



# Frivilligverksamhetens vårprogram 2026



**Mark**



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

## Varmt välkommen att delta i frivilligverksamhetens aktiviteter!

Frivilligverksamheten i Marks kommun har över 100 frivilliga som anordnar ett varierat och värdefullt program för äldre. De lagar mat, kokar kaffe, bakar våfflor, tar emot musiker och artister, målar, sjunger, stickar, ordnar curling, bingo, boule, leder gymnastik och mycket annat. Frivilligverksamhetens aktiviteter är öppna för alla, oavsett bostadsort så passa på att ta del av det som händer även på andra orter än din egen!

Alla programpunkter är gratis men du betalar för fika eller mat.

### Vill du hjälpa till?

Vill du hjälpa till är du också varmt välkommen. I så fall kontaktar du frivilligsamordnare.

Epost: [frivilligverksamheten@mark.se](mailto:frivilligverksamheten@mark.se)

Telefon: 0320-21 78 28, 0320-21 81 72

Programmet är med reservation för eventuella ändringar.

Ändringar annonseras på kommunens sidor i Markbladet.

Aktuellt program finns även på [www.mark.se/frivilligverksamheten](http://www.mark.se/frivilligverksamheten)



## **Ett hälsosamt åldrande!**

Kursledare Lena Ehrnlund och Marita Sjögren

Anmälan till Lizette Andersson [lizette.andersson@sv.se](mailto:lizette.andersson@sv.se).

## **Start tisdag 3 februari klockan 10**

*Studieförbundet Vuxenskola, Enelundsvägen 6, Kinna*

## **Sång på Almäng**

Kom och sjung på Almäng tillsammans med Christina Andersson och Anna-Lena Bergqvist

**Tisdag 3 februari klockan 10.30**

**Tisdag 28 april klockan 10.30**

*Fotskäl, Almäng*

## **Minnenas kör**

Kören sjunger på våffelkaféet.

**Tisdag 3 februari klockan 15 (andakt från 14.30)**

*Församlingshemmet Kinna*

Vi sjunger in våren.

**Torsdag 30 april klockan 15**

*Torestorp, Kullabyn*



## **Hälsosamtal med Simon Gustafsson**

Simon Gustafsson berättar om kommunens nya koncept Hälsosamtal. Ett hälsosamtal är ett lugnt och tryggt möte där vi gemensamt pratar om din vardag, vad som är viktigt för dig och vad som skulle kunna göra livet lite lättare. Tillsammans hittar vi vägar som passar just dig - i din takt.

**Tisdag 10 februari klockan 18**

*Skene, Banvaktaregatan*

**Onsdag 11 februari 10.30**

*Dagcentralen, Öxabäck*

**Torsdag 19 februari klockan 15**

*Järnvägsgatan 4, Skene*

**Tisdag 24 februari klockan 11**

*Älekulla, församlingshemmet*

**Onsdag 11 mars klockan 14.30**

*Ubbhult, Bygdegården*

**Onsdag 25 mars klockan 14.30**

*Malmsäter, Kinna*

## **Tomas Rehn**

Sång och musik av Tomas Rehn från Seglora.

Det brukar bli gamla godingar

**Fredag 6 februari klockan 14.30**

*Ekås, Horred*

**Onsdag 25 mars klockan 10.30**

*Dagcentralen, Öxabäck*

**Onsdag 6 maj klockan 14.30**

*Malmsäter, Kinna*

## **Christer Olsson**

Spelmannen från Strömma, känd för Christers orkester underhåller.

**Onsdag 18 februari klockan 14.30**

*Malmsäter, Kinna*

**Onsdag 29 april klockan 10.30**

*Dagcentralen, Öxabäck*

**Onsdag 20 maj klockan 14.30**

*Solgård, Fritsla*

## **Gun & Jennyli**

Gun och Jennyli med sång, gitarr och fiol.

**Onsdag 25 februari klockan 10.30**

*Dagcentralen, Öxabäck*

**Onsdag 18 mars klockan 14.30**

*Malmsäter, Kinna*



## Örby PRO

Örby PRO-kör sjunger på våffelkaféet.

**Tisdag 3 mars klockan 15**

**(andakt 14.30)**

*Kinna, församlingshemmet*

## Karin Ahlgren

Mer allsång blir det med Karin Ahlgren. Glöm inte läsglasögonen om du vill vara säker på att hänga med i texthäftet!

**Måndag 9 mars klockan 14.30**

*Ekås, Horred*

## Ronny me resten

Ronny och hans musikaliska gäng.

