



**Stadsområde
Nordost
Vi ses där!**

Mötesplatser för seniorer

**Program
Januari-
juni
2025**

Hej!

Varmt välkommen till Mötesplatser för seniorer i Göteborgs Stad!

Alla fyra stadsområden har egna program, och det här är ett av dem. Du är välkommen att ta del av de programpunkter som intresserar dig, oavsett var du bor och oavsett ålder. Vi är främst till för dig som är senior, men hos oss är alla välkomna!

I programmet hittar du allt från föreläsningar och kultur-evenemang till aktivitetsgrupper och sociala sammanhang.

Har du tankar och idéer om nya programpunkter, eller skulle vilja leda en aktivitet tillsammans med oss? Kontakta oss gärna! Du är viktig!

Återigen, varmt välkommen till oss!

**Alla programpunkter är kostnadsfria om inget annat framgår.
Föranmälan behövs endast i de fall detta anges.**

Ändringar och tillägg i programmet kan komma att ske, kontakta gärna mötesplatserna för information om aktuellt program. Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.

Innehåll

■ Missa inte detta!.....	4
■ Suomenkielisiä aktiviteetteja	8
■ Angered Centrum Seniorhörnan	9
■ Bergsjön.....	12
■ Gamlestaden.....	14
■ Gunnilse/Olofstorp	15
■ Hammarkullen/Gårdsten	16
■ Hjällbo.....	17
■ Kortedala.....	18



Du hittar även programpunkterna i Göteborgs Stads kalendarium
kalendarium.goteborg.se

Missa inte detta!

Här hittar du aktiviteter som sker i samarbete med andra eller vid enstaka tillfällen.

Restaurang Matstället

Vi erbjuder dagens lunch, veckans sallad, dessert och godbitar med mera. Dagens lunch inklusive sallad och kaffe: 80 kronor.

Måndag-fredag kl. 11.30-14

Adress: Triörgatan 6, Angered

Café Koppen

Vi på Seniorträffen är så glada att dela entré och lokal med Café Koppen. Här kan du njuta av go fika och gott sällskap. Allt är hembakt med kärlek.

Öppettider: Vardagar kl. 9-14

Adress: Hundrarsgatan 32 B

Vill du göra en volontärinsats i våra verksamheter?

Volontärinsatser kan till exempel vara att gå en promenad, leda en aktivitet för en enskild eller mindre grupp, delta vid en aktivitet på ett vård- och omsorgsboende eller en mötesplats, ledsaga till en mötesplats eller följa med på ett evenemang.

Som volontär blir du en person som bidrar till att det sociala nätverket växer både för dig och din medmänniska. Insatsen utformas efter dina, mottagarens och verksamhetens behov och förutsättningar. Du har regelbunden kontakt med volontärsamordnaren här i nordost som stöttar dig i ditt uppdrag.

Välkommen att anmäla ditt

intresse till: [volontar@](mailto:volontar@aldrevardomsorg.goteborg.se)

aldrevardomsorg.goteborg.se



Foto: Filmpedagogerna

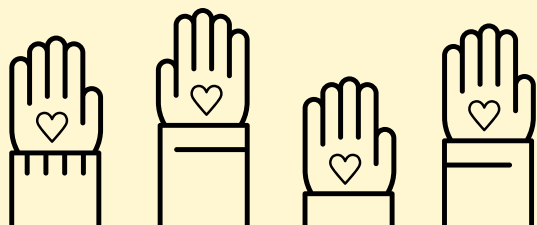
Medievetna seniorer

Träffa andra seniorer och lär dig mer om film och medier. Lär dig hur film skapas och påverkar oss. Hur påverkas du av reklam, nyheter och propaganda, och varför pratar alla plötsligt om artificiell intelligens?

Måndagar jämna veckor med start 27 januari

Varje tillfälle är gratis och fristående. Ingen anmälan krävs. För mer information ring mötesplatserna.

Medievetna seniorer är ett projekt som drivs av Film-pedagogerna med stöd från Allmänna Arvsfonden och i samarbete med SPF Seniorerna, SKPF, Göteborgs Stad och Torslanda Filmstudio.



