

Aktivitetskatalogen

Alla regelbundna aktiviteter i Hjo samlade på en plats



Hösten 2024 - våren 2025

HEJ HJOBO!

I den här katalogen hittar du ett brett utbud av aktiviteter i underbara Hjo. Aktiviteterna är kategoriserade utifrån teman och symboler visar om aktiviteten riktar sig till en viss målgrupp:



= Aktivitet som riktar sig till barn och unga



= Aktivitet som riktar sig till alla vuxna över 18 år



= Aktivitet som riktar sig till alla seniorer över 65 år

Finns ingen symbol riktar sig aktiviteten till alla. Kontaktuppgifter inkluderas för mer information. Vill du engagera dig i en förening eller på annat sätt bidra till utbudet av aktiviteter i Hjo? Kontakta gärna föreningen eller någon av följande personer på Hjo kommun: Hanna Nordlöf, fritidsutvecklare (hanna.nordlof@hjo.se, tel. 0503-354 57) eller Emelie Glad, seniorcoach och frivilligsamordnare (emelie.glad@hjo.se, tel. 0503-353 55). Du är också välkommen att kontakta Hanna eller Emelie om du har allmänna frågor eller funderingar rörande fritid för barn, unga, vuxna eller seniorer.

Vi är många aktörer som kraftsamlar för att bidra till ett rikt aktivitetsutbud för alla i Hjo:

ABF	Hjo Bridgesällskap	Korsberga IF
Ateljé Rödluvan	Hjo Dansklubb	Korsbergaortens bygdegårdsförening
Ateljéföreningen Ockra	Hjo Dykarklubb	Livingroom
Betaniaförsamlingen Norra Fågelås	Hjo Filmstudio	Munskänkarna Hjosektionen
Blikstorps AIK	Hjo Folkhögskola	Naturskyddsföreningen Hjobygden
Equmeniakyrkan Hjo	Hjo hembygdsförening	Norra Fågelås IF
Fridene-Blikstorps samhällsförening	Hjo Hästsportklubb	Old Ladies
Fridene, Fröjered, Korsberga hembygdsförening	Hjo kommun	Pingstkyrkan Hjo
Fridene kyrkliga syförening	Hjo Konstförening	PRO Hjo
Friluftsrämjandet Hjo	Hjo Kultur- och teaterförening	Röda korset
Fågelås hembygdsförening	Hjo Motorklubb	SeniHjorkören
Föreningen HjoDisc	Hjo kyrkliga syförening	SPF Seniorerna Hjo
Grevbäcks hembygdsförening	Hjo Segelsällskap	STC
Grevbäcks kyrkliga syförening	Hjo Sportfiskeklubb	Studiefrämjandet
Guldkroken FK	Hjo Tennisklubb	Studieförbundet Vuxenskolan
Gymmix	Hjo-Tibro Släktforskarförening	Svenska kyrkan Hjo
IFK Hjo	Hjo Trädgårdsförening	Svårtans badhusförening
Hjo Badmintonklubb	Hjo Velocipedklubb	Sällskapet boule i Hjo
Hjo Biodlarförening	Hjobygdens OK	Sällskapet S/S Trafiks vänner
Hjo Biografförening	HK Guldkroken	Ta Form
Hjo Bowlingklubb	Hökensås Golfklubb	Visvännerna
	IMPROve HJO!	

INNEHÅLL

	Sida
● Djur & natur	1
● Hembygdsförening	3
● Konst, teater & film	4
● Lära & läsa	5
● Mat & dryck	7
● Musik	8
● Religion	11
● Rörelse	13
● Skapande	25
● Träffas	27
● Volontärverksamhet	31
● Fler tips	32

DJUR & NATUR

Biodling

Träffar/öppet hus en gång i veckan april-augusti. Samlas, umgås, fikar, har möten och sköter om våra bisamhällen. Förekommer biodlarkurser, nybörjarkurser och föreläsningsskvällar.

Aktör: Hjo Biodlarförening

Var: Banvaktstugan nr 1

Kostnad: Medlemskap 500 kr/år. Träffarna vid Banvaktstugan är kostnadsfria och öppna för alla.

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



Foto: Jesper Anhede

Fiske

Bli medlem i Hjo Sportfiskeklubb och få tillgång till föreningens vatten.

Aktör: Hjo Sportfiskeklubb

När: Året runt

Var: Gärdsbodammen, Stora hultadammen, Österboampnen och del av Tidån

Kostnad: Medlemskap olika beroende på ålder, se <https://www.ifiske.se/fiskekort-gardsbodammen-stora-hultadammen-tidan-m-fl-vatten.htm> för samtliga kostnader

Kontakt: Johan Fägerhag, 070-8962914, johan.fagerhag@gmail.com



Foto: Rebecca Martyn

Friluftsförbundet

Välkommen att vara med i någon av våra grupper Knytte, Mulle, Lufsare och Strövarna som träffas regelbundet och äventyrar utomhus! Det går också att följa med på guidade vandringar med olika teman och på olika platser. Saknar du någon aktivitet? Kontakta oss gärna!

Aktör: Friluftsförbundet Hjo

När: Se <https://www.friluftsförbundet.se/regioner/vast/lokalavdelningar/hjo/>

Var: Högalidens friluftsområde

Kostnad: Medlemskap i Friluftsförbundet (se [friluftsförbundet.se](https://www.friluftsförbundet.se)) samt ev aktivitetskostnad/terminsavgift. Se respektive aktivitet.

Kontakt: Maria Liabäck, 073-7122729, maria.liaback@friluftsförbundet.se

Naturskyddsföreningen Hjobygden

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

Aktör: Naturskyddsföreningen Hjobygden

Var: Långeruder, Maden, Hammarnskolan mm.

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

Kontakt: Magnus Nordqvist, 070-2759731, magnusnordqvist@icloud.com

Se vår hemsida för mer information: <https://hjo.naturskyddsforeningen.se/>

DJUR & NATUR

Prästgårdsträdgården

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

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Prästgårdsträdgården i Norra Fågelås

Kostnad: Nej

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

Scouter



Scouterna är för dig som går på lågstadiet, mellanstadiet och högstadiet.

Aktör: Equmeniakyrkan Hjo

När: Vi träffas på tisdagar kl 18.00-19.30 på fritidsgården i Missveden.

Kostnad: Medlemsavgift 10 kr, terminsavgift 120 kr.

Kontakt: För mer information om scouterna kontakta gärna Anna-Lena Markussön, 070-4412189. (Spårarscout, för dig i lågstadiet) och Lotta Nordqvist, 070-2947316 (Scout, för dig i mellanstadiet och högstadiet).



Trädgård

Studiebesök, trädgårdsvisning, föreläsningar, skördefest, kransbindning, fröbytardag.

Samåkning sker vid längre resor.

Aktör: Hjo Trädgårdsförening

Kostnad: Medlemskap 150 kr/år

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

HEMBYGDS- FÖRENING

Fridene, Fröjered, Korsberga hembygdsförening

Byggnadsvård, studiecirklar, utomhusgudstjänster, grillkväll, tipspromenader mm.