**Onsdag 18 mars klockan 14.30**

*Fritsla, Solgård*

**Onsdag 15 april klockan 14.30**

*Malmsäter, Kinna*

**Onsdag 27 maj klockan 10.30**

*Dagcentralen, Öxabäck*

## Tonvävarna

Gun och kören Tonvävarna sjunger.

**Torsdag 19 mars klockan 10.30**

*Almäng, Fotskäl*



## Harmonicum

Musikquiz med Harmonicum.

**Måndag 16 mars klockan 14.30**

*Ekås Horred*

Harmonicum sjunger in våren

**Torsdag 30 april klockan 16.30**

*Ekås Horred*

Kören sjunger på vaffelkaféet

**Tisdag 7 april klockan 15 (Start klockan 14.30 med andakt)**

Församlingshemmet, Kinna

## Farbror Melker

Magnus Lilliecrona berättar om sin pappa Torsten Lilliecrona, Farbror Melker.

**Fredag 15 maj klockan 14.30**

*Ekås Horred*

## Kinna Örby församlings barnkör

Sommarsånger med Kinna Örby församlings barnkör.

**Torsdag 27 maj klockan 15**

*Järnvägsgatan 4, Kinna*

## Boule

*Ubbhult bygdegården*

Måndagar klockan 10-12

## Mattcurling

*Sättila, bygdegården*

Onsdagar klockan 10



**Måndag 2 februari**

*Björketorp,  
Församlingshemmet*  
Gymnastik klockan 10  
Bingo klockan 14

*Skene, Järnvägsgatan*  
Gymnastik klockan 14.15

**Tisdag 3 februari**

*Öxabäck, Dagcentralen*  
Gymnastik klockan 10

*Fotskäl, Almäng*  
Sång klockan 10.30

*Kinna, Församlingshemmet*  
Våffelkafé klockan 15

**Onsdag 4 februari**

*Torestorp, Bygdegården*  
Gymnastik klockan 09.30

*Kinna, Malmsäter*  
Bingo klockan 14.30

**Torsdag 5 februari**

*Kinna, Malmsäter*  
Gymnastik klockan 14.30

**Fredag 6 februari**

*Ubbhult, klubbhuset*  
Bingo klockan 9.30

*Horred, Ekås*  
Sång och musik klockan 14.30

*Fritsla, Solgård*  
Gymnastik klockan 14.30

**Lördag 7 februari**

*Horred, Ekås*  
Lilla Jul med Röda Korset kl 15

**Måndag 9 februari**

*Björketorp,  
Församlingshemmet*  
Gymnastik klockan 10  
Bingo klockan 14

*Skene, Järnvägsgatan*  
Gymnastik klockan 14.15

**Tisdag 10 februari**

*Öxabäck, Dagcentralen*  
Gymnastik klockan 10

*Torestorp, Kullabyrn*  
Högläsning klockan 10.30

*Älekulla, Församlingshemmet*  
Lunch klockan 13

*Hajom, Församlingshemmet*  
Stickkafé klockan 14

*Skene, Banvaktaregatan*  
*Hyresgästföreningens lokal*  
Föredrag om Hälsosamtal  
klockan 18

