hemmet
- Ta ner eller lyfta upp saker ur höga skåp
- Smörja lås och dörrar samt enklare reparationsarbeten
- Hämta saker ur källare/vindsförråd
- Skruva ihop vingliga bord/stolar
- Dammtorka på hög höjd

**Kostnad**
Tjänsten är kostnadsfri och får högst ta en timme i anspråk.
Fixartjänst hjälper dig med det man normalt gör i ett hem och som inte kräver yrkeskunniga hantverkare.
Fixartjänst får inte konkurrera med hantverksfirmor eller med företag som erbjuder hushållsnära tjänster.
Telefon: 0551-363 59, E-post: fixartjanst@gullspang.se



# Folkets Hus Föreningen Otterbäcken

**Aktivitet:** Loppis & hantverksförsäljning
**När:** Lördag 7 november, klockan 10.00-13.00
**Var:** Folkets Hus Otterbäcken
**Övrigt:** Kontakt Birgit G Dahllöf 070-3253460, Carina Gullberg 072-9780519, Benny Folkesson 073-5842242

**Aktivitet:** Loppis & hantverksförsäljning
**När:** Lördag 5 december, klockan 10.00-13.00
**Var:** Folkets Hus Otterbäcken
**Övrigt:** Kontakt Birgit G Dahllöf 070-3253460, Carina Gullberg 072-9780519, Benny Folkesson 073-5842242

# Fritidsbanken

**Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek för sport- och friluftsutrustning. Här kan alla låna utrustning gratis i 14 dagar, till exempel skidor, skridskor, tält och bollar. Det finns även anpassad utrustning för parasport**.

**Aktivitet:** Drop-in verksamhet, få hjälp av en arbetskonsulent med exempelvis myndighetskontakter, aktivitetsrapporter eller ansökningar.
**Öppettider:** Måndag 8.00-12.00, Tisdag 13.00-16.00, Onsdag och Torsdag 9.00-12.00 Fredag 8.00-12.00

OBS! Om ingen är på plats, ring på klockan som sitter på dörren så kommer personal från caféet.

**Var:** Fritidsbanken, Gullspång Storgatan 17 A, Gullspång
**Övrigt:** Kontakt Malin Hjalmarsson 0551-363 92




# Gullspång & Hova bibliotek

**Aktivitet:** Digital föreläsning och hands on test med att använda digitala verktyg. Både vid dator och mobilen.
**När & var:** Tisdag 6 oktober kl 16.00-17.00, Gullspångs Bibliotek
Torsdag 8 oktober kl 14.00-15.00, Hova Bibliotek
**Övrigt:** Föreläsning och hands on om användning och förståelse om den digitala vardagen. Deltagarna får lära sig hur de kan navigera vardagen via en mobiltelefon eller dator.

Samt hur de kan vara uppmärksam på nätet och undvika faror. Deltagarna får gärna ta med sina egna mobiler eller använda en av våra datorer.

**Aktivitet:** Te och novell
**När:** 15 oktober, klockan 09.00
**Var:** Hova bibliotek
**Övrigt:** Välkommen till biblioteket för en högläsningsstund. Slå dig ned med te och kaka och lyssna på en utvald novell. Ingen kostnad. Föranmälan till biblioteket: 0551-36007

**Aktivitet:** Te och novell
**När:** 19 oktober och 23 november kl 16.30- 17.30
**Var:** Gullspångs bibliotek
**Övrigt:** Välkommen till biblioteket för en högläsningsstund. Slå dig ned med te och kaka och lyssna på en utvald novell. Ingen kostnad.
Föranmälan till biblioteket: 0551-36007

*fortsättning på nästa sida!*

**Aktivitet:** Föreläsning "Gör plats för rättvisa! Från konkurrens till solidaritet"
**När:** 3 november klockan 18.30-20.00
**Var:** Gullspångs bibliotek
**Övrigt:** Ingen föranmälan, föreläsningen är gratis.
Varför ökar klyftorna mellan platser i Sverige? I den här föreläsningen utforskar Tomas Mitander ,doktor i statsvetenskap hur konkurrens mellan kommuner, stad och landsbygd påverkar samhällen och människor. Upptäck hur vi kan ersätta tävlan med solidaritet och rättvisa för att skapa en hållbar och inkluderande utveckling.

