URVAL AV AKTIVITETER I KARLSHAMN MARS 2026 **(med reservation för ändringar)**

Vecka 10

Mån 2 mars	14.00-16.00	Öppet Hus med Hej Vänner. Fika & fin samvaro	Hej Vänner, Piren, Biblioteksgatan 4
Tis 3 mars	11.30-12.00	Poesigympa. Lugna rörelser till inläst poesi	Karlshamns Stadsbibliotek, Salongen
Tis 3 mars	13.00-15.00	Aktivitet & fika på MIKA. Pyssel till MIKA-dagen	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Tis 3 mars	14.00-16.00	Café Solglimten. Fika & trevlig samvaro	Träffpunkten, Gustavsborg, Matrosgatan 18
Tis 3 mars	14.30	Gladgympa	Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7
Ons 4 mars	9.00	Trivselpromenad. Samling utanför Hjärtat	Träffpunkten Hjärtat, Storgatan 25, Asarum
Ons 4 mars	10.00-11.30	Högläsningsträff. Ett nytt sätt att läsa tillsammans. Boka din plats:0454-81240	Karlshamns Stadsbibliotek, Salongen
Ons 4 mars	10.00-11.00	Sitt/stågympa på MIKA	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Ons 4 mars	13.00-15.00	Stick och handarbetscafé, arr SPF Bodekull	Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7
Tor 5 mars	11.30-13.00	Lunch på MIKA. Hej Vänner finns på plats	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Fre 6 mars	12.00-13.00	Lunch på Björnabacken. Hej Vänner finns på plats	Björnabacken, Regeringsgatan 46
Sön 8 mars	18.00	Musik på Kvinnodagen. Körsång, Berättelser om helgon, Kvinnojouren info	Carl Gustafs kyrka, Karlshamn

Vecka 11

Tis 10 mars	14.00-16.00	Smartare än en sjätteklassare? Frågesport m Kreativum. Livesändning.	Träffpunkterna Gustavsborg, Hällaryd, Mörrum och Svängsta.
Tis 10 mars	14.00-15.00	IT-hjälpen. Frågor om mobiler, surfplattor, datorer	K-hamns bibliotek, Läshörnan Snöklockan
Tis 10 mars	13.00-15.00	Aktivitet & fika på MIKA. Bingo	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58

Tis 10 mars	14.30	Gladgympa	Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7
Tis 10 mars	15.00	Dagbio. Två olika filmer visas. *Läs mer längre bak i bladet*	Centrumbiografen, Pirgatan 6
Ons 11 mars	10.00-11.00	Sitt/stågympa på MIKA	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Ons 11 mars	13.00-15.00	Stick och handarbetscafé, arr SPF Bodekull	Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7
Tor 12 mars	10.00	Torsdagsträff. Vi umgås och fikar. Idag bingo.	Sv Kyrkan, Församlingsgården, Karlshamn
Tor 12 mars	14.30-16.30	Pubmys med Hej Vänner. Kom och umgås i härlig pubmiljö	LochNess, Ronnebygatan 22

Vecka 12

Mån 16 mars	14.00-15.00	Bokcafé för seniorer. Tips om nya böcker. Kaffe & kaka	Stadsbiblioteket Karlshamn, Salongen
Tis 17 mars	13.00-15.00	Aktivitet & fika på MIKA. Pyssel till MIKA-dagen	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Tis 17 mars	14.00-16.00	Café Solglimten. Fika & trevlig samvaro	Träffpunkten, Gustavsborg, Matrosgatan 18
Tis 17 mars	14.30	Gladgympa	Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7
Ons 18 mars	9.00	Trivselpromenad. Samling utanför Hjärtat	Träffpunkten Hjärtat, Storgatan 25 Asarum
Ons 18 mars	10.00-11.00	Sitt/stågympa på MIKA	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Ons 18 mars	10.00-11.30	Högläsningsträff. Ett nytt sätt att läsa tillsammans. Boka din plats:0454-81240	Karlshamns Stadsbibliotek, Salongen
Ons 18 mars	14.00-16.00	Eftermiddagsfika med Hej Vänner. Trevliga samtal & gofika.	Träffpunkten Mariegården, Svängsta
Ons 18 mars	13.00-15.00	Stick och handarbetscafé, arr SPF Bodekull	Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7
Tor 19 mars	14.00-16.00	Gribshunden. Susanne Ekblad berättar om skeppet. Fika. 80 kr	Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7
Fre 20 mars	12.00-13.00	Lunch på Björnabacken. Hej Vänner finns på plats	Björnabacken, Regeringsgatan 46

Lör 21 mars	10.00-13.00	MIKA-dagen. Öppet hus, fika, försäljning	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58

