

Stadsområde Centrum

**99,9%
gratis!**



Mötesplatser för seniorer

**Program
januari-
juni
2026**

Hälsfrämjande 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.
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

■ Du missar väl inte detta!.....	4
■ Karta över mötesplatser i Centrum.....	6
■ Mötesplatserna Allégården, Kåken och Stenhuset.....	7
■ Mötesplats Björkekärr.....	8
■ Restauranger.....	10
■ Mötesplats Framnäs.....	11
■ Mötesplats Guldheden.....	12
■ Mötesplats Jaegerdorff.....	14
■ Mötesplats Kaggeled.....	15
■ Mötesplats Kallebäck.....	17
■ Mötesplats Landala Kulturcenter.....	20
■ Mötesplats Lunden.....	26
■ Mötesplats Mariaträffen.....	28
■ Mötesplats Sandarna.....	30
■ Suomenkielisiä aktiviteetteja.....	32
■ Mötesplats Verket.....	33



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

Du missar väl inte detta!?

Kom och var med!

Du som ännu inte besökt en mötesplats har nu en unik chans!

I vår samarbetar vi med Världskulturmuseet. De ordnar workshops på mötesplatser och guidade visningar på museet. Läs mer på sida 5.

Bli volontär!

Vi vill utveckla mötesplatserna tillsammans med dig! Kanske vill du hålla i en aktivitet, själv eller tillsammans med personal. Kanske har du en egen idé, som vi kan hjälpa dig att förverkliga?

Lämna en intresseanmälan för att bli volontär på mötesplatserna. Möt nya människor, och gör skillnad för andra!



Vi uppmärksammar West Pride

8-14 juni

Kontakta oss för mer information.



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



Foto: Världskulturmuseet. Från utställningen Världens spel.

Workshops och visningar med Världskulturmuseet

Världskulturmuseet ordnar workshops på mötesplatser och guidade visningar på museet i vår.

Workshop:

Frågesport jorden runt

Onsdag 4 mars kl. 13-14.30

Plats: Mötesplats Landala Kulturcenter

Föranmälan behövs: 031-365 78 31

Guidad visning: Existens

Onsdag 18 mars kl. 13-14.30

Föranmälan behövs: 031-365 98 28

Plats: Världskulturmuseet

Guidad visning:

Native American Fashion

Onsdag 29 april kl. 13-14.30

Plats: Världskulturmuseet

Föranmälan behövs: 031-365 78 68

Workshop: Skapa smycken!

Med inspiration från Världskulturmuseets utställning *Native American Fashion* skapar vi halsband av naturmaterial och personliga små föremål. Material ingår.

6 maj kl. 13-15

Plats: Mötesplats Mariaträffen

För biljetter läs mer på sidan 28.

Workshop: Spela er genom historien!

Följ med på en spelresa i tid och rum. Spelandet varvas med berättelser om spelens historia.

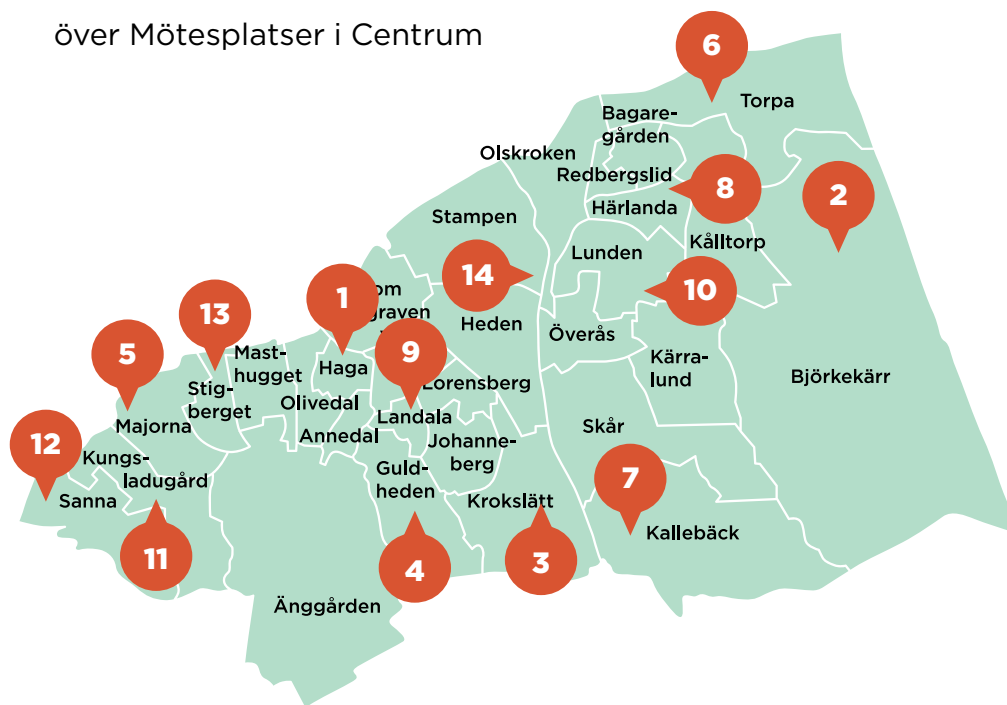
20 maj kl. 13-15

Plats: Mötesplats Mariaträffen

För biljetter läs mer på sidan 28.

