

# Välkommen till Paraaktiviteter i Skara



**Alla  
aktiviteter är  
gratis!**

Aktiviteterna riktar sig till både vuxna och barn!

Aktiviteterna är ett samarbete mellan Skara kommun,  
Medborgarskolan samt föreningslivet i Skara

# Aktiviteter

## Rörelse i vattnet

För alla åldrar, 130 cm djup.

Söndagar vid 8 tillfällen:

- 4 februari 10.00-11.00
- 11 februari 10.00-11.00
- 18 februari 10.00-11.00
- 25 februari 10.00-11.00
- 3 mars 10.00-11.00
- 10 mars 10.00-11.00
- 17 mars 10.00-11.00
- 24 mars 10.00-11.00



Begränsat antal deltagare och anmälan görs till  
Mikele.Tsegay@skara.se  
För information: 0511-32010 fråga efter Mikele

Tillgång till omklädningsrum från 09.30

Plats: Varmbassängen Badhuset Vilans Fritidsområde, Skara

## Cirkepträning hos Skara Hälsostudio

Ålder minst 15 år

Torsdagar vid 6 tillfällen:

- 22 februari 17.00 - 18.00
- 29 februari 17.00 - 18.00
- 7 mars 17.00 - 18.00
- 14 mars 17.00 - 18.00
- 21 mars 17.00 - 18.00
- 28 mars 17.00 - 18.00



Plats: Skara Hälsostudio, Skara

Begränsat antal deltagare och anmälan görs till  
Mikele.Tsegay@skara.se  
För information: 0511-32010 fråga efter Mikele

## Testa på Bowling

Alla är välkomna nybörjare  
eller om du har bowlat tidigare.

Onsdagar vid 6 tillfällen:

- 28 februari 17.00 - 18.00
- 6 mars 17.00 - 18.00
- 13 mars 17.00 - 18.00
- 20 mars 17.00 - 18.00
- 27 mars 17.00 - 18.00
- 3 april 17.00 - 18.00

Plats: Skara Bowlinghall, Skaraborgsgatan 34 B, 532 30 Skara

Ingen föränmälan  
Vid frågor om aktiviteten kontaktar du  
Lisbeth Ljungkvist på Kinnekulle Parabolwing  
Telefon: 070-259 04 99  
E-Post: lisbethljungkvist548@gmail.com

## Kul i köket! Laga gott och nyttigt!

För alla åldrar, du kan vara med en eller flera gånger.

Måndagar vid 4 tillfällen:

- 4 mars kl 17.30-19.00
- 11 mars kl 17.30-19.00
- 18 mars kl 17.30-19.00
- 25 mars kl 17.30-19.00

Plats: Stureplans kök, Skara

Anmälan görs till  
Charlotte Kristensson  
Mobilnr: 072-147 99 31  
charlotte.kristensson@medborgarskolan.se

## Surfarkurs!

Här lär du dig mer om internet, sociala medier, mobiltelefoni, dator/mobilspel mm. Vi börjar med att kika på vilka förkunskaper du har och vilka behov/önskemål som finns. Ett begränsat antal datorer finns att låna på plats.

Tisdagar vid fyra tillfällen:

- 27 feb kl.17.30-19.00
- 5 mars kl.17.30-19.00
- 12 mars kl.17.30-19.00
- 19 mars kl.17.30-19.00

Anmälan görs till  
Charlotte Kristensson  
Mobilnr: 072-147 99 31  
charlotte.kristensson@medborgarskolan.se

Plats: Medborgarskolan, Stortorget, Skara

---

## Testa på friidrott

Här får du testa på allt inom friidrott beroende på vad du är intresserad av.

Det kan vara löpning, längdhopp, diskus, kula och rullstolssprint mm.