SKPF:
pensionärerna

FILM
PEDAGOGERNA

SPF
SENIORERNA
Göteborgsdistriktet

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Utflykter med Mötesplatser Nordost

Under våren gör vi utflykter runt om i Göteborg. För den som vill åker vi gemensamt från Angered centrum och Kortedala torg. Tiderna för utflykterna är ungefärliga, du får mer information vid anmälan.

För frågor och anmälan ring: 031-365 23 73, 031-365 70 41 eller skicka mejl till: motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

Rundvandring i residenset

Vi får en guidad tur genom residenset, landshövdingens bostad- och representationslokaler, och fikar tillsammans.

Torsdag 20 februari kl. 11-12.30

Anmälan: 30 januari-12 februari

Kostnad: 120 kr, betalas med Swish på plats

Plats: Södra Hamngatan 1

Vetenskapsfestivalen

Mellan 1-6 april är det Vetenskapsfestival i stan, detta år med temat Framtider. Dagarna fylls av föreläsningar, poddar och workshops. Vi besöker festivalen en av dagarna. Mer information kommer.

Torsdag 3 april kl. 11-13

Anmälan: Senast 27 mars

Billdals Park

Vi besöker parken som till viss del bjuder på en herrgårdsmiljö från 1800-talet. Varför inte ta en promenad bland lövträden och en picknick på en av gräsmattorna. Ta med mat och dricka för dagen.

Torsdag 15 maj kl. 11-14

Anmälan: Senast 8 maj

Se hit!

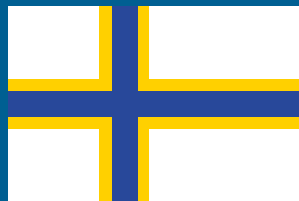
Vi har fler aktiviteter än vad som ryms i programmet. Anslut dig till våra vecko- och nyhetsbrev via telefon eller e-post.



Under helger och röda dagar har verksamheterna stängt

Programmet uppdateras hela tiden och fler aktiviteter tillkommer under programperioden. Vi reserverar oss också för eventuella felskrivningar och förändringar i programmet.

Suomenkielisiä aktiviteetteja



Suomenkielinen tunti senioreille/ Finska timmen

Juomme kahvia, pelaamme bingoa sekä jaamme niin tietoa kuin iloa.

Vi fikar, spelar bingo och delar med oss av kunskap och glädje.

Tapaamiset maanantaisin parilliset viikot, klo 10.30–12.30

20. tammikuuta–9. kesäkuuta
Måndag jämn vecka kl. 10.30–12.30
20 januari–9 juni

Paikka/plats: Angereds Torg 7

Tiedustelut: Soita/ **Vid frågor:** Ring
Mia Joukainen, 031-365 36 07

Suomalainen iltapäivä Eftermiddagar på finska

Juomme kahvia, juttelemme ja jaamme elämäntarinoita! Vapaaehtoistoiminnan Ritvan ja yhteistyössä Eläkeläisten liiton kanssa.

Vi fikar, pratar och delar livsberättelser! Med volontär Ritva, i samarbete med finska pensionärsföreningen.

Tiistaisin/tisdagar kl. 13–14.30
7 januari–13 maj

Paikka/plats: Tuve Torg 5

Voimistelua suomalaisen musiikin tahtiin Gymnastik till finsk musik

Voit istua tai seistä, päätät itse miten haluat toimia. Yhteistyössä Eläkeläisten liiton kanssa, toiminnassa puhutaan ruotsia.

Du kan sitta eller stå, du väljer själv. I samarbete med finska pensionärsföreningen, men alla pratar svenska.

Torstaisin/torsdagar klo 10–11
Alkaa 16 tammikuuta
Start 16 januari

Paikka/plats: Kyrkbytorget 6

Yhteislaulua suomeksi Allsång på finska

Tule mukaan laulamaan tuttuja säveliä tai vain kuuntelemaan ja kahvittelemaan! Laulamalla yhdessä säilytämme suomalaista lauluperinnettämme.

Kom och sjung bekanta låtar eller bara lyssna och ta en fika! Genom att sjunga tillsammans bevarar vi vår finska sångtradition.