Aktör: Fridene, Fröjered, Korsberga hembygdsförening

Var: Fridene, Fröjered och Korsberga

Kostnad: Medlemskap 100 kr/år

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

Fågelås hembygdsförening

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

Aktör: Fågelås hembygdsförening

Var: Hembygdsgården i Furulund i Gate och Torps hembygdsgård

Kostnad: Medlemskap 50 kr/år

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

Grevbäcks hembygdsförening

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

Aktör: Grevbäcks hembygdsförening

Var: Hembygdsgården i Grevbäck

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

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

Hjo hembygdsförening

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

Aktör: Hjo hembygdsförening

Var: Kulturkvarteret och Magasinet i gamla Televerket

Kostnad: Medlemskap 150 kr för enskild per år, 225 kr för familj per år

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



Foto: Most Photos

Korsbergaortens bygdegårdsförening

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

Aktör: Korsbergaortens bygdegårdsförening

Var: Korsberga bygdegård

Kostnad: Varierar

Kontakt: Jenny Evaldsson, jenny_evaldsson@yahoo.com

KONST, TEATER & FILM

Biofilm

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

Aktör: Hjo biografförening

Var: Park, Kulturkvarteret (Bangatan 1 B)

Kostnad: Ca 110 kr/biljett, medlemskap 50 kr

Kontakt: admin@hjobio.com

Biofilm - Kvalitetsfilm

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

Aktör: Hjo filmstudio

Var: Park, Kulturkvarteret (Bangatan 1 B)

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

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



Foto: Hjo kommun

Konst

På ett spännande och utvecklande sätt skapa intresse för konst genom att ordna föreläsningar, konstresor, studiebesök, konstvandringar, konstcaféer, lotterier m.m. Verksamheten presenteras närmare på <https://artworks.se/hjokonstforening>

Aktör: Hjo Konstförening

Var: Olika

Kostnad: Medlemskap 200 kr

Kontakt: Per-Åke Johansson, 070-5858398, hjokonstforening@gmail.com



Foto: Rebecca Martyn

Kultur och teater

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

Aktör: Hjo kultur- och teaterförening

Var: Park, Kulturkvarteret (Bangatan 1 B)

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

Kontakt: hjokulturochteater@gmail.com, Mer information: <https://www.riksteatern.se/forening/hjo-kultur--och-teaterforening---en-del-av-riksteatern/>

Improvisationsteater

18+

Vi träffas regelbundet för att utforska grunderna i improvisationsteater genom en blandning av lekar, övningar och kortare scener. Vi lär oss att bejaka våra egna och andras idéer och vi hyllar våra misstag.

Aktör: IMPROve HJO! I samarbete med Studieförbundet Skaraborg.

Var: Mötesplats Stationen (Bangatan 4)

Kostnad: Nej

Kontakt: Karl-Johan Johansson, karljohan.johansson@hotmail.com

LÄRA & LÄSA

Alphakurs

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

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: 50 kr (subventionerat pris för måltiden)

Kontakt: Pastorsexpeditionen, 0503-323 80

Alphakurs

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

Aktör: Pingstkyrkan Hjo

Var: Hjo Pingstkyrka

Kostnad: 50 kr

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

65+

Familjejuridik i vardagen

Studiecirkel med fyra träffar per halvår med jurist Gunnar Hedberg.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen/Wagnergatan 9

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Elizabeth Annell, 070-2445975, elizann91@gmail.com

65+

Grundkurs och fortsättningskurs i mobiltelefon

Lär dig mer om din mobiltelefon.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen/Wagnergatan 9

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Elizabeth Annell, 070-2445975, elizann91@gmail.com

Krisberedskap och hemberedskap 65+

Vad ska du göra om din vardag vänds upp och ner? Lär dig mer om hemberedskap.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Elizabeth Annell, 070-2445975, elizann91@gmail.com



Foto: Jennie Hilli Sjöqvist

Kulturkvarteret

I Kulturkvarteret finns bibliotek, utställningar, turistinformation och butik med utvalda Hjoproducter. Förutom böcker, filmer och tidningar går det även att låna sällskapsspel och tv-spel. I barnhörnan finns sittpuffar och gosedjur för en mysig lästund och alldeles intill ett eget rum för de allra minsta barnen och deras föräldrar. Biblioteket har även ett sinnesrum där det finns sensoriska leksaker och taktilt material som stimulerar de fem sinnen på olika pedagogiska och kreativa sätt. Titta, lyssna, känn, interagera – träna de kognitiva förmågorna!

På Kulturtorget kan du som studerar eller arbetar på distans sitta bekvämt och koppla upp dig på Kulturkvarterets wifi.

Året runt erbjuds olika utställningar som är gratis att besöka. Några är fasta, som till exempel utställningen om Estrid Ericson, medan några är tillfälliga.

Aktör: Kulturkvarteret, Hjo kommun

När: Året runt

Var: Kulturkvarteret, Bangatan 1 B

Kostnad: Nej

Kontakt: Visit Hjo, 0503-35255, visithjo@hjo.se

LÄRA & LÄSA

Kvarterskvällar

På torsdagar anordnar biblioteket kvällsaktiviteter i Kulturkvarteret. Det kan t ex vara föreläsningar, en filmvisning med efterföljande samtal eller ett musikframträdande. Och så fika förstås! Kvällarna är öppna för alla och det kostar inget att delta.

Aktör: Hjo Stadsbibliotek

När: Torsdagar kl. 18.30-20.00

Var: Kulturkvarteret

Kostnad: Nej

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

65+

Kvinnohistoria

Vi läser antingen böcker om eller lyssnar på poddar om kvinnohistoria.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Elizabeth Annell, 070-2445975, elizann91@gmail.com

65+

Läs och res!

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

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen/Wagnergatan 9

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Elizabeth Annell, 070-2445975, elizann91@gmail.com

Läsecirkel

Studiecirkel för dig som vill läsa.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

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



Foto: Pixabay

Läsecirkel skönlitteratur

Läsecirkel där gruppen väljer vad man läser för skönlitterär bok.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen/Wagnergatan 9

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Elizabeth Annell, 070-2445975, elizann91@gmail.com

65+

Skrivarcirkel

Studiecirkel för dig som vill skriva.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

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

65+

Släktforskning

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

Aktör: Hjo-Tibro släktforskarförening och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Kulturkvarteret

Kostnad: Medlemskap 100 kr/år

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

MAT & DRYCK

65+

Bakning

Studiecirkel där du får lära dig att baka.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

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

65+

Bakning skorporna

Träffas och baka ihop, både herrar och damer.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Elizabeth Annell, 070-2445975,
elizann91@gmail.com

65+

Fest med underhållning och mat

Var med på våra fester!

Aktör: PRO

Var: Rödingen

Kostnad: 100-150 kr och medlemskap i PRO

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

Fralla för alla

Frukostservering för alla åldrar på onsdagar.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: 40 kr (självkostnadspris)

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

65+

Matlagning för herrar

Studiecirkel där du får lära dig att laga mat.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

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

Matlagning för damer

Träffas och laga mat ihop med andra damer.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Elizabeth Annell, 070-2445975,
elizann91@gmail.com

65+

Matlagning för herrar

Träffas och laga mat ihop med andra herrar.

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Elizabeth Annell, 070-2445975,
elizann91@gmail.com

65+



Foto: Katja Ragnstam/Westsweden.com

Munskänkarna

Vinprovning med föredragshållare, ibland

med måltid där vin och mat noga valts för att passa bra tillsammans, kursverksamhet.

Medlemmar får tidning och mail med vintips.

Aktör: Munskänkarna Hjosektionen

Var: Olika

Kostnad: Medlemskap: 425 kr/år. Möjligt att prova på, dvs komma på vinprovning utan att vara medlem. Vid träffarna tillkommer kostnad för vin och mat till självkostnadspris.

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

18+

MUSIK



Babyrytmik

Att sjunga och röra sig till musik tillsammans är utvecklande för både stora och små. Babyrytmik är för barn 3-10 månader.

Aktör: Svenska kyrkan Hjo

När: Onsdagar kl. 10.00

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Anmälan till Hanna Laurén, 070-3174246,
hanna.lauren@svenskakyrkan.se



Foto: Mostphotos



Barnkör med Equmeniakyrkan

Kom med och sjung! Alla barn mellan 4 och 10 år är välkomna till barnkören i Equmeniakyrkan Hjo.

Aktör: Equmeniakyrkan Hjo

När: Måndagar kl. 17.15-18.00

Var: Equmeniakyrkan Hjo (tidigare Hjo Missionskyrka).