Karta

över Mötesplatser i Centrum



1. Mötesplats Allégården

Södra Allégatan 4

2. Mötesplats Björkekärr

Rosendalsgatan 10

3. Mötesplats Framnäs

Glasmästaregatan 6 C

4. Mötesplats Guldheden

Kustgatan 3

5. Mötesplats Jaegerdorff

Kaggeledsgatan 36

7. Mötesplats Kallebäck

Mejerigatan 1

8. Mötesplats Kåken

Källtorpsgratan 2

9. Mötesplats Landala Kulturcenter

Karl Gustavsgatan 65

10. Mötesplats Lunden

Danska Vägen 61 A

11. Mötesplats Mariaträffen

Älvsborgsplan 1 A

12. Mötesplats Sandarna

Brännögatan 3

13. Mötesplats Stenhuset

Djurgårdsgatan 29

14. Mötesplats Verket

Lilla Stampgatan 1 A

Mötesplatserna Allégården, Kåken och Stenhuset

Mötesplats Allégården

Musik och information!

Onsdagar kl. 11 arrangerar Allégårdens pensionärsförening kostnadsfri musikunderhållning i caféet där även du som inte är medlem är välkommen. I samband med det finns personal från Hälsofrämjande och förebyggande på plats för att träffa dig som är senior. Vi informerar om mötesplatser, fixartjänst, anhörigstöd, syninstruktörer och volontärsamordning. Välkommen att ställa frågor och få information.

Onsdagar kl. 10.30–12.30

21 januari–11 mars

Adress: Södra Allégatan 4

Telefon: 031-365 88 27

Mötesplats Kåken

Gympa

Du väljer om du vill stå eller sitta.

Måndagar 12 januari–15 juni

kl. 10.30–11.15

Ej 26 januari och 9 februari.

Adress: Källtorpsgratan 2

Telefon: 031-366 12 42,

031-365 52 73

Mötesplats Stenhuset

Torsdagar 15 januari–4 juni:

Drop in med kaffe

Torsdagar kl. 11–14. Ej 26 februari.

Balansträning

Torsdagar kl. 11.30–12

Ej 26 februari.

Handarbetscafé

Deltagarstyrd grupp.

Torsdagar kl. 12–14. Ej 26 februari.

Adress: Djurgårdsgatan 29

Telefon: 031-365 88 27

Mötesplats Björkekärr

Adress: Rosendalsgatan 10

Hållplats: Stabbetorget **Flexlinjen:** Mötesplats 516

Telefon: 031-365 64 26 och 031-365 68 14

* = Föranmälan behövs.

MÅNDAGAR

Akrylmålning *

På ett lekfullt sätt prövar vi oss fram tillsammans.

19 januari–2 februari kl. 13–15

Paraffinbad *

Ett avslappnande paraffinbad och mjuka rörelser för dina händer.

**9 februari och 11 maj
kl. 13.30–14.30**

Dekorera ditt hem! *

Skapa pappersdekorationer till både vardag och fest.

16 och 23 februari kl. 13–15

Skapa handgjorda kort för alla tillfällen *

2 mars kl. 13–15

Tipspromenad

Vi uppmärksammar internationella kvinnodagen med frågor om viktiga händelser i kvinnohistorien.

Vi avslutar med kaffe och samtal på mötesplatsen.

9 mars kl. 13–15

Gör ditt eget glasunderlägg *

Med kakelplattor och decoupage.

16 och 23 mars kl. 13–15

Kom ner i varv med meditativt målande *

Släpp stressen och alla måsten i en stunds kreativt målande. Fokus ligger på avslappning och välbefinnande, inte på resultatet.

30 mars kl. 13–15

Skapa vårblommor i papper *

Ta gärna med en kvist att sätta dina blommor på!

20 och 27 april kl. 13–15

Skapa pappersmosaik och collage *

18 och 25 maj kl. 13–15

TISDAGAR

Sällskapsspel

20 januari–16 juni kl. 11–12

**Ej 10 februari, 10 mars, 31 mars,
14 april och 12 maj.**

Rummy (kortspel)

13 januari–16 juni kl. 13–15.30

Ej 10 februari, 31 mars och 12 maj.

TORSDAGAR

Torsdagsträff med PRO Björkekärr

Variande aktiviteter. Du behöver inte vara medlem i PRO.

**8 januari, 5 februari, 5 mars,
2 april, 7 maj och 4 juni
kl. 10.30–12.30**

Mat och prat

Köp mat i restaurangen eller ta med dig egen mat. Vi äter tillsammans inne på mötesplatsen.

**22 januari, 12 och 19 februari,
19 och 26 mars kl. 11.30–13**

Kom och spela kortspelet Skip-bo

**22 januari, 12 och 19 februari,
19 och 26 mars kl. 13–14**

Snacka om mötesplats!

Har du en idé om något som du vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program.

29 januari kl. 13–14

Tipspromenad

Vi går Korpens digitala tipspromenad i närområdet. För veckans tema, se affisch. Vi avslutar med fikastund på mötesplatsen.

**9 april–11 juni kl. 13–14.30
Ej 16 april och 21 maj.**

Seniorgym

Här kan du träna kostnadsfritt. Ta gärna med en vän! Gymmet finns på källarplan.

Öppet: Vardagar kl. 8–16

Telefon: 031-365 54 37

Restauranger

Du vet väl om att det på ett flertal platser i Centrum finns restauranger för seniorer där du kan äta vällagad och näringsberikad husmanskost? Flera av restaurangerna ligger dessutom i direkt anslutning till en mötesplats.

Kontakta restaurangerna för aktuella öppettider och mer information.

Restaurang Björkekärr

Välj mellan två olika rätter husmanskost. Salladsbuffé, dricka och kaffe ingår i priset.

Besöksadress: Rosendalsgatan 10

Telefon: 031-365 55 19

Restaurang Blåsut

Varmrätt, salladsbuffé och lättare rätter, smörgåsar och kaffebröd.

Besöksadress: Stortoppsgatan 2

Telefon: 031-365 80 27

Restaurang Dickson

Välj mellan två olika rätter husmanskost. Salladsbuffé, dricka och kaffe ingår i priset. Fullständiga rättigheter.

