

Stadsområde Sydväst

**99,9%
gratis!**



Mötesplatser för seniorer

**Program
september-
december
2026**

Hälsöfrämjande och förebyggande



**Göteborgs
Stad**

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 du vilja leda en aktivitet tillsammans med oss? Kontakta oss gärna. Du är viktig.

Varmt välkommen till oss!

**Alla programpunkter är kostnadsfria om inget annat framgår.
Förnamälan 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

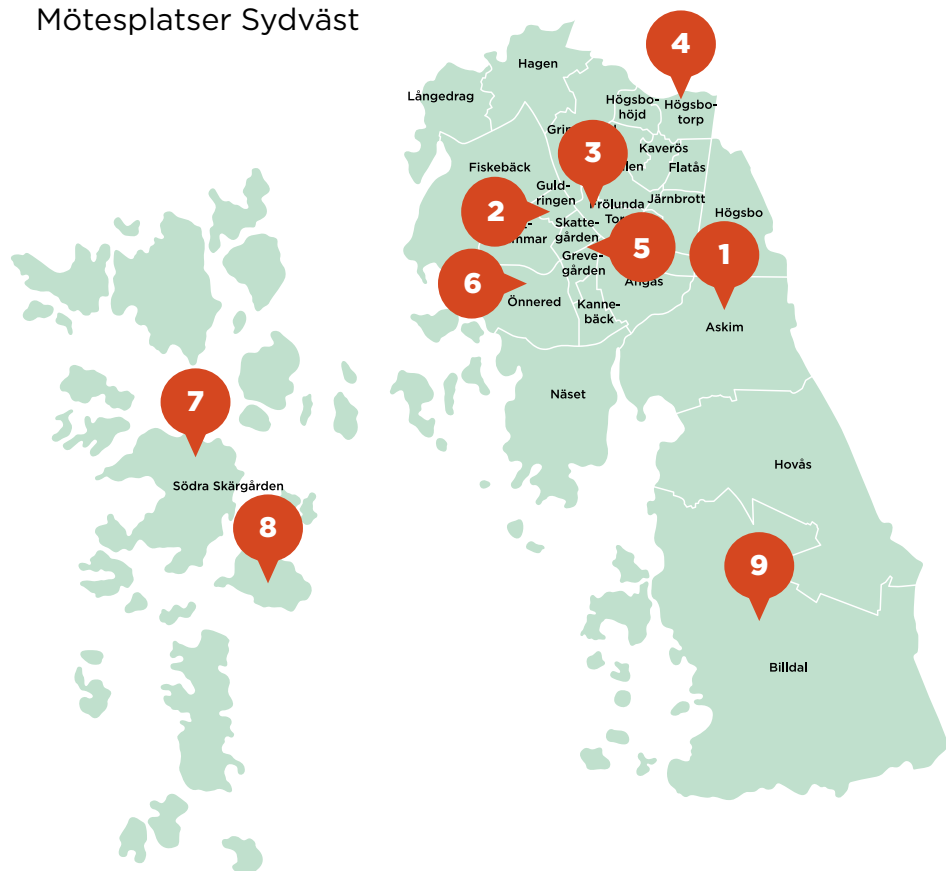
Karta.....	4
Suomenkielisiä aktiviteetteja	5
Du missar väl inte detta!	6
Mötesplats Askim.....	10
Mötesplats Bergkristallparken Tynnered.....	13
Mötesplats Frölunda.....	14
Mötesplats Högsbo.....	18
Mötesplats S:t Gabriel Tynnered.....	21
Mötesplats Önnered.....	22
Ö-seniorerna Södra Skärgården.....	23



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

Karta

Mötesplatser Sydväst



1. Mötesplats Askim

Askims Torg 5

2. Mötesplats Bergkristallparken Tynnered

Bergkristallparken 1

3. Mötesplats Frölunda

Valthornsgatan 27 (Växthuset)

4. Mötesplats Högsbo

Markmyntsgatan 14

5. Mötesplats S:t Gabriel Tynnered

Björkhöjdsgatan 24

6. Mötesplats Önnared

Önnareds byväg 84

7. Ö-seniorerna Styrö

Brattenvägen 59

8. Ö-seniorerna Donsö

Ringkullevägen 7

9. Pop-up-mötesplats Billdal

Hovås Billdal IF klubbhus,

Kruniusvägen 1

Suomenkielisiä aktiviteetteja



Suomenkielinen tunti senioreille/ Finska timmen

Juomme kahvia sekä jaamme niin tietoa kuin iloa.

