

A photograph of several senior citizens sitting in a row, smiling and looking towards the right. They are wearing light green mesh vests over white t-shirts. The background is slightly blurred, showing other people in a similar setting.

**Stadsområde
Sydväst**

Vi ses där!

Mötesplatser för seniorer

Program

**Augusti-
december
2024**

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.
Föransökan 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

Karta över stadsområde Sydväst	4
■ Mötesplats Askim	5
■ Mötesplats Bergkristallparken Tynnered	8
■ Mötesplats Högsbo	10
■ Finska aktiviteter i Göteborg	13
■ Mötesplats Frölunda	14
■ Mötesplats St: Gabriel Tynnered	17
■ Mötesplats Önnered	18
■ Ö-seniorerna Södra Skärgården	20
■ Musik i Sydväst!	21
■ Du missar väl inte detta!	22



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

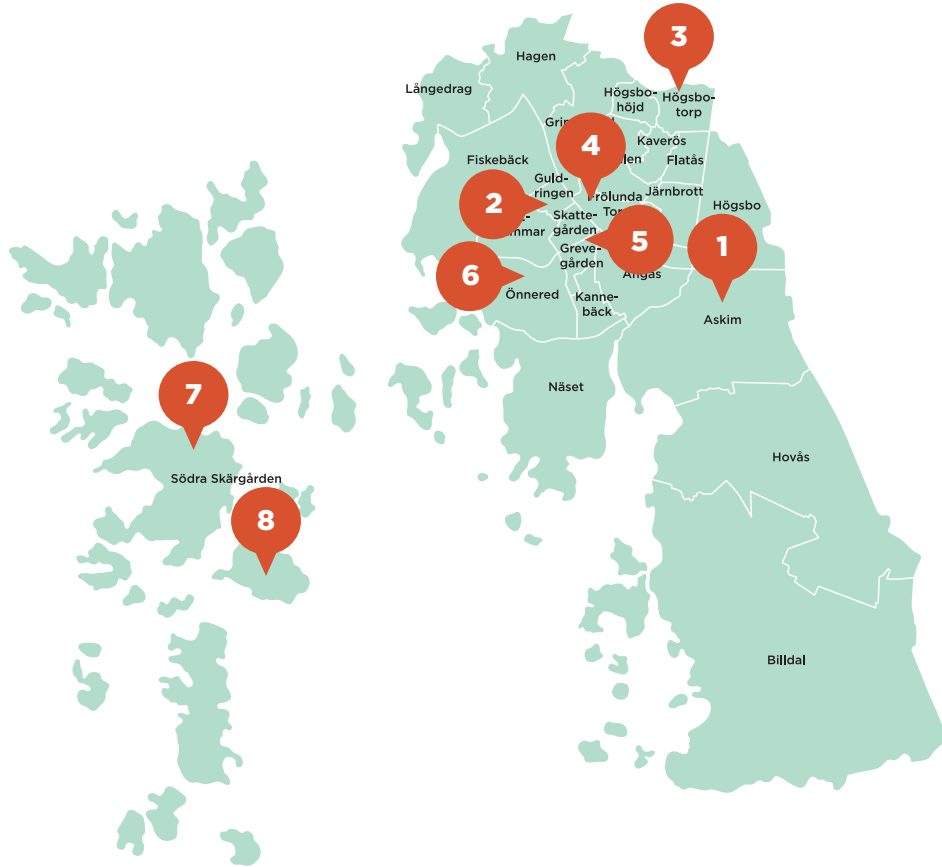
Mötesplats Askim

Adress: Askims torg 5

Telefon: 031-366 30 05

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

Öppet: Måndag öppet vid aktivitet. Tisdag-fredag kl. 10-15 (stängt 27 december)



1. Mötesplats Askim

Askims torg 5

2. Mötesplats Bergkristallparken Tynnered

Bergkristallparken 1

3. Mötesplats Högsbo

Markmyntsgatan 14

4. Mötesplats Frölunda

Valthornsgatan 27 (Växthuset)

5. Mötesplats S:t Gabriel Tynnered

Björkhöjdsgatan 24

6. Mötesplats Önnered

Önnereds byväg 84

7. Ö-seniorerna Styrso

Brattenvägen 59

8. Ö-seniorerna Donsö

Ringkullevägen 221

MÅNDAGAR

Life Kinetik!