Besöksadress: Danska Vägen 61 A

Telefon: 031-365 65 14

Restaurang Kageled

Välj mellan två olika rätter husmanskost. Salladsbuffé, dricka och kaffe ingår i priset.

Besöksadress: Kageledsgatan 36

Telefon: 031-365 68 23

Restaurang Mejram

I dagens lunch ingår varmrätt, dryck, salladsbuffé och kaffe. Vi har också smörgåsar, pajer, kakor med mera.

Besöksadress: Carl Grimbergsgatan 11

Telefon: 031-365 85 51

Restaurang Sandarna

Vi finns i anslutning till Mötesplats Sandarna. Vi serverar hemlagad husmanskost till lunch.

Besöksadress: Brännögatan 3

Telefon: 031-366 01 19

Restaurang Svalan

Till lunchen ingår salladsbuffé, dricka och kaffe. Dessert ingår på torsdagar då vi serverar soppa.

Besöksadress: Svaleboskogen 7

Telefon: 031-365 80 58

Mötesplats Framnäs

Adress: Glasmästaregatan 6 C

Hållplats: Framnäsgatan **Flexlinjen:** Mötesplats 2713

Telefon: 031-365 55 25

* = Föranmälan behövs.

TORSDAGAR

Kaffe med prat

15 januari, 16 april, 7 maj och 4 juni
kl. 12.30-14.30

Hälsogrupp

I samarbete med Fridkullens Vårdcentral tar vi upp olika hälsoämnen.

22 januari, 19 februari, 19 mars
och 23 april kl. 12.30-14

Musik-å-fik

Musik i olika former.

29 januari, 5 och 26 mars, 9 april
och 28 maj kl. 13-14.30

Sittgympa och balansträning

5 februari, 5 mars, 12 mars, 9 april,
16 april, 7 maj och 28 maj
kl. 12-12.30

Digitalt stöd

Vill du ha hjälp med din mobil eller surfplatta? Exempelvis att ladda ner appar eller hantera mail eller meddelanden. Drop in med fixaren.

5 februari kl. 13-14

Inomhusboule

12 februari, 2 april och 21 maj
kl. 12.30-14

Snacka om mötesplats!

Har du en idé om något du vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program.

12 mars kl. 13-14.30

Sommarfika med öppna förskolan Draken *

Föranmälan behövs, senast 28 maj.
11 juni kl. 10-11.30

Mötesplats Guldheden

Telefon: 031-365 78 71

* = Föranmälan behövs.

MÅNDAGAR

Pröva på Mindful Qigong

Långsamma och mjuka rörelser i harmoni med andning, kropp och sinne.

12, 19 och 26 januari kl. 10.15-11

Plats: Guldhedens bibliotek

Qigong på Guldhedens bibliotek

Vi kombinerar långsamma och mjuka rörelser som är lätt att följa. Stående eller sittande. Inga förkunskaper behövs.

9 mars-15 juni kl. 10.15-11

Pröva på kreativt skrivande *

9 mars kl. 13-14

Plats: Guldhedens bibliotek

ONSDAGAR

Life Kinetik *

Rörelsebaserad hjärnträning.

11 mars-6 maj kl. 10.30-11.30

Plats: Guldhedskyrkan

Gemenskapsträff i Guldhedskyrkan

Kaffe, te, smörgåsar och kakor finns till självkostnadspris.

21 januari-13 maj kl. 12.15-12.45

Nia dans

Frigörande träning som passar alla. Allt du behöver är inomhus-skor och eventuellt en vattenflaska. Under ledning av Elisabeth Frisk.

Torsdagar 5 mars-11 juni kl. 13.30-14.30. Ej 30 april.

Plats: West Coast Jitterbugs, Doktor Fries Torg 7

Onsdagsevenemang i Guldhedskyrkan

Onsdagar kl. 12.45-13.45

21 januari: Quiz, fika, gemenskap

Hjärtligt välkommen till årets första gemenskapsträff!

28 januari: Hemberedskap

Med Joakim Jensen.

4 februari: Broar mot ljus

Fiol och akvareller med Cecilia Luther.

11 februari: Frågesport och fika

18 februari: Varför heter det fettisdag?

Kom och lär dig mer om kultur och tradition.

25 februari: Korpen informerar om sin verksamhet

4 mars: Allsång med Rock and Ripple

11 mars: När synen inte räcker till!

Kom och träffa syninstruktörerna och få användbara tips och råd.

18 mars: Persiskt nyår - vårens fest. Med Ros Akhlaghi.

25 mars: Alfred Hitchcock

Följ med in i Alfred Hitchcocks filmvärld genom bild och musik. Föredrag med Kenneth.

1 april: Högtider, kultur, religion och tradition

Om hur påsk firas i Sverige och i andra länder.

8 april: Information om Flexlinjen och Färdtjänst

Med Kristina Engelbrektsson.

15 april: Vi uppmärksammar Internationella Världskonstdagen

22 april: Vi uppmärksammar Världsbokdagen

29 april: Vårsånger

Med kyrkomusiker Jens Helander och körsångare.

6 maj: Mindful Qigong

Vi varvar teori och praktik.

13 maj: Göteborgs historia

Med pedagog från Stadsmuseet.

20 maj: Gemenskapsresa

Mer information kommer.

27 maj, 3 juni, 10 juni: Naturvandringar med tema i Guldheden *

Promenaden avslutas med fika.

Kl. 12.30-14.30.

17 juni: Midsommarfirande

Musik, enkel fika och rolig aktivitet!

Mötesplats Jaegerdorff

Adress: Kustgatan 3, ingång på gaveln mot macken

Hållplats: Jaegerdorffsplatsen **Flexlinjen:** Mötesplats 945

Telefon: 031-365 88 27

* = Förnamälan behövs.