Kostnad: Nej

Kontakt: Sofia Rimshult, 073-6803150

Fågelås kyrkokör



Körsång för alla i vuxen ålder. Många av deltagarna är seniorer.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Pastorsexpeditionen, 0503-323 80
kontorstid



Hjo Soul Children

Sång, dans och rytmik för årskurs 4 och uppåt.

Aktör: Svenska kyrkan Hjo

När: Tisdagar kl. 15.15-16.00

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Anmälan till Hanna Laurén,
070-3174246,
hanna.lauren@svenskakyrkan.se



Mofalla församlingskör

En kör för vuxna som träffas och övar på dagtid.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Mofalla kyrka

Kostnad: Nej

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



Musik- och ljudproduktion

Vi lär oss de tekniska grunderna i "Musikproduktion" eller "Foto och Film" med undervisning i Kulturskolans nya Studio. Inga förkunskaper krävs men berätta gärna i anmälan om du har erfarenhet av musikprogram/spelat instrument sen tidigare. Från 11 år och uppåt.

Aktör: Hjo kommun genom Kulturskolan

Var: Kulturskolan, Skolgatan 10

Kostnad: 575 kr/termin

Kontakt: Besök vår hemsida så kan du läsa mer: www.hjokulturskola.se

MUSIK

65+

Musikträffar

På mötesplatsen Rödingen arrangeras det flera roliga och givande aktiviteter kopplat till musik, exempelvis Månadens musik, Musikcafé och Trivselkvällar. Håll utkik på www.hjo.se, på anslagstavlan utanför Rödingen eller kontakta någon av seniorcoacherna för aktuell information.

Aktör: Hjo kommun

Var: Rödingen

Kostnad: Nej

Kontakt: Emelie Glad, 0503-353 55, emelie.glad@hjo.se

B/U

Körsång

Sjung i kör på Kulturskolan! Vi sjunger två och trestämmigt och medverkar vid Lucia och andra evenemang. Från årskurs 7 och uppåt.

Aktör: Hjo kommun genom Kulturskolan

När: Måndagar kl. 15.30

Var: Kulturskolan, Skolgatan 10

Kostnad: 300 kr/termin

Kontakt: Besök vår hemsida så kan du läsa mer: www.hjokulturskola.se

65+

SeniHjorkören

Träffas och sjunger tre onsdagar i månaden. Uppträdanden med café och olika teman. Vi kommer gärna och sjunger och underhåller hos föreningar, företag och andra intresserade. Kontakta oss i så fall!

Aktör: SeniHjorkören

Var: Equmeniakyrkan Hjo (Missionskyrkan)

Kostnad: Medlemskap 200 kr/termin

Kontakt: Inge Andersson, 070-885 1159 och Anneli Ödvall, 079-3277202, anneli.odvall@gmail.com

Soul kids

B/U

Soul kids är för dig som går i årskurs F-2. Vi lär oss nya sånger och att hitta rösten och tonbilda. Vi sjunger i kyrkan vid familjegudstjänster och ibland gör vi egna små uppsjungningar både i kyrkan och i församlingshemmet.

Aktör: Svenska kyrkan Hjo

När: Tisdagar kl. 16.30-17.10

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Hanna Laurén, 070-3174246, hanna.lauren@svenskakyrkan.se



Foto: Mostphotos

Spela instrument

B/U

Lär dig att spela ett instrument på Kulturskolan! Att spela ett instrument är något du kan göra och ha nöje av hela livet. Det är aldrig för sent att börja. En del av undervisningen sker individuellt, annan i grupp.

Aktör: Hjo kommun genom Kulturskolan

Var: Kulturskolan, Skolgatan 10

Kostnad: 575 kr/termin

Kontakt: Besök vår hemsida så kan du läsa mer: www.hjokulturskola.se

Sång och musik

Studiecirkel med sång och musik.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

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

65+



Treornas kör

En kör för dig i årskurs 3.

Aktör: Svenska kyrkan Hjo

När: Tisdagar kl. 14.30-15.10

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Hanna Laurén, 070-3174246,
hanna.lauren@svenskakyrkan.se

Visvännerna

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

Aktör: Visvännerna i Hjo

Var: Lilla Park

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

Kontakt: Monica Bengtsson, 070-3876693,
monicabengtsson46@hotmail.com



RELIGION

Andrum på Hjo folkhögskola

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

Aktör: Hjo folkhögskola

Var: Hjo folkhögskolas kapell

Kostnad: Nej

Kontakt: www.folkhogskolan.com

Betaniaförsamlingen Norra Fågelås

Gudstjänst varannan söndag kl. 10.30, bön tisdagar kl. 19.00, Ekumeniska dagledigsamlingar en gång i månaden.

Aktör: Betaniaförsamlingen Norra Fågelås

Var: Betaniaförsamlingen Norra Fågelås, Linderyd Betania I

Kostnad: Nej

Kontakt: kontakt@betaniafagelas.se. Se hemsida för aktuell info: www.betaniafagelas.se eller på våra sociala medier.

Ekumeniska dagträffar

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

Aktör: Hjo pingstförsamling, Equmeniakyrkan och Svenska kyrkan

Var: Olika kyrkor i Hjo

Kostnad: Nej

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

Gemensam bön

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

Aktör: Pingstkyrkan Hjo

Var: Pingstkyrkan

Kostnad: Nej

Kontakt: www.hjopingst.se

Gudstjänst

Gudstjänst med fika efteråt.

Aktör: Equmeniakyrkan

Var: Missionskyrkan

Kostnad: Nej

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

Gudstjänst

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

Aktör: Pingstkyrkan Hjo

Var: Pingstkyrkan

Kostnad: Nej

Kontakt: www.hjopingst.se

Gudstjänst, dagledigträffar och bön

Olika aktiviteter med Betaniaförsamlingen norra Fågelås.

Aktör: Betaniaförsamlingen norra Fågelås

Var: Linderyd Betania I

Kostnad: Nej

Kontakt: kontakt@betaniafagelas.se. Se hemsida för aktuell info: www.betaniafagelas.se eller på våra sociala medier.

Övriga gudstjänster och konserter i Hjo pastorat

Varmt välkommen till alla våra olika kyrkor i pastoratet!

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Olika platser

Kontakt: Pastorsexpeditionen, 0503-323 80. För mer info se predikoturer i Hjo tidning och kalendern på vår hemsida www.svenskakyrkan.se/hjo

RELIGION

Kvällsmässa på Hjo folkhögskola

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

Aktör: Hjo folkhögskola

Var: Hjo folkhögskolas kapell

Kostnad: Nej

Kontakt: www.folkhogskolan.com

MiniHJOerna

En verksamhet som riktar sig till barn i åk F-2. Gruppen upptäcker kyrkan genom kreativa aktiviteter och upplevelser.

Aktör: Svenska kyrkan Hjo

När: Tisdagar kl. 17.15 – 18.15

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Anmälan till Anna Jepsen, 070-3127642, anna.a.jepsen@svenskakyrkan.se

Mötesplatsen

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

Aktör: Betaniaföreläringen Norra Fågelås

När: En lördag i månaden

Var: Linderyd Betania I

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

Kontakt: kontakt@betaniafagelas.se. Se hemsida för aktuell info: www.betaniafagelas.se eller på våra sociala medier.

Morgonbön i Hjo församlingshem

Välkommen att be tillsammans på måndagar.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Krister Annell, 073-0757262

Morgonmässa

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

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo kyrka

Kostnad: Nej

Kontakt: Pastorsexpeditionen, 0503-323 80

Mässa i Hjo kyrka

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

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo kyrka

Kostnad: Ingen

Kontakt: Pastorsexpeditionen, 0503-323 80



Foto: Jonas Ingman/Westsweden.com

Söndax hos Betania

För alla barn. Vi träffas på de söndagar vi har Gudstjänst, första delen av gudstjänsten är vi tillsammans i kyrksalen, sedan bjuds barnen till Söndax för undervisning, lek och skoj!