Föreläsningen är ett samarbete mellan Gullspångs bibliotek, folkuniversitetet och Karlstads universitet. Tomas Mitander är doktor i statsvetenskap, Institutionen för samhälls- och kulturvetenskaper, Karlstads universitet.

Gullspångs bibliotek 0551-360 07 eller
isabel.von-krusenstjerna@gullspang.se

**Aktivitet:** Författarbesök Tomas Andersson och boken Älven
**När:** Tisdag 17 november, klockan 18.30
**Var:** Gullspångs bibliotek.
**Övrigt:** Välkommen till ett författarbesök av Tomas Andersson, som kommer prata om sin bok Älven. Som handlar om Göta älvens historia och hur viktigt den har varit för Sverige under forntiden till sena medeltiden.



**Aktivitet:** Te och novell
**När:** 18 november, klockan 09.00
**Var:** Hova bibliotek
**Övrigt:** Välkommen till biblioteket för en högläsningsstund. Slå dig ned med te och kaka och lyssna på en utvald novell. Ingen kostnad. Föranmälan till biblioteket:  0551-36007

**Aktivitet:** Glögg och novell
**När:** 7 december klockan 16.30- 17.30
**Var:** Gullspångs bibliotek
**Övrigt:** Välkommen till biblioteket för en högläsningsstund. Denna gång med extra julstämning.  Slå dig ned med glögg och pepparkaka och lyssna på en utvald novell. Ingen kostnad. Föranmälan till biblioteket: 0551-36007

**Aktivitet:** Glögg och novell
**När:** 10 december, klockan 09.00
**Var:** Hova bibliotek
**Övrigt:** Välkommen till biblioteket för en högläsningsstund. Denna gång med extra julstämning. Slå dig ned med glögg och

# Gullspångs IF

**Aktivitet:** Gubbgympa
**När:** Torsdagar klockan 18.00-19.00
**Var:** Gullspång Arena
**Övrigt:** Kostnaden är medlemsavgiften i Gullspångs IF, 300 kr. För mer information kontakta Sven-Erik Karlsson: 070-744 07 29. Arenan är tillgänglighetsanpassad.

**Aktivitet:** Gåfotboll
**När:** Söndagar klockan 18.00-19.00
**Var:** Gullspång Arena
**Övrigt:** Kostnaden är medlemsavgiften i Gullspångs IF, 300 kr. För mer information kontakta Bertil Arvidsson: 076-295 08 22. Arenan är tillgänglighetsanpassad.

**Aktivitet:** Damveteranerna
**När:** Söndagar klockan 19.00
**Var:** Gullspång Arena
**Övrigt:** Kostnaden är medlemsavgiften i Gullspångs IF, 300kr. För mer information kontakta Matilda Fröjd: 070-952 11 13. Kontakta gärna Matilda innan ifall träningen är flyttad eller inställd. Arenan är tillgänglighetsanpassad.

**Aktivitet:** Höstmarknad
**När:** 17 oktober kl 8.00-15.00
**Var:** Storgatan Gullspång
**Övrigt:** Kontakt: 076-853 50 48, gullspangsif@live.se
**För mer information:**
www.vastsverige.com/gullspang/evenemang/

17 okt: flera evenemang i Gullspång



# Gullspångs kommun Turistverksamheten

**Aktivitet:** Guidat besök vid laxtrappan
**När:** Tid: 17, 24, 25 oktober och 7 november kl 10.00-11.30
**Var:** Samlingsplats: söder om den gamla järnvägsbron vid parkeringsplatsen på Brogatan, bredvid vattenkraftverksområdet
**Övrigt:** Guide Jan Hassel
Kontakt: 0551 36100, turist@gullspang.se
Frivillig avgift som skänks till Gullspångsälvens Vattenvårdsförbund.

