



**Stadsområde
Hisingen**

Vi ses där!

Mötesplatser för seniorer

Program

**Februari-
juni
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.
Förnamälan behövs endast i de fall detta anges.**

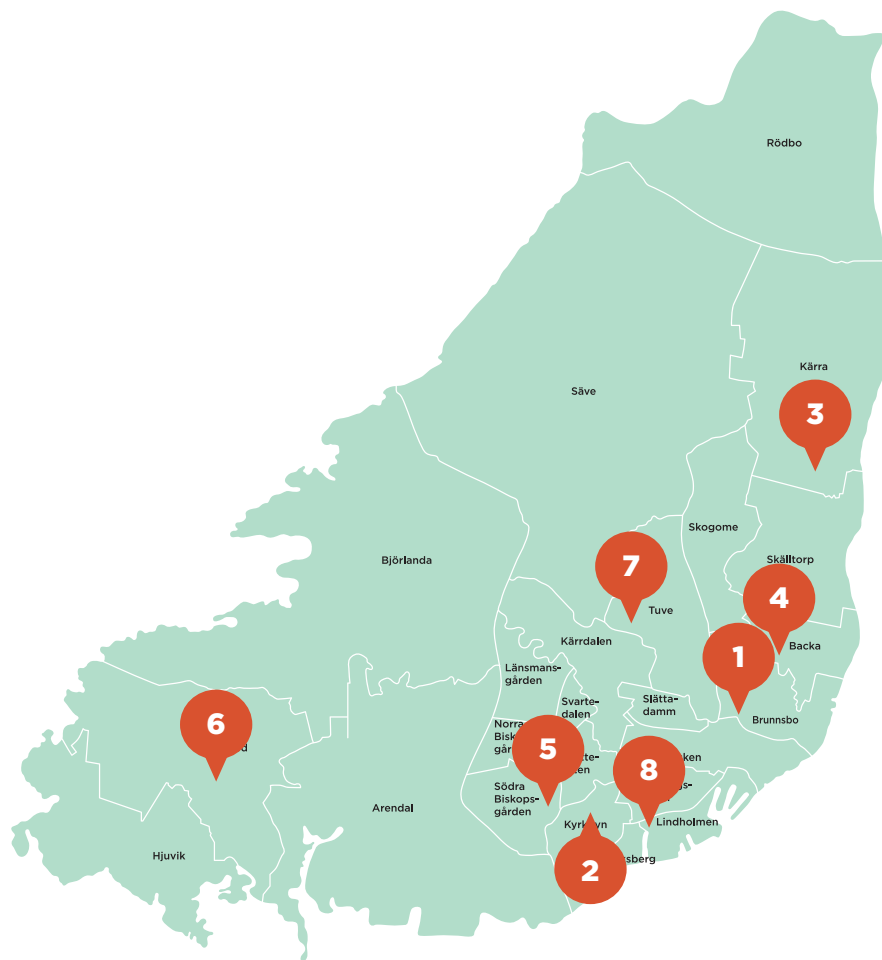
Ändringar och tillägg i programmet kan komma att ske, kontakta gärna mötesplatserna för information om aktuellt program. Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.

Innehåll

Karta över stadsområde Hisingen	4
■ Mötesplats Backa	5
■ Mötesplats Brunnsbo	12
■ Mötesplats Kyrkbytorget	15
■ Mötesplats Kärra	18
■ Mötesplats Monsunen Biskopsgården	21
■ Mötesplats Solängen Torslanda	23
■ Mötesplats Tuve	26
■ Mötesplats Vintergatan Sannegården	32
■ Finska aktiviteter	35
■ Du missar väl inte detta	37