Vi fikar och delar med oss av kunskap och glädje.

Tapaamiset maanantaisin parilliset viikot klo 10.30–12.30

Måndag jämn vecka kl. 10.30–12.30

Paikka/plats: Angereds Torg 7

Tiedustelut soita/ Vid frågor ring

Mötesplatser Nordost:

031-365 23 73

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

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

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

Du missar väl inte detta!

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

Pop-up-mötesplats Billdal

Hovås Billdal IF bjuder in dig som är senior till fikaträffar på onsdagar. Vid tre tillfällen gästar personal från Mötesplatser i Sydväst och ger smakprov på aktiviteter som frågesport, kluriga spel eller cornhole.

Onsdagar kl. 10-12

Start 2 september.

Plats: Hovås Billdal IF klubbhus, Kruniusvägen 1, vid Askims ishall

Kontakt: nina@hovasbilldal.se eller 070-440 06 24

30 september, 28 oktober och 25 november gästar Mötesplatser Sydväst: 031-366 11 20

Känner du dig ensam? Det är du inte ensam om

Ofrivillig ensamhet är när man är ensam oftare än vad man skulle vilja vara. Det är vanligare än man tror. Vi erbjuder stöd för dig. Läs mer på goteborg.se (sök på "Känner du dig ensam") eller scanna QR-koden.



Rullatorloppet 2026

Använder du ett gånghjälpmedel? Välkommen att delta i Rullatorloppet! Mer information finns på din mötesplats och på webben, se nedan.

Onsdag 16 september

Plats: Bältesspännarparken och Trädgårdsföreningen

Anmälan senast 4 september på: goteborg.se/rullatorloppet

Upptäck nya aktiviteter genom Fritidsbanken!

Välkommen till inspirationsdagar med Fritidsbanken. Vi bjuder på frukostmacka och fika.

Prova olika träningsformer

25 september kl. 9.30-12.30

Plats: Fritidsbanken, Frölunda Torg
Föranmälan senast 13 september: fritidsbanken.frolunda@ioff.goteborg.se

Tema: Friluftsliv

21 oktober kl. 9.30-12.30

Plats: Fritidsbanken, Frölunda Torg
Föranmälan senast 11 oktober: fritidsbanken.frolunda@ioff.goteborg.se

Temavecka för ett demensvänligt samhälle

Allt fler människor lever med demenssjukdom. Problemet är inte bara sjukdomen utan hur samhället fungerar. Alla människor behöver kunna vara aktiva i samhällslivet. Under temaveckan kommer vi fokusera på hur olika aktörer tillsammans kan bidra till ett demensvänligt samhälle. Du kommer få ta del av personliga berättelser, föredrag och möta människor med erfarenheter och kunskap inom området. Dessutom erbjuds aktiviteter för alla med fokus på hjärnhälsa.

12-16 oktober

Plats: stadsområde sydväst
Program hittar du på mötesplatser och kalendarium.goteborg.se

Simma gratis innan kl. 14

Som senior simmar du gratis på Göteborgs Stads simhallar på vardagar fram till kl. 14. Du hittar alla simhallar på: goteborg.se/simhallar

Nyhet i höst!

Tillsammans med SeniorNet erbjuder vi **digitalt stöd** för dig som vill bli tryggare i den digitala vardagen. Håll utkik på mötesplatserna för information om dagar och tider.



Symfoniska stunder

Göteborgs Symfoniker har en guldgruva med inspelade klassiska konserter som kommer visas på flera mötesplatser i staden. Till varje träff kommer även någon från Konserthuset vara med och berätta om orkestern och verksamheten.

Onsdag 28 oktober kl. 12.30-13.30

Plats: Mötesplats Askim, Askims Torg 5

Kontakt: 031-366 30 05

Onsdag 9 decemebr kl. 13-15

Plats: Mötesplats Högsbo, Markmyntsgatan 14

Kontakt: 031-366 03 45

Här kan du ta del av fler digitala konserter: gso.se/gsoeplay



Digitalt stöd i hemmet med Fixartjänst

Du som fyllt 69 år kan få gratis hjälp med TV, mobil, dator eller surfplatta i ditt hem. Tjänsten är främst till för dig som inte kan komma till en mötesplats eller bibliotek.