Aktör: Betaniaföreläringen Norra Fågelås

När: Söndagar kl. 10.30

Var: Betaniaföreläringen Norra Fågelås, Linderyd Betania I

Kostnad: Nej

Kontakt: kontakt@betaniafagelas.se. Se hemsida för aktuell info: www.betaniafagelas.se eller på våra sociala medier.

Badminton

Spela badminton med oss! Vi erbjuder träning för alla från 5 år och uppåt och har dessutom en familjetid dit alla är välkomna att spela tillsammans.

Aktör: Hjo Badmintonklubb

När: Augusti-april, tisdagar, torsdagar och söndagar

Var: Guldkrokshallen (B-hallen) och Estrid Ericsonskolans idrottshall

Kostnad: Medlemskap 350 kr/år för juniorer (under 18 år) och 700 kr/år för seniorer.

Kontakt: Anders Arnoldsson, andersarnoldsson@yahoo.se

Bingo- och tipspromenad

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

Aktör: Hjobygdens OK

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

Kostnad: Tipspromenad 20 kr och bingo-promenad 30 kr. Barntipset är gratis. Det finns alltid fika till försäljning.

Kontakt: Majvor Axelsson, 070-3952433

Bordtennis med Blikstorps AIK

Spela bordtennis med oss!

Aktör: Blikstorps AIK

När: Måndagar och onsdagar, september-april

Var: Blikstorp, Folkets Hus

Kostnad: Medlemskap 200 kr/år

Kontakt: Tommy Thorsén, 073-4428435

Bordtennis med Norra Fågelås IF

Spela bordtennis med Norra Fågelås IF!

Aktör: Norra Fågelås IF

När: Tisdagar kl. 18.00-20.00

Var: Gate samlingsal

Kostnad: Medlemskap 250 kr/år

Kontakt: Rolf Eriksson, 070-3372431, rolf.050316153@gmail.com



Boule med Sällskapet boule i Hjo

Välkommen att spela boule med oss!

Aktör: Sällskapet boule i Hjo

När: Tisdagar och torsdagar, kl. 16.00-18.00

Var: Almedal utomhus. Nolängsgatan 7 inomhus.

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

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

Boule på Folkhögskolan

Utomhusbana för boulespel.

Aktör: Hjo Folkhögskola

Var: Lundbyvägen 12

Kostnad: Nej

Kontakt: www.folkhogskolan.com, växel: 0503-323 00

RÖRELSE

Bowling

Välkommen att spela bowling med Hjo bowlingklubb! Föreningen arrangerar träning, tävling och seriespel för klubbens medlemmar.

Aktör: Hjo Bowlingklubb

När: För pensionärer måndagar och onsdagar kl. 11.00-14.00, för ungdomar torsdagar kl. 17.00-18.00 och för seniorer torsdagar kl. 18.00-19.30

Var: Hjo Bowlinghall, Falköpingsvägen 41

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

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

Bridge

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

Aktör: Hjo bridgesällskap

Var: Hotell Bellevue

När: Måndagar kl. 14.00

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

Kontakt: Hartmut Bädicker, 070-5657202

65+

Canasta

Kom och spela Canasta varannan vecka!

Aktör: SPF och Studieförbundet Vuxenskolan

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i SPF

Kontakt: Elizabeth Annell, 070-2445975, elizann91@gmail.com

Cykling

Hjo Velocipedklubb har träningsgrupper för ungdomar i MTB (Mountainbike) från 5 år till 18 år på Högaliden. Motionsgrupper för vuxna, både landsväg och MTB, träningarna startar vid klubblokalen. Som medlem får du även tillgång till träningslokalen med ett antal träningscyklar, roddmaskin och andra träningsredskap.

Aktör: Hjo Velocipedklubb

När: Ungdomsgrupper: Vårtermin april-juni, hösttermin augusti-september. Motionsgrupper året runt beroende av vädret.

Var: Högalidens fritidsområde samt klubblokal på Wallinsvägen 4.

Kostnad: Medlemskap Ungdom upp till 18 år 250 kr. Över 18 år: Enskild 500 kr, Familj 800 kr. Mer information finns på hemsidan.

Kontakt: hjovk101@gmail.com. Hemsida: laget.se/HjoVK/



Dans med Kulturskolan

Kulturskolan har undervisning i flera olika dansstilar. Exempelvis Balett, Contemporary och Street.

Aktör: Hjo kommun genom Kulturskolan

Var: Kulturskolan/Estrid Ericsonskolan

Kostnad: 575 kr/termin

Kontakt: Besök vår hemsida så kan du läsa mer: www.hjokulturskola.se



Dans med Hjo Dansklubb

Varmt välkommen till Hjo Dansklubb! Hos oss får du lära dig att dansa Bugg, Boogie Woogie och många andra roliga danser. Vi arrangerar danskurser och dansevent för både stora och små. Vi har allt i klubben, från nybörjare till socialdansare och erfarna och välmeriterade tävlingsdansare. Vi ordnar även danskurser för enskilda grupper.

Aktör: Hjo Dansklubb

Var: Hammarnskolans gymnastiksal

Kontakt: Johanna Andersson, 070-3579537, johanna@friskvardsspecialisten.se

Du hittar alla roliga och inspirerande aktiviteter på vår hemsida och Facebooksida.



Dansgrupp i kyrkan för vuxna

18+

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

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: Nej

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

Discgolf på Högaliden

Välkommen till Högaliden Discgolfpark som erbjuder 18 utmanande banor med start och mål på Högalidens friluftsområde. Discar finns att låna i Kulturkvarteret.

Aktör: Föreningen HjoDisc

Var: Högalidens friluftsområde

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

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



Diverse rörelseaktiviteter på Rödingen

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

65+

Aktör: Hjo kommun

Var: Rödingen

Kostnad: Nej

Kontakt: Susanne Rydén, 0503-352 98, susanne.ryden@hjo.se och Emelie Glad, 0503-353 55, emelie.glad@hjo.se

RÖRELSE

Dykning och luftning

Vi dyker i Vättern och i andra vatten med utgångspunkt från Hjo. Vi har kompressor och nitroxanläggning för luftfyllning.

Aktör: Hjo Dykarklubb

Var: Hjo hamn, Hamnmagasinet

Kostnad: Medlemskap 500 kr för dykare, 200 kr för stödmedlem

Kontakt: Karola Svensson,
karola@hjodk.se, www.hjodk.se



Foto: Hjo Dykarklubb

Familjegymna med Blikstorps AIK

Gymnastik, lek och rörelse för barn och föräldrar på söndagar. Anmäl i förväg varje gång till Carina Jonsson, se kontaktuppgifter nedan.

Aktör: Blikstorps AIK

När: Söndagar kl. 9.00

Var: Folkets hus, Centralvägen 29 i Blikstorp

Kostnad: Medlemskap 200 kr/år

Kontakt: Carina Jonsson, 073-8420499

Fotboll med IFK Hjo

Vi erbjuder spel för alla åldrar från 4 år och uppåt: Boll & Skoj 4-5 år, Fotbollsskolan 6-7 år, seriespelande lag från 8 år upp till senior för dam och herr. Det finns även ett P35-lag där alla herrar med åldern inne är välkomna att vara med. Se hemsidan för mer information om respektive lag. Lagen namnges med födelseåret.

Aktör: IFK Hjo Fotboll

När: Boll & Skoj och Fotbollsskolan maj-september (uppehåll under sommaren). Seriespelande lag har aktiv säsong april-oktober, en del lag tränar även inomhus vintertid.

Var: Guldkroksvallen

Kostnad: Medlemskap i IFK Hjo samt aktivitetsavgift helår, se hemsidan för aktuell avgift.