Mötesplats Kageled

Adress: Kageledsgatan 36

Hållplats: Kageledstorget **Flexlinjen:** Mötesplats 547

Telefon: 031-365 68 14 och 031-365 64 26

* = Förnamälan behövs.

MÅNDAGAR

Balansträning

12 januari–23 februari kl. 10.15–10.45

Drop in med kaffe

12 januari–23 februari

Kl. 11-12 och 13-15

Inomhusboule

12 januari–23 februari kl. 13-15

TISDAGAR

Drop-in med kaffe

13 januari–16 juni kl. 11-12

Prova på samtalskort i grupp *

Samtalsgrupp med utbildad ledare.

Kl. 13-14.30.

Ej 24 februari, 24 mars och 21 april.

Kultur- och studieversamhet sker i samarbete med Studieförbundet Bilda.



Digitalt stöd *

Handledning i enklare frågor om din mobil eller surfplatta. Max 20 minuter per person och tillfälle.

24 februari, 24 mars och 21 april
Kl. 13-14.30

FREDAGAR

Musikquiz *

16 januari och 13 februari
kl. 13.30-14.30

Samtal med en gäst *

Kl. 13-15. Samtalet startar kl. 13.30

30 januari:

Vad innebär det att vara volontär?

6 februari:

Syninstruktörerna tipsar

20 februari:

Känner du till anhörigstöd?

Quiz

23 januari: Nationella minoriteter

27 februari: Jämställdhet

kl. 13.30-14.30 båda tillfällena

MÅNDAGAR

Canasta

5 januari–25 maj kl. 10.30-13

Snacka om mötesplats!

Har du en idé om något du vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program.

2 februari kl. 13.30-14.30

TISDAGAR

Inomhusboule

Utomhus från maj om vädret tillåter.

13 januari–9 juni kl. 13.30-15

Ej 3, 10 och 24 februari samt

28 april.

Seniorgym

Träna kostnadsfritt.

Öppet: Vardagar kl. 8-16

Adress: Kageledsgatan 36,
Kageledshuset, entréplan

Telefon: 031-365 54 37

ONSDAGAR

Sittande yoga och avslappning *

Enkla rörelser med fokus på medveten andning och närvaro.

21 januari-18 februari och
15 april-27 maj kl. 10.30-11.30
Ej 13 maj.

Balansträning *

25 februari-1 april och 3-17 juni
kl. 10.30-11. Ej 18 mars.

Drop in med kaffe

25 februari-1 april och 3-17 juni
kl. 11.15-12. Ej 18 mars.

Guidad tur på Världskulturmuseet! *

Bekanta dig med *Existens*, en utställning om liv, död, kärlek och framtid.

Onsdag 18 mars kl. 13-14.30

Förnamälan behövs: 031-365 98 28

Samling på museet.

FREDAGAR

Sittgympa med avslappning

16 januari-12 juni kl. 10.30-11.15

Ej 30 januari.

Fredagsträffen

16 januari-12 juni kl. 11.30-13

Life Kinetik *

Rörelsebaserad hjärnträning.

20 februari-27 mars kl. 13-14

Mötesplats Kallebäck

Adress: Mejerigatan 1

Hållplats: Gräddgatan **Flexlinjen:** Mötesplats 2622

Telefon: 031-365 98 28 och 031-365 52 73

* = Förnamälan behövs.

TISDAGAR

Tysk konversation i grupp*

20 januari-26 maj kl. 10-12

Ej 3 februari, 3 mars, 7 april och 5 maj.

Bokcirkel *

Vi läser, diskuterar och analyserar ihop. Läs valfri bok till första tillfället och berätta om den.

27 januari, 24 februari, 31 mars och 28 april kl. 13-14.30

Gympa

Du väljer om du vill stå eller sitta.

13 januari-16 juni kl. 12-12.45

Pingis

Kom och spela tillsammans, rack och boll finns.

13 januari-16 juni kl. 13-15

Dart

Kom och spela dart tillsammans

13 januari-16 juni kl. 13.30-14.30

Snacka om mötesplats!

Har du en idé om något som du vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program.

3 februari kl. 13-14

Musikunderhållning med bandet DeTres *

Rock och poplåtar. Kom och lyssna!

3 mars kl. 13.30-14.30

Missa inte vårens vernissage i Kallebäck

Håll utkik på mötesplatsen eller ring för mer information.

Dialog om mänskliga rättigheter

På mötesplatserna arbetar vi ständigt med mänskliga rättigheter på olika sätt. Vad funderar du på kring mänskliga rättigheter? Kom och samtala!

Kontakta oss för datum.



ONSDAGAR**Gemenskap med Korpen Göteborg**

Information och dialog om Korpen Göteborgs stora satsning för seniorer.

18 februari kl. 13.30-14.30

Prova på sport *

Kom och spela boule, innebandy och minigolf. All utrustning finns.

14 januari, 18 februari, 15 april och 20 maj kl. 10.30-12

Balansträning

21 januari-11 februari och 22 april-17 juni kl. 10.30-11
Ej 6-20 maj.

Håll koll på trycket

Här kan du kontrollera blodtryck och mäta puls eller blodsocker med en sjuksköterska från Närhälsan.

28 januari, 18 mars, 20 maj kl. 13-14

Livemusik med speldags

4 februari, 4 mars, 1 april, 29 april, 27 maj och 24 juni kl. 13.30-14

Hur upplevs världen för någon med kognitiv svikt? *

Pröva på med hjälp av VR-glasögon. Information och kunskap varvas med praktiska övningar och tid till eftertanke.

11 februari kl. 12.30-14.30

Sittande yoga och avslappning *

Enkla rörelser med fokus på medveten andning och närvaro

25 februari-8 april kl. 10.30-11.30
Ej 1 april.

Bildvisning med och av fotograf Björn *

25 februari kl. 13.30-14.30

Möt en socialsekreterare för äldre *

En möjlighet att förbereda dig för ett gott åldrande.