Life Kinetik är en evidensbaserad träningsmetod som kombinerar ovana rörelser, tänkande och uppfattningsförmåga på ett strukturerat och lustfyllt sätt. Life Kinetik erbjuds som en kurs där du deltar vid samtliga tillfällen för att få bäst effekt. Inga förkunskapskrav.

Föränmäl gärna till: 031-366 30 05.

Måndagar 10.30-11.30

19 augusti-9 december

TISDAGAR

Höstfest

Välkommen på höstfest där vi bland annat kommer att grilla korv, tävla och göra andra roliga aktiviteter. Mer information kommer upp på mötesplatsen i september.

Tisdag 15 oktober

Föränmälan: 031- 366 30 05

Skapande workshops med volontär Agneta Faxén

Första tillfället: decopage. Andra tillfället: smyckestillverkning. Tredje tillfället: material ej bestämt. Håll utkik efter affischer. Hör av dig till mötesplatsen för mer information.

Tisdag 10 september, 22 oktober och 3 december kl. 10-12

Föränmälan och information:

Telefon: 031-366 30 05 eller

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

Nobelfirande

Välkommen att fira Nobel med oss. Vi kommer att servera en enklare måltid och tillsammans tävlar vi i frågesport med frågor om allt möjligt runt Nobel. Mer information kommer upp på mötesplatsen i oktober.

Tisdag 10 december

Föränmälan: 031- 366 30 05

Digital hjälp - drop in

Vi hjälper dig med olika digitala utmaningar som att skicka sms, e-post, installera appar och digital säkerhet. Vi hjälper dig utifrån den kunskap du önskar få och via den teknik du har, smarttelefon, surfplatta eller laptop.

Föranmäl gärna till: 031-366 30 05.

Tisdagar kl. 10-12
20 augusti-3 december
Ej 15 oktober

Frågesport

Testa dina kunskaper i en underhållande frågesport med varierande allmänfrågor.

Tisdagar kl. 11.30-12

Bingo

Bingo är inte bara spel och spänning, du tränar även hjärnan och träffar andra människor.

Tisdagar kl. 12.30-13.30
Ej 3 september, 15 oktober och 10 december

Askim förr i tiden!

Välkommen på en föreläsning av Inga från Askims hembygdsförening som kommer att berätta om och visa bilder från gamla Askim.

Tisdag 3 september kl. 13-14



ONSDAGAR

Promenadgrupp

Följ med på en härlig promenad där vi njuter av naturen. Samling vid Askims torg 5. Ta med stavar om du vill ha det.

Onsdagar kl. 11-12 start 21 augusti

Sopplunch med allsång

"Låt maten tysta mun" gäller inte här! Först äter vi sopplunch och sedan sjunger vi tillsammans under ledning av musikpedagog Karl. Ingen tidigare sångerfarenhet krävs.

Onsdagar kl. 12-13.15

Sopplunch serveras kl. 12

Allsång 12.30-13.15

Kostnad: Sopplunch 40 kronor

Vill du vara med och tänka nytt kring vårt utbud och våra aktiviteter? Se sidan 22.

Spela ukulele med oss!

Vi lär oss spela ukulele tillsammans. Varje kurstillfälle anpassas utefter deltagarnas tidigare erfarenheter och det går alltid bra att dyka upp oavsett om du är nybörjare eller erfaren. Instrument finns att låna men de är billiga att skaffa om du vill ha en egen.

Onsdagar kl. 13.15-14 drop in
Aktiviteten är gratis

Anmälan via sms till Karl Wictorin:
 031-366 04 78.

TORSDAGAR

Fritt skapande - måleri

Kravlöst, fritt skapande för nybörjare och vana. Akryl och akvarell. Material ingår. Ledare: Paula. Begränsat antal platser, anmäl ditt intresse till mötesplatsen.

Grupp 1: 29 augusti-17 oktober
Grupp 2: 31 oktober-12 december
Torsdagar kl. 13-15

Syhörna

Vi lär och hjälper varandra i våra sömnadsprojekt. Kom och umgås över några stygn. Ta med ditt sömnadsprojekt och vad du behöver till detta. Vi har symaskiner, en del tråd och saxar m.m. som du kan använda. Med hjälp av volontär Kerstin Falk.

Torsdagar kl. 13-14.30

Torsdagsträff med handarbete

Vi fikar och umgås över handarbete för den som vill, ta med det du vill i materialväg. Med volontär Ulla Frejd.