Ledare är Peter Hagström

### Lördagar vid 4 tillfällen

- 13 april 10.00 -11.30
- 20 april 12.00 – 13.30 obs. tiden
- 27 april 10.00 – 11.30
- 4 maj 10.00 – 11.30

Begränsat antal deltagare och anmälan görs till  
Peter Gustavsson  
Peter.gustavsson2@skara.se  
För information: 072-716 86 96 fråga efter Peter

Plats: Sparbanken Arena (Stora fotbollsplanen), Vilans Fritidsområde

---

## Karaoke-kväll

För alla åldrar. Du kan vara med en eller flera gånger. Tag med ledsagare vid behov.

### Onsdagar vid 3 tillfällen

- 21 februari 17.00-18.30
- 13 mars 17.00-18.30
- 3 april 17.00-18.30

Anmälan görs till  
Charlotte Kristensson  
Mobilnr: 072-147 99 31  
charlotte.kristensson@medborgarskolan.se

Plats: Grottan, Skara

---

## Lär dig grunderna i hiphop och jazz

För dig mellan 10 och 25 år

Onsdagar vid fem tillfällen:

- 10 april kl.18.00-19.00
- 17 april kl.18.00-19.00
- 24 april kl.18.00-19.00
- 8 maj kl.18.00-19.00
- 15 maj kl.18.00-19.00

Anmälan görs till  
Charlotte Kristensson  
Mobilnr: 072-147 99 31  
charlotte.kristensson@medborgarskolan.se

Träffarna börjar med en enkel uppvärmning.

Plats: Danslokalen Idrottshallen, Vilans Fritidsområde, Skara

## Slöjdworkshop

Torsdagar vid fem tillfällen

- 7 mars kl.17.30-18.30:

Måla på pannå! Måla med akrylfärg på en liten pannå. Det blir något fint att sätta upp på väggen eller kanske ge bort?

**Plats: Stenåsgatan**

- 14 mars kl.17.30-18.30: Vindsnurror och mobiler! Vi gör vindsnurror och små mobiler att hänga upp som dekoration.

**Plats: Stenåsgatan**

- 21 mars kl.17.30-18.30: Påskslöjd! Prova olika former av slöjd med påsktema.

**Plats: Medborgarskolan, Stortorget, Skara**

- 4 april kl.17.30-18.30: Snickra ihop och dekorera en liten blomlåda! Vi kommer också att så något i dem, som kan växa upp under våren.

**Plats: Medborgarskolan, Stortorget, Skara**

- 11 april kl.17.30-18.30: Insektshotell och biholkar i olika material, att hänga ute. Vi kommer att sätta ihop, dekorera och kika på vilka som kanske blir hyresgäster!

**Plats: Stenåsgatan**

Du kan vara med en eller flera gånger.

Anmälan görs till Charlotte Kristensson 072-147 99 31,  
charlotte.kristensson@medborgarskolan.se

---

## Skara Parasportförening

I vår förening är alla välkomna!

Vi bedriver innebandy och fotboll under vårterminen

**Innebandy och fotboll**

- Tisdagar 18.00 - 19.30

**Plats: Vilanhallen, Vilans Fritidsområde**

**Innebandy och fotboll**

- Torsdagar 18.00 – 19.30

**Plats: Viktoriaskolan, Skaraborgsgatan 43, Skara**

Kontaktuppgifter om ni undrar över något  
E-post: skarahif@gmail.com  
Telefon: 076-140 33 80

---

## Tipspromenad på cykel!

- Söndagen den 19 maj klockan 13.00 beräknad hemkomst cirka 16.00

Start: Vilanbadet, Vilans Fritidsområde. Mål: Brunsbo Gästgifveri.

Framme vid Brunsbo tar vi en fika och har en prisutdelning för cykeltipspromenaden

En cykeltur på cirka 2.7 kilometer enkel resa

Anmälan görs till peter.gustavsson2@skara.se

För information: 072-716 86 96 fråga efter Peter

**Välkommen till våra aktiviteter!**