För mer information se:

goteborg.se/fixartjanst

Kontakta Fixartjänst i Sydväst:

[fixartjanst.sydvast@](mailto:fixartjanst.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se)

aldrevardomsorg.goteborg.se

MUSIK

Gå med i Wildflower – kör och världsmusikband

Gruppen Wildflower består både av en kör och ett band, och riktar sig till dig som har sjungit eller spelat tidigare. Vi spelar modern folk- och världsmusik. Under hösten ligger fokus på folkmusik av rockigare slag, som Kebnekajse och Sarek.

Fredagar 14-16.15

Plats: Mötesplats Frölunda, Valthornsgatan 27

Intresseanmälan till: karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se
eller via sms: 031-366 04 78

Bandet Bäst före

Vill du spela i band? Den här gruppen riktar sig till dig som spelar ett instrument eller sjunger. Repertoaren består av en blandning av låtar – alltifrån vals till rock'n'roll.

Onsdagar kl 14.45-16.15

Plats: Mötesplats Askim, Askims Torg 5

Intresseanmälan till: karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se
eller via sms: 031-366 04 78

Vill du gå i luciatåg?

Wildflowerkören uppträder med "luciatåg i folkton" och vi söker fler deltagare.

Repetitioner på fredagar kl 13-14

Luciatåg: 10, 11 och 14 december

Intresseanmälan till: karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se
eller via sms: 031-366 04 78

Julkonsert

Konsert med mötesplatsernas olika musikgrupper! Vi erbjuder ett stort och varierat musikaliskt program med god julstämning.

Fredag 4 december kl. 13-14

Plats: Frölunda Kulturhus, stora salen

Hitta medmusiker!

Hör av dig och berätta vilket instrument du spelar och vilken musik du gillar (alltifrån klassiskt till hårdrock) så försöker vi sätta ihop grupper utifrån detta. Vi hjälper till med replokal och handledning.

Intresseanmälan till: karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se
eller via sms: 031-366 04 78

Tips: Se även ukulelegrupper på sida 11 och 15 i programmet.



Musik i Sydväst!

Gå på en rafflande konsertroulette med Musik i Sydväst och våra musiker Karl, Hilda, Jerker, Jossan och Anna. Varje konsert har ett nytt hemligt tema – blir det Beatles, jazz, visor eller dansband? Det märker ni först på plats! Följ Musik i Sydväst på Facebook (QR-koden), där kan du se inspelade konserter och få aktuell information.

Tisdag 1 september, 6 oktober, 3 november, 1 december och 15 december kl. 12.30-13.30. Insläpp kl. 12.15.

Plats: Frölunda kulturhus, stora scenen
Begränsat antal platser, först till kvarn.



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

Mötesplats Askim

Adress: Askims Torg 5

Telefon: 031-366 30 05

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

Öppet: vid aktivitet, se programmet.

MÅNDAGAR

Måndagens mord

Tillsammans i lag försöker vi att lösa ett fiktivt mord. Målet är att lista ut vad som har hänt och att avslöja vem som är mördaren.

14 september och 16 november
Kl. 10.30–14.30

Förnamälan till mötesplatsen.

Workshop: Spela spel med Världskulturmuseet

Prova att spela spel från hela världen – vissa har spelats i tusentals år. Spelen är enkla att lära.

9 november kl. 13–15
Förnamälan: 031-366 24 31

TISDAGAR

Öppet hus

Kl. 10.30–12

Digitalt stöd

Vi ger dig stöd med din mobil, dator och surfplatta.

Kl. 10.30–12

Spela bingo tillsammans!

Deltagardriven aktivitet.

Kl. 11–11.45

Prova på Brainfunc

Rörelsebaserad träning som får hjärnan att jubla! Träningen har god inverkan på minne, balans, motorik, koncentrationsförmåga samt förebygger och fördröjer demens. Ledare: Christian.

29 september kl. 13.30–14.30
Förnamälan till mötesplatsen.

Träning för hela kroppen

Träning för dig som vill förbättra din styrka, balans och rörlighet.

13, 27 oktober 10, 24 november
och 8 december kl. 13.30–14.30
Förnamälan till mötesplatsen.