Kontakt: ifkhjo@ifkhjo.se alternativt kontakta ledare, kontaktuppgifter finns på hemsidan: www.ifkhjo.se

Fotboll med Guldkroken FK

GFK är en flickförening som tränar på konstgräset i Hjo. Det finns ett lag för flickor födda 2012-2013 och ett lag för flickor födda 2016-2017. Det finns också en träningsgrupp för de allra yngsta, BollSkoj. Där tränar tjejerna tillsammans på ett lekfullt sätt både med och utan boll. Till våren 2024 är flickor födda 2018-2019 välkomna till BollSkoj.

Aktör: Guldkroken Fotbollsklubb

När: April-oktober

Var: Konstgräsplanen i Hjo

Kostnad: Medlemskap 200kr/spelare, 500kr/familj (100kr BollSkoj)

Kontakt: Maria Börjel, 073-0360223, mariaborjel@hotmail.com



Fotboll med Norra Fågelås IF

Spela fotboll med Norra Fågelås IF! Det finns lag för alla åldrar, upp till seniornivå.

Aktör: Norra Fågelås IF

När: Året runt

Var: Landbyvallen utomhus, Guldkrokshallen och Estrid Ericsonskolans idrottshall inomhus

Kostnad: Medlemskap 250 kr/år

Kontakt: Rolf Eriksson, 070-3372431, rolf.050316153@gmail.com



Foto: Malin Bergåker

18+ Fotboll med Oldladies

Vi är en grupp kvinnor/tjejer som tränar fotboll. Alla vuxna (inte nödvändigtvis mogna) är välkomna! Gamla spelare, nybörjare, yngre, äldre. Inga förkunskaper krävs. Men ett gott humör, ödmjukhet och att du behöver komma iväg en gång i veckan på en egen aktivitet är bra! Vi ordnar då och då en lagfest tillsammans. Glädje, fotboll och gemenskap!

Aktör: Oldladies (Vätterflickornas BK)

När: Året runt

Var: Inomhus i Estrid Ericsonskolans idrottshall och Guldkrokshallen under vinterhalvåret. Utomhus runt om i Hjo kommun under sommarhalvåret.

Kostnad: Medlemskap 100 kr/år

Kontakt: Per Jakobsson, 073-0738479, Malin Bergåker, 073,5252892. Eller via Messenger på Facebook.

Fotboll/supporter med Korsberga IF

Vi är en idrottsförening som håller till mitt i Korsberga. Vi utövar främst fotboll både för ungdom och senior, herr och dam men har även Bamsegympa i Korsberga gymnastiksal. Se hemsida korsbergaif.se för mer information. Föreningen har även en grupp som kallar sig för Supporterklubben (för alla åldrar). Gruppen arrangerar julmarknad och bakluckeloppis. Träffas en gång per månad och pratar, fikar, gör underhållsarbete av lokaler mm. Även bemanning av kiosk vid matcher/cuper.

Aktör: Korsberga IF

Var: Kullaborgsvägen 1

Kostnad: Medlemskap fotboll: ungdom 200 kr/år, senior 459 kr/år. Supporterklubben: 200 kr/år.

Kontakt: Jesper Carlén,

jesper.carlen@hotmail.com.

Supporterklubben: Mait Karlsson,

070-8379489, mait.karlsson97@hotmail.se



Foto: Mostphotos

Golf

Välkommen att spela golf med Hökensås golfklubb! Juniorer i alla åldrar är välkomna att vara med på våra juniorträningar. Vi erbjuder även seniorspel, kurser och prova på-tillfällen. Ickemedlemmar är välkomna att komma och testa utan kostnad.

Aktör: Hökensås golfklubb

Var: Almnäs Trollebo 2

Kostnad: Medlemskap 0-10 år gratis, 11-17 år 125 kr/månad eller 1500 kr/år, 18-21 år 212 kr/månad eller 2550 kr/år. För juniorer 11-21 år tillkommer träningsavgift 500 kr.

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

RÖRELSE

Gymmix

Styrkegympa och tabata. Vi erbjuder även Vattengympa på Spa för Hjo. Barngympa för olika åldrar.

Aktör: Gymmix

Var: Gymnastiksalarna i Hjo och Spa för Hjo

Kostnad: Terminsavgift 500 kr. 1000 kr för att lägga till vattengympan. Barngympan kostar 250 kr/barn.

Kontakt: Facebooksidan "Gymmix Hjo"

Gympa

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

Aktör: Hjo kommun

Var: Korsberga församlingshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Susanne Rydén, 0503-352 98, susanne.ryden@hjo.se

Handboll

HK Guldökron erbjuder handbollsskola för barn 6-7 år och för äldre barn och ungdomar finns lag som är indelade efter ålder och flickor/pojkar. Det äldsta damlaget i seriespel är F19 och på herrsidan finns ett seniorlag som spelar i division 2.

Aktör: HK Guldökron

När: September-april

Var: Guldökroshallen och Estrid Ericsonskolans idrottshall

Kostnad: Handbollsskola ingen kostnad, 8-9 år 300 kr/år, 10-16 år 700 kr/år och 18+ 1100 kr/år.

Kontakt: hkguldokronen@outlook.com, hemsida: idrottonline.se/HKGuldokronen-Handboll

Historisk stadsvandring på egen hand

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

Aktör: Hjo kommun genom Visit Hjo

Var: Första stoppet är vid Ånabacken

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

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



Foto: Visit Hjo

Hälsoslingor

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

Aktör: Hjo kommun

När: Alltid tillgängligt, frågorna byts ut varje vecka.

Var: Man kan "hoppa på" slingorna var som helst längs med dem. Exempelvis vid Rödningen, Karlsborgsvägen, södra strandpromenaden eller utanför Guldökroshallen. Se karta på www.hjo.se.

Kostnad: Nej

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

Hästsport

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

Aktör: Hjo Hästsportklubb

Var: Munkebo Ridhus, Korsberga

Kostnad: Medlemskap 325 kr/år

Kontakt: Linda Karlsson,
lindahjo@hotmail.com



Innebandy

Föreningen erbjuder innebandyskola och spel i ungdomslag. I dagsläget är det äldsta laget vi har för pojkar födda 2009-2011. Utöver detta har vi en familjetid/AW på fredagskvällar dit man kan komma tillsammans med sitt/sina barn och spontanspela innebandy. Observera att medföljande vuxen är ett krav på familjetiden. Vill du hjälpa till som ledare är du mer än välkommen att kontakta oss. Se hemsida <https://www.laget.se/ifkhjo> för mer information om exempelvis träningstider, medlemsavgift och aktivitetsavgift.

Aktör: IFK Hjo Innebandy

När: Oktober-mars

Var: Guldkrokshallen, B-hallen

Kostnad: Medlemskap i IFK Hjo samt aktivitetsavgift (se hemsida). Man betalar bara en medlemsavgift om man även spelar fotboll med IFK Hjo.

Kontakt: Elisabeth Johansson,
innebandy@ifkhjo.se, 073-9469721

Kul Mix

Under lekfulla former upptäcker vi glädjen i rytmik, sång, och dans. För dig i förskoleklass.

Aktör: Hjo kommun genom Kulturskolan

Var: Kulturskolan, Skolgatan 10

Kostnad: 575 kr/termin

Kontakt: Besök vår hemsida så kan du läsa mer: www.hjokulturskola.se

Linedance

Studiecirkel där du får lära dig linedance!

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Nej

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



RÖRELSE

Livingroom

Hos oss hittar du allt under ett tak: gym, gruppträning och CrossFit för att pusha dina gränser. Vi är stolta över att erbjuda ett brett utbud av barnträning inklusive barnjudo och Jiu Jitsu, samt ett stort utbud med pass för seniorer. Vi strävar efter att göra träning tillgänglig för alla och driver ideella projekt. Från att besöka äldreboenden till att samarbeta med skolor i Hjo, vi är här för att sprida hälsa och välbefinnande i hela samhället. Välkommen till Livingroom - där alla är välkomna att träna och må bra tillsammans!