Vecka 13

Tis 24 mars	14.00-16.00	Café Solglimten. Fika & trevlig samvaro	Träffpunkten, Gustavsborg, Matrosgatan 18
Tis 24 mars	13.00-15.00	Aktivitet & fika på MIKA. Film om Karlshamn	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Tis 24 mars	14.00-15.00	IT-hjälpen. Frågor om mobiler, surfplattor, datorer	K-hamns bibliotek, Läshörnan Snöklockan
Tis 24 mars	14.30	Gladgympa	Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7
Tis 24 mars	15.00	Dagbio. Två olika filmer visas. *Läs mer längre bak i bladet*	Centrumbiografen, Pirgatan 6
Ons 25 mars	10.00-11.00	Sitt/stågympa på MIKA	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Ons 25 mars	13.00-15.00	Stick och handarbetscafé, arr SPF Bodekull	Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7
Ons 25 mars	14.00-16.00	Eftermiddagsfika med Hej Vänner. Trevliga samtal & gofika	Träffpunkten Eklunden, Hällaryd
Ons 25 mars	17.30-19.30	Mat och prat. Pizzabuffé till självkostnadspris	Träffpunkten Hjärtat, Sv kyrkan, Asarum
Tor 26 mars	10.00	Torsdagsträff. Vi umgås och fikar. Idag återbrukspyssel.	Sv Kyrkan, Församlingsgården, Karlshamn
Tor 26 mars	14.00	Allsångscafé. Dan-Inge Olsson från Sösdala sjunger & delar livet. arr RPG	Pingstkyrkan, Asarum
Tor 26 mars	14.30-16.30	Pubmys med Hej Vänner. Kom och umgås i härlig pubmiljö	LochNess, Ronnebygatan 22

Vecka 14

Tis 31 mars	13.00-15.00	Aktivitet & fika på MIKA. Frösådd till vår uteplats	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Tis 31 mars	11.30-12.00	Poesigympa. Lugna rörelser till inläst poesi	Karlshamns Stadsbibliotek, Salongen
Tis 31 mars	14.00-16.00	Cafe Solglimten. Fika & trevlig samvaro	Träffpunkten, Gustavsborg, Matrosgatan 18
Tis 31 mars	14.30	Gladgympa	Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7

Här hittar du fler & återkommande aktiviteter:

HUR FUNKAR EN SMARTTELEFON? Tre träffar för dig som vill få mer grepp om din mobil.
Teknikfika på Karlshamns bibliotek, lokal Salongen. Tis 17 mars, 14 april, 12 maj kl 15.00-16.30. Obs! boka din plats: 0454-81240

TRÄFFPUNKTER - Karlshamns kommun
Här kan du läsa allt som händer på Träffpunkterna i Karlshamn, Svängsta, Mörrum och Hällaryd.
Sök på: Karlshamns kommun, Träffpunkter. Klicka på: ***Kalender***

SENIORERNAS HUS (Regeringsgatan 7)
Här finns café, datorhörna, wifi och lokala tidningar.
Öppettider: måndag och torsdag kl. 9.00-15.00, tisdag, onsdag och fredag kl. 9.00-16.00.
Återkommande aktiviteter: Gladgympa tisdagar kl 14.30. Stavgång onsdagar kl 10.30. Stick & handarbetscafé onsdagar kl 13.00

CENTRUMBIOGRAFEN - Dagbio 100 kr. 10 feb kl 15.00: Grannfejden (svensk feelgood) & EPIC (musikkonsert med Elvis).
24 feb kl 15.00: Grannfejden (svensk feelgood) & Doktor Glas (svensk thriller)
Läs mer om filmer och biljetter på www.centrumbiografen.se, tel 0454-10644, Pirgatan 6 Karlshamn.

MIKA - medmänniskor i Karlshamn (Kungsgatan 58)
Öppet hus med frukostservering: måndag, onsdag och torsdag kl 9.00-11.30.
Aktivitet tisdag kl 13-15. Sittgympa onsdag kl 10.00-11.00. MIKA-lunch första torsdagen i månaden kl 11.30-13.00 (ej frukost då).

Carl Gustafs kyrka i Karlshamn
Mötesplats Lunden: onsdagar kl 13.00-15.00, andakt kl 14.30.
Carl Gustafs kyrka är öppen för besökare vardagar kl 8-15 året runt. Utställning om fastan fram till påsk.

Träffpunkten HJÄRTAT. Öppen Dörr tisdagar & torsdagar kl 13-16. Kom in för en stunds gemenskap, prat och fika.
Trivselpromenad onsdagar jämn vecka kl 9. Samling på Hjärtat. Svenska Kyrkan Asarum/Ringamåla, Storgatan 25 Asarum.

34:ans Fynd, Pingstkyrkans secondhandbutik (Rörvägen 4)
Öppettider: tisdag 13.00-18.00 och lördag 9.00-13.00

RÖDA KORSET, Second Hand (Strömmavägen 2)
Öppettider: tisdag, onsdag, fredag 13.00-17.00 och lördag 10.00-14.00

HEJ VÄNNER

ÖPPET HUS i lokalen på Piren (Biblioteksgatan 4), måndagar 2 feb, 2 mars, 4 maj och 1 juni kl 14.00-16.00

PUBMYS på LochNess (Ronnebygatan 22), torsdagar ojämn vecka kl 14.30-16.30

Lunch på MIKA eller BJÖRNABACKEN. Vill du gå dit och äta, men helst gå tillsammans med någon?
Vill du besöka dagbion eller någon aktivitet du läst om i bladet men helst gå tillsammans med andra?
Vill du träffa nya vänner? Kanske hitta nya sammanhang, stora som små.
Hör av dig till oss i Hej Vänner, tel 0708-61 59 17 eller maila: nina@hejvanner.se

Tillsammans skapar vi ett mer inkluderande och hållbart samhälle!