Föreläsning, fika och film

Gillar du film, foto, tv och berättelser? Kom och träffa andra seniorer och lär dig mer om film och media! Få inblick i hur reklam, nyheter och propaganda fungerar i dagens medielandskap, vad en algoritm är och varför alla pratar om artificiell intelligens (AI). Samtliga tillfällen är fristående och kostnadsfria.

8, 22 september, 6, 20 oktober,
3, 17 november och 1 december
Kl. 12.30–14.30

ONSDAGAR

Linedance – lätt nivå

Denna grupp passar dig som är ny eller vill dansa på en lätt nivå. 10 tillfällen. 30 platser.

2 september–4 november
Kl. 10.30–11.30
Förnamälan till mötesplatsen.

Sminkkurs för skrynkliga ögonlock

Under tre träffar får du tips och tekniker för att sminka dig för olika tillfällen. Fokus på det mogna ansiktet. Både för nybörjare och vana.

11, 18 och 25 november kl. 10–12
Anmälan till Frida på telefon:
031-366 11 20
eller e-post: frida.grundell@aldrevardomsorg.goteborg.se

Öppet hus med veckans soppa och allsång

Vi sjunger tillsammans under ledning av musikpedagog Karl. Ingen tidigare sangerfarenhet krävs.

Veckans soppa serveras kl. 12
Allsång kl. 13–13.30
Kostnad: Sopplunch 50 kronor
Ingen allsång 28 oktober.

Symfoniska stunder

Se sida 7.
28 oktober kl. 12.30–13.30

Spela ukulele med oss!

För dig som kan byta mellan ackorden D, G och A. Vi spelar tillsammans. Det ges även möjlighet att uppträda för publik för den som vill. Ett fåtal instrument finns att låna på plats. För nybörjarkurs, se sida 15.

2 september–16 december
Kl. 13.45–14.30. Ej 28 oktober.
Anmälan via sms till Karl:
031-366 04 78

FINGER-modellen för stärkt hjärnhälsa

Kom och lär dig grundläggande kunskap om FINGER-modellen som visar hur vi med enkla livsstilsåtgärder kan stärka vår hjärnhälsa. Du får även information om FINGER-inspirerade aktiviteter.

25 november kl. 12–13

TORSDAGAR**Öppet hus - med Cornhole eller boule****Kl. 10.30-13****Ej 24 september, 22 oktober och 17 december.****Teaterimprovisation**

Vill du skratta, leka och utveckla din fantasi och kreativitet tillsammans med andra i galna improvisationer? Tidigare erfarenhet av teater eller helt nybörjare spelar ingen roll. Alla är välkomna!

Ledare: Jeanette Forslund från Generationsteatern

Grupp 1: 3-17 september kl. 13-15**Grupp 2:** 5-19 november kl. 13-15**Föranmälan till mötesplatsen.****Lär dig handmassage**

Välkommen på ett tillfälle där vi lär oss enkla grepp för att mjuka upp händerna och öka välmåendet.

1 och 29 oktober kl. 13-15**Föranmälan till mötesplatsen.****Kom igång och tälj**

Vi går igenom grundläggande teknik för att kunna tälja. Om du vill kan du göra en egen smörkniv.

Ledare: Anders Lindberg

26 november kl. 12-16**Föranmälan till mötesplatsen.****Internationella äldredagen**

Vi uppmärksammar internationella äldredagen. Var med på "Lär dig handmassage" eller kom in på fika under "Öppet hus".

1 oktober kl. 10.30-15**FREDAGAR****Öppet hus med musikunderhållning****Kl. 10.30-14****Livemusik:** kl. 12-12.45**Se program för artister på:**

goteborg.se/speldags eller anslag på Mötesplatsen.

Frågesport

Vi tävlar i lag och löser frågor om musik, historia och aktuella ämnen.

4 september, 2 oktober,**6 november och 4 december****Kl. 13-14**

Mötesplats Bergkristallparken Tynnered

Adress: Bergkristallparken 1**Telefon:** 031-366 73 09, 031-366 11 42**E-post:** notesplatser.sydvest@aldrevardomsorg.goteborg.se**Öppet:** vid aktivitet, se programmet.**MÅNDAGAR****Sittgympa****Kl. 10-11****Promenadgrupp****Kl. 11.30-12.30 (inställt vid ösregn)****ONSDAGAR****Klubb BKP**

För män som vill ses för kaffe, quiz, studiebesök eller föredrag. Intresserad? Kontakta Christian på 031-366 11 42.