Föranmälan krävs och samordnas av Västkuststiftelsen: vastkuststiftelsen.se/guidningar/. Sista anmälningsdag är dagen innan respektive evenemangsdatum.
Mer info: vastsverige.com/gullspang/evenemang

# Gullspångsälvens Vattenvårdsförbund

**Aktivitet:** Laxens dag, En dag med fokus på Gullspångslaxen, vattnet och arbetet kring det
**När:** 17 oktober, hållpunkter:
10.00 Dagen öppnar och laxvandringen drar igång (föranmälan krävs: Anmälan, Västkuststiftelsens webbplats)
11.30 Laxvandringen avslutas och Naturskyddsföreningen håller en aktivitet riktad mot barn
12.30 Föreläsning om laxen
13.00 Fortum berättar om kraftverket
15.00 är evenemanget slut
**Var:** Laxtrappan Gullspång, gräsytan vid kraftdammen

# Gullspångs Naturskyddsförening

**Aktivitet:** Höstfest 2026
**När:** Söndag 11 oktober kl.16.00
**Var:** Amnehärads församlingshem
**Övrigt:** I samarbete med Gullspångs Trädgårdsförening arrangeras höstfesten med en intressant föreläsning (mer information följer). Kontakt Hanna Jansson 0730463047

**Aktivitet:** Mörkerutflykt
**När:** Lördag 17 oktober kl.18.00
**Var:** Högsåsens naturreservat
**Övrigt:** Tillsammans med Högsåsens Scoutkår bjuder vi in alla barn för att se vad som händer i naturen när det är mörkt. Kontakt Hanna Jansson 0730463047

**Aktivitet:** Leksaksloppis
**När:** Lördag 14 november kl.10.00-13.00
**Var:** Folkets hus Otterbäcken
**Övrigt:** Passa på att handla julklappar på ett hållbart och ekonomiskt vis. Säljplats kostar 50 kr, kontakta Ingela för att boka plats. Kontakt Ingela Ärlevik 0705667758





# Gullspångs Samhällsförening/ julmarknad Gullspång

**Aktivitet:** Julmarknad
**När:** Söndag 29 november kl 15.00 –18.00
**Var:** Torget Gullspång
**Övrigt:** Kontakta Jennie Holmer vid frågor 0703-14 98 65.

# Gullspångs Skytteförening

**Aktivitet:** Luftgevärsskytte
**Var:** Gullspång Arena
**När:** Pensionärer/Dagledigа Onsdagar kl 15.00-17.00
Måndagar och Torsdagar 17.30-20.00 från det år man fyller 7
**Övrigt:** Kontakt Stefan Sundström 070-8974392,
Göran Jansson Pensionärerna 070-3517303.
Kostnad för Vuxen (19-64 år): 300:-
Pensionär (65 & uppåt): 200:-,
Familj: 500:-, Stödmedlem: 200:-
Man anmäler sig när man kommer till skyttet.



# Gymmet Friskus

**Friskus träningslokal finns på Amnegården i Gullspång. Här har du som kommuninvånare över 65 år möjlighet att träna.**

**Öppettider**
Måndag-söndag klockan 7.00-20.00

**Träningskort och kostnad**
Möjligheten att skaffa träningskort gäller för dig som kommuninvånare över 65 år. Träningskort skaffas på Amnegårdens café och kostar enligt följade:

200 kronor för 2 månader eller
400 kronor för 6 månader eller
600 kronor per år.

Insatsen är en del av socialtjänstens förebyggande arbete och erbjuds utan behovsprövning. Träningslokalen är även en friskvårdssatsning av kommunen och det kostar därför inget för kommunens anställda att träna i.

Den som tränar på Friskus kan få hjälp av en instruktör för att bli introducerad till träningsmaskinerna/redskapen.