11 mars kl. 13.30-14.30

Guidad tur på Världskulturmuseet! *

Bekanta dig med *Exists*, en utställning om liv, död, kärlek och framtid.

Onsdag 18 mars kl. 13-14.30

Föranmälan behövs: 031-365 98 28
Samling på museet.

Möt äldreombudsmannen *

25 mars kl. 13.30-14.30

Amerikaväskan *

Sjöfartsmuséet delar med sig av levnadshistorier.

8 april kl. 13.30-14.30

Fotopromenad *

Med fotoklubben Traktören. Få tips om motiv, komposition och teknik.

15 och 22 april kl. 13.30-14.30

Tipspromenad *

Korpens digitala tipspromenad.

3 juni-17 juni kl. 10.30-11.30

TORSDAGAR**Målargrupp ***

Vi målar i akryl och akvarell.

22 januari-11 juni kl. 12.30-14.30
Ej 26 februari, 9 och 16 april och 21 maj.

Träna Pilates med Korpen *

Övningar och andningstekniker för ökad styrka och rörlighet

5 mars-2 april kl. 11.30-12.30

Rörelseglädje *

Härlig musik, med instruktör.

30 april kl. 13-14

FREDAGAR**Mindful Qigong ***

Långsamma och mjuka rörelser i harmoni med andning, kropp och sinne.

9 januari-30 januari och 13 mars-12 juni kl. 10.30-11.30
Ej 3 april och 15 maj.

Pingis

Kom och spela tillsammans, rack och boll finns.

16 januari-12 juni kl. 13-15
Ej 3 april och 15 maj.

Mattcurling

Kom och spela tillsammans.

16 januari-12 juni kl. 13-14
Ej 3 april och 15 maj.

Handarbetscafé

Ta med dig ditt handarbete och träffa andra med samma intresse.

16 januari-29 maj kl. 13-15
Ej 3 april och 15 maj.

Vill du göra något tillsammans med andra men saknar en plats?

Mötesplatserna formas av deltagares intressen, nyfikenhet, behov och idéer. Hör av dig!

Mötesplats Landala Kulturcenter

Adress: Karl Gustavsgatan 65

Hållplats: Kapellplatsen **Flexlinjen:** Mötesplats 730

Telefon: 031-365 78 97, 031-365 78 31, 031-365 76 90 och 031-365 78 68

* = Förnamlan behövs. Löpande aktiviteter pågår 12 januari-18 juni om inget annat anges.

MÅNDAGAR

Tysk konversation *

Kl. 10.30-12.30 och 11.30-13.30

Digitalt stöd *

Få hjälp med smart telefon, surfplatta och dator.

Kontakta oss för datum och tider.

Har du som man någon att snacka med? *

Samtalsgrupp för män.

Kontakta oss för datum och tider.

Filmfabriken Göteborg *

Här får unga och äldre gemensamt leva ut sina filmdrömmar.

Kl. 15-19

För mer information, kontakta

Janne Larsson: 072-176 98 68



Foto: Beatrice Törnros. Från utställningen *Världens spel*, Världskulturmuseet

Måndagsföreläsningar och evenemang

Kl. 13-14 samtliga tillfällen om inget annat anges

* = Förnamlan behövs.

19 januari: Fräscha upp dina fysik- och matematikkunskaper *

Perfekt om du exempelvis hjälper någon med läxor.

26 januari: Vagar ut ur ensamhet - för dig eller någon i din närhet

2 februari: Kan en stödlinje rädda liv?

9 februari: Bisexuella, finns dom?

16 februari: Kurs i psykisk livräddning

23 februari: Fixarnas nya uppdrag

2 mars: Om Alfred Hitchcock

9 mars: Sagoberättande som tröst och glädje

16 mars: Mänskliga rättigheter är väl inget omänskligt krav?

23 mars: Morfar och Farouks lärarinna

30 mars: Från silverdaler till Swish - pengarnas historia

13 april: Äldreombudsmannen

20 april: Kommunpolisen tipsar

27 april: Vad gör polisen åt gängkriminaliteten?

4 maj: Möt en socialsekreterare för äldre

En möjlighet att förbereda dig för ett gott åldrande.

11 maj: Korpen berättar om sin verksamhet

18 maj: Vad är AI?

25 maj: Favorit i repris: Bohusläns historia *

1 juni: Loppis (kl. 11-14.30) Förnamlan om du vill sälja

8 och 15 juni: Utflykter *

Kontakta oss för information och förnamlan.

Mötesplatserna uppmärksammar West Pride 8-14 juni

Med, bland annat, ett större evenemang i samarbete med ABF. Kontakta oss under våren för mer information.

TISDAGAR**Kinesisk hälsogymnastik**

Kl. 10–10.45. Ej 3 februari, 3 mars, 7 april och 5 maj.

Historiegrupperna *

Kl. 11–13 och 13–15

Canasta *

Kl. 13–15.30

Lunchlyrik *

Ojäma veckor kl. 11–12.30

Praktiska hörnan

Få hjälp med enklare sömnadsarbeten eller surfplatta, telefon och dator. I samarbete med Volontär i Centrum.

3, 17 februari, 3, 17, 31 mars, 14, 28 april samt 12 och 26 maj kl. 12–14



Mötesplatserna Verket och Landala Kulturcenter samarbetar med ABF Väst

ONSDAGAR**Pröva på Mindful Qigong**

Långsamma, medvetna rörelser i harmoni med kropp, andning och sinne.

7 januari kl. 13.30–14.30

Tysk konversation *

Kl. 11–13 och kl. 12.30–14.30

Gympa med Anette

Kl. 10.30–11.15

Schack *

Kl. 13–16.