Aktör: Livingroom

Var: Hamngatan 18

Kostnad: Engångskort, 10-kort och månads-kort. Läs mer på <https://sites.google.com/view/livingroom-hjo/startside>

Kontakt: livingroom.hjo@gmail.com, 0503-101 08



Motionsgymnastik med Blikstorps AIK

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

Aktör: Blikstorps AIK

När: Tisdagar, torsdagar och söndagar kl. 17.00

Var: Folkets hus, Centralvägen 29 i Blikstorp

Kostnad: Medlemskap 200 kr/år

Kontakt: Carina Jonsson, 073-8420499

Motionsgymnastik med Norra Fågelås

Välkommen på ledarledd motionsgymnastik!

Aktör: Norra Fågelås IF

När: Torsdagar kl. 19.00-20.00

Var: Guldkroksskolan inomhus och Landbyvallen utomhus.

Kostnad: Medlemskap 250 kr/år

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

Motocross, enduro och slotracing

Hjo motorklubb är aktiva inom både motocross och enduro. Enduro är klubbens huvudsport och tävlingen kräfracet som årligen hålls på gården Munkebo är ett populärt arrangemang. Träningsspåret finns utanför Gate. Motocrossbana för knattar (upp till 65 cc) finns i anslutning till klubbstugan som ligger i Källebo. Tillsammans med Carlsborgs MK finns även Garpabanan i Brevik som är en större crossbana.

Slotracing: I klubbstugan finns även en slotracingbana. Banan är 37 m lång och har 4 spår. Bilar och utrustning finns att låna för att prova på. Alla är välkomna.

Aktör: Hjo Motorklubb

Var: Klubbstuga/knattebana: Källebo, endurospår: Gate Binneberg, motocrossbana: Garpabanan Brevik Karlsborg.

När: Slotracing på onsdagar kl. 18-21 året runt. Kontakta oss för mer information kring övriga aktiviteter.

Kostnad: Medlemskap Medlemskap familj: 500 kr, senior: 350 SEK, ungdom upp till 16 år: 250 SEK

Kontakt: Ordförande Thomas Lindblad, 070-8812080, lindblad.hjo@gmail.com.

Slotracing: Hans Johansson, info@hjomkslotracing.se

Facebook: Hjo Motorklubb

Instagram: hjomotorklubb



Orientering - barn-/ungdomsträning

Välkommen att prova på orientering! För barn och ungdomar upp till 18 år, även vuxna och föräldrar är välkomna. Kontakta oss gärna innan och föranmäl dig. Slutet av mars till oktober har vi orienteringsträning, oftast på Högaliden. November till mitten av mars tränar vi styrketräning inomhus. Uppehåll under juli till mitten av augusti och under julhelgerna. Se även hemsidan: www.hbok.se

Aktör: Hjobygdens OK

När: Torsdagar kl. 18.00-19.00

Var: Utomhus vid Högalidens fritidsområde och inomhus i Hammarnskolans gymnastiksal.

Kostnad: Medlemskap ungdom (tom 16 år) 150 kr/år, familj 600 kr/år.

Kontakt: Ann-Kristin Jansson, 073-0634403, ann-kristin.jansson@telia.com

Orientering - Naturpasset

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

Aktör: Hjobygdens OK

När: Maj-september

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

Kostnad: 60 kr

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

Orientering - Pensionärorientering

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

Aktör: Hjobygdens OK

Var: Olika platser i Skaraborg

Kostnad: Nej

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

65+



Foto: Rebecca Martyn

Orientering - Veckans bana

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

Aktör: Hjobygdens OK

Var: Högalidens friluftsområde

Kostnad: Nej

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

Padel på Hjo Padel

Välkommen till Hjo padel som har öppet kl.05-24 för spel alla dagar i veckan.

Aktör: Hjo Padel

Var: Hjo Padel, Gjutarvägen 6

Kostnad: Från 200 kr/timme

Kontakt: Niclas Adolfsson, 073-0606381, info@hjopadel.se

RÖRELSE

Padel på Folkhögskolan

Utomhusbana för padelspel. Mer info och bokning via www.matchi.se, ange anläggning Hjo folkhögskola padel

Aktör: Hjo Folkhögskola

Var: Lundbyvägen 12

Kostnad: Varierar

Kontakt: www.folkhogskolan.com, växel: 0503-323 00

Promenera med Equmeniakyrkan

Promenera tillsammans med oss en gång i veckan!

Aktör: Equmeniakyrkan

Var: Start vid hamnen

Kostnad: Nej

Kontakt: Britta Gunnarsson, 072-3115507



Segling

Föreningen har ibland aktiviteter för barn och ungdomar och ordnar även nybörjarsegling för vuxna. Kontakta oss för mer information!

Aktör: Hjo Segelsällskap

Var: Hamnen i Hjo

Kostnad: Medlemskap 250 kr/år

Kontakt: Rolf Birgersson, 0503-132 62, 070-2215595, r.birgersson@hotmail.com

Seniordans

Studiecirkel där du får lära dig seniordans!

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Nej

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

65+



Stavgång med PRO

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

Aktör: PRO

Var: Utanför Rödingen

Kostnad: Nej

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

65+

STC

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

Aktör: STC Hjo

Var: Kvarngatan 9

Kostnad: Från 299 kr/månad, 319 kr/månad för seniorträning.

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

Squaredans

Kom och dansa squaredans ihop! Ingen tidigare kunskap behövs.

Aktör: Hjo kommun

Var: Rödingen

Kostnad: Nej

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

Ta Form-Yoga

Tre olika typer av yoga erbjuds; rehyoga, postural yoga och postural hathayoga.

I passen ingår yogaövningar, stretchövningar, bindvävspåverkande tryckövningar, posturala övningar som aktiverar kroppens djupaste, stabiliserande hållningsmuskler och andnings- och avslappningsövningar. Träningen bidrar till att du kan arbeta bort spänningar i överbelastad, spänd muskulatur, förbättra din hållning, stabilisera och avlasta dina leder och öka din stresstålighet, kroppsmedvetenhet och rörelseförmåga.

Övningarna utförs liggande, sittande och stående med hjälp av väggar, stolar, mjuka och hårda klossar och en rad andra redskap. Fokus läggs på ett skonsamt och medvetet rörelseutförande, som anpassas efter deltagarnas förmåga. All utrustning kan lånas på plats. Föranmälan krävs.

Aktör: Ta Form i Hjo

Var: Spa for Hjo, Skövdevägen 19

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

Kontakt: Christina Froh, 0702-118609, taform@froh.se, hemsida.froh.se/taform

Tennis

Tennisträning för 6 år och uppåt. Vuxenkurser på olika nivåer. Antalet platser är begränsade i varje grupp.

Aktör: Hjo Tennisklubb

När: Måndag, onsdag och torsdag. Året runt med uppehåll på sommarlov och jullov.

Var: Guld krokshallen i Tennishallen inomhus och Parkbanorna i Stadsparken utomhus.

Kostnad: Medlemsavgifter och träningsavgifter

Kontakt: Martina Susi, martinaj.tennis@hotmail.com eller hjotennisklubb@gmail.com



Foto: Hanna Nordlöf

Ung i Hjo



David på Ung i Hjo är ungdomscoach med fokus på rörelse och ordnar aktiviteter med rörelse på olika sätt. Ibland i någon idrotts-hall, på gymmet eller utomhus. Har du någon idé om ett sätt att röra sig på är du mer än välkommen att höra av dig!