Torsdagar kl. 13-14.30 drop in
Ej 24 oktober

FREDAGAR

Musikunderhållning

Med artister från Speldags. Programmet är varierat och kan bland annat vara jazz, visor, schlager med mera. Se program för artister på : goteborg.se/speldags

Fredagar kl. 12-12.45
16 augusti-13 december

Fler aktiviteter

Håll utkik efter kommande föreläsningar och andra aktiviteter utöver detta program. Vi affischerar på mötesplatser och lägger in aktiviteter på Göteborgs Stads kalendarium:
goteborg.se/kalendarium

Mötesplats Bergkristallparken Tynnered

Adress: Bergkristallparken 1

Telefon: 031-366 73 09, 031-366 11 42, 031-366 11 59

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

Öppet: vid aktivitet, se programmet. Aktiviteterna startar 26 augusti.

MÅNDAGAR

Gympayoga på stol

Vi blandar stolgympa och stolyoga i samma pass. Allt från kondition, styrka, balans till mindfulness och det djupa andetaget. Allt till passande musik i en härlig mix! Alla deltar utefter egen förmåga.

Måndagar jämn vecka
kl. 9.30-10.30

Stolgympa

Vi värvar kondition, styrka och rörlighet. Du anpassar rörelserna efter egen dagsform.

Måndagar ojämn vecka
kl. 09.30-10.30

Akvarell

Vi träffas och målar akvarell med olika tekniker. Begränsat antal deltagare.

Måndagar kl. 11-13

För mer information och anmälan:
031-366 11 59

Promenadgrupp

Tillsammans går vi en promenad i närområdet. Allt sker efter gruppens förutsättningar och du kan gå med eller utan stavar. Vid ösregn ställer vi in.

Måndagar kl. 13-14

ONSDAGAR

Klubb BKP

Klubb BKP är till för er "old boys" som vill träffas för en kopp kaffe, frågesport, planera ett studiebesök eller kanske ordna ett föredrag. Vi träffas varannan vecka.

Onsdagar jämn vecka kl. 10-12

Är du intresserad: Ring eller skicka sms till Christian, telefon: 031-366 11 42

Kvinnoklubben

Välkommen till en grupp för kvinnor där vi tillsammans planerar aktivitet utifrån egna önskemål och intressen. En plats att dela kunskaper och erfarenheter med varandra. Vi träffas varannan vecka. Är du intresserad? Ring eller skicka sms till Yildiz: 031-366 73 09.

Onsdagar ojämn vecka kl. 10-12

FREDAGAR

IT-support

Vi tar oss gemensamt an vardagens IT-utmaningar där just dina frågor, behov och funderingar står i fokus. För mer information ring eller skicka sms till Christian, telefon: 031-366 11 42.

Fredagar kl. 9-10.30

Allsång och musikquiz

Musikpedagog Karl rundar av veckan med allsång och musikquiz på varierande teman.

Fredagar kl. 11-11.45 Allsång
Fredagar kl. 11.45-13 Quiz



Vill du vara med och tänka nytt kring vårt utbud och våra aktiviteter? Se sidan 22.

Mötesplats Högsbo

Adress: Markmyntsgatan 14

Telefon: 031-366 03 45

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

Öppet: måndag, onsdag och fredag kl. 9-15. Cafétet stänger kl. 14.
Tisdagar öppet vid aktivitet.

Träna i gymmet

Du är alltid välkommen att använda vårt gym där du tränar i ditt eget tempo. Det kostar inget att träna i gymmet och vi bjuder på kaffe efteråt. Personal hjälper dig vid första besöket.

Måndagar: kl 9-15, uppehåll för sittgympa kl. 11-11.45

Onsdagar: kl. 9-15

Fredagar: kl. 9-15

Föreläsningar

Håll utkik efter kommande föreläsningar på mötesplatsen eller i Göteborgs Stads kalendarium:
goteborg.se/kalendarium

Vill du vara med och tänka nytt kring vårt utbud och våra aktiviteter? Se sidan 22.

MÅNDAGAR

Digital hjälp - drop in

Vi hjälper dig med olika digitala utmaningar som att skicka sms, installera appar på din telefon, surfplatta eller laptop. Vi hjälper dig utifrån de kunskaper du har och vad du önskar lära dig.