Snacka om mötesplats! *

Har du en idé om något du skulle vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program.

21 januari kl. 13–14

Re-Pehr-era

Pehr är på plats med sin fixarlåda och förvandlar trasigt till helt igen! I samarbete med Volontär i Centrum.

14, 28 januari, 11, 25 februari, 11, 25 mars, 8, 22 april, 6, 20 maj samt 3 och 17 juni kl. 12–14

Shared reading *

Högläsning under ledning av en utbildad läsledare. Anmäl dig till samtliga eller enstaka tillfällen.

4–25 februari kl. 13–14.30

Frågesport jorden runt *

Gissa länder och platser utifrån föremål ur samlingarna. I samarbete med Världskulturmuseet. Kul och lärorikt!

4 mars kl. 13–14.30

Workshop: Spela er genom historien! *

Spelände varvas med korta berättelser om spelens bakgrund och historia. I samarbete med Världskulturmuseet.

11 mars kl. 13–15

Kreativt skrivande *

18 mars–8 april kl. 13–14

Guidad tur på Världskulturmuseet! *

Vi besöker utställningen *Existens*.

Onsdag 18 mars kl. 13–14.30

Föranmälan behövs: 031-365 98 28
Samling på museet.

Träffa en syninstruktör

Tips och råd som kan vara till hjälp om eller när din syn förändras. (Inga hjälpmedel säljs på plats.)

25 mars, 29 april och 27 maj kl. 10.30–12 drop in

Kreativ workshop *

Vad kan du skapa av exempelvis återvunna boksidor och kartong? Tillfället leds av Götaverkstan, stadsbibliotekets kreativa yta.

15 april kl. 13–14.45

Kinesisk musik och dans *

Bekanta dig med kinesisk dans, sång, musik och traditionella dräkter.

22 april kl. 13–14

Guidad tur på Världskulturmuseet! *

Vi besöker *Native American Fashion*.

29 april kl. 13–14.30

Föranmälan behövs: 031-365 78 68
Samling på museet.

TORSDAGAR**Pröva på kreativt skrivande ***

Vill du komma igång och skriva? Vi utforskar möjligheterna tillsammans.

Torsdag 8 januari kl. 13-14

Landalakoloristerna *

Måla i valfri teknik. I samarbete med ABF Väst.

Torsdagar kl. 12.30-15.

Ej 26 februari och 9 april.

Engelsk konversation *

Kl. 11-13. Ej 26 februari.

Fransk konversation *

Kl. 11-13. Ej 26 februari.

Ukulele *

Kl. 11-12.30. Ej 26 februari.

Konsert med DeTres *

Blandad populärmusik.

Torsdag 9 april kl. 13-14

FREDAGAR**Pröva på släktforskning ***

Med GöteborgsRegionens Släktforskare. Du väljer ett av tillfällena.

23, 30 januari, 6, 13, 20 februari kl. 10.15-12

Plats: Erik Dahlbergsgatan 36 B

Kinesisk hälsogymnastik

Kl. 10-10.45

Ej 15 maj och 12 juni.

Boule i alla väder

Kl. 12-13 ca. Ej 15 maj och 12 juni.

Engelsk konversation *

Kl. 10.30-12.30.

Ej 15 maj och 12 juni.

Historiegruppen *

Kl. 11-13. Ej 15 maj och 12 juni.

Dansa loss!

Danspass med fokus på rörelseglädje. Olika dans- och musikstilar.

Kl. 13-14. Ej 13 februari, 8 maj, 15 maj och 12 juni.

Konsert: Möndals ukulelegrupp

Fredag 8 maj kl. 13-14



Foto: Beatrice Törnros. Från utställningen *Native American Fashion*, Världskulturmuseet

Mötesplats Lunden

Adress: Danska vägen 61 A

Hållplats: Kärralundsgatan **Flexlinjen:** Mötesplats 650

Telefon: 031-365 54 43, 031-365 52 73

* = Föranmälan behövs.

MÅNDAGAR

Ett gott samtal – samtalsgrupp med ledare Anders Behn *

19 januari, 16 februari, 16 mars,
20 april, 18 maj och 15 juni
kl. 10.30–12

TISDAGAR

Linedance *

20 januari–24 mars kl. 13–14

Samtal över en kopp kaffe

20 januari–24 mars kl. 14–15
2 och 9 juni kl. 13–14.30

Inomhusboule

14–28 april och 12–26 maj
kl. 13–14.30

ONSDAGAR

Sällskapsspel och drop in med kaffe

7 januari kl. 13–15

Handarbetscafé

14 januari–17 juni kl. 11–13

Linedance *

21 januari–27 maj kl. 13–14
1 april–27 maj även kl. 10.30–11.30
Ej 13 maj.

Samtal över en kopp kaffe

21 januari–27 maj kl. 14–15
Ej 13 maj.

Guidad tur på Världskulturmuseet! *

Bekanta dig med *Exstens*, en
utställning om liv, död, kärlek och
framtid.

Onsdag 18 mars kl. 13–14.30

Samling på museet

Föränmälan behövs: 031-365 98 28

TORSDAGAR

Torsdagsträffar med olika teman

Vi väljer aktiviteter tillsammans.

**22 januari, 29 januari, 12 februari,
26 mars, 9 april, 28 maj, 4 juni
och 11 juni kl. 13–15**

Föredrag om Bolivia *

19 februari kl. 13

Snacka om mötesplats!

Har du en idé om något du vill göra
på mötesplatsen? Vi pratar om
kommande aktiviteter och program.

12 mars kl. 13–14.30

Föredrag om hemberedskap *

Myndigheten för samhällsskydd och
beredskap informerar.

19 mars kl. 13

Polisen på besök *

Information om hur du bäst
skyddar dig mot bedrägeri och vad
du ska tänka på.