Jämn vecka kl. 10-12**Kvinnoklubben**

En grupp för kvinnor som vill planera aktiviteter utifrån egna intressen och dela erfarenheter. Intresserad? Kontakta Yildiz på 031-366 73 09.

Ojämn vecka kl. 10-12**FREDAGAR****Fredagsmorgon med digitalt stöd**

Ta med dig egen frukost om du vill, så bjuder vi på nybryggt kaffe. Här finns möjlighet att få stöd med mobilen, surfplattan eller datorn. Välkommen!

Kl. 9-10.30**Allsång**

Med musikpedagog Karl.

Kl. 11-11.45**Frågesportsfredag**

Vi rundar av veckan med ett quiz. Vi tävlar i lag och löser frågor om musik, historia och aktuella ämnen. Varmt välkommen!

Kl. 11.45-13

Mötesplats Frölunda

Adress: Valthornsgatan 27 (Växthuset)

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

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

Öppet: vid aktivitet

Tips: Digitalt stöd på Frölunda bibliotek

Vi hjälper dig med din telefon eller surfplatta – sms, e-post, appar, säkerhet med mera.

Onsdagar kl 10.30–12 drop in
Plats: Frölunda bibliotek

MÅNDAGAR

Gåfotboll

Kl. 9–10 (lätt nivå) och kl. 10–11

Plats: Träningshallen

Träning för hela kroppen

Träning för dig som vill förbättra din styrka, balans och rörlighet. Ett varierat upplägg med olika övningar för varje tillfälle.

7 september–14 december

Kl. 11.30–12.15

Plats: Träningshallen

Utomhusträning

Träning för dig som vill förbättra din styrka, balans och rörlighet. Ett varierat upplägg med olika övningar för varje tillfälle.

7 september–26 oktober

Kl. 13.30–14.15

Plats: Positivparken

Döden – en del av livet

Vi pratar om döden. Vi använder litteratur, filmklipp och egna tankar som utgångspunkt för våra samtal. Vi träffas vid 5 tillfällen och är max 8 personer i gruppen.

5 oktober–2 november kl. 13–15

Plats: Lilla grupprummet

För mer information och anmälan:

motesplatser.sydvest@aldrevardomsorg.goteborg.se

Frida: 031-366 11 20

IdaSofia: 031-366 24 31

Spela ukulele med oss!

För dig som kan spela ackorden D, G och A. Vi spelar tillsammans. Det ges även möjlighet att uppträda för publik för den som vill. Kursen ges även på Mötesplats Askim på onsdagar, se sida 11.

Kl. 13.15–14.15

Plats: Mandolingatan 114

Anmälan via e-post till:

karl.wictorin@

aldrevardomsorg.goteborg.se

eller SMS till Karl: 031-366 04 78

Ta ukulelekörkort!

Här får du lära dig grunderna för att spela ukulele. Vi jobbar enskilt men spelar tillsammans ibland. Instrument finns att låna på plats.

Kl. 14.30–15.15

Plats: Mandolingatan 114

Anmälan: se kontaktuppgifter ovan "Spela ukulele med oss!"

TISDAGAR

Nålfiltning

Skapa små figurer eller gör tavlor av ull. Material ingår men du får gärna ta med eget. Med volontär.

Kl. 10–12

Plats: Stora grupprummet

Intresseanmälan: 031-366 24 13, 031-366 47 68

ONSDAGAR

Träning för hela kroppen

Träning för dig som vill förbättra din styrka, balans och rörlighet. Ett varierat upplägg med olika övningar för varje tillfälle.

Kl. 9.30–10.30

Plats: Träningshallen

Rörelseglädje

Gympapass för dig som vill ha träning med lite mera fart. Rörelser till musik där du tränar kondition, styrka, rörlighet, koordination och balans.

Kl. 11–12

Plats: Träningshallen

Do you speak English?

Språkcafé i Engelska för dig som vill träna engelska på ett lättsamt sätt. Språkcaféet drivs av deltagarna under ledning av volontär.

Kl. 12.15–13.15

Vid frågor kontakta Maja på

telefon: 031-3667605 eller

e-post: maja.wallsson@

aldrevardomsorg.goteborg.se



Hitta glädjen med volontärskap

Är du nyfiken på att bli volontär eller att engagera dig i en förening? Volontärbyrån berättar om hur du söker volontäruppdrag och ger dig tips på hur du kan hitta de uppdrag som passar dig allra bäst.