**Kontakt**
Aktivitetssamordnare Britt-Marie Room-Östberg
tel: 0551-362 12,  britt-marie.room-ostberg@gullspang.se

# Hova IF och Röda korset

**Aktivitet:** Bingo
**När:** Måndagar klockan 18.00
**Var:** Hantverkshuset Hova
**Övrigt:** Se vår hemsida - www.hovaif.se/hovaif-bingo

**Aktivitet:** Seniorpadel
**När:** Onsdagar klockan 10.00-11.30
**Var:** Nimohallen Hova
**Övrigt:** Ingen anmälan

**Aktivitet:** Gympa
**När:** Måndagar klockan 10.00-11.00
**Var:** Nimohallen (Padelhall) Hova
**Övrigt:** Ingen anmälan

**Aktivitet:** Cirkelträning för dam och herr
**När:** Torsdagar klockan 10.00-11.00
**Var:** Nimohallen (Padelhall) Hova
**Övrigt:** Ingen anmälan

**Aktivitet:** Boulespel
**När och var:** Kontakta pensionärsföreningar för info
**Övrigt:** Kolla på Gullspång- och Hovasidorna på www.spfseniorerna.se och www.pro.se

**Fler aktiviteter hos oss:** Padelspel , simulator-golf, aktivitetspark med motionstrappor, discgolf och tipspromenad med X-rundan
**När:** Alla dagar klockan 06.00-23.00
**Var:** Nimohallen/ movallen/ getryggen
**Övrigt:** Se vår hemsida - www.hovaif.se/hovaif-padelhall, Bokning via app ”Playtomic”



# Hova/Gullspång Röda Korset

**Aktivitet:** Gympa” (tillsammans med Hova IF)
**När:** Måndagar 10.00-11.00
**Var:** Padelhallen Hova

**Aktivitet:** Onsdagsträff
**När:** Onsdagar 13.00 – 15.00
**Var:** Klubbstugan Movallen
**Övrigt:** Vid ev. hjälp med skjuts ring: Margaretha tel 0705740836 el Majvor tel. 0706338297

**Aktivitet:** Bössinsamling för Världens Barn
**När:** 2-3 oktober med start kl 10.00
**Var:** Ica Hova

**Aktivitet:** Julmarknad i Hova
**När:** Sönd. 6 dec 15.00-18.00
**Övrigt:** Gåvor o hembakat emottages tacksamt ( Tel Lotti 0730595410, Margaretha 0705740836 el Majvor 0706338297

# Hova Julskyltning

**Aktivitet:** Hova Julskyltning
**När:** Sönd. 6 dec 15.00-18.00
**Var:** Hova centrum
**Övrigt:** Anmälan för utställare/knallare är öppen till och med den 16 november, så visa ditt intresse genom att skicka ett mail till pernillahast@gmail.com

# Hova Prästgård

## En plats för kreativitet, kropp, tanke, känsla och själ!

**Sedan årsskiftet har vi öppnat för flera aktiviteter som främjar inspiration, delaktighet och personlig utveckling – professionellt och privat, för både individer och grupper.**

Vår ambition är att erbjuda en öppen och vänlig miljö där idéer växer, du mår bra och framtidens minnen får ta form.

**Aktivitet:** Lunchakademin II.
Efter tre år i Tornhuset, Gustavsberg, får denna aktivitet en ny hemvist. Ett forum för kreativitet, nätverkande nyfikenhet, reflektion och öppna samtal. Det goda samtalet inspirerad av Platons Akademi. Varje träff har sitt eget tema, ett ord och dess motsats. Vi tränar på det goda samtalets form där det inte finns någon ”rätt” eller ”fel”, vi provtänker, lyssnar och man får tala till punkt.

**När:** Sista fredagen i varje månad 23 oktober och 27 nov Klockan 13.00-15:30. För den som vill äta gemensam medhavd lunch så träffas vi klockan 12.00.
**Var:** Hova Prästgård – Guldrummet
**Övrigt:** Fika till självkostnad. Anmäl dig gärna senast dagen innan. För anmälan och mer information kontakta Karin 0708353924. Meddela om du vill veta temat inför samtalet och det finns övernattning för halva priset i Norra Kungliga flygeln.