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



1. Mötesplats Brunnsbo

Folkvisegatan 14

2. Mötesplats Kyrkbytorget

Kyrkbytorget 6

3. Mötesplats Kärra

Lillekärr Södra 55

4. Mötesplats Backa

Selma Lagerlöfs Torg 2

5. Mötesplats Monsunen

Biskopsgården och Anhörigcenter

Blidvädersgatan 16

6. Mötesplats Solängen Torslanda

Solängsvägen 53

7. Mötesplats Tuve

Tuve Torg 5

8. Mötesplats Vintergatan

Sannegården

Vintergatan 1

Mötesplats Backa

Adress: Selma Lagerlöfs Torg 2

Telefon aktiviteter: 031-366 90 97

Telefon event: 031-366 91 70

Öppet: Vid verksamhet

MÅNDAG

Frågesport med Sigvard

Gillar du musik och frågesport? Volontär Sigvard kommer tillbaka med sitt måndagsquiz. Kom med du också, kanske blir vi smartare tillsammans. Fika finns till självkostnadspris.

Måndagar kl 10.30-12

15 januari-20 maj

Plats: Selma Lagerlöfs Center,
Mötesplats Backa, entréplan

Nia Dans – frigörande stärkande träning

Nia är en glädjefylld, kraftfull och spännande blandning av kampsport, dans, yoga och kroppsterapier. Under ett pass får du röra hela kroppen med stora kraftfulla rörelser. Passet är kostnadsfritt och ingen föranmälan krävs. Kom med fördel ombytt och glöm inte vattenflaskan! Under ledning av volontär Elisabeth Frisk.

Måndagar kl. 10-11

15 januari-6 maj

Ej 5 februari, 1 april

Plats: Selma Lagerlöfs Center,
Selma sal, entréplan



Tycker du om att spela schack?

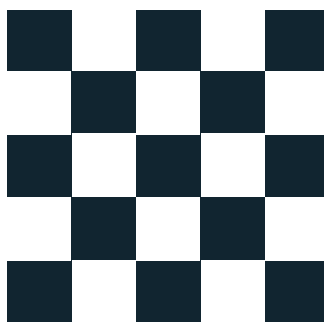
Få spel är så spännande som schack och dam. Varje måndag står volontärerna Yvonne och Sonny redo att möta just dig på ett schackparti. Använd din vinnarskalle och häng med dessa två som älskar schack och dess utmaningar. Ps. Ha stenkoll på kungens säkerhet! Fika till självkostnadspris.

Måndagar kl. 10-12

8 januari–20 maj

Plats: Selma Lagerlöfs Center, Mötesplats Backa, entréplan

Anmälan: motesplatserhisingen@goteborg.se



TISDAG

Seniorträff och inomhusboule

Är du sugen på att spela boule oberoende av väder och vind? Med inomhusboule kan du spela året om på dom flesta underlag. Bollarna är lättare än utomhusklot och studsar inte vid nedslag. Huvudledare och volontär förbereder banorna, svarar gärna på frågor och delar med sig av tips. Fika till självkostnadspris.

Obs! Begränsat antal platser.

Tisdagar kl. 10-12

16 januari–20 maj

Plats: Selma Lagerlöfs Center, våning 1

Anmälan: motesplatserhisingen@goteborg.se

Rytmsk seniorgymnastik

Sittande och stående utför vi enkla rörelser tillsammans. Utmana dig själv för att förbättra din balans och styrka, så hjälper du kroppen att fortsätta fungera. Du är med efter egen förmåga och använder du rullator är det inget hinder.

Obs! Drop-in i mån av plats!

Tisdagar kl. 13-13.45

6 januari–28 maj

Plats: Selma Lagerlöfs Center, våning 1

Ukulelekurs

Ukulelekurs med Gitarrpedagogen Bengt Gårdmo. Vi träffas vid 6 tillfällen under våren. Vi går igenom grunderna och lär oss spela och sjunga några låtar.

Obs! Begränsat antal platser.