Kommer du långväga så ring gärna mötesplatsen innan så att rätt personal är på plats.

Måndagar kl. 10-12
19 augusti-9 december

Sittgympa

Vi tränar tillsammans i grupp utifrån egen förmåga. Vi följer instruktioner från vår TV i träningsrummet. Ring gärna och anmäl dig då det brukar vara fullt. Blir det flera som önskar komma startar vi upp ett tillfälle till.

Måndagar kl. 11-11.45
19 augusti-9 december

TISDAGAR

Fritt skapande - måleri

Kravlöst fritt skapande för nybörjare och vana. Akvarell och akryl. Material ingår.
Kontaktperson: Paula.

Tisdagar kl. 10-12

Begränsat antal platser. Anmäl ditt intresse till mötesplatsen.

Grupp 1: 20 augusti-8 oktober

Grupp 2: 22 oktober-10 december

Workshop i nålfiltning

Torrtovning i ull med nål för vana och nybörjar. Vi gör ett smycke, en liten tavla eller nåt annat som vår fantasi leder oss till. Introduktion i material och teknik. Material ingår.

Tisdag 15 oktober kl. 10-15
Lunch kl. 12-13 (du ombesörjer lunch själv, finns att köpa i närområdet)

Föranmälan, 8 platser



Bingo

Klassiskt bingospel med numrerade brickor. Kom själv eller ta med dig dina vänner.

Tisdagar jämn vecka kl. 11-11.45

Inomhusboule

Vi spelar tillsammans, bildar lag och träffar vänner.

Tisdagar ojämn vecka
kl. 10.30-11.30

Balansträning

Du tränar efter egen förmåga och alla kan vara med.

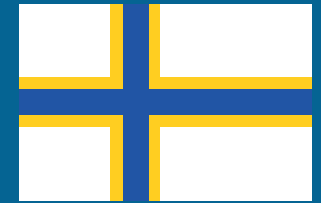
Tisdagar kl. 13-13.45

Kaffe och korsord

En grupp som passar alla som vill. Kom och ta en kopp kaffe och lös korsord ihop. Ett tillfälle att umgås och lära känna nya vänner.
Kontaktperson: Paula

Tisdagar kl. 13-15
20 augusti-1 oktober

Suomenkielisiä aktiviteetteja



ONSDAGAR

Ljugarebänken

Vi är en liten grupp män som träffas varannan vecka och vi pratar om allt möjligt. Är du man och känner att du skulle vilja ingå i ett glatt och trivsamt litet gäng så är du varmt välkommen. Föranmälan krävs.

Onsdagar ojämna vecka

kl. 10.30-12.45. Start 28 augusti

Föranmälan: 031-366 03 45

Fråga efter Annica

Syninstruktörer – drop in

Välkommen att träffa Göteborgs Stads syninstruktörer och få information, tips och råd samt prova på enkla synhjälpmedel. Ingen föranmälan krävs

Onsdag 18 september, 16 oktober, 13 november och 11 december
Drop in kl. 10.30-12

FREDAGAR

Personligt ombud

Behöver du eller din vän ett stöd i myndighetskontakter? Personligt ombud kan hjälpa dig att få stöd och insatser om du har en psykisk funktionsnedsättning som är omfattande och långvarig. Följande fredagar är Personligt ombud på mötesplatsen och besvarar frågor.

Fredag 30 augusti, 27 september, 25 oktober, 29 november kl. 10-12

Musikunderhållning

Med artister från Speldags. Programmet är varierat och kan bland annat vara jazz, visor, schlager med mera. Se program för artister på : goteborg.se/speldags

Fredagar kl. 11-11.30
16 augusti-13 december

Filmtajm

Sista fredagen i månaden ordnar seniorer filmvisning. Kom och se vad som valts och kanske önska någon film att se ihop med andra.

Fredag 30 augusti, 27 september, 25 oktober och 29 november kl. 13-15



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 11-13

2. syyskuuta-9. joulukuuta

Måndag jämna vecka kl. 11-13

2 september-9 december

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

Aloitamme 10. syyskuuta

Start 10 september

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
Aloitamme 5. syyskuuta
Start 5 september

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

Mötesplats Frölunda

Adress: Växthuset, Valthornsgatan 27

Telefon: 031-365 00 00 (fråga efter äldrekonulent i Sydväst)

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

Öppet: vid aktivitet

MÅNDAGAR

Gåfotboll

Kom och prova gåfotboll, sporten där man inte får springa. Alla kan vara med och vi garanterar en härlig stund med energi och skratt.