**Onsdag 11 februari**

*Torestorp, Bygdegården*  
Gymnastik klockan 09.30

*Öxabäck, Dagcentralen*  
Simon om hälsosamtal  
klockan 10.30

**Torsdag 12 februari**

*Kinna, Malmsäter*  
Gymnastik klockan 14.30

**Fredag 13 februari**

*Ubbhult, klubbhuset*  
Bingo 9.30

*Fritsla, Solgård*  
Gymnastik klockan 14.30

## **Måndag 16 februari**

*Björketorp,  
Församlingshemmet*  
Gymnastik klockan 10  
Bingo klockan 14

*Horred, Ekås*  
Ringbak klockan 14

*Skene, Järnvägsgatan*  
Gymnastik klockan 14.15

*Skene, Banvaktaregatan  
Hyresgästföreningens lokal*  
Gymnastik klockan 16

## **Tisdag 17 februari**

*Öxabäck, Dagcentralen*  
Gymnastik klockan 10

*Fotskäl, Almäng*  
Besök på Återblicken klockan  
10.30

## **Onsdag 18 februari**

*Torestorp, Bygdegården*  
Gymnastik klockan 09.30

*Hajom, Församlingshemmet*  
Sopplunch klockan 12

*Kinna, Malmsäter*  
Musikkafé klockan 14.30

*Fritsla Solgård*  
Bingo klockan 14.30

## **Torsdag 19 februari**

*Torestorp, Svansjövädden*  
Sopplunch klockan 12

*Kinna, Malmsäter*  
Gymnastik klockan 14.30

*Skene, Järnvägsgatan*  
Föredrag om Hälsosamtal kl15

*Torestorp, Kullabyn*  
Frågesport med mera klockan 15

## **Fredag 20 februari**

*Ubbhult, klubbhuset*  
Bingo klockan 9.30

*Horred, Ekås*  
Bingo klockan 14.30

*Fritsla, Solgård*  
Gymnastik klockan 14.30

## **Måndag 23 februari**

*Björketorp,  
Församlingshemmet*  
Gymnastik klockan 10  
Bingo klockan 14

*Skene, Järnvägsgatan*  
Gymnastik klockan 14.15

*Skene, Banvaktaregatan  
Hyresgästföreningens lokal*  
Gymnastik klockan 16

## **Tisdag 24 februari**

*Öxabäck, Dagcentralen*  
Gymnastik klockan 10

*Älekulla, Församlingshemmet*  
Våffelkafé klockan 11

*Hajom, Församlingshemmet*  
Stickkafé klockan 14

**Onsdag 25 februari***Torestorp, Bygdegården*

Gymnastik klockan 09.30

*Öxabäck, Dagcentralen*

Musikkafé klockan 10.30

**Torsdag 26 februari***Kinna, Malmsäter*

Gymnastik klockan 14.30

**Fredag 27 februari***Ubbhult, klubbhuset*

Bingo klockan 9.30

*Horred, Ekås*

Boule klockan 10.30

*Fritsla, Solgård*

Gymnastik klockan 14.30

**Måndag 2 mars***Björketorp, Församlingshemmet*

Gymnastik klockan 10

Bingo klockan 14

*Skene, Järnvägsgatan*

Gymnastik klockan 14.15

*Skene, Banvaktaregatan**Hyresgästföreningens lokal*

Gymnastik klockan 16

**Tisdag 3 mars***Öxabäck, Dagcentralen*

Gymnastik klockan 10

*Torestorp, Kullabyn*

Högläsning klockan 10.30

*Kinna, Församlingshemmet*

Våffelkafé klockan 15

**Onsdag 4 mars***Torestorp, Bygdegården*

Gymnastik klockan 09.30

*Kinna, Malmsäter*

Bingo klockan 14.30

**Torsdag 5 mars***Kinna, Malmsäter*

Gymnastik klockan 14.30

**Fredag 6 mars***Ubbhult, klubbhuset*

Bingo klockan 9.30

*Fritsla, Solgård*

Gymnastik klockan 14.30

**Måndag 9 mars***Björketorp,**Församlingshemmet*

Gymnastik klockan 10

Bingo klockan 14

*Skene, Järnvägsgatan*

Gymnastik klockan 14.15

*Horred, Ekås*

Allsång klockan 14.30

*Skene, Banvaktaregatan**Hyresgästföreningens lokal*

Gymnastik klockan 16

**Tisdag 10 mars***Öxabäck, Dagcentralen*

Gymnastik klockan 10

*Fotskäl, Almäng*

Målning klockan 10.30

*Älekulla, Församlingshemmet*

Lunch klockan 13

*Hajom, Församlingshemmet*

Stickkafé klockan 14

**Onsdag 11 mars***Torestorp, Bygdegården*

Gymnastik klockan 09.30

*Bygdegården i Ubbhult*

Föredrag om Hälsosamtal kl 14.30

**Torsdag 12 mars***Kinna, Malmsäter*

Gymnastik klockan 14.30