# Hälsoteket

**Aktivitet:** Invigning av Hälsoteket
**När:** Tisdag den 6 oktober kl 13.30- 15.30
**Var:** Roslunds väg 5 Hova (gamla apoteket)
**Övrigt:** Hälsoteket är ett samarbete mellan Gullspångs kommun och Närhälsan, och är en tillgänglig mötesplats där invånare kan få inspiration kunskap och stöd för att främja sin hälsa. Här erbjuds information, aktiviteter och vägledning som kan bidra till ökad fysisk psykisk och social hälsa i vardagen.

Här kan du göra enklare hälsokontroller, som blodtryck och syremättnad.

**Under invigningen kan du:**
- Ta del av information om Hälsotekets verksamhet
- Träffa medarbetare från kommunen och Närhälsan
- Se de nya lokalerna
- Göra enklare hälsotester
- Delta i tipspromenad och tävlingar med fina priser
- Njut av lättare tilltugg

Öppetttider och program för hälsoteket se:
www,gullspang.se/senior






# Konst och kultur i Gullspångs kommun

**För sjätte året i rad arrangeras kulturrundan! Vi är stolta överkonst- och kulturlivet som finns i vår kommun och att vi tillsammans med våra utställare kan erbjuda dig som besökare att ta del av detta. Tillsammans värnar vi om vårt kulturarv och är med och skapar framtidens kultur. Vi önskar dig en kul-tur i vår kommun!**

**Aktivitet:** Konst och kultur i Gullspångs kommun
**När:** Lördag 3 oktober klockan 10:00-16:00
**Var:** Runt om hos utställare i kommunen
**Ta bland annat del av:** målerier, fotografier, keramik, textilhantverk, skrivartävling, smycken, trädgårdskonst och gott att äta.
**Programbladet med platsinformation** hittar du via qr-kod eller via: www.vastsverige.com/gullspang

# Mokyrkan Hova

**Mokyrkan vill vara en öppen kyrka där alla ska känna sig välkomna.** För mer information och övrig verksamhet se vår hemsida: www.mokyrkan.se

**Aktivitet:** Sopplunch
**När:** Torsdagar ojämna veckor klockan 12.30
**Var:** Mokyrkan Hova
**Övrigt:** Rekommenderat pris 60 kr. Ingen anmälan behövs. Kontakt Carina Andersson 0703 25 34 56

**Aktivitet:** Stick-café
**När:** Tisdagar jämna veckor klockan 16.00-18.00
**Var:** Mokyrkan Hova
**Övrigt:** Ingen avgift. Man tar med eget fikabröd. Ingen anmälan behövs. För mer information kontakta Bitte Lidman 0730 89 05 68

# Munskänkarna i Otterbäcken

**Provningarna leds av någon inbjuden provningsledare, eller av någon från vår egen sektion. En provning avslutas som regel med en supé som är frivillig.**
Vi genomför också utbildning i vinkunskap, allt från grundkurser för nya medlemmar, till specialkurser för de som vill komma längre. Du kan också, om Du vill, avlägga prov i vinkunskap.

**Aktivitet:** Vinprovning
**När:** 24 oktober kl 19
**Var:** Folkets Hus Otterbäcken
**Övrigt:** Peter & Elenor Ramberg och Lennart & Eva Thimfors berätta och visa bilder från deras resa till årets vinområde.

Munskänkarna centralt väljer årligen ut ett europeiskt område som de lägger stort fokus på under ett år. I år heter området Bierzo och ligger i nordvästra Spanien. Här återfinns såväl vita som röda kraftfulla viner, vilket vi också kommer att prova under kvällen.

Efter provningen serveras mat och ett glas vin som valts ut till maten. Vi avslutar med kaffe och kaka. Pris för denna kväll: 350 kr för medlem och 450 kr för icke medlem.

Föranmälan krävs, se information till höger.



**Aktivitet:** 25-årsjubileum
**När:** 21 november, eftermiddag och kväll
**Var:** Folkets Hus Otterbäcken
**Övrigt:** På eftermiddagen kommer det erbjudas en mousse-randeprovning och på kvällen kommer det serveras en tre-rätters-middag.