Måndagar kl. 10-11

Plats: Träningshallen

Spela ukulele med oss!

För dig som kan byta mellan ackorden D, G och A någorlunda flytande. Vi spelar tillsammans. Då och då går vi även igenom ett nytt speltekniskt moment. Det ges även möjlighet att uppträda för publik för den som vill. Ett fåtal instrument finns att låna på plats. Kursen ges även på Mötesplats Askim på onsdagar.

Måndagar kl. 13.15-14.15.

Ej 28 oktober, 23 december, 30 december.

Anmälan via e-post till:

karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se

eller SMS till: 031-366 04 78

Ta ukulelekörkort!

Här får du lära dig grunderna så att du sedan kan spela i någon av våra fortsättningsgrupper eller en ukuleleförening. Vi jobbar enskilt men spelar tillsammans ibland. Instrument finns att låna på plats.

Måndagar kl. 14.30-15.15

Start 2 september.

Ej 28 oktober, 23 december, 30 december.

Anmälan via e-post till:

karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se

eller sms till: 031-366 04 78



TISDAGAR

Nålfiltning

Ledare: Jeanette Forslund.

Tisdagar kl. 10-12

Start: 20 augusti

Förnamlan på telefon:

031-366 24 13

ONSDAGAR

Do you speak English?

Språkcafé i Engelska för dig som vill träna upp din engelska på ett lättamt sätt. Ni bestämmer ämnen tillsammans i gruppen. Språkcaféet drivs av deltagarna under ledning av volontär.

Onsdagar kl. 12.15-13.15

Start 28 augusti

Vid frågor kontakta Maja på

telefon: 031-3667605 eller

e-post: maja.wallsson@

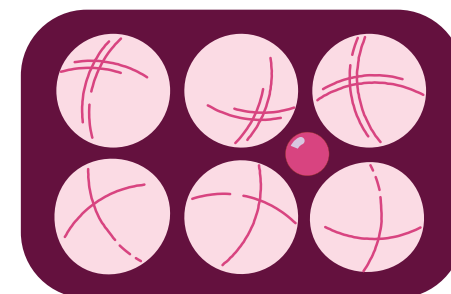
aldrevardomsorg.goteborg.se

TORSDAGAR

Boule och pingis

Upptäck den spännande sporten inomhusboule. Fylld av precision, sneda kast och skratt. Alla kan vara med. Vi spelar på tre banor och lottar lag. Eller slå några bollar över och i nät i rafflande pingisbataljer. Vi har två bord. Både för nybörjare och proffs! Kaffe finns, ingen kostnad, ingen förnamlan.

Torsdagar kl. 10.30-12.30



Historiegrupp för män

Här diskuteras allt från världskrig, Aristoteles, meningen med livet och Volvo. Temat för dagen bestäms av gruppen.

Torsdagar kl. 10.30-12.30

Kontakt: 031-366 70 04

FREDAGAR**Teckna-måla-skapa**

Tillfälle 1-2: teckning, 3-6: akvarell och akryl, 7-9: välj teknik eller blanda/ gör kollage. Obs! Detta är ingen kurs, vi testar oss fram och vi hjälps åt att hantera eventuell prestationsångest. Tio deltagare per grupp.

Fredagar kl. 10-12

Grupp 1: 23 augusti-18 oktober

Grupp 2: 25 oktober-20 december

Plats: Stora grupprummet

Föranmälan: 031-366 24 13

Sminkkurs för skrynkliga ögonlock

Under tre träffar får du lära dig tips och tekniker för att sminka dig för olika tillfällen. Fokus på det mogna ansiktet. Nybörjare och vana sminkare är välkomna.

Fredagar kl. 12.30-14.30

Start 30 augusti

Plats: Träningshallen

Anmäl intresse till Frida på

telefon: 031-366 11 44 eller

e-post: motesplatser.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

Öppen verkstad

För dig som redan deltar i skapande aktivitet, eller har gått en skapande kurs på Växthuset finns möjlighet att arbeta i valfritt material i stora grupprummet på fredag eftermiddagar. Deltagarstyrd aktivitet.