23 april kl. 13

Utflykt – nya Volvomuséet *

Entré till självkostnadspris.
Se separat affisch.

7 maj

FREDAGAR

Gympa

Du väljer om du vill stå eller sitta.

16 januari–12 juni kl. 11–11.45
Ej 20 mars, 10 april och 15 maj.

Livemusik med Speldags

**23 januari, 6 februari, 6 mars,
17 april, 29 maj och 26 juni**
kl. 12.30–13

Mötesplats Mariaträffen

Adress: Älvsborgsplan 1 A

Hållplats: Mariaplan **Flexlinjen:** Mötesplats 990

Telefon: 031-365 88 27

* = Biljett behövs. Gratis biljetter kan hämtas från och med 8 april kl. 12. Observera att var och en behöver hämta sin egen biljett. Välkommen!

Vintern 2026

Vinter 2026 är Mötesplats Maria- träffen stängd på grund av förstärkningsarbete under huset. Onsdagen den 8 april planerar vi för återöppnande. Håll utkik efter information på Göteborgs Stads Kalendarium och anslag i Mariaträffens fönster. När Mariaträffen har stängt är du välkommen till de övriga mötesplatserna i staden.

ONSDAGAR

Välkommen in!

Nu slår vi upp portarna på Mariaträffen igen! Välkommen in, vi bjuder på kaffe och kaka. Du hittar ett axplock av vårens aktiviteter i detta program och på Göteborgs Stads Kalendarium på nätet. Fullständigt program och biljetter finns att hämta från och med öppning:

8 april kl. 12-15

Workshop: Textiltryck *

Skapa ett eget tryck på en tygkasse. Inga förkunskaper krävs och material ingår.

29 april kl. 12-15

Workshop: Skapa smycken!*

Med inspiration från Världskulturmuseets utställning *Native American Fashion* skapar vi halsband av naturmaterial och personliga små föremål. Material ingår.

6 maj kl. 13-15

Workshop: Spela er genom historien! *

Följ med på en spelresa i tid och rum, där spelandet varvas med korta berättelser om spelens bakgrund och historia. Leds av personal från Världskulturmuseet.

20 maj kl. 13-15

Kultur- och studieversamhet sker i samarbete med Studieförbundet Bilda.



Workshop: Glasgravyr *

Dekorera på glas med ett elektriskt handverktyg. Inga förkunskaper krävs och material ingår.

27 maj kl. 12-15

Stavgångsvandringar

Vid fem tillfällen under våren är du välkommen att följa med på guideade stavgångsvandringar i samarbete med Hyresgästföreningen och Torpadammens vänner.

Onsdagar: datum meddelas på Göteborgs Stads Kalendarium under våren.

Samling: utanför mötesplatsen, Älvsborgsplan 1A.

FREDAGAR

Föredrag: Den gåtfulle sjukhusfotografen *

Sjukhuslivet i Göteborg fotograferat av Oscar Bernander Bengtsson. Öppet kl. 13-15 för dig med biljett.

10 april kl. 13.30-14.30

Livemusik med Speldags *

Öppet kl. 13-15 för dig med biljett.

17 april och 15 maj kl. 13.30-14

Föredrag: Få koll inför valen i september! *

Öppet kl. 13-15 för dig med biljett.

24 april kl. 13.30-14.30

Föredrag: Krogar och busliv i gamla Majorna *

Öppet kl. 13-15 för dig med biljett.

8 maj kl. 13.30-14.30

Föredrag: Psykisk livräddning - hur kan vi hjälpa när någon mår psykiskt dåligt?

Öppet kl. 13-15 för dig med biljett.

22 maj kl. 13.30-14.30

Musikquiz *

Öppet kl. 13-15 för dig med biljett.

Fredag 29 maj 13.30-14.30

Sommarfika och livemusik med Speldags *

Öppet kl. 13-15 för dig med biljett.

Fredag 12 juni 13.30-14

Kostnad: 20 kr

2026 fyller Mariaträffen 10 år!

Vill du vara med och planera firandet? Välkommen att anmäla ditt intresse, så kontaktar vi dig när planeringen startar.

Mötesplats Sandarna

Adress: Brännögatan 3

Hållplats: Sandarna **Flexlinjen:** Mötesplats 925

Telefon: 031-365 92 97

* = Förnamlan behövs. Löpande aktiviteter pågår 12 januari-17 juni om inget annat anges.

MÅNDAGAR

Drop in med kaffe

Kl. 10-11.30 och 13-14

Linedance – lätt nivå *

Lätt nivå, passar dig som har dansat en termin tidigare.

2 feb-27 april kl. 10.15-11.15

TISDAGAR

Engelsk konversation – lätt nivå *

Deltagarstyrd grupp.

Kl. 11-12.30

Skapande: Akrylmålning *

13, 20 och 27 januari kl. 13-15

Skapande: Glasgravyr *

3, 10 och 17 februari kl. 13-15

Skapande: Ullfiltning *

3, 10 och 17 mars kl. 13-15

Skapande: Lufttorkande lera *

24 och 31 mars kl. 13-15

Skapande: Akvarell *

7, 14, 21 och 28 april kl. 13-15
Platserna släpps 2 mars.

Skapande: Luffarslöjd *

5, 12 och 19 maj kl. 13-15
Platserna släpps 2 mars.

Skapande: Textiltryck *

2, 9 och 16 juni kl. 13-15
Platserna släpps 2 mars.

TORSDAGAR

Prova på digital dart

Kl. 11-12. Ej 26 februari.

Frågesport

Deltagarstyrd grupp.

Kl. 13-14.30. Ej 26 februari.

FREDAGAR

Spansk konversation – lätt nivå *

Deltagarstyrd grupp.

Kl. 10-11.30. Ej 15 maj och 12 juni.

Balansträning med möjlighet att äta husmanskost efteråt

Kl. 10.45-11.15.