Onsdag 16 september kl. 12.15-13

Plats: Stora grupprummet

Brainfunc

Träning som kan förbättra minnet, balansen och motoriken. Här är det en seger att missa och skratta – för varje gång du misslyckas blir din hjärna lite smartare!

Ledare: Christian.

Kl. 13.30-14.30

Grupp 1: start 16 september

Grupp 2: start 11 november

Föranmälan: 031-366 11 42

Spelhålan

Vi lär oss nya spel tillsammans! Spelen är enkla att lära, roliga att spela och kan skapa samtal och nya bekantskaper. Kanske hittar du ett nytt favoritspel?

2 september-30 september

Kl. 13.30-15.30

Föranmälan till IdaSofia på

telefon: 031-366 24 31

eller e-post: motesplatser.sydvest@aldrevardomsorg.goteborg.se

TORSDAGAR

Boule, pingis och dart

Både för nybörjare och proffs!

Kl. 10.30-12.30

Plats: Träningshallen och stora grupprummet

Min berättelse

Skapa ditt eget radio-program i poddformat – inspirerat av *Sommar i P1* – där din livsberättelse står i fokus. Under fyra workshops gör vi övningar som leder till ditt manus. Sen spelar vi in i en riktig studio. Lyssna gärna på tidigare avsnitt på Facebook: mötesplatser i sydväst, eller via QR-koden.



Kl. 13.30-15.30

Start 8 oktober

Plats: Frölunda bibliotek

Föranmälan och information:

031-366 11 42

Workshop: Skapa smycken med Världskulturmuseet

Skapa ditt eget halsband. Material och verktyg finns på plats. Ta gärna med ett eget personligt föremål.

Torsdag 1 oktober kl. 13-15

Föranmälan: 031-366 24 31

Öppen verkstad – måleri

För dig som tidigare deltagit i Fritt skapande måleri. Material ingår men ta gärna ta med eget. Deltagardriven aktivitet. Vi använder Whatsapp för att planera träffarna tillsammans.

Torsdagar kl. 13-15

Fredagar kl. 12.30-15

Intresseanmälan till Clara

eller Paula: 031-366 24 13, 031-366 47 68

FREDAGAR

Workshop – skapa bilder med akrylink

18 september kl. 10-12

Föranmälan till Paula:

031-366 47 68

Fritt skapande måleri

För dig som vill måla fritt och kravlöst i olika tekniker. Nya deltagare har förtur. Material ingår, men du får gärna ta gärna med eget.

Kl. 10-12

Grupp 1: start 25 september

Grupp 2: start 13 november

Plats: Stora grupprummet

Föranmälan till Clara eller

Paula: 031-366 24 13, 031-366 47 68

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. För nybörjare och vana.

Kl. 10.30-12.30

Plats: Lilla grupprummet

Löpande anmälan till Frida

på telefon: 031-366 11 20

eller e-post: frida.grundell@aldrevardomsorg.goteborg.se

Nyhet! Dansinspirerad träning – testomgång

Med rörelser från olika dansstilar som klassisk balett, jazzdans och modern dans tränar du igenom kroppen och övar koordination. Vi övar även koreografi tillsammans.

16 oktober-27 november kl. 13-14

Ej 30 oktober.

Plats: Träningshallen

Anmäl intresse till Maja

på telefon: 031-366 76 05

eller e-post: maja.wallsson@aldrevardomsorg.goteborg.se

Brädspelscafé

Här kan du spela schack och andra brädspel. I samarbete med Frölunda bibliotek.

Lördagar 10.30-12.30

Plats: Frölunda bibliotek

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. Tisdag öppet vid aktivitet. Serveringen har öppet kl. 9–12 och kl. 13–14.

MÅNDAGAR

Canasta

Deltagardriven aktivitet. Begränsat antal deltagare. Drop in.

Grupp 1 – nybörjare: kl. 10–12

Grupp 2 – vana spelare: kl. 11–14

Start 14 september.

Ej 21 september.

Digitalt stöd

Med hjälp av volontär.

Kl. 10–11.30 drop in

Ej 21 september.

Sittgympa

Grupp 1: kl. 10.30–11

Grupp 2: kl. 11.15–11.45

Ej 21 september.

