

## URVAL AV AKTIVITETER I KARLSHAMN APRIL 2026 (med reservation för ändringar)

### Vecka 15

Tis 7 april	10.00-12.00	Öppet café, fika och trevlig samvaro	Träffpunkten Mariegården 48, Svängsta
Tis 7 april	13.00-15.00	Aktivitet & fika på MIKA. Så frön och fixa på vår innergård	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Tis 7 april	14.00-16.00	Café Solglimten. Fika & trevlig samvaro	Träffpunkten, Gustavsborg, Matrosgatan 18
Tis 7 april	14.30	Gladgympa	Senioreernas Hus, Regeringsgatan 7
Tis 7 april	15.00	Dagbio. Två olika filmer visas. <i>Läs mer längre bak i bladet</i>	Centrumbiografen, Pirgatan 6
Ons 8 april	10.00-11.00	Sittgympa med avslappning	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Ons 8 april	10.30	Stavgång, samling vid Näsviken	Senioreernas Hus, Regeringsgatan 7
Tor 9 april	10.00	Torsdagsträff. Vi umgås och fikar. Idag allsång m Helena Wilhelmsson	Sv Kyrkan, Församlingsgården
Tor 9 april	14.00	Kost för ork och hälsa för seniorer. Med sjuksköterska Mari Björkqvist	RPG, Kristofferkyrkan, Chr. Schrödersg. 21
Tor 9 april	14.30-16.30	Pubmys med Hej Vänner. Kom och umgås i härlig pubmiljö	Puben LochNess, Ronnebygatan 22
Fre 10 april	10.00-11.30	Konst, hälsa och skapande. Föreläsning med Max Liljefors, fika & pratstund	Stadsbiblioteket Karlshamn, Salongen

### Vecka 16

Mån 13 april	10.00-12.00	Öppet café, fika och trevlig samvaro	Träffpunkten Trensumsvägen 2, Hällaryd
Mån 13 april	13.00-15.00	Bingo, fika och trevlig samvaro	Träffpunkten, Ådalsvägen 9, Mörrum
Mån 13 april	13.00-16.45	Släktforskning. Få hjälp med dina släktforskarfrågor. Drop in	Biblioteket, Hällaryd
Mån 13 april	18.00-20.00	Vi är inte idioter. Om klimat, ekonomi, demokrati. Föreläsning Elisabeth Gerle. Ingemar Lönnbom leder samtal med lokala politiker. Demokratidagen.	Lokstallarna, Stora Salen

Tis 14 april	13.00-15.00	Aktivitet & fika på MIKA. Bingo	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Tis 14 april	14.00-16.00	Café Solglimten. Fika & trevlig samvaro	Träffpunkten, Gustavsborg, Matrosgatan 18
Tis 14 april	14.30	Gladgympa	Senioreernas Hus, Regeringsgatan 7
Tis 14 april	15.00-16.30	Teknikfika. Hur funkar en smartphone? Boka din plats: 0454-81240	Karlshamns Stadsbibliotek, Salongen
Ons 15 april	09.00	Trivselpromenad. Samling utanför Hjärtat.	Träffpunkten Hjärtat, Storgatan 28, Asarum
Ons 15 april	10.30	Stavgång, samling vid Näsviken	Senioreernas Hus, Regeringsgatan 7
Ons 15 april	17.30-19.30	Mat och prat. Pizzabuffé till självkostnadspris.	Träffpunkten Hjärtat, Storgatan 28, Asarum
Ons 15 april	10.00-11.00	Sittgympa med avslappning	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Ons 15 april	10.00-11.30	Högläsningsträff. Ett nytt sätt att läsa tillsammans. Boka din plats:0454-81240	Karlshamns Stadsbibliotek, Salongen
Ons 15 april	14.00-16.00	Eftermiddagsfika med Hej Vänner. Trevliga samtal, kaffe och fika	Träffpunkten Mariegården 48, Svängsta
Tor 16 april	13.00-15.00	Kom och prova sittskrätt med Martin Palmqvist, fika och trevlig samvaro	Träffpunkten, Ådalsvägen 9, Mörrum
Tor 16 april	14.00-16.00	Lars Neij, hundförare inom polisen berättar. Fika. 80 kr	Senioreernas Hus, Regeringsgatan 7
Fre 17 april	10.00-11.30	Bingo, fika och samvaro med KABO och kommunen	Träffpunkten Mariegården 48, Svängsta
Fre 17 april	12.00-13.00	Lunch på Björnabacken. Hej Vänner finns på plats	Björnabacken, Regeringsgatan 46