Allt är under planering och därför kan varken tider eller priser anges här. Finns det intresse är det bara att höra av sig till någon av nedanstående i början på oktober för mer information.

Föranmälan krävs vid båda tillfällena. Är du intresserad av något av tillfällena eller rent av båda, kontakta någon av nedanstående:

Eva Thimfors eva.thimfors@gmail.com eller 079-354 92 59

Staffan Gustavsson staffan.gustafsson@haljestrand.se eller 070-629 91 44

Elenor Spetz Ramberg elenor.spetz.ramberg@gmail.com eller 070-611 18 81

# Musikföreningen Rockfickan

**Aktivitet:** Attentat
**När:** 17 oktober kl 20.00-02.00
**Var:** Emil Löfstrands väg 9 Hova
**Övrigt:** Läs mer på www.rockfickan.com

**Aktivitet:** Transport League
**När:** 13 november kl 20.00-02.00
**Var:** Emil Löfstrands väg 9 i Hova
**Övrigt:** Läs mer på www.rockfickan.com

**Aktivitet:** Sator
**När:** 28 november kl 20.00-02.00
**Var:** Emil Löfstrandsväg 9 i Hova
**Övrigt:** Läs mer på www.rockfickan.com



# Otterbäckens Bastuförening

**Aktivitet:** Bastubad
**När:** Från september t.om maj varje helgfri fredag
Damer klockan 15.00-17.00
Herrar klockan 17.00-19.00
**Var:** Badängsparken Otterbäcken
**Övrigt:** Bastun är öppen för allmänheten och kostnaden är 40kr per gång. Bastun kan även hyras privat till en kostnad av 500kr per tillfälle.

Kontaktperson: Håkan v. Knorring tel. 076-77 24 624

# Otterbäckens byalag

**Aktivitet:** Lättsam gympa med balansövningar mm
**När:** Varje tisdag klockan 10.00-11.00
**Var:** Gallernäsets gymnastiksal Otterbäcken
**Övrigt:** Ingen föranmälan behövs. Kontaktperson Gunilla Palmquist 0705–299155. Varmt välkommen att vara med i en lättsam och skön atmosfär!



# Otterbäckens Padel

**Aktivitet:** Seniorpadel
**När:** Onsdagar klockan 10.00-11.00
**Övrigt:** Gratis, padelrack finns att låna. Sponsra gärna klubben genom att köpa bollar/ bli stödmedlem.

# Otterbäckens PRO

**Du är hjärtligt välkommen till våra sista möten i Folkets Hus, Otterbäcken med PRO Otterbäcken innan de tre PRO-föreningarna inom Gullspångs kommun går samman.**
Vi inbjuder till en medlemsträff med underhållning i november samt till den traditionella julfesten i början av december med glögg o pepparkaka, småtomtar från Gallernäsets skola, underhållning o allsång med Pia o Magnus, gående julbord, tomtelotteri m m.

**Aktivitet:** Medlemsträff, vi träffas och umgås samt fikar
**När:** 3 november klockan 14
**Var:** Folkets Hus Otterbäcken
**Övrigt:** Anmälan senast 29 okt. Kostnad 100,-/deltagare)
Anmälan Siv, tel 0727-40 09 99, Conny tel 0707-94 50 53 eller Anita, tel 0790-02 40 79

**Aktivitet:** Julfest med vårt populära julbord från Köttex och underhållning.
**När:** Tisdag 8 december kl 14
**Var:** Folkets Hus Otterbäcken
**Övrigt:** Anmälan senast 1 dec. Kostnad 300,-/deltagare.
Anmälan Siv, tel 0727-40 09 99,
Conny tel 0707-94 50 53 eller
Anita, tel 0790-02 40 79

# Solrummet

**I solrummet kan du lyssna till lugnt vågskvalp, känna mjuk sand under fötterna, andas in den svala friska havsbrisen och ha med dig något gott att dricka i värmen. Allt för att du ska kunna koppla av – som på stranden, fast utan resväskor och flygplatser.**

Välj mellan flera olika program som strålande solsken eller en magisk solnedgång. Temperaturen kan du ställa in själv, från 15 till 30 grader.