Ej 15 maj och 12 juni.

Positiva timmen

Kom och avrunda veckan med härligt snack och en kopp kaffe!

Kl. 13-14.

Ej 13, 20 mars, 15 maj och 12 juni.

Källkritik på nätet

Välkommen till en dialog där vi tillsammans ökar vår kunskap!

13 mars kl. 13-14

Snacka om mötesplats! *

Har du en idé om något du skulle vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program.

20 mars kl. 13-14

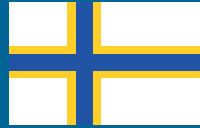


Foto: Mattias Kästel.

Kultur- och studieversamhet
sker i samarbete med
Studieförbundet Bilda.



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

19 tammikuu-8 kesäkuu

Måndag jämn vecka kl. 10.30-12.30

19 januari-8 juni

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

13 januari-16 juni

13 tammikuu-16 kesäkuu

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

Start 15 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

Mötesplats Verket

Adress: Lilla Stampgatan 1 A

Hållplats: Ullevi Norra **Flexlinjen:** Mötesplats 773

Telefon: 031-365 78 31, 031-365 76 90, 031-365 78 68 och 031-365 78 97

* = Föranmälan behövs.

Löpande aktiviteter pågår 12 januari-18 juni om inget annat anges.

MÅNDAGAR

Bokcirkel *

Kl. 10.30-13

Engelsk konversation *

Kl. 11-13

Rummikub

Kl. 11.30-15

Spansk konversation *

Kl. 13-14.30

Kinesisk hälsogymnastik

Kl. 13.30-14.15



Mötesplatserna Verket och Landala Kulturcenter samarbetar med ABF Väst

TISDAGAR

Pröva på Mindful Qigong

Långsamma rörelser i harmoni med kropp, andning och sinne. Utforska verktyg som hjälper dig att hitta inre balans och harmoni i vardagen.

13, 20 och 27 januari kl. 10.30-11.30

Qigong

Kl. 10.30-11.30.

Start 17 mars.

Så ett frö *

Utbyt tips om odling ute och inne. Vi tar även hand om blommorna och grönyrtorna på Verket.

Kl. 11.30-13.30

Konstvärkarna *

Måla i akvarell eller annan teknik. I samarbete med ABF Väst.

Kl. 11.45-15

ONSDAGAR**Elverket ***

Ralf tipsar om allt vad elektriska prylar heter, samt utför enklare reparationer. Kom och bli uppläst!

Kontakta oss för aktuella tider.

Canasta

Kl. 10.30-13.30

Samtalsgrupp: Anhöriga till HBTQIA+personer

Dela tankar och erfarenheter med andra. I samverkan med Regnbågs-linjen finns samtalsledare Susanne på plats. Från 18 år och uppåt.

Ring för datum: 031-365 76 90

Musik ska byggas utav glädje! *

Kl. 12.30-14.45

Österträffar: Synskadades Riksförbund Göteborg

Föransökan till goteborganmalan@srf.nu eller på telefon 031-727 22 38.

**11 februari, 25 mars och 13 maj
kl. 11-12.45**

TORSDAGAR**Fransk konversation ***

Kl. 11-13. Ej 26 februari.

Kreativt skrivande *

Kl. 13-15 jämna veckor

Club Oscar *

Manligt prat och aktivitet.

**Kl. 13.30-15.30 ojämna veckor
Ej 26 februari.**

Life Kinetik *

Rörelsebaserad hjärnträning.

5 mars-2 april kl. 13-14

FREDAGAR**Gympa**

**Kl. 11-11.45. Till och med 8 maj.
Ej 6 februari.**

Drop in med fredagsfika

Kl. 10-13. Till och med 8 maj.

Fredagar i Trädgårdsföreningen

Kom och umgås, promenera, spela boule, lyssna på poesi. Kontakta oss för mer information.

Fredagar 22 maj-5 juni kl. 10-12

Föreläsningar och andra evenemang

Kl. 13-14 samtliga tillfällen om inget annat anges

* = Föransökan behövs.

Fredag 23 januari kl. 10-11:**Snacka om mötesplats! ***

Har du en idé om något du skulle vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program.

Fredag 30 januari:**Med lapp om halsen**

Om finska krigsbarn i Sverige.

Fredag 6 februari: På rymmen! *

En föreställning med material ur Hasse & Tages rika produktion. En värld fylld av musik, tramsighet och djupaste allvar. Med Kulturgruppen Spader.

Fredag 20 februari:**Kan en stödlinje rädda liv?**

Föredrag med Kyrkans SOS.

Fredag 27 februari:**FINGER-modellen för stärkt hjärnhälsa**

Kom och lär dig om FINGER-modellen som visar hur enkla livsstilsåtgärder kan minska risken för kognitiv svikt och demenssjukdom.

Fredag 6 mars: Bra mat

Föreläsning om mat som bibehåller hälsan och förebygger sjukdom.

Fredag 13 mars:**Vad är ett museum?**

Om museerna som demokrati-stärkande platser i staden.

Fredag 20 mars: Persiskt nyår**Tisdag 31 mars kl. 12-15:****Påskpyssel *****Tisdag 7 april kl. 11-14:****Trädgårdsdag *****Fredag 17 april: Verkets historia ***

I höstas presenterades skriften "Röda Huset på Stampen" som handlar om husets historia från 1700-talet till idag. Missade du det får du en ny chans nu. Det blir även lite om Majblommans historia.

Fredag 24 april:**Viskonsert med Klangeriet****Tisdag 12 maj kl. 11.30-14.30:****Byta sticklingar *****Vi uppmärksammar****West Pride**

8-14 juni

Kontakta oss för mer information.



Kontakta oss

Kontaktcenter: 031-365 00 00

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

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