## Vecka 17

Mån 20 april	10.00-12.00	Öppet café, fika och trevlig samvaro	Träffpunkten Trensumsvägen 2, Hällaryd
Mån 20 april	13.00-15.00	Bingo, fika och trevlig samvaro	Träffpunkten, Ådalsvägen 9, Mörrum
Tis 21 april	14.00-16.00	Café Solglimten. Fika & trevlig samvaro	Träffpunkten, Gustavsborg, Matrosgatan 18

Tis 21 april	13.00-15.00	Aktivitet & fika på MIKA.	Församlingsgården, MIKA, Kungsgatan 58
Tis 21 april	14.00-15.00	IT-hjälpen. Frågor om mobiler, surfplattor, datorer. Boka tid 0454-81240	K-hamns bibliotek, Lashörnan Snöklockan
Tis 21 april	14.30	Gladgympa	Senioreernas Hus, Regeringsgatan 7
Tis 21 april	15.00	Dagbio. Två olika filmer visas. <i>Läs mer längre bak i bladet</i>	Centrumbiografen, Pirgatan 6
Ons 22 april	10.30	Stavgång, samling vid Näsviken	Senioreernas Hus, Regeringsgatan 7
Tor 23 april	10.00	Torsdagsträff. Vi umgås och fikar. Idag hälsar präst Magnus Elmblad på	Sv Kyrkan, Församlingsgården, Karlshamn
Tor 23 april	14.00	Allsångscafé och korvgrillning. Sång med Barbro Hörberg mfl.	arr RPG, Pingstkyrkan, Asarum
Tor 23 april	14.30-16.30	Pubmys med Hej Vänner. Kom och umgås. Musik av och med Victor Berg	Puben LochNess, Ronnebygatan 22
Lör 25 april	10.00-14.00	Kyrklördag. Korvgrillning och olika aktiviteter utomhus.	Carl Gustafs kyrka, Karlshamn
Sön 26 april	18.00	Vårcafé. Vi välkomnar våren med Bodekullskören, allsång, quiz, fika mm	Carl Gustafs kyrka, Karlshamn.

## Vecka 18

Mån 27 april	13.00-15.00	Bingo, fika och trevlig samvaro	Träffpunkten, Ådalsvägen 9, Mörrum
Tis 28 april	11.30-12.00	Poesigympa. Lugna rörelser till inläst poesi	Karlshamns Stadsbibliotek, Salongen
Tis 28 april	14.00-16.00	Cafe Solglimten. Fika & trevlig samvaro	Träffpunkten, Gustavsborg, Matrosgatan 18
Tis 28 april	14.30	Gladgympa	Senioreernas Hus, Regeringsgatan 7
Ons 29 april	09.00	Trivselpromenad. Samling utanför Hjärtat	Träffpunkten Hjärtat, Storgatan 28, Asarum
Ons 29 april	10.30	Stavgång, samling vid Näsviken	Senioreernas Hus, Regeringsgatan 7
Ons 29 april	10.00-11.30	Högläsningsträff. Ett nytt sätt att läsa tillsammans. Boka din plats:0454-81240	Karlshamns Stadsbibliotek, Salongen
Tor 30 april	13.00-15.00	Sittgympa med Gunnel, fika och trevlig samvaro	Träffpunkten, Ådalsvägen 9, Mörrum

Tor 30 april 18.00-21.00 Valborgsfirande i Rosengården, arr Karlshamns sjöscoutkår

Rosengården, Karlshamn

## ***Här hittar du fler & återkommande aktiviteter:***

### **FÖRENINGEN HEJ VÄNNER**

**Öppet Hus** i lokalen på Piren, Biblioteksgatan 4, måndagar 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](mailto:nina@hejvanner.se)

### **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, (arr SPF Bodekull) onsdagar kl 13.00. Kreativa gubbar (arr SPF Bodekull) måndagar kl 14.00

**CENTRUMBIOGRAFEN** - Dagbio 100 kr. 7 april kl 15.00: Doktor Glas (svensk thriller) & I swear (fantastisk film, sann historia)

21 april kl 15.00: EPIC (musikkonsert med Elvis) & Biodlaren (svenskt drama)

Läs mer om filmer och biljetter på [www.centrumbiografen.se](http://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.

### **Träffpunkten HJÄRTAT i Asarum**

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 28 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

## **Tillsammans skapar vi ett mer inkluderande och hållbart samhälle!**



