

## TIBRO MISSIONSKYRKA

**Tors 18 maj kl 19**

### Depåstopp för själen

Kyrksal med stilla musik. Kom när du vill, gå när du vill. Tänd ett ljus.

**Sön 21 maj kl 11**

**Gudstjänst för oss som ibland har svårt att be**

## KULTURVÄN TIBRO

**Sön 21 maj kl 10-13**

### Tipspromenad

Gå en tipspromenad i centrum, en slinga på ca 3 km. Start och mål vid Äldrecentrums uteplats. Det finns både barn- och vuxenfrågor så alla åldrar kan delta.

## TIBRO BOULESÄLLSKAP

**Lör 20 maj kl 10-13**

### "Boulens dag"

Vi finns vid boulebanelan bakom Taxi.

Vi informerar om spelet. Du som är intresserad är välkommen att prova-på.

## "FRITIDSBANKEN"

**Ons 17 maj kl 17**

### Invigning av "Fritidsbanken"

**Kom till Aktivitetshuset på Järnvägsgatan 1** och var med när vi inviger "Fritidsbanken". Hit kan du komma och låna fritidsutrustning. Du får gärna lämna in utrustning du inte har användning av längre.

## RULTIGA RUT

**Fre 19 maj kl 10.30-13.30**

### Öppet hus hos Rultiga Rut, Säbygatan 101.

(gula längan mitt emot godsmagasinet)

**Välkommen att prova-på**

**Kraniosakralterapi och MediYoga**

## STC

**Sön 21 maj kl 11.00**

**Cykla i skogen med Ellen och Sara från STC**

Var med på **mountainbikecykling**.

**Startplats Rankåsstugan.**

**Hjälm** obligatoriskt. **Cykel** som fungerar att köra med i skogen. Inga förkunskaper krävs, du måste dock vara minst 15 år för att få cykla själv. 10-14 år får cykla ihop med målsman. **Välkomna!**

**Kostenheten serverar mer grönsaker och frukt i skolor o fritids under torsdag och fredag**

**Några aktiviteter före och efter Må-bra-dagarna**

- 13 maj** Skaraborgsfräsen, Ungdomstävling Tibro Motorstadion
- 20 maj** Motorhistoriska dagen i Balteryd
- 20 maj** Ankjoggen vid Änplan
- 25 maj** Örlen runt
- 25 maj** Milterrängen, Rankås
- 2-3 juni** UppÅNer vid Änplan
- 13 juni** 1 timmarslöpning Snickarvallen

### Arrangörer:

Tibro Kultur & Fritid, Aroma Kroppsvård, STC, Äldrecentrum, Samhällsbyggnad, Kulturvän Tibro, Tibro Missionskyrka, Tibro Blåbandsförening, Tibro Folkhälsa, Närhälsan, Tibro Folktandvård, Svenska kyrkan, Tibro Blåbandsförening, ABF, NBV, Hälsocentralen, Rultiga Rut, Tibro Boulesällskap, Sensus, Bilda, Vuxenskolan, Tibro Trädgårdsförening, Medborgarskolan, och Studieförbundet

Ändringar i programmet eller nya aktiviteter  
[www.tibro.se](http://www.tibro.se)



# Må-bra-dagar 2017

## 18 - 21 maj

## Invigning i Rankås

### torsdag 18 maj kl 17.00

Välkommen till en härlig kväll!

**17.00 Musikunderhållning** med Anders Fryestam

**17.30 Invigningstal** av Kultur & Fritidsnämndens ordförande **Jörgen Strende**

**17.50 Uppvärmning** inför Rankåsstafetten med **STC o Anders Fryestam**

**18.00** Startskottet går för **Rankåsstafetten**

**20.30 Rankåsstafetten** avslutas och det vinnande laget koras

**Anders Fryestam** spelar vid några tillfällen under kvällen

**Tibro Orienteringsklubb** säljer korv och fika vid Rankåsstugan

## TIBRO BLÅBANDSFÖRENING

**Tors 18 maj kl 14**

Välkommen till **Blåbandsgården, Industrigatan 10**

Vi firar 5-årsjubileum för

**Internationella mötesplatser** med musik och sång av **Anders Fryestam**, arabisk dans mm.

Medarr: Svenska Kyrkan, NBV, Röda korset, Blå Bandet Sveriges Blåbandsungdom

**Fre 19 maj kl 19**

**Sång och musik med Forsvikspojarna.**

Entré inkl fika: 60 kr. Lotteri, provsmakning av alkoholfria drycker. **Välkomna!**