Tisdagar kl. 10-11.30

Plats: Selma Lagerlöfs Center, våning 3, Sal 3:01

Datum för kursen:

30 januari, 27 februari, 26 mars, 23 april, 21 maj, 18 juni

Anmälan: motesplatserhisingen@goteborg.se

Spelsugen

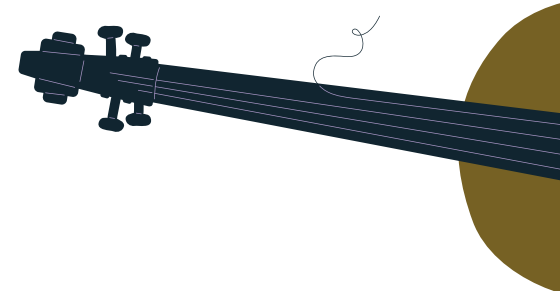
Är du spelsugen men saknar någon att spela eller sjunga med? Ta med ditt instrument och kom, så spelar vi tillsammans. Vi som bjuder in är två musikpedagoger, Bengt Gårdmo och Sluggo Eriksson. Alla instrument är välkomna, piano och förstärkare finns på plats. Från visa till rock'n'roll eller Mozart till Beatles, vad det blir bestämmer ni.

Tisdagar kl. 10-12

Plats: Selma Lagerlöfs Center, våning 3, Sal 3:03

Datum för aktiviteten:

23 januari, 20 februari, 19 mars, 16 april, 14 maj



ONSDAG

Bordtennis

Mötesplatsen har tre pingisbord, några pingisrack och andra tillbehör. Allt du behöver är inomhusskor och eventuellt vattenflaska. Mona och Eva är volontärer som gärna är med och spelar, stöttar och hejar. Här får alla chansen att mötas. Obs! Begränsat antal platser.

Onsdagar kl. 9-11

10 januari–15 maj. Ej 17 januari, 7 februari, 27 mars, 24 april, 1 maj

Plats: Selma Lagerlöfs Center, Selma sal, entréplan

Anmälan: motesplatserhisingen@goteborg.se

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan.

Onsdagar (se datum) kl. 10-12.30

Plats: Selma Lagerlöfs Center, Selma sal, mötesplats, entréplan

10 januari: Filmmusik och ljud

7 februari: Reklamens påverkan

6 mars: Filmsamtal utifrån kortfilmer

3 april: Vem i hela världen kan man lita på?

24 april: Praktiska foto- och filmövningar

I samarbete med Filmpedagogerna Folkets Bio, SKPF, SPF Seniorerna, Torslanda Filmstudio och Allmänna Arvsfonden.

Måla i olja

Ta vara på din kreativitet och måla fritt i olja. Volontärerna Olava och Eva-Britt delar med sig av sina konstnärliga idéer och brygger kaffe. Välkommen till vår ljusa ateljé med skåp för förvaring av material, stafflier kan du låna på plats. Ta med dig är målarduk, pensel och lite oljefärg, tillfällena är gratis. Obs! Begränsat antal platser.

Onsdagar kl. 11-14.30

10 januari-22 maj

Plats: Selma Lagerlöfs Center, Ateljé sal, vån 3

Anmälan: motesplatserhisingen@goteborg.se

Stickcafé Deluxe!

Att stickning är rogivande och skänker både glädje och värme blir väldigt tydligt varje onsdag när ett helt gäng handarbetare träffas på mötesplatsen för att sticka, fika och umgås. Precis allt vad ett stickcafé ska innehålla. Man tar med sig sitt sticke och låter sig inspireras av andra med samma intresse, under ledning av Anita Kjellberg, kunnig mönsterstickare. Det kostar inget att delta och alla är välkomna.

Onsdagar kl. 15-18

17 januari-24 maj

Plats: Selma Lagerlöfs Center, mötesplats, entréplan

TORSDAG

Biljardspel

Kom in och prova detta roliga och eleganta spel som passar de flesta. Ni spelar på ett "full size" biljardbord i mötesplatsens lokal. Under ledning av Reine, volontär på Mötesplats Backa. Biljardspel är gratis. Obs! Begränsat antal platser.

Torsdagar kl. 10-12

11 januari-30 maj

Plats: Selma Lagerlöfs Center, mötesplats, entréplan

Anmälan: motesplatserhisingen@goteborg.se

Det bor en författare i oss alla

Drömmen om att bli författare är något många delar. Det enda som behövs är viljan och lusten att få ge utlopp för egen kreativitet. Författargruppen träffas en torsdag i veckan för att diskutera litteratur, skrivande och hur det går med respektive skrivprojekt. Vi varvar mellan deltagarnas texter så alla blir lästa och får feedback på sina texter. Vissa har kommit längre än andra. Men att vi finner glädje i att läsa poesi, berättelser och annat, är det som kännetecknar gruppen.