Fredagar kl. 13-15

Intresseanmälan: 031-366 24 13



Vill du vara med och tänka nytt kring vårt utbud och våra aktiviteter? Se sidan 22.

Mötesplats S:t Gabriel Tynnered

Adress: Björkhöjdsgränd 24

Telefon: 031-366 73 09

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

Öppet: tisdagar och torsdagar 10-15

TISDAGAR**Sittgympa**

Tillsammans inspirerar vi varandra med värme och skratt till att träna vår fysiska hälsa. Vi tränar tillsammans i grupp via en stor bildskärm på väggen. Vi bjuder på kaffe.

Tisdagar kl. 10.30-11

Bingo

Vi spelar bingo tillsammans och får lite hjärngympa på köpet.

Tisdagar kl. 11.15

Tisdagsquiz

Testa dina kunskaper i en frågesport i grupp.

Varannan tisdag kl. 12.30

Inomhusboule

Läs mer, se Inomhusboule torsdag.

Tisdagar kl. 13-14.30

TORSDAGAR**Sittgympa**

Läs mer, se Sittgympa tisdag.

Torsdagar kl. 10.30-11

Bingo

Vi spelar bingo tillsammans och får lite hjärngympa på köpet.

Torsdagar kl. 11.15

Hjälp med mobilen

Har du frågor om din mobil? Vi visar hur du skickar meddelanden, bilder, med mera. Välkommen!

Torsdagar 12.30-13.30

Inomhusboule

Är du sugen på att spela boule oberoende av väder och vind? Kom och prova på inomhusboule! Bra träning för hela kroppen.

Torsdagar kl. 13-14.30

Mötesplats Önnered

Adress: Önnereds byväg 84 (det står Önneredsgården på huset)

Telefon: 031-366 41 64, 031-366 11 42

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

Öppet: Måndag kl. 11-13 (stängt 28 oktober, 23 och 30 december)

MÅNDAGSTRÄFFEN

1 augusti–30 september : Tipspromenader

Vi går en tipspromenad runt Önnereds byväg som avslutas med fika. Samling måndagar kl. 11 i bersån på Önnereds byväg, nedanför Önneredsgården. Ta med eget fikabröd. Vi bjuder på kaffe. OBS! Vid regn och rusk ställer vi in.

7 oktober, 4 november och 2 december: Öppen scen

Ta med dig ditt instrument, sjung en sång eller varför inte, dra en rolig vits! Vi delar med oss av våra talanger för varandra.



14 oktober: Elin Wägner – kvinno- och fredskämpen som blev miljöaktivist

Med debattboken *Väckarklocka* (1941) kom Wägner att ställa miljöfrågorna i centrum långt före det att de blev en del av den allmänna politiska debatten. Välkommen på ett föredrag av Peter Forsgren, professor emeritus i litteraturvetenskap vid Linnéuniversitetet.

21 oktober: Minst ett rätt

Ta med dig en 1 X 2 - fråga. Frågan kan handla om precis vad som helst. Tillsammans skapar vi en frågesport.

11 november: Dikter med Jerker

Vi alstrar ett diktcollage tillsammans med anhängigkonsulent Jerker Eklund.



18 november: När minnet sviktar

Hur kan hälsa och livskvalitet påverkas när minnet sviktar? Ulrika Fred anhängigkonsulent i Sydväst föreläser och ger tips på hur nya strategier kan förändra livet i vardagen.