Aktör: Hjo kommun genom Ung i Hjo

När: Olika varje vecka, se våra sociala medier #ungihjo

Kostnad: Nej

Kontakt: David Fagg, 073-5752246, david.fagg@hjo.se

Utomhusgym och hinderbana

I Hjo finns fyra utomhusgym som är tillgängliga dygnet runt: i Hjo Stadspark, i Korsberga (vid skolan), i Gate (vid Gate samlingshall) och vid Högalidens friluftsområde. På Högaliden finns även en hinderbana.

Aktör: Hjo kommun

Var: Hjo Stadspark, Korsberga, Gate och Högalidens friluftsområde

Kostnad: Nej

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



Yoga - Harmoni/Yin

Prova olika sorters yoga: Harmoni/Yin - Den lugnaste av mina yogaformer. Vi mjukar upp kroppen och stannar extra länge i vissa positioner. Vi utför andningsövningar och meditation. Stretch - Mjuk yoga där stående, sittande och liggande övningar utförs i ett flöde. Innehåller solhålsningar och kortare meditationer.

Aktör: Ateljé Rödluvan, massage och yoga

Var: Ateljé Rödluvan, Tunnbindaregränd 3

Kostnad: 1500 kr/termin (10 ggr)

Kontakt: Ann-Louise Hummelblad, 070-4853081, rodluvan@telia.com

65+

Akvarellmålning

Studiecirkel om akvarellmålning.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

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



Foto: Jonas Ingman/Westsweden.com

B/U

Ateljéföreningen Ockra

Skapande Verkstad för barn - vi skapar i olika material och tekniker.

Aktör: Ateljéföreningen Ockra

När: Arrangemangen sker några gånger per år, oftast på skolloven.

Var: Villa Svea i Hjo Stadspark

Kostnad: Ingen, Hjo kommun sponsrar verksamheten.

Kontakt: Fridolin Evaldsson, fridolinevaldsson@gmail.com

Handarbete och välgörenhet

Handarbete och insamlingsarbete till välgörenhet.

Aktör: Fridene kyrkliga syförening

Var: Fridene Församlingshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Sabine Bjaaland, 0503-323 90

Handarbete och välgörenhet

Handarbete och insamlingsarbete till välgörenhet.

Aktör: Grevbäcks kyrkliga syförening

Var: Grevbäcks församlingshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Sabine Bjaaland, 0503-323 90

Handarbete och välgörenhet

Handarbete och insamlingsarbete till välgörenhet.

Aktör: Hjo kyrkliga syförening

Var: Hjo församlingshem

Kostnad: Nej

Kontakt: Sabine Bjaaland, 0503-323 90



Foto: Most Photos

Skaparlåda

När som helst när Kulturkvarteret är öppet går det att låna en Skaparlåda att pyssla med inne på biblioteket eller på Kulturtorget. Välj mellan: kompisbandslåda, maxipärllåda, modellera, kort/scrapbooking, leklera, pyssel med flirtkulor och piprensare, pärla halsband, sticklåda, ulltovningslåda, pyssellåda för de minsta, pärlplattelåda eller rit- och målarlåda. Lådorna passar både barn och vuxna och du lånar enkelt i receptionen med ditt lånekort.

Aktör: Hjo kommun

När: Under Kulturkvarterets öppettider

Var: Kulturkvarteret, Bangatan 1B

Kostnad: Nej

Kontakt: Sanela Vrbos Moslavac, sanela.vrbos@hjo.se

SKAPANDE

65+

Syslöjd och hantverk

Studiecirkel där du får lära dig syslöjd och hantverk.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

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



Foto: Jesper Anhede

65+

Träslöjd

Studiecirkel där du får lära dig träslöjd.

Aktör: PRO och ABF

Var: Rödingen

Kostnad: Medlemskap i PRO

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

Virka, sticka och sy

Virka, sticka och sy tillsammans med oss!
Skickas sedan till hjälporganisationer.

Aktör: Equmeniakyrkan

Var: Missionskyrkan

Kostnad: 20 kr för fika

Kontakt: Margareta Rånge, 076-0276050
och Anneli Ödvall, 079-3277202

Äta, snacka och snickra med ImManuell-gruppen

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

Onsdagar jämna veckor.

Aktör: Svenska kyrkan

Var: Prästgårdsträdgården i Norra Fågelås

Kostnad: Nej

Kontakt: Henrik Bjaaland, 0503-323 78

TRÄFFAS

Allmänt samkväm

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

Aktör: Fridene-Blikstorps samhällsförening

Var: Fridene och Blikstorp

Kostnad: Medlem, 30 kr

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

Basta

Basta tillsammans på fredagar!

Aktör: Svärtans badhusförening

Var: Svärtans nöjesrestaurang

Kostnad: 30 kr/tillfälle

Kontakt: Gurka_65@hotmail.com, 070-6156585

65+

Diverse aktiviteter på Rödingen

På mötesplatsen Rödingen arrangeras det flera roliga och givande aktiviteter, exempelvis Månadens gäst och Bingokvällar. Håll utkik på www.hjo.se, på anslagstavlan utanför Rödingen eller kontakta någon av senior-coacherna för aktuell information.

Aktör: Hjo kommun

När: Olika dagar under veckan

Var: Mötesplatsen Rödingen

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

Kontakt: Emelie Glad, emelie.glad@hjo.se, 0503-353 55, Jenni Andersson, jennie.andersson@hjo.se, 0503-353 57, 0503-352 98

Familjecentralen Arkens öppna förskola



Välkommen till Öppna förskolan som är en mötesplats där du som förälder kan träffa andra föräldrar och barnen kan leka. Du ansvarar för ditt barn och deltar själv i verksamheten. Aktiviteterna kan vara sångstund, göra mellis, skapande i ateljén, sagostund, miniröris eller utelek på bakgården. Köp fika här till självkostnadspris eller ta med eget.

Aktör: Hjo kommun genom Familjecentralen Arken

När: Måndagar 13-16 för 0-6 år

Tisdagar 9-12 babycafe för 0-1 år

Torsdagar 9-12 & 14-16 för 0-6 år

Var: Karlsborgsvägen 4

Kostnad: Nej

Kontakt: 0503-350 87, se vår Facebooksida för uppdaterad information:
www.facebook.com/familjecentralenarken



Foto: Kristina Gillerstedt/Westsweden.com

FH = Ungdomshäng



Vi umgås under enklare former. Ibland anordnas aktiviteter av varierad sort. Hänget riktar sig till ungdomar från 14 år och uppåt.

Aktör: Svenska kyrkan Hjo

När: Ca tre fredagar/termin kl. 19-23

Var: Hjo församlingshem

Kontakt: Ronny Nygren, 070-3135867, ronny.nygren@svenskakyrkan.se eller Anna Jepsen, 070-3127642, anna.a.jepsen@svenskakyrkan.se

TRÄFFAS



Fredagshäng

Fredagshäng är för dig som går i årskurs 7 och uppåt. Det bjuds på lek, spel, prat, häng, fika, andakt och mycket mer.

Aktör: Equmeniakyrkan Hjo och Pingstkyrkan Hjo

När: Vi träffas varannan fredag kl. 19.00-21.00

Var: Pingstkyrkan eller Missionskyrkan

Kostnad: Nej

Kontakt: Jacob Rundqvist, 073-8009415 eller Veronica Åsebrant, 0739-090785



Foto: Mats Lind/Westsweden.com



Fritidsgården

För ungdomar i årskurs 6 och uppåt. Vi har en liten aktivitet, umgås runt både pingis- och fikabord och avslutar kvällen med en andakt.

Aktör: Betaniaförsamlingen Norra Fågelås

När: Fredagar kl. 19.00-22.00

Var: Betaniaförsamlingen Norra Fågelås, Linderyd Betania I

Kostnad: Fika/kiosk till självkostnadspris

Kontakt: kontakt@betaniafagelas.se. Se hemsida för aktuell info: www.betaniafagelas.se eller på våra sociala medier.