Träffarna är helt gratis och får inte blandas ihop med en skrivarkurs. Obs! Begränsat antal platser.

Torsdagar kl. 9.30-12.20

11 januari-23 maj

Plats: Selma Lagerlöfs Center, Ateljé sal, vån 3

Anmälan: motesplatserhisingen@goteborg.se



Digital Guidning

Varannan torsdag finns möjlighet till vägledning om den digitala tekniken. Ta med din dator, surfplatta eller telefon så hjälper vi dig med grundläggande funktioner! Glöm inte att också ta med laddare, lösenord och pinkoder som kan tänkas behövas.

Föranmäl ditt besök, då kan vi bättre förbereda oss på att hjälpa dig.

Torsdagar kl. 13-14.30

8 februari, 22 februari, 7 mars, 21 mars, 4 april, 18 april, 2 maj, 16 maj

Plats: Selma Lagerlöfs Center, mötesplats, entréplan

Anmälan: motesplatserhisingen@goteborg.se

FREDAG

Fredagsmusik

Mötesplats Backa bjuder på ett musikaliskt varierat program. Visa, jazz, klassiskt, allsång, folkmusik och pop är ett axplock av vad ni kan få höra. Ett härligt sätt att börja helgen på med musik, gemenskap och en kopp kaffe.

Fredagar kl. 11-12

Ej 10 maj, 24 maj, 31 maj, 29 mars och 7 juni

Plats: Selma Lagerlöfs Center, Selma sal, entréplan

Fredagsdansen på Mötesplats Backa - för dig som gillar att dansa till levande musik

Succén med fredagsdansen som startade under hösten fortsätter under nu våren. Vid två tillfällen ersätter fredagsdansen fredagsmusiken. Vill man inte dansa går det lika bra att sitta ned och lyssna på musiken.

Fredagar kl. 11-13

15 mars och 26 april

Plats: Selma Lagerlöfs Center, Selma sal, entréplan

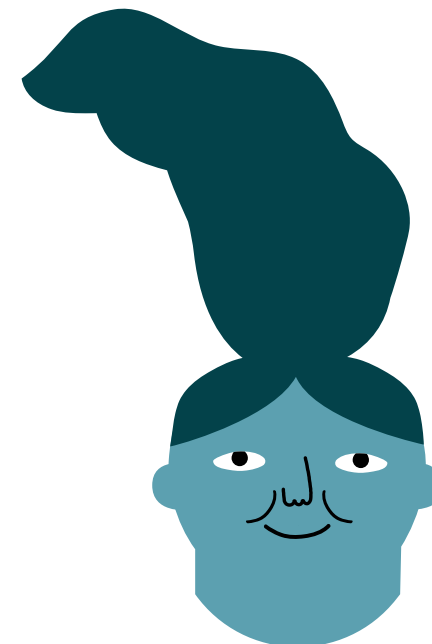
Fredagsträffen - ingen ska behöva känna sig ensam

Att känna sig ensam eller vara ensam är vanligare än vad man tror. Fredagsträffen är tänkt att vara en vänlig mötesplats att landa på för kravlös gemenskap. Under ledning av Bengt Ljungberg, präst i Backa församling och Ullrika Stenbäck, diakon i Backa församling. Du behöver inte vara kristen eller ha anknytning till kyrkan. Alla är välkomna och mötesplatsen bjuder på kaffe/té/bulle. I samarbete med Backa Kyrka - Backa pastorat - Svenska Kyrkan.

Fredagar kl. 13.30-14.30

19 januari, 2 februari, 16 februari, 1 mars, 15 mars, 12 april, 26 april, 3 maj, 17 maj

Plats: Selma Lagerlöfs Center, mötesplatsen, entréplan



Mötesplats Brunnbo

Telefon: 031-366 82 74

Adress: Folkvisegatan 14

Öppet: Vid aktivitet

MÅNDAG

Dansgruppen

Börja veckan med gemenskap och dans som leds av volontären Avat. Mötesplatsen bjuder på kaffe, te och gruppen ordnar enklare fika till självkostnadspris.