Kiinnostunut? Soita:
Intresserad? Ring:
031-365 76 80

Angered Centrum Seniorhörnan

Adress: Angereds Torg 7

Telefon: 031-365 23 73

E-post: motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

TISDAGAR

Qigong - lyft upp chi

Vi arbetar igenom kroppen och fokuserar på rörlighet och att vara här och nu. Rörelserna är mjuka och utförs långsamt. Alla tränar vi tillsammans, nybörjare som vana. Passet kan utföras stående eller sittande på stol.

Tisdagar kl. 11–11.45

7 januari–25 mars, ej 28 januari

Anmälan, begränsat antal platser

Träna hjärna

En lekfull och rolig kombination av ovana rörelser, kognitiva uppgifter och visuella övningar.

Tisdagar kl. 11–12

25 mars–27 maj. Ej 8 april

Anmälan: Senast 18 mars

Öppet Hus

Seniorhörnan har öppet hus:

Måndagar kl. 13–15

Tisdagar kl. 13–15

Onsdagar kl. 10–12

Torsdagar kl. 13–15

Fredagar kl. 10–12

**Samt i samband med
aktivitet.**

Stavgångsträning

Det krävs ingen förkunskap och stavar finns att låna på plats. Vi ses utanför mötesplatsen.

Tisdagar kl. 13-14

1 april-27 maj. Ej 8 april

Linedance

Linedance är en rolig aktivitet där du tränar koordination, minne, smidighet och uthållighet. Det är en social dans men utan partner, i takt till härlig musik under ledning av instruktör.

Tisdagar kl. 13-14.15

4 februari-8 april

Plats: Danssalen, Kulturhuset Blå Stället, Angereds torg 13

Anmälan: Öppnar 21 januari



ONSDAGAR

Allsång

Välkomna till en stimulerande och rolig aktivitet som både stärker minnet och bidrar till gemenskap. Ingen förkunskap krävs.

Onsdagar ojämna veckor

Kl. 10.30-12

15 januari-18 juni

När minnet sviktar

Föreläsning kring minnesproblematik, strategier och friskfaktorer med anhörigkonsulent Ulrika Fred.

Onsdagen 26 februari kl. 13-15

Anmälan: Senast 24 februari

Frisk i munnen hela livet

Föreläsning med Nathalie Sheerin, tandhygienist Folktandvården

Onsdagen 26 mars kl. 13-15

Anmälan: Senast 24 mars



TORSDAGAR

Teknikstöd - drop in

Mötesplatsen ger dig enklare stöd och hjälp med mobil, dator och surfplatta. Vi bjuder på kaffe/te. Om du inte har en surfplatta kan du låna en på plats. OBS! Du kan även få hjälp på arabiska, engelska och franska.

Torsdagar kl. 13-15

FREDAGAR

Äntligen fredag!

Vi rullar på med olika aktiviteter som exempelvis film, livemusik, frågesport och föreläsningar. För att veta exakt vad som händer, håll utkik på mötesplatsen eller prata med oss.

Fredagar kl. 12

24 januari-3 juni

Res bättre inom stadsområdet

Informationsträff om flexlinje och färdtjänst. Passa på och ställ dina frågor och få hjälp att registrera dig.

Fredag 7 februari kl. 12.30

Drop in med syninstruktörerna

Välkommen att träffa Göteborgs stads syninstruktörer och få information, tips och råd samt prova på enkla synhjälpmedel.

Fredagar kl. 10.30-12

14 februari, 14 mars, 11 april och 9 maj

Föranmälan.

Kal och Ada - de typiska göteborgarna

Brittmo Bernhardsson berättar om Kal och Ada till musik och bildillustrationer.

Fredag 21 mars kl. 12.30

Anmälan: Senast 17 mars



Bergsjön

I samarbete med Kulturhuset Bergsjön

Adress: Rymdtorget 9 (Kulturhuset Bergsjön)

Hållplats: Rymdtorget

Telefon: 031-365 70 41

E-post: motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

ONSDAGAR

Seniorträffar på Kulturhuset Bergsjön

Varje vecka bjuds det på nya aktiviteter. Drop in om inget annat anges i programmet. Eventuell anmälan sker via telefon och mejl ovan. Mer information om aktiviteterna får du via våra sociala medier och veckobrev. Vi bjuder på kaffe.