## AROMA KROPPSVÅRD

**Tors 18 maj kl 10-11.30**

**Hitta lugnet och kraften i ditt andetag!**

Hos **Aroma Kroppsvård** på **Villagatan 17**, lär du dig 5 enkla principer för en mer **Medveten Andning och bättre hälsa.**

Du är välkommen att anmäla dig senast **15 maj**, tel **070-327 74 47**  
Kostnad 150 kr/person

## TIBRO FOLKHÄLSA

**Fre 19 maj kl 10-13**

I **Gallerian** har **Närhälsan, Folktandvården, Hälso-centralen** och **Tibro Folkhälsa** en utställning.

**kl 10.30 Föreläsning** av **Hannu Sarenström** under konceptet "**Matmöten Skaraborg**", i **Gallerian**.

**kl 12-13 "Vägen till psykisk hälsa genom fysisk träning". Föreläsning** av hjärnforskaren **André Stuesson** i "**Runda rummet**" på biblioteket, **Gymnasiegatan 29**

**Lör 20 maj kl 10-13**

"**Matmöten Skaraborg**" vid **Balteryd**

## ÄLDRECENTRUM

**Äldrecentrum på Fredsgatan 36, har ett antal aktiviteter att delta i under Må-bra-dagarna:**

**Tors 18 maj kl. 9.30-16** **Fika och tipspromenad**, runt området. Vinstchans och dragning måndag 22/5

**kl. 10-12 Balansträning**, vid olika stationer

**kl. 10.30 50-talsgympa**

**kl. 13.30 Uppvisning av linedance**

**kl. 14 Prova-på att dansa linedance**

**kl. 14.30 "Nyttig fika"**

**kl. 15 Prova-på att dansa linedance**

**Fre 19 maj kl. 9.30-16** **Tipspromenad**

**kl. 10.30 Tibrobilder från förr**, Ulf Pettersson visar

**kl. 13.30- Olika aktiviteter-** vi spelar kort, sticker/virkar mm. "Gofika" serveras.

**Lör-sön 20-21 maj** **Tipspromenad**, ordinarie öppettider

Se Äldrecentrums eget program för mer info.

## TIBRO TRÄDGÅRDSFÖRENING

**Sön 21 maj kl 10-13**

**Växtmarknad**

Detta år har vi vår populära **Växtmarknad** vid **Äldrecentrums uteplats**. Vi tar tacksamt emot växter. Kan lämnas innan på Hagagatan 2.

Kontaktperson Gunilla Holm 0504-12910 el Marie Björk 0735-122 185.

Kaffeservering och lotteri

**Välkomna!**

## KULTUR & FRITID

Har följande programutbud:

**Tors 18 maj kl 18.00**

**Stadsvandring** till Skålamossen, Eva Thörn berättar om verkstäderna som fanns där. Arabisk tolk finns med för tolkning till arabiska och assyriska.

**Samling vid Småskolan/Snickargården, Industrigatan.**

**Tors 18 maj kl 18.00**

**Rankåsstafetten** i Rankås, anmäl ett lag senast **15 maj** på 0504-182 60.

Uppvärmning **kl 17.50** inför loppet med STC, musik med Anders Fryestam

**Fre 19 maj kl 16-17.30**

**Invigning av Näridrottsplatsen** vid **Skattegården.**

**Invigningstal** av Jörgen Strende/Rolf Eriksson

Uppvisningsmatcher i fotboll, handboll o innebandy. Vi bjuder på enklare förtäring från **Naturbordet**

**Sön 21 maj kl 10-13**

**Avslutning av 2017 års**

**Må-bra-dagar**, vid **Äldrecentrums uteplats.** **Kulturvän Tibro** har **tipspromenad**, längs en slinga i **centrum.**

**Tibro Trädgårdsförening** har sin populära **Växtmarknad.** (se eget program)

**Kl 12.15 Ingvar Sjökvist med vän** spelar och sjunger visor, om vår och växter.

## SVENSKA KYRKAN

**Sön 21 maj kl 18**

**Konsert Kyrkefalla kyrka**

**Förklädd gud** och **A Tale of a grail** **Kyrkefalla kyrkokör** och **Hjo kyrkokör** framför musik av **Maurico de Carvalho** och **Lars-Erik Larsson**