Måndagar kl. 11.30-15

Sånggruppen – Vi gör så gott vi kan

Längtar du efter att sjunga? Ta då chansen, det finns plats för fler sångare. Sånggruppen träffas ojämnt veckor och sjunger tillsammans och kompas av levande musik. Du tar själv med dig vad du vill ha att äta till fiket. Mötesplatsen bjuder på kaffe och te.

**Måndagar ojämnt veckor
kl. 13-14.30**

TISDAG

Minneskören

Att sjunga får oss att minnas. Vi vänder oss till dig som är anhängig och har en närstående med minnesproblematik. Ni är tillsammans välkomna att sjunga med oss i minneskören. Att sjunga är inte bara en rolig aktivitet, det kan också vara ett sätt för anhöriga och närstående att uttrycka sig och umgås i ett positivt sammanhang. Att sjunga är bra för minnet, humöret och det kan skapa både samklang och gemenskap. Varje gång vi ses sjunger vi sånger som alla kan och fikar tillsammans. Vi avslutar med önskesånger ur våra sånghäften. Man behöver inte ha någon förkunskap för att vara med, man behöver alltså inte "kunna sjunga".

**Tisdagar, ojämnt veckor
kl. 10.30-12**

Anmälan: 031-366 64 16 (till första besöket)

E-post: anhorigstod.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan.

Tisdagar kl. 10-12.30

23 januari Filmmusik och ljud

20 februari Reklamens påverkan

19 mars Filmsamtal utifrån kortfilmer

16 april Vem i hela världen kan man lita på?

14 maj Praktiska foto- och filmövningar

I samarbete med Filmpedagogerna Folkets Bio, SKPF, SPF Seniorerna, Torslanda Filmstudio och Allmänna Arvsfonden.

ONSDAG

Yoga

Vi tränar yoga tillsammans med fokus på andning, rörelse och balans. Alla kan vara med då vi kör både sittande och stående. Du är med efter egen förmåga. Ta gärna med vattenflaska och mjuka kläder

Onsdagar kl. 10.30-11.30

Quiz frågesport

Hjärngympa med kluriga frågor som man löser i lag. Frågorna sätts ihop av 5 personer så det blir variation på innehållet. Gruppen hjälps åt att baka till fiket, mötesplatsen bjuder på kaffe och te.

**Onsdagar jämna veckor
kl. 10.30-12**

Bordtennis och brädspel

Här finns tillgång till både bordtennis och brädspel, välj det som passar dig, eller testa på båda. Mötesplatsen har rack och bollar och brädspel i form av schack, backgammon mm. Under ledning av volontär Avat. Mötesplatsen bjuder på kaffe och te.

Onsdagar kl. 11-14

Musikunderhållning

Underhållning i samarbete med speldags. Programmet är varierat och skiftar från varje tillfälle och kan vara allt från jazz till visor och schlager. Mötesplatsen bjuder på kaffe, te och kaka. I samarbete med Kulturförvaltningen Speldags

**Onsdagar kl. 13-14.30
21 februari, 20 mars 17 april 15 maj**

TORSDAG**Brädspel**

Kom och spela brädspel, här träffas vi för social samvaro och spel. Rummikub är mest populärt men varför inte prova några andra spel. Det finns även schack, backgammon och partners.

Torsdagar 11-14

Amatörteater

Kom och var med och spela teater. Vi är en amatörteatergrupp med en erfaren ledare. Gruppen har varit aktiv sedan 2018. De spelar upp korta kabarénummer och de kan handla om dagsaktuella frågor som till exempel kärlek och internet dejting, stafettläkare med mera.

Torsdagar 11-14

Intresseanmälan: 031-366 82 74

FREDAG**Bridge**

Kan du reglerna är du välkommen till oss på trivselbridge. Du behöver inte vara en stjärna men du kanske blir. Det blir fikapaus, gruppen organiserar vem som tar med fikat. Kaffe och te bjuder mötesplatsen på.