Onsdagar kl. 10.30

Plats: Kulturhusets kafé

15 januari: Träna hjärnan

En lekfull och rolig kombination av ovana rörelser, kognitiva uppgifter och visuella övningar.

Musikunderhållning

Livemusik från Speldags.

22 januari, 19 februari, 19 mars, 16 april, 14 maj och 11 juni

29 januari: Snickra

Snickra med Kulturhuset egna hus-tekniker Anders Thoren. Vi skapar något praktiskt och fint att ta med sig hem. Material finns på plats.

Anmälan öppnar 15 januari.

5 februari: Göran Cederberg – Gamla Göteborg

Göran Cederberg, författare till boken "En svunnen tid" som utspelar sig på 1840-talet kommer och berättar om gamla Göteborg.

12 februari: Frågesport

Svara på kluriga frågor tillsammans!

26 februari: Videokurs

Lär dig skapa egna filmer. Vi skapar i reportageform tillsammans med enkla medel på ett lekfullt sätt. All utrustning finns på plats.

Anmälan öppnar 12 februari.

5 mars: Landskapshistoria

Angered- och Partille socknar möttes förr här i bergen. Greger Mossberg har letat upp spåren av den gamla sockengränsen genom Kortedala-Bergsjön i dagens bebyggelse. Han berättar med foton och kartor.

12 mars: Prova på enkel ljudproduktion

Vi provar att lägga till ljud till film.

Anmälan öppnar 5 mars.

26 mars och 2 april: Keramik

Vi lär oss enklare tekniker för att arbeta med lera. Workshopen sträcker sig över två tillfällen.

Anmälan öppnar 12 och 19 mars.

9 april: Dans och teater

Dans- och teaterföreställningen "Självhjälpen".

23 april: Ukulele

Kom på Ukulelekonsert. Efter konserten får vi prova på detta roliga instrument och spela tillsammans.

Anmälan öppnar 9 april.

30 april: Silkesblommor

Skapa blommor med silkespapper.

Anmälan öppnar 16 april.

7 maj: Ortnamn och folkminne

Riksarkivet berättar om ortnamnen runt Göteborg och vad de kan säga oss. Vi får även ta del av folkminnesuppteckningar med berättelser om vardagsliv, fest, övernaturliga väsen, sägner och mycket mer.

21 maj: Pest eller kolera

Sjöfartsmuseet berättar om Känso i Göteborgs södra skärgård som fungerade som karantänsstation under 1700-1800-talen och in på 1900-talet. En speciell plats med unika byggnader som sett många fartyg ligga ankrade i epidemitider.

28 maj: Samtal om musik

Vi lyssnar på olika musikstilar och pratar om musiken och minnen.

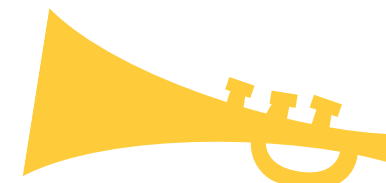
4 juni: Allsång

Det är kul att sjunga och alla kan sjunga! Kom och sjung!

18 juni: Måla

Vi har bjudit in Nikolas Nilsson för en kurs i måleri som lär oss grunderna i denna färgrika konstform. Allt material finns på plats.

Anmälan öppnar 2 juni.



Gamlestaden

Adress: Brahegatan 11, Gamlestaden

Telefon: 031-365 70 41

E-post: motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

MÅNDAGAR

Boule

Vi spelar boule tillsammans och fikar. Vi bjuder på kaffe/te.

Måndagar kl. 11-13

28 april-30 juni

Herrmatlaget

Herrmatlaget handlar, lagar och äter ihop på måndagar. Är du man, senior och intresserad? Kontakta mötesplatsen.

Måndagar kl. 11-13

20 januari-14 april

Föranmälan

ONSDAGAR

Lättgympa

Övningarna kan göras stående eller sittandes på stol. Du anpassar rörelserna efter din förmåga.