25 november: Minst ett rätt – musikfråga

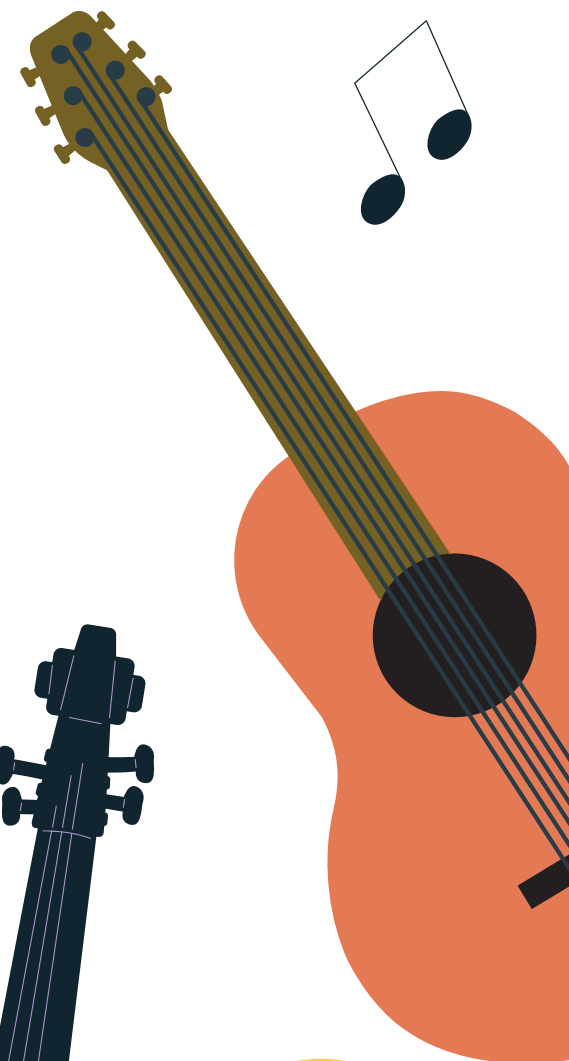
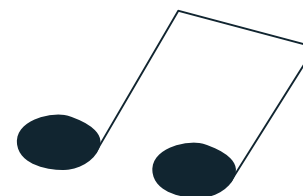
Ta med dig en 1 X 2 - musikfråga. Ta med dig en fråga om musik med tre svarsalternativ. Tillsammans skapar vi en musikfrågesport.

9 december: En himla många program – Montreuxversionen

Vi tittar på en samling av Galenskaparnas bästa och roligaste sketcher från TV-programmet.

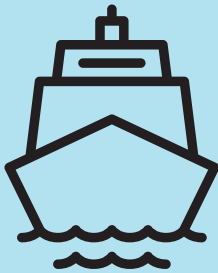
16 december: Jullåtar med Elin Ljungqvist och Hilda Esping

Kom och sjung jullåtar till tonerna av Hildas bedårande fiol och Elins ljuva gitarr.



Vill du vara med och tänka nytt kring vårt utbud och våra aktiviteter? Se sidan 22.

Ö-seniorerna Södra Skärgården



Adress: Donsö församlingshem: Ringkullevägen 221,
Styrsö församlingshem: Brattenvägen 59

Telefon: 031-366 56 40

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

Förnamlan senast två dagar före varje träff.

Augusti: Stöd och service för seniorer

Socialsekreterare berättar om hur man ansöker om hemtjänst, trygghetslarm m.m. Äldrekonulent Elisabeth Madsen berättar om Fixartjänst, Anhörigstöd, Mötesplatser m.m. Medborgarkontoret i Frölunda informerar om vilken samhällsvägledning, rådgivning och expertstöd du kan få.

Onsdag 21 augusti kl. 13.30-15

Plats: Styrsö församlingshem

Kostnad: Fika 40 kr

September: Skepp o´hoj nu blir det skoj!

Hoppa i flytvästen och mönstra på denna frågesportskryssning som tar oss med ut i Göteborgs skärgård. Kapten Hilda och Jungman Christian styr skutan och ställer frågorna.

Onsdag 18 september kl. 13.30-15

Plats: Donsö församlingshem

Kostnad: Fika 40 kr

Oktober: Vad ska du göra när det brinner i din bostad?

Peter Södergren, Verksamhetsutvecklare Brandskydd i bostad, från Räddningstjänsten Storgöteborg kommer och föreläser om bostadsbränder. Hur ser det ut när det brinner i en bostad? Vad ska du göra när det brinner? Hur får du ett bra brandskydd i hemmet? Vilka är de största brandriskerna?

Onsdag 30 oktober kl. 13.30-15

Plats: Styrsö församlingshem

Kostnad: Fika 40 kr

November: Ö-seniorernas julfest

Onsdag 27 november

kl. 13.30-15.30

Plats: Donsö församlingshem

Vill du vara med och tänka nytt kring vårt utbud och våra aktiviteter? Se sidan 22.



Gå på konsertroulette med Musik i Sydvest!

Succén fortsätter, men nu i en ny lokal som kan ta en större publik! Våra musiker Karl, Hilda, Jerker, Jossan och Anna underhåller. Varje konsert är det ett nytt, hemligt tema. Blir det kanske Beatles? Country? Visor? Det märker ni först på plats! Följ Musik i Sydvest på facebook för mer information och för att se våra inspelade uppträdanden.