Fredagar kl. 10-14.30

Anmälan: Margareta 070-325 13 31

Linedance

Dans varje fredag, kan du grundstegen hänger du lätt med i dansen.

Fredagar kl. 10.30-12

Intresserad? Ring: 031-366 82 74



Mötesplats Kyrkbytorget

Adress: Kyrkbytorget 6

Telefon: 031-366 70 67

Öppet: Vid verksamhet

MÅNDAG**Promenera tillsammans**

Vill du komma ut och gå men har svårt att komma iväg själv? Gå med oss! Går du för egen maskin eller sitter i elrullstol, inga problem! Alla är lika välkomna. Vi anpassar tempo efter deltagarna och vi fikar på något kafé under promenaden. Det är lika viktigt att ha trevligt som att vi rör på oss.

Måndagar kl. 11-13

Samling utanför mötesplatsen

Umgås och handarbete

Vi träffas under lättsamma former, vill du handarbete tar du med eget. Du är lika välkommen att prata bort en stund som att handarbete. Vi hjälps åt att koka kaffe och te på plats, men ta med det du vill äta till.

Måndagar kl. 12-30-14.30

Obs! Ej 1 april

TISDAG**Lär dig mer om film och medier!**

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan.

Tisdagar kl. 12.15-14.45

16 januari Filmmusik och ljud

13 februari Reklamens påverkan

12 mars Filmsamtal utifrån kortfilmer

9 april Vem i hela världen kan man lita på?

7 maj Praktiska foto- och filmövningar

I samarbete med Filmpedagogerna Folkets Bio, SKPF, SPF Seniorerna, Torslanda Filmstudio och Allmänna Arvsfonden.

Prova på Life Kinetik

Kom och träna hjärnan med Life Kinetik. På ett lekfullt och roligt sätt kombineras ovana rörelser, kognitiva uppgifter och visuella övningar. Räkna med skratt, att misslyckas och bli smartare på köpet! Life Kinetik är rörelsebaserad hjärnträning som ger förbättrat minne och livskvalitet. Du minskar också risken för fallolyckor genom förbättrad fysisk förmåga, balans och koordination. Det krävs inga förkunskaper för att prova på. Övningarna anpassas utifrån deltagarnas förutsättningar, alla kan vara med!

Obs! Tillfällena nedan är fristående.

Tisdagar kl. 13-14

6 februari, 5 mars, 2 april, 21 maj

Anmälan: 031 366 70 67 eller
motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Tisdagsmusik

Är du sugen på att lyssna på levande musik? Då har du hittat rätt! En gång i månaden bjuder vi, Bengt och Sluggo, in till att njuta av blandad musik. Kanske gästas vi av fler musikanter vid något av tillfällena. Vi bjuder på kaffe och te.

Tisdagar kl. 13.30-14.30

23 januari, 20 februari, 19 mars, 16 april, 14 maj, 11 juni

TORSDAG

Voimistelua suomalaisen musiikin tahtiin

Voimistelu on hyödyllistä kaikille, ja yhdessä voimisteleminen on vieläkin hyödyllisempää. Voit voimistella joko istuen tai seisten, valinta on vapaa. Voimistelu järjestetään yhteistyössä Göteborgin suomalaisen eläkeläisyhdistyksen kanssa, mutta kielenä on ruotsi.

Torstaisin klo 10-11



Gymnastik till finsk musik

Gymnastik är nyttigt för alla, och att gympa tillsammans gör det ännu bättre. Du kan både sitta och stå, du väljer själv. I samarbete med Göteborgs finska pensionärsförening, men alla pratar svenska.

Torsdagar kl. 10-11

Sång och musik

Sjung med, spela instrument eller berätta en rolig historia. Det här är något för dig som tycker om att sjunga allsång. Kan du spela ett instrument så är du välkommen att spela med! Vi fikar tillsammans.