**Fredag 13 mars***Ubbhult, klubbhuset*

Bingo klockan 9.30

*Fritsla, Solgård*

Gymnastik klockan 14.30

**Måndag 16 mars***Björketorp, Församlingshemmet*

Gymnastik klockan 10

Bingo klockan 14

*Skene, Järnvägsgatan*

Gymnastik klockan 14.15

*Horred, Ekås*

Musikquiz klockan 14.30

**Tisdag 17 mars***Öxabäck, Dagcentralen*

Gymnastik klockan 10

*Fotskäl, Almäng*

Besök på Återblicken kl 10.30

**Onsdag 18 mars***Torestorp, Bygdegården*

Gymnastik klockan 09.30

*Hajom, Församlingshemmet*

Sopplunch klockan 12

*Kinna, Malmsäter*

Musikkafé klockan 14.30

*Fritsla, Solgård*

Musikkafé klockan 14.30

**Torsdag 19 mars***Fotskäl, Almäng*

Tonvävarna klockan 10.30

*Torestorp, SvansjövalLEN*

Sopplunch klockan 12

*Kinna, Malmsäter*

Gymnastik klockan 14.30

*Skene, Järnvägsgatan*

Bingo klockan 15

*Torestorp, Kullabyn*

Frågesport med mera kl 15

**Fredag 20 mars***Ubbhult, klubbhuset*

Bingo klockan 9.30

*Horred, Ekås*

Bingo klockan 14.30

*Fritsla, Solgård*

Gymnastik klockan 14.30

**Måndag 23 mars***Björketorp,**Församlingshemmet*

Gymnastik klockan 10

Bingo klockan 14

*Skene, Järnvägsgatan*

Gymnastik klockan 14.15

**Tisdag 24 mars***Öxabäck, Dagcentralen*

Gymnastik klockan 10

*Torestorp, Kullabyn*

Högläsning klockan 10.30

*Hajom, Församlingshemmet*  
Stickkafé klockan 14

**Onsdag 25 mars**  
*Torestorp, Bygdegården*  
Gymnastik klockan 09.30

*Öxabäck, Dagcentralen*  
Musikkafé klockan 10.30

*Kinna, Malmsäter*  
Föreläsning om Hälsosamtal  
klockan 14.30

*Torestorp, Kullaby*  
Våfflor klockan 15

**Torsdag 26 mars**  
*Kinna, Malmsäter*  
Gymnastik klockan 14.30

**Fredag 27 mars**  
*Ubbhult, klubbhuset*  
Bingo klockan 9.30

*Fritsla, Solgård*  
Gymnastik klockan 14.30

**Måndag 30 mars**  
*Björketorp,  
Församlingshemmet*  
Gymnastik klockan 10  
Bingo klockan 14

*Skene, Järnvägsgatan*  
Gymnastik klockan 14.15

**Tisdag 31 mars**  
*Öxabäck, Dagcentralen*  
Gymnastik klockan 10

**Onsdag 1 april**  
*Torestorp, Bygdegården*  
Gymnastik klockan 09.30

*Kinna, Malmsäter*  
Bingo klockan 14.30

**Torsdag 2 april**  
*Kinna, Malmsäter*  
Gymnastik klockan 14.15

**Tisdag 7 april**  
*Öxabäck, Dagcentralen*  
Gymnastik klockan 10

*Torestorp, Kullaby*  
Högläsning klockan 10.30

*Hajom, Församlingshemmet*  
Stickkafé klockan 14

*Kinna, Församlingshemmet*  
Våffelkafé klockan 15

**Onsdag 8 april**  
*Torestorp, Bygdegården*  
Gymnastik klockan 09.30

**Torsdag 9 april**  
*Kinna, Malmsäter*  
Gymnastik klockan 14.30

**Fredag 10 april**  
*Ubbhult, klubbhuset*  
Bingo klockan 9.30

*Horred, Ekås*  
Boule klockan 10.30

*Fritsla, Solgård*  
Gymnastik klockan 14.30

**Lördag 11 april**  
*Horred, Församlingshemmet*  
Vårkafé med kakbuffé klockan 14

**Måndag 13 april**

*Björketorp,  
Församlingshemmet*  
Gymnastik klockan 10  
Bingo klockan 14

*Skene, Järnvägsgatan*  
Gymnastik klockan 14.15

**Tisdag 14 april**

*Öxabäck, Dagcentralen*  
Gymnastik klockan 10

*Älekulla, Församlingshemmet*  
Lunch klockan 13

**Onsdag 15 april**

*Torestorp, Bygdegården*  
Gymnastik klockan 09.30

*Hajom, Församlingshemmet*  
Sopplunch klockan 12

*Öxabäck, Bygdegården*  
Sopplunch klockan 12.30

*Kinna, Malmsäter*  
Musikkafé klockan 14.30

*Fritsla, Solgård*  
Bingo klockan 14.30

**Torsdag 16 april**

*Torestorp, Svansjövallen*  
Sopplunch klockan 12

*Kinna, Malmsäter*  
Gymnastik klockan 14.30