Fritidsgården Missveden

Fritidsgården i Missveden är en friluftss- och lägergård som tillhör Equmeniakyrkan Hjo och Equmenia Hjo (kyrkans barn- och ungdomsorganisation). Vi vill genom gården ge människor i alla åldrar möjlighet att vara i Guds skapelse - att leka, skapa och lära, och uppleva glädjen i att vara tillsammans. Vi vill också att gården ska fungera som reträttplats med rum för stillhet och bön.

Aktör: Equmeniakyrkan Hjo

När: Varje dag

Var: Fritidsgården ligger i byn Missveden, cirka 4 km väster om Hjo, på väg mot Korsberga.

Kostnad: Nej

Kontakt: Anders Jespersen, 070-2792094



Hjo Segelsällskap

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

Aktör: Hjo segelsällskap

Var: Hamnen i Hjo

Kostnad: Medlemskap 250 kr/år

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



JoD

En barngrupp för tjejer och killar från åk 2 upp till 12 år. Vi har olika aktiviteter som spännande tävlingar, pyssel, lekar, utflykter och bibelberättelser.

Aktör: Pingstkyrkan Hjo

När: Onsdagar kl. 18.00

Var: Olika

Kostnad: Nej

Kontakt: Anna-Lena Martinsson, 070-8851828

TRÄFFAS

Mötesplatsen

Vi äter kvällsmat tillsammans, umgås, leker en lek, samlas till andakt och avslutar med fika. En samling öppen för alla, som vi hoppas ska passa alla åldrar!

Aktör: Betanieförsamlingen Norra Fågelås

När: En lördag i månaden, från kl. 18.00

Var: Betanieförsamlingen Norra Fågelås, Linderyd Betania I

Kostnad: Mat till självkostnadspris

Kontakt: kontakt@betaniafagelas.se. Se hemsida för aktuell info: www.betaniafagelas.se eller på våra sociala medier.



Foto: Hanna Nordlöf

Mötesplats Kupan

Träffas och umgås.

Aktör: Röda korset

Var: Stadsparken

Kostnad: Nej

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

Resa

Följ med på bilresor till olika ställen!

Aktör: PRO

Var: Samling Rödingen

Kostnad: 100-150 kr utöver medlemskap i PRO.

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

65+

Stor & liten

Öppen förskola hos kyrkan med sångstund, pyssel och fika.

Aktör: Svenska kyrkan Hjo

När: Onsdagar och fredagar kl. 9.00-11.00

Var: Hjo församlingshem

För vem: Barn med vuxen

Kontakt: Anna Jepsen, anna.a.jepsen@svenskakyrkan.se

B/U

Torsdagsträffen

För barn från 1-6 år. Vi har olika aktiviteter varje gång, allt från lekar, spel, bak och pyssel till utflykter och hajk. Vi avslutar varje torsdagsträff med en andakt.

Aktör: Betanieförsamlingen Norra Fågelås

När: Torsdagar kl. 18.00-19.30

Var: Betanieförsamlingen Norra Fågelås, Linderyd Betania I

Kostnad: Nej

Kontakt: kontakt@betaniafagelas.se. Se hemsida för aktuell info: www.betaniafagelas.se eller på våra sociala medier.

B/U

UNG I HJO

Ung i Hjo

B/U: Vi som arbetar med Ung i Hjo är ungdomscoacher och vårt mål är att barn och ungdomar i Hjo ska ha en meningsfull fritid. Vi finns bl a på Mötesplats Stationen (läs mer nedan) där vi arbetar med dropin-verksamhet och grupper men också på andra platser som idrotts-hallar, Kulturkvarteret, ute på resor, runt om i stan och på Internet. Ibland har vi även rastaktivitet på skolan. Det som är gemensamt för all verksamhet är att det är ungdomarna som påverkar vad som ska hända, vi vill lyfta och coacha ungdomarna att genomföra sina egna idéer = ungdomsproducerad verksamhet. Allt från LAN, innebandyturneringar, konserter osv. Finns det en bra och rolig idé ska man inte tveka att prata med oss!

Mötesplats Stationen

B/U: På Mötesplats Stationen finns PS5, spelatorer, pingisbord, biljard, TV-spel, pyssel, spel, kök och ytor att slappa på. Utanför lokalen finns en basketkorg, KING-plan, pingisbord, sittyta och cykelställ. Ung i Hjo utgår ofta från Mötesplats Stationen men lokalen nyttjas också av andra aktörer.

Aktör: Hjo kommun genom Ung i Hjo

Var: Olika, men oftast Mötesplats Stationen, idrottshallarna, skolorna, Kulturkvarteret eller digitalt.

Kostnad: Nej

Kontakt: Följ oss på Snapchat, Instagram och Facebook.

E-post: hanna.johansson@hjo.se och david.fagg@hjo.se

Telefon: 073-5752246 (David)

Öppen förskola hos Betania

B/U: För barn upp till 6 år med förälder eller annan vuxen. Vi fikar, leker tar en promenad ibland och har en liten sångsamling.

Aktör: Betaniaförsamlingen Norra Fågelås

När: Varannan onsdag kl. 10.00-12.00

Var: Betaniaförsamlingen Norra Fågelås, Linderyd Betania I

Kostnad: Nej

Kontakt: kontakt@betaniafagelas.se. Se hemsida för aktuell info: www.betaniafagelas.se eller på våra sociala medier.

VOLONTÄR- VERKSAMHET

Alla behövs

Verksamheten i en ideell förening grundar sig i att medlemmarna hjälper till utan att få någon ekonomisk ersättning. Istället får man uppleva gemenskap, tillhörighet, möjlighet att påverka och att lära sig saker (för att bara nämna en bråkdel). Det går att höra av sig till vilken förening eller organisation som helst i den här katalogen och anmäla sitt intresse för att hjälpa till. Kanske som ledare, tränare, funktionär vid arrangemang, materialförvaltare, baka eller sälja fika, styrelseledamot eller skriva på hemsidan. Det finns en plats och en roll för alla!

Korsberga IF:s Supporterklubb

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

Aktör: Korsberga IF

Var: Kullaborgsvägen 1

Kostnad: Medlemskap 200 kr/år

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

Svenska kyrkan

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

Aktör: Svenska kyrkan

Kostnad: Nej

Kontakt: Sabine Bjaaland, 0503-323 90, sabine.bjaaland@svenskakyrkan.se

Sällskapet S/S Trafiks vänner

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

Aktör: Sällskapet S/S Trafiks vänner

Var: Hjo hamn

Kostnad: Medlemskap 200 kr/år

Kontakt: Rolf Birgerson, 070-2215595, r.birgerson@hotmail.com



Foto: Jesper Anhede

FLER TIPS

Tips på användbara digitala resurser

Digitalhjälp (post- och telestyrelsen):

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

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

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

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

Nationellt kompetenscentrum anhänga (NKA): <https://anhoriga.se/navigeringskurs>
Anhörigstödshemsida där du b.l.a. kan klicka dig vidare till "Navigeringskurs om demens för anhänga" som innehåller föreläsningar och konkreta råd till dig som är anhängig till någon med demenssjukdom.

Att hålla sig i form som senior

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

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

Tips på användbara telefonlinjer

Anhöriglinjen: tel. 0200-239 500

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

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

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

Mind Äldrelinjen: tel. 020-22 22 33

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

Ringkontakten (Hjo kommun):

tel. 0503-352 99

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



Anslagstavlan på Rödingen

Håll utkik efter fler aktiviteter som arrangeras, på anslagstavlan på Rödingen.

Aktivitetskatalogen

Här har vi samlat ett brett utbud av saker att göra i underbara Hjo! Förhoppningsvis kan alla som vill hitta något av intresse. Varmt välkommen att ta del av Hjos fantastiska aktivitetsutbud hösten 2024 till våren 2025!