Onsdagar kl. 10-10.45

22 januari-11 juni, ej 12 mars

Gunnilse/Olofstorp

Aktiviteterna hålls på olika adresser. Se respektive aktivitet för aktuell plats.

I samarbete med Svenska kyrkan och Café Ideella

Telefon: 031-365 23 73

E-post: motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

MÅNDAGAR

Lättgympa

Övningarna varvas stående och sittandes. Efter träningen finns det fika att köpa till självkostnadspris.

Olofstorp

Måndagar jämna veckor kl. 10-11

20 januari-9 juni

Adress: Lyckåsvägen 5

Hållplats: Olofstorp västra

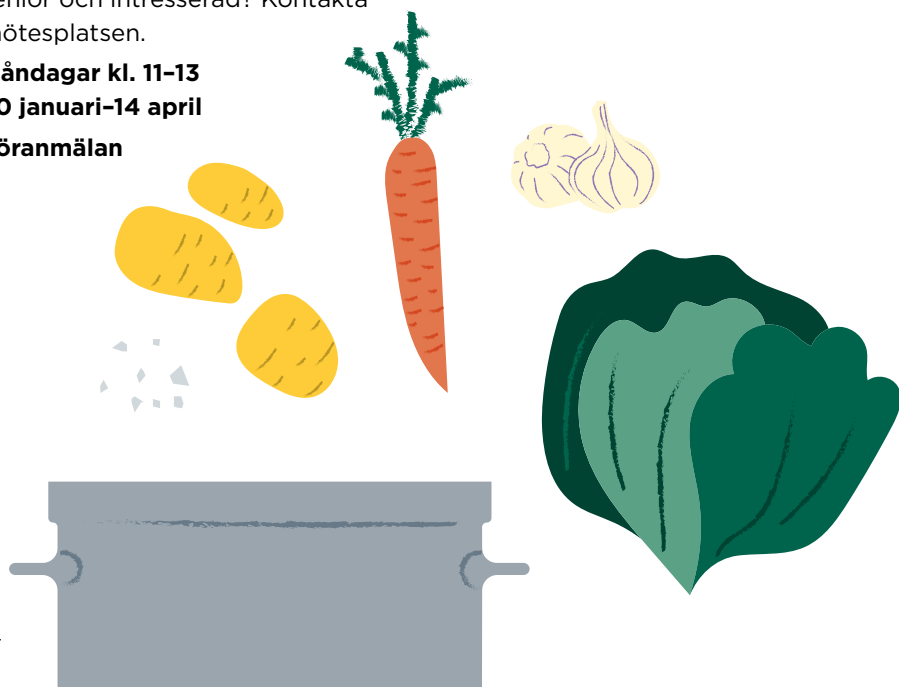
Gunnilse

Måndagar ojämna veckor kl. 10-11

13 januari-2 juni, ej 21 april

Adress: Stommavägen 2

Hållplats: Angered kyrka



Hammarkullen/Gårdsten

Adress: Bredfjällsgatan 36, Aktivitetshuset, Hammarkullen och Muskotgatan 10 (Seniorhuset), Gårdsten

Telefon: 031-365 23 73

E-post: motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

MÅNDAGAR

Kulturcafé i Hammarkullen

Starta veckan med kultur, fika och sällskap! Ta del av olika kulturaktiviteter som quiz, boktips, poesi och liveartister. Det finns fika till självkostnadspris.

Måndagar kl. 11-13

Plats: Aktivitetshus 2
Bredfjällsgatan 36

Livespelning

Dansband, visor, rock och barock. Några tillfällen under hösten gästas Kulturcaféet av liveartister från Speldags. Kom och sjung loss!

Måndagar kl. 11-13

**20 januari, 17 februari, 17 mars,
14 april, 12 maj och 9 juni**

Plats: Aktivitetshus 2
Bredfjällsgatan 36

TORSDAGAR

Dansinspirerad gympa i Gårdsten

Vi tränar kondition och koordination. Nivån anpassas efter dina förutsättningar, alla kan delta i passet.