En stund i solrummet kan ge bättre humör, minskad stress och oro, mjukare muskler och leder, ökad energi och blodcirkulation. En perfekt plats för dig som känner dig trött, stressad, frusen, nedstämd – eller bara vill njuta av en skön stund för dig själv.

**Aktivitet:** Solrum
**Var:** Amnegården, Gullspång
**När:** Alla dagar kl 8-20
**Övrigt:** Pris 50 kronor per person. Betalning sker genom Swish till nummer 123 318 0320. Numret går till Amnegårdens café. Skriv ”Solrum” i meddelanderutan.

Maxantal personer är 8 st .

För bokning maila aktivitetssamordnare:
britt-marie.room-ostberg@gullspang.se eller
trygghetsvärdinna alexzandra.sandstrom@gullspang.se
några vardagar innan du vill sola, efter det kommer du få en bekräftelse och instruktioner.



# SPF-seniorerna Hova-Gullspång

**Aktivitet:** Boule - Gullspång
**När:** Tisdagar klockan 10.00-12.00, Alla helgfria tisdagar
**Var:** Gullspångs arena
**Övrigt:** Prova gratis 2 gånger, sedan 50 kr /gång
Det finns klot att låna. Ta med eget fika.
Kontakt: Leif Jansson 0703- 15 47 89
Matti Niiranen 0762-46 98 13

**Aktivitet:** Månadsträff där Senior Shop AB visar kläder för herr- och damseniorer
**När:** 21 oktober kl 14.00
**Var:** Hantverkshuset Hova
**Övrigt:** Kaffe med dopp

**Aktivitet:** Månadsträff - Kaffe, underhållning och lotteri
**När:** 11 november kl 14.00
**Var:** Amnehärads Församlingshem, Gullspång

**Aktivitet:** Månadsträff med Jullunch.
**När:** 16 december kl 15.00
**Var:** BriQ Hotell Hova
**Övrigt:** Avgift ej fastställd information kommer, betalning är anmälan. Ladda ner app spfseniorerna eller besök vår hemsida för mer information. Vi annonserar även i lokaltidning, Facebook och med affischer i både Gullspång och Hova
**Kontakt:** Elisabeth Jansson
Tele: 0733-836767, e-post: Elisabeth.Clausson@gmail.com

# Svenska kyrkan Töreboda pastorat

**Aktivitet:** Konst- och kulturdag med guidning Hova kyrka
**När:** 3 oktober vid Gullspångs kommuns konst- och kulturdag är Hova kyrka öppen för besök och guidning 11.00-15.00. Våffelcafé i Hova församlingshem 11.00-15.00.
**Var:** Hova kyrka och församlingshem
**Övrigt:** Behållningen från caféet går till Världens Barn-Samarbete med Mokyrkan i Hova.
Kontakt: Eva Birkstam, 070-668 11 64

**Aktivitet:** Café Träffpunkt. Fika och umgås.
**När:** Måndag 5 ,19 okt och 2, 16, 30 nov klockan 10.00-12.00
**Var:** Älgarås församlingshem
**Övrigt:** Kontakt: Mirja Svensson, 0506-18507

**Aktivitet:** Skördeauktion 10 oktober
**När:** Lördag 10 oktober 14.00 i
**Var:** Gårdsjö kyrka.
**Övrigt:** Fika. Hova-Älgarås kyrkokör sjunger. Avslutas med helgsmålsbön.