Stickcafé

Ta med eget material.

Fika finns att köpa.

Kl. 13–14.30. Ej 21 september.

Syninstruktörer – drop in

Information, tips och råd samt möjlighet att prova på synhjälp-medel. Syninstruktörerna gör inte ögonundersökningar.

19 oktober, 16 november,

14 december kl. 10–11.30

TISDAGAR

Fritt skapande måleri

Måla fritt och kravlöst i olika tekniker. Nya deltagare har förtur.

Material ingår men du får gärna ta med eget. Kontaktperson: Paula.

Kl. 10–12

Grupp 1: 15 september–20 oktober

Grupp 2: 27 oktober–8 december

Intresseanmälan: 031-366 03 45

Workshop: Akryl ink

15 december kl. 10–12

Föränmälan: 031-366 03 45

Spela bingo tillsammans!

Jämn vecka kl. 10.30–11.30

Vi uppmärksammar demensveckan v. 42

12–16 oktober

Sittgympa och föreläsning om kost

Sittgympa med instruktör kl. 13. Vi bjuder på smoothie. kl. 13.30, därefter föreläsning om mat som stärker den äldre hjärnan och kroppen.

Tisdag 13 oktober 13–14.30

Quiz – På spårvagnen

Hjärnan behöver också träning. Välkommen till frågesport med inspiration av SVT:s *På spåret*.

Onsdag 14 oktober kl. 13–14.30

Inomhusboule

Ojämn vecka kl. 10.30–11.30

Balansträning

Träna i grupp till TV-skärm.

Kl. 13–13.45

Sittgympa

Träna i grupp till TV-skärm i liten grupp, fika ihop efteråt.

Kl. 13–14

ONSDAGAR

Rummikub

Deltagardriven aktivitet. Begränsat antal deltagare.

Ojämn vecka kl. 10–12.30 drop in Start 9 september.

Balansträning

Träna i grupp till TV-skärm.

Kl. 11–11.45

Rullatorloppet – heja på för en åldersvänlig stad!

Vi åker tillsammans till Trädgårds-föreningen och hejar på för ett åldersvänligt Göteborg! Läs mer på: goteborg.se/rullatorloppet

16 september

Föränmälan till mötesplatsen.

Hitta glädjen med volontärskap

Är du nyfiken på att bli volontär eller att engagera dig i en förening? Volontärbyrån berättar om hur du söker volontäruppdrag och ger dig tips på hur du kan hitta de uppdrag som passar dig allra bäst.

7 oktober kl. 13–13.45

Symfoniska stunder

9 december kl. 13–15. Se sida 7.

TORSDAGAR

Föreläsning, fika och film

Gillar du film, foto, tv och berättelser? Kom och träffa andra seniorer och lär dig mer om film och media! Få inblick i hur reklam, nyheter och propaganda fungerar i dagens medielandskap, vad en algoritm är och varför alla pratar om artificiell intelligens (AI). Samtliga tillfällen är fristående och kostnadsfria.

**17 september, 1, 15 och 29 oktober,
12 och 26 november samt
10 december kl. 12.30–14.30**

FREDAGAR

Musikunderhållning

Se program för artister på:
goteborg.se/speldags

Kl. 11–11.30

Träna spanska på ett lättamt sätt

Ett språkcafé där du övar på att prata spanska tillsammans med andra. Deltagardriven aktivitet.

Kl. 10.30–12

OBS – Plats: Axelhuset, rum
Axeljén, Axel Dahlströms torg

Filmtajm

Sista fredagen i månaden kl. 13–15

Fraktalritning

Skapa bilder med former och linjer. Med volontär Sanja. Material finns, inga förkunskaper krävs. Drop in.

13–14.30 start 18 september

Workshop: Frågesport med Världskulturmuseet

Frågor om geografi, historia och kultur blandas med fascinerande föremål ur museets samlingar.

6 november kl. 13–14.30

Föranmälan: 031-366 03 45

Skydd mot bedrägerier – föreläsning med Polisen

13 november 13–14.30

Diakon från Högsbo församling besöker mötesplatsen

20 november 9.30–11

Kläd- och sakbytardag

Kom och byt till något nytt inför jul.

20 november kl. 13–15

Träna själv i gymmet

Måndag: kl. 9–10.30 och kl. 12–15

Onsdag: kl. 9–11 och 11.45–15

Fredag: kl. 9–15

Kostnadsfritt, drop in.