*Skene, Järnvägsgatan*  
Musikkafé klockan 15

*Torestorp, Kullaby*  
Frågesport med mera klockan 15

**Fredag 17 april**

*Ubbhult, klubbhuset*  
Bingo klockan 9.30

*Horred, Ekås*  
Bingo klockan 14.30

*Fritsla, Solgård*  
Gymnastik klockan 14.30

**Måndag 20 april**

*Björketorp,  
Församlingshemmet*  
Gymnastik klockan 10  
Bingo klockan 14

*Skene, Järnvägsgatan*  
Gymnastik klockan 14.15

**Tisdag 21 april**

*Öxabäck, Dagcentralen*  
Gymnastik klockan 10

*Fotskäl, Almäng*  
Besök på Återblicken  
klockan 10.30

*Hajom, Församlingshemmet*  
Stickkafé klockan 14

**Onsdag 22 april**

*Torestorp, Bygdegården*  
Gymnastik klockan 09.30

**Torsdag 23 april**

*Kinna, Malmsäter*  
Gymnastik klockan 14.30

**Fredag 24 april**

*Ubbhult, klubbhuset*  
Bingo klockan 9.30

*Fritsla, Solgård*  
Gymnastik klockan 14.30

**Måndag 27 april**

*Björketorp,  
Församlingshemmet*

Gymnastik klockan 10

Bingo klockan 14

*Skene, Järnvägsgatan*

Gymnastik klockan 14.30

**Tisdag 28 april**

*Öxabäck, Dagcentralen*

Gymnastik klockan 10

*Fotskäl, Almäng*

Sång klockan 10.30

*Älekulla, Församlingshemmet*

Våffelkafé klockan 11

**Onsdag 29 april**

*Torestorp, Bygdegården*

Gymnastik klockan 09.30

*Öxabäck, Dagcentralen*

Musikkafé klockan 10.30

*Kinna, Malmsäter*

Bingo klockan 14.30

**Torsdag 30 april**

*Kinna, Malmsäter*

Gymnastik klockan 14.30

*Torestorp, Kullabyn*

Valborg klockan 15

*Horred, Ekås*

Valborgsmässosång

klockan 16.30

**Tisdag 5 maj**

*Öxabäck, Dagcentralen*

Gymnastik klockan 10

**Onsdag 6 maj**

*Torestorp, Bygdegården*

Gymnastik klockan 09.30

*Kinna, Malmsäter*

Musikkafé klockan 14.30

**Torsdag 7 maj**

*Kinna, Malmsäter*

Gymnastik klockan 14.30

**Fredag 8 maj**

*Ubbhult, klubbhuset*

Bingo klockan 9.30

*Fritsla, Solgård*

Gymnastik klockan 14.30

**Tisdag 12 maj**

*Öxabäck, Dagcentralen*

Gymnastik klockan 10

**Onsdag 13 maj**

*Öxabäck, Dagcentralen*

Sopplunch klockan 12.30

**Torsdag 14 maj**

*Kinna, Malmsäter*

Gymnastik klockan 14.30

**Fredag 15 maj**

*Ubbhult, klubbhuset*

Bingo klockan 9.30

*Fritsla, Solgård*

Gymnastik klockan 14.30

*Horred, Ekås*

Föredrag klockan 14.30

**Tisdag 19 maj**

*Öxabäck, Dagcentralen*

Gymnastik klockan 10

*Fotskäl, Almäng*

Målning klockan 10.30

**Onsdag 20 maj**  
*Fritsla, Solgård*  
Musikkafé klockan 14.30

**Torsdag 21 maj**  
*Kinna, Malmsäter*  
Gymnastik klockan 14.30

*Torestorp, Kullaby*  
Frågesport med mera klockan 15

**Fredag 22 maj**  
*Ekås, Horred*  
Boule klockan 10.30

*Fritsla, Solgård*  
Gymnastik klockan 14.30

**Tisdag 26 maj**  
*Öxabäck, Dagcentralen*  
Gymnastik klockan 10

*Fotskäl, Almäng*  
Besök på Återblicken  
klockan 10.30

**Onsdag 27 maj**  
*Öxabäck, Dagcentralen*  
Musikkafé klockan 10.30

*Skene, Järnvägsgatan*  
Musikkafé klockan 15

**Torsdag 28 maj**  
*Kinna, Malmsäter*  
Gymnastik klockan 14.30

**Fredag 29 maj**  
*Fritsla, Solgård*  
Gymnastik klockan 14.30

**Onsdag 3 juni**  
*Kinna, Malmsäter*  
Sommarfest klockan 14.30

**Onsdag 8 juli**  
*Dagcentralen Öxabäck*  
PRO anordnar våffelkafé kl 15

**Fredag 10 juli**  
*Horred, Ekås*  
Boule klockan 10.30

*Trevlig sommar!*



## Kontakt

Frivilligverksamheten, 0320 21 78 28, 21 81 72

E-post: [frivilligverksamheten@mark.se](mailto:frivilligverksamheten@mark.se)

Socialförvaltningen, Marks kommun  
Frivilligverksamheten, Kinnaborgsvägen 5, 511 57 Kinna