Torsdagar kl. 12.30-14.30

FREDAG

Gymnastik bas

Sittande och stående, vi utför enkla rörelser tillsammans. Utmana dig själv för att förbättra din balans och styrka, så hjälper du kroppen fortsätta fungera. Du är med efter egen förmåga och använder du rullator är det inget problem för att delta. Vi gympar i Vinga Yellow rockers lokaler som ligger granne med träffpunkten.

Fredagar kl. 11-11.45

Obs! Ej 29 mars

Kaffe med dopp

Vi fikar tillsammans efter gymnastiken som de flesta av oss är med på. Stämningen är lättsam.

Fredagar kl. 11.45-12.30

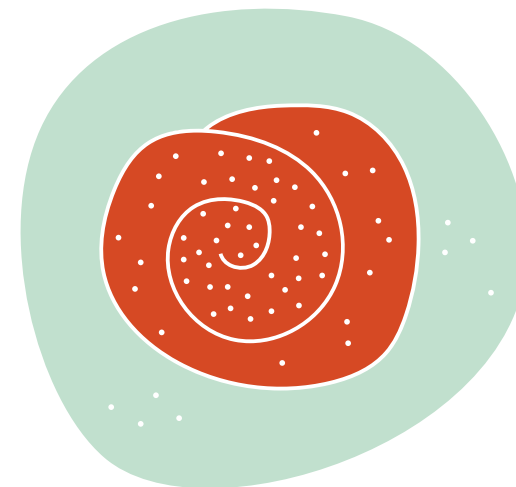
Obs! Ej 29 mars, 7 juni

Var det bättre förr?

Vi minns tillbaka och diskuterar hur livet varit. Till exempel hur vi bodde, barndom, familj, skola, fritid eller yrkesliv. Vad har förändrats och var det bättre förr? Vi fikar tillsammans och kokar kaffe och te på plats, men ta med det du vill äta till. Obs! Begränsat antal platser.

Fredagar kl. 13.15-14.45

Anmälan: 031 366 74 09 eller
motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se



Mötesplats Kärra

Adress: Lillekärr Södra 55

Telefon: 031-366 97 15

Öppet: vid verksamhet

Uppehåll under: 18 december – 7 januari

Lunchservering Kärrahusrestaurang

Vardagar 12-14.30

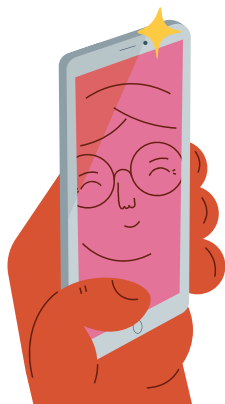
Kontakt: 031-366 91 72

MÅNDAG

Måla och teckna för nybörjare

Kom och måla, vi gör olika övningar, alla kan och allt blir rätt. Kanske motivet blir någonting annat än du tänkt och det kanske blir bättre. Det finns ledare i gruppen.

Måndagar kl. 13-14.30



TISDAG

Gymnastik

Anita och Lena, volontärer, leder gymnastiken till härlig musik. Du kan själv välja om du vill utföra övningarna sittandes eller stående. Utmana dig själv och träffa nya träningskompisar.

Tisdagar kl. 11-12

Handarbetsgrupp

Vi är en grupp som handarbetar tillsammans, det finns plats för flera. Tag med dig ditt handarbete och det som du vill äta i fikapausen. Mötesplatsen bjuder på te och kaffe.

Tisdagar kl. 15-18 ojämna veckor

ONSDAG

Musikunderhållning

Underhållning i samarbete med Speldags som erbjuder ett varierat utbud av musik i olika genrer som jazz, visor eller schlager.

Onsdag kl. 10.30-11

**31 januari, 28 februari, 27 mars,
24 april, 22 maj**

Digital hjälp, i samarbete med Kärra Bibliotek

Kom och få hjälp med enklare teknikfrågor kring mobiltelefon eller surfplatta. Ingen för anmälan eller kostnad, i samarbete med Kärra Bibliotek.

Onsdagar kl. 14-15 ojämna veckor

Kärra Schlager och popkör

Med hjälp av Sluggo, musikpedagog i vår enhet, kommer det att startas en kör/sånggrupp. Kom och var med, sjung och ha en rolig stund tillsammans med musik som gruppen gillar.