**Aktivitet:** Café Träffpunkt Fika och umgås.
**När:** Måndag 12, 26 okt och 9,23 nov och 7 dec kl. 10.00-12.00
**Var:** Hova församlingshem
**Övrigt:** Kontakt: Mirja Svensson, 0506-18507

**Aktivitet:** Sopplunch Hemlagad soppa med smörgås.
**När:** Torsdag 8 oktober kl. 12.00-13.00
**Var:** Älgarås församlingshem
**Övrigt:** Allemanskören sjunger. Eva Birkstam, 070-668 11 64



**Aktivitet:** Sopplunch Hemlagad soppa med smörgås, olika sorter varje gång.
**När:** Torsdagar jämna veckor 12.00-13.00 (17 september-10 december)
**Var:** Hova församlingshem
**Övrigt:** Kontakt: Eva Birkstam, 070-668 11 64

**Aktivitet:** Gudstjänster
**När & var:** Se information via: www.svenskakyrkan.se/toreboda/kalender

**Aktivitet:** Musik i juletid.
**När:** Söndag 13 december 18.00
**Var:** Hova kyrka.
**Övrigt:** Kontakt: Agneta Ström, 0506-18518
Hova-Älgarås kyrkokör, Allemanskören solister och musiker medverkar.

**Aktivitet:** Luciafirande
**När:** Tisdag den 15 dec kl 17.00
**Var:** Hova församlingshem
**Övrigt:** Hova barnkör bjuder på Luciatåg och Luciasånger. Fika. **Kontakt:** Agneta Ström: 0506-18518

**Aktivitet:** Samling vid julkrubban.
**När:** Torsdag julafton 24 december 10.30
**Var:** Hova kyrka.

**Aktivitet:** Julnattsmässa.
**När:** Torsdag julafton 24 december 23.00
**Var:** Hova kyrka.
**Övrigt:** Ellinor C Mehrén, 0506-18512. Hova-Älgarås kyrkokör sjunger.

**Aktivitet:** Julotta.
**När:** Fredag juldagen 25 december 07.00
**Var:** Älgarås kyrka.
**Kontakt:** Expeditionen, 0506-18500



# Synskadades riksförbund – SRF/MTG lokalförening

**SRF hävdar synskadades rätt till delaktighet och jämlikhet på alla områden. SRF/MTG anordnar olika aktiviteter och du som medlem är välkommen att delta när du vill och kan.**

**Aktivitet:** Bowling
**När:** Fredag 30 oktober kl 17.45
**Var:** Mariestads Bowlingcenter i Mariestad
**Övrigt:** Vi träffas, bowlar och intar en gemensam måltid. 150,-/deltagare
Anmälan senast 20 oktober till Anita 076-171 43 63 eller Birgit 070-325 34 60. Varmt välkomna!

# Träffpunkt

**Är du 65+ och nyfiken på att träffa nya människor, njuta av en fika och kanske lära dig något nytt?**
Välkommen till en stund fylld av gemenskap, rörelse, glädje och lärande!

**Programmet hittar du på www.gullspang.se/senior**

**Aktivitet:** Träffpunkt Hova
**När:** Tisdagar klockan 13.00-15.00
**Var:** Familjecentralens lokaler, Lexells väg 1 Hova
Obs!Efter den 6 oktober så flyttar vi in i Hälsotekets lokaler (intill Familjecentralen)
**Övrigt:** Kostnad för fika 25 kr
Kontakt Aktivitetssamordnare Britt-Marie Room-Östberg
tele: 0551-362 12, epost: britt-marie.room-ostberg@gullspang.se

**Aktivitet:** Träffpunkt Gullspång
**När:** Onsdagar klockan 13.00-15.00
**Var:** Amnegården Gullspång
**Övrigt:** Kostnad för fika: 25 kr
Kontakt Aktivitetssamordnare Britt-Marie Room-Östberg
tele: 0551-362 12, epost: britt-marie.room-ostberg@gullspang.se





# Aktivitetsbladet

är en sammanställning av aktiviteter som föreningar, organisationer och andra aktörer har skickat in för publicering i bladet. Med reservation för förändringar.

Aktivitetsbladet kommer ut en gång per kvartal och finns bland annat på kommunens bibliotek, vårdcentraler och på gullspang.se.

Erbjuder din förening/ organisation en aktivitet som ni vill ha med i Aktivitetsbladet, kontakta: aktiv@gullspang.se

Du kan också se och lägga in evenemang i kommunens evenemangkalender: vastsverige.com/gullspang

GULLSPÅNGS KOMMUN