

Välkommen till dig som är "70plus" men även till er andra som är daglediga!



Många tycker nog kanske att det har varit ganska trist, och kanske ensamt nu i coronatid då många av ens vanliga aktiviteter har ställts in. Vi vill därför ordna lite roligheter speciellt riktade till er som är 70plus och vi hoppas att något av detta smörgåsbord kan passa dig. Välkommen!

Torsby

Torsby bibliotek, Fabrikgatan 2

Stickcafé tisdagar kl. 13-15. Ta med ditt handarbete och kom till biblioteket så sticker, virkar och broderar vi tillsammans.

Släktforskarhjälp. Första tisdagen i varje månad, kl. 13-15. Nordvärmlands släktforskarförening finns på plats och kan hjälpa dig att söka dina rötter.

DigidelCenter, torsdagar kl. 13-17.

Henrik hjälper dig med frågor du har om mobiltelefoner och datorer. Hur funkar det när det gäller till exempel Swish, BankId, e-post och bilder? Alla frågor är välkomna. Du kan kontakta Henrik torsdagar på tfn 073-072 78 95 eller mejla digidel@torsby.se. För att undvika köer och onödigt väntande så ber vi dig boka tid hos Henrik innan.

Café utan gränser, fredagar kl. 14-15.30, Torsby bibliotek. Vi träffas, pratar och fikar. Välkommen!

Författarbesök. I oktober kommer författaren Patrik Svensson "Ålevangeliet" och i november kommer Marit Kapla "Osebol".

Torsbyrundan i Torsby centrum

Torsbyrundan Höstglöd är förlängd med ett par veckor till den 18 oktober. Start och mål vid turistbyrån där du hämtar talonger, sedan kan du leta kontroller som orienteringsklubben OK Fryksdalen placerat ut. Vinnare dras den 19 oktober.

Seniorpass utomhus. fredagar kl. 10-12, utanför TorsbyBadet. Detta är en motionsform där vi mixar kondition, styrka, balans och rörlighet i utomhusmiljö. Ta gärna med stavar. Från 20 november flyttar vi in till TorsbyBadets gym. Vill du veta mer, ring aktivitetssamordnare seniorer Anna Larsson 166 94, 070-313 60 11.

Utemotion i Valberget. Pågår vecka 36-43, gratis men anmälan krävs, Friskvården i Värmland arrangerar. Vi promenerar, med eller utan stavar och tränar kondition, styrka och rörlighet i utomhusmiljö måndagar kl. 11, torsdagar kl. 17. Samling vid Borestugans parkeringen, skidstadion Valberget, Torsby. OBS! Medtag egna stavar. För mer info och anmälan, hör av dig till hälsokonsulent Anna Larsson 0560-166 94, 070-313 60 11, anna.larsson@torsby.se.

Borevåfflan. SK Bore Torsby har varje onsdag en aktivitet som kallas "Borevåfflan". Den vänder sig till alla åldrar men besökarna är ofta 70plus. Kl. 10-11 fri aktivitet i Valbergsområdet, ensam eller i grupp. Kl. 11-13 våffelserving i Valbergsstugan, under den tiden finns också möjlighet att gå en tipspromenad för den som önskar.

Träffar med konstföreningen Fri Form

Fri Form arrangerar träffar i Torsby där vi endast tar emot max 10 deltagare, många är över 70 år. Vi träffas i en stor lokal där varje deltagare har ett bord längre än två meter att vara vid. Vi går inte nära varandra utan håller avstånd när vi ska väga lera, tvätta penslar m.m. Vi ordnar träffar under hösten så som lerteknik, måleri, skapa i textilt material, återbruk m.m. Läs mer om datum, tider och plats för träffarna på hemsidan www.friform.org.

Sysslebäck

Sysslebäcks bibliotek, Torget 2

Stickcafé måndagar kl. 16.30-18. Ta med ditt handarbete och kom till biblioteket så stickar, virkar och broderar vi tillsammans.

DigidelCenter, onsdagar kl. 13-17.

Henrik hjälper dig med frågor du har om mobiltelefoner och datorer. Hur funkar det när det gäller till exempel Swish, BankId, e-post och bilder? Alla frågor är välkomna. Du kan kontakta Henrik onsdagar på tfn 073-072 78 95 eller mejla digidel@torsby.se. För att undvika köer och onödigt väntande så ber vi dig boka tid hos Henrik innan.

Bokcirkel, torsdagar kl. 17.30 -19.

Höstens första bok är "Testamente" av Nina Wähäs.

GA-hallen, Badhusvägen 1

Träning för äldre och daglediga. Vi tränar rörlighet och balans måndagar kl. 11 och tisdagar kl. 14. Vill du veta mer, ring Ann-Sofi Säterberg 0560-166 36.

Hela kommunuen

En ny tjänst som biblioteket erbjuder är cineasterna.se. Titta på film hemifrån! Och du vet säkert redan att du kan låna ljudböcker och e-böcker direkt till din padda och telefon via appen Biblio. Dessutom har vi förstås Bokbussen och Boken kommer-service. Kontakta ditt bibliotek för mer information!

Din pensionärsförening

Kontakta gärna din pensionärsförening för tips och information kring deras pågående aktiviteter.

Klipp gärna ut och spara denna annons.



Det är ett delat ansvar

För att aktiviteter ska kunna genomföras på ett säkert sätt måste alla, både ni som arrangerar och ni som deltar, ta ert ansvar.

Ni som arrangerar en aktivitet ansvarar för att göra åtgärder för att minska risken för smittspridning i samband med aktiviteten.

Det innebär bland annat att det ska finnas möjlighet att tvätta och/eller sprita händerna i anslutning till arrangemanget. Ni ansvarar också för att det inte ska uppstå trängsel och att man ska kunna hålla avstånd till andra. Ett sätt att göra detta är att begränsa antalet deltagare.

Ni som deltar i en aktivitet ansvarar för att följa de åtgärder som arrangören gjort.

Ni ska tvätta och/eller sprita händerna, ni ska hålla avstånd till andra och ni ska nysa i armvecket. Om ni känner er krassliga eller har symtom på covid-19 (såsom feber, halsont eller luftvägssymtom) ska ni inte delta i aktiviteten.

Om ni inte tycker att det känns säkert att delta kan ni prata med arrangören och se om det finns ytterligare åtgärder att göra, annars kan ni välja att inte delta. Det är alla val vi alla gör under pandemin som spelar roll!

*Kicki Lech,
säkerhetssamordnare Torsby kommun
0560-160 88, christina.lech@torsby.se*