Mötesplats S:t Gabriel Tynnered

Adress: Björkhöjdsgatan 24

Telefon: 031-366 73 09, 073-673 47 13

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

Öppet: tisdag och torsdag 10–15

TISDAGAR

Sittgympa

Vi tränar i grupp via bildskärm.

Kl. 10.30–11

Spela bingo tillsammans!

Kl. 11.15

Tisdagsquiz

Testa dina kunskaper tillsammans med andra. Ett fantastiskt sätt att skapa engagemang, gemenskap och att stimulera minnet.

Jämn vecka kl. 12.30

Inomhusboule

Vill du spela boule oberoende av väder och vind? Kom och prova på inomhusboule!

Kl. 13–14.30

TORSDAGAR

Sittgympa

Kl. 10.30–11

Spela bingo tillsammans!

Kl. 11.15

Digitalt stöd

Vi ger dig stöd med din mobil.

Kl. 12.30–13.30

Inomhusboule

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.sydvest@aldrevardomsorg.goteborg.se

Öppet: Måndag kl. 11-13 (stängt 26 oktober och 28 december)

MÅNDAGAR

Måndagsträffen

Varmt välkommen till Önneredsgården! Träffarna inleds med en timmes gemenskap där vi umgås och dricker kaffe. Kaffet bjuder vi på, men du får ta med eget fika-bröd. Kl. 12 drar dagens aktivitet igång. Det kan bli allt från frågesport och föredrag, till allsång och musikunderhållning med mera. Drop in – ingen föranmälan.

Måndagar kl. 11-13

Ett urval ur vårt program:

12 oktober: Svenska Amerika Linien – Sjöfartsmuseet föreläser

Om emigrantlinjen som blev en kryssningslinje för förmögna amerikanska pensionärer. Fartygen blev berömda för sin praktfulla inredning och förstklassiga service. Föredraget berättas med bilder som inte publicerats tidigare om båtarna och människorna ombord – både passagerare och personal.

9 november: Livemusik – The Röjers

Svängig 50-talsmusik och klassisk rock'n'roll!

23 november: En sanning, två lögn

Ta med dig tre påståenden om dig själv. Ett ska vara sant! Tillsammans skapar vi en frågesport där du garanterat har minst ett rätt.

21 december: Julavslutning i musikens tecken

Kom och sjung med när Elin Ljungqvist och Hilda Esping sprider julstämning med gitarr och fiol till vacker skönsång!



Ö-seniorerna Södra Skärgården

Adress: Donsö församlingshem: Ringkullevägen 7

Styrsö församlingshem: Brattenvägen 59

Telefon: 031-366 56 40

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

Föranmälan senast två dagar innan. Kostnad fika: 40 kronor per träff.

Prat och frågesport

Efter sommaruppehållet möts vi igen till prat, fika och frågesport.

Onsdag 19 augusti kl. 13.30-15

Plats: Donsö församlingshem

Musikquiz

Kom och lyssna på härlig musik och testa dina musikkunskaper. Vinnaren utlovas ett pris.

Onsdag 16 september kl. 13.30-15

Plats: Donsö församlingshem

Genom de franska kanalerna till medelhavet

Kom och lyssna på Kerstin och Morgan Olsson från Donsö, som berättar och visar bilder från sina många resor med sin båt "Sara 4", genom de franska kanalerna ner till medelhavet.

Onsdag 14 oktober kl. 13.30-15

Plats: Styrsö församlingshem

Svenska Amerika Linien – Sjöfartsmuseet föreläser

Sveriges mest berömda fartygslinje började som en emigrantlinje för tiotusentals svenska emigranter men sysslade senare mest med kryssningar för förmögna amerikanska pensionärer. Fartygen var välkända siluetter i Göteborg och blev berömda för sin praktfulla inredning och förstklassiga service. Vi berättar med bilder som inte publicerats tidigare om båtarna och människorna ombord – både passagerare och personal.

Onsdag 11 november kl. 13.30-15

Plats: Donsö församlingshem

Julfest

9 december kl. 13.30-15.30

Föranmälan: senast 30 november

Plats: Donsö församlingshem



Kontakta oss

Kontaktcenter: 031-365 00 00

E-post: motesplatser.sydvest@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