Nedanstående tisdagar kl. 13.30-14.30 (insläpp kl. 13.15)

**10 september, 24 september, 8 oktober, 22 oktober,
5 november, 19 november, 3 december, 17 december.**

Plats: Axelhuset (stora salen), Axel Dahlströms Torg 3,

Flexlinjehållplats: 1060

Du missar väl inte detta!

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

Tänk nytt med oss!

Vill du vara med och tänka nytt kring vårt utbud och våra aktiviteter? Varje mötesplats har en förslagslåda där du kan anmäla ditt intresse till att delta i vår referensgrupp med seniorer.

Göteborgs Stads kontaktcenter,
telefon: 031-365 00 00 fråga efter äldrekonsejnter i Sydvest.

Anmälan även via e-post:
motesplatser.sydvest@aldrevardomsorg.goteborg.se

Träna på Växthuset!

Växthuset är en träningslokal på Valthornsgatan 27 för dig som är äldre eller har en funktionsnedsättning. Här kan du träna i en grupp som passar din nivå - gratis.

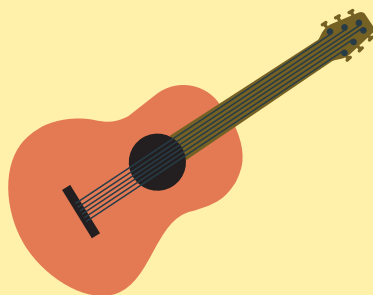
Läs mer om träningsgrupper och tider på: goteborg.se/vaxthuset

Hitta medmusiker!

Vill du spela musik i grupp? Testa vår bandinkubator! Hör av dig och berätta vilka instrument du spelar och vilken musik du gillar (alltifrån klassiskt till hårdrock) så kommer vi försöka sätta ihop grupper utifrån detta. Vi hjälper till med replokal och handledning. Två ensembler är igång - en grupp som spelar världsmusik från jordens alla hörn samt bandet "Evig Vår" som spelar en blandning av olika stilar, men med fokus på traditionell "skärgårdsmusik" - men vi är självklart öppna för att starta upp fler grupper inom allt från jazz eller klassiskt till hårdrock.

Skicka e-post till: karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se eller

Sms: 031-366 04 78



Samtalsgrupp: Att slippa göra resan ensam

För dig med kognitiv sjukdom/demenssjukdom i tidigt skede

För många som får en kognitiv sjukdom/demenssjukdom förändras tillvaron i grunden. Många frågor kan dyka upp och det kan vara bra att prata med andra i liknande situation. När du deltar i gruppen får du bland annat:

- » träffa andra i liknande situation
- » veta vad du kan göra för att underlätta din dagliga tillvaro
- » samtala utifrån olika teman
- » fika i gemenskap
- » utifrån gruppens önskemål träffa yrkesgrupper med fördjupad kunskap inom kognitiv sjukdom/demenssjukdom

Kontakta oss så berättar vi mer:

Eva-Lotte Berndtsson och Ann-Christine Johansson, specialistundersköterskor demens och äldrepsykiatri

Telefon: 079-098 00 79



Prata spanska

Träna spanska på ett lättsamt sätt. Det här är ett språkcafé där du övar på att prata tillsammans med andra. Deltagarstyrd aktivitet som stöds av volontär.

Fredagar kl. 10.30-12

Start 30 augusti

Plats: Axelhuset entréhallen
Axel Dahlströms torg

Vid frågor kontakta Maja på telefon: 031-366 76 05 eller
e-post: maja.wallsson@aldrevardomsorg.goteborg.se

Årsrika Göteborg - en del av Veteran-VM i friidrott 2024

Den **13-25 augusti** fortsätter samarbetet för ett åldersvänligt och demensvänligt samhälle. Under vinjetten Årsrika Göteborg kan du ta del av allt föreläsningar, vernissage, musik till olika former av prova-på träning och Generationsspelen. Mer information hittar du i tryckta program på mötesplatser och på stadsbiblioteket. Du kan även hitta mer information på hemsidan för Åldervänliga Göteborg:

goteborg.se/aldersvanliga

Kontakta oss

Kontaktcenter: 031-365 00 00

Epost: motesplatser.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

Facebook: Mötesplatser i Sydväst,
Musik i Sydväst

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