**Torsdagar kl. 13-13.45 jämna
veckor 23 januari-15 maj**

Plats: Seniorhuset, Muskotgatan 10



Hjällbo

Adress: Kärnan Berggårdsgärdet 88 och Hjällbovallen, Knattens väg 12

Hållplats: Hjällbo och Hjällbovallen

Telefon: 031-365 23 73

E-post: motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

ONSDAGAR

Hjällbo

Vi finns här i Hjällbo under våren! Tveka inte att kontakta oss för mer information – vi ser fram emot att höra från dig!

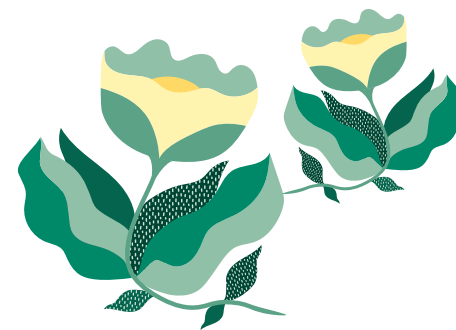
Gåfotboll

Vill du vara med i Göteborgs gladaste fotbollslag? Oavsett om du är ny eller en erfaren spelare. Välkommen att delta – inga förkunskaper krävs, alla är välkomna att spela och ha roligt tillsammans!

Onsdagar kl. 13-14.30

5 februari-11 juni

Plats: Hjällbovallen, Knattens väg 12



Kortedala

Adress: Hundraårgatan 32 B

Hållplats: Kortedala Torg

Telefon: 031-365 70 41

E-post: motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

MÅNDAGAR

Träna hjärna

En lekfull och rolig kombination av ovana rörelser, kognitiva uppgifter och visuella övningar.

Måndagar kl. 10-11
27 januari-31 mars

Föranmälan

Sittande yoga

Mjuka och enkla rörelser, passet utförs sittande på stol.

Måndagar kl. 11.30-12.15
13 januari-9 juni

Digital hjälp

Förboka din tid via telefon eller mejl.

Måndagar ojämna veckor
Kl. 13.30-14.30
13 januari-19 maj

TISDAGAR

Dansgympa

Dansinspirerad gympa. Inga förkunskaper krävs.

Tisdagar kl. 10-10.45
21 januari-27 maj
Ej 11 februari och 8 april

Tipspromenad

Vi samlas utanför mötesplatsen och går en tipsrunda i närområdet.

Tisdagar kl. 11-13
7 januari-24 juni

ONSDAGAR

Frukost och frågesport

God frukost, massa prat och frågesport.

Onsdagar kl. 10-11.30
29 januari, 26 februari, 26 mars, 7 maj och 4 juni
Kostnad: 25 kronor

Kahoot

Låna en surfplatta och var med på vår digitala frågesport.

Onsdagar jämna veckor
Kl. 10.15-11.15
5 februari-28 maj

TORSDAGAR

Bingo

Välkommen att spela bingo, enklare priser finns att vinna. 10 kronor per spelbricka.

Torsdagar jämna veckor
kl. 10.30-12.30
23 januari-12 juni

Mordgåta

En kväll där mysteriet skall lösas över en dödsgod fika.

Torsdag 6 mars kl. 16-18
Anmälan: Senast 20 februari
Kostnad: 50 kronor

FREDAGAR

Lättgympa

Övningarna kan göras stående eller sittandes på stol. Du anpassar efter din förmåga.

Fredagar kl. 11-11.45
17 januari-13 juni

Linedance

En social dans utan partner.

Fredagar kl. 11-12.30

Plats: Gärdsskolan, Tideräkningsgatan 2 (Ingång G1)

Föranmälan

Kulturfredagar i Kortedala

Fredagarna går i kulturens tecken. Vi varvar quiz, allsång, film, musikunderhållning och föreläsningar. Håll utkik efter affischer och i veckobrev.

Fredagar kl. 13
17 januari-13 juni

Kontakta oss

Telefon: 031-365 70 41 och 031-365 23 73

Epost: motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

Facebook: Mötesplatser Nordost

Instagram: [motesplatsernordost](https://www.instagram.com/motesplatsernordost)

Läs mer om socialt liv och aktiviteter för seniorer på webben. Scanna QR-koden nedan med din mobil för att komma till webbsidan:

goteborg.se/aktiviteterforaldre