Onsdagar kl. 14.15-15.45

Jämna veckor start 21 februari

TORSDAG

Schack

Kom och spela schack det finns en ledare som lär ut grunderna och de som redan kan är välkommen att spela med lika sinnade. Kanske spelade du förut och känner att det är dags att ta upp ditt intresse igen. Det finns schackspel på mötesplatsen.

Torsdagar kl. 10.30-12

Start 1 februari

Frågesport

Att hålla hjärnan i trim är både roligt och viktigt. Välkommen till frågesport med kluriga och utmanande frågor, som vi löser i lag.

Torsdagar kl. 13-14

Gemensam läsning – shared reading

Bibliotekarie från Kärra bibliotek, Jon, leder denna aktivitet. Vi läser tillsammans en novell och en dikt. Texterna delas ut på plats och högläsningen varvas med samtal. Gemensam läsning ger möjlighet att dela en läsupplevelse med andra! Du deltar på dina egna villkor och väljer själv om du vill läsa och samtala, eller bara lyssna.

Torsdagar kl. 14-15.30

Ojämna veckor

FREDAG**Dansgympa**

Dansinspirerad gympa, med fokus på rörlighet i olika delar av kroppen. Vi använder musik med olika stilar och olika typer av rörelser. Du behöver inte ha tränat eller dansat tidigare.

Fredagar kl. 10.30–11.30

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan.

Fredagar kl. 12.30–15

19 januari: Filmmusik och ljud

16 februari: Reklamens påverkan

15 mars: Filmsamtal utifrån kortfilmer

12 april: Vem i hela världen kan man lita på?

10 maj: Praktiska foto- och filmövningar

I samarbete med Filmpedagogerna Folkets Bio, SKPF, SPF Seniorerna, Torslanda Filmstudio och Allmänna Arvsfonden.

Har du någon idé?

Mötesplatsen uppskattar nya idéer och tankar kring aktiviteter, har du något förslag som skulle göra mötesplatsen till ett mer spännande ställe? Vi vill gärna ha förslag och tips från medborgare för att kunna göra nya programaktiviteter.

Ring oss gärna för att förmedla dina idéer och tankar:

031-366 97 15

Kärra-Närhälsa informerar

I februari eller mars kommer Kärra-Närhälsa och berättar om sin verksamhet med fokus på seniorer. Det kommer att finnas möjlighet att ställa frågor. Mötesplatsen bjuder på kaffe, te och enklare kaka. Vi återkommer med datum och tid.



Mötesplats Monsunen Biskopsgården

Adress: Blidvädersgatan 16

Telefon: 031-366 63 53

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

Öppet: kl. 10–15

Lunchservering

Du kan välja på två olika maträtter.

Måndagar-fredagar kl. 12–14

Kontakt: 031-366 63 57

Publik dator

Måndagar-fredagar kl. 10–15

Seniorgym

Se bokningsschema för lediga tider.

Måndagar-fredagar kl. 10–15

MÅNDAG**Allsång**

Vi bestämmer tillsammans vad vi skall sjunga, är det nya låtar och nya språk är det bara spännande. Pablo spelar gitarr till låtarna och spelar du ett instrument får du gärna ta med det och vara med och spela.

Måndagar kl. 13–14.15 Obs! Ej 1 april

TISDAG**Musikunderhållning**

Underhållning i samarbete med speldags. Programmet är varierat och skiftar varje tillfälle och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager. Vill du köpa fika i restaurangen kom i god tid innan musiken börjar.

Tisdagar kl. 14–14.30

16 januari, 13 februari, 12 mars, 9 april, 7 maj, 4 juni

ONSDAG

Gympa extra allt

Vi utgår från stående rörelser, men alla rörelser går att göra sittande. Mycket glädje, rörelse och tempo, med inslag av dans och modern musik. Alla åldrar och kön välkomna.

Onsdagar kl. 10.45-11.30

Obs! Ej 1 maj, 15 maj

Café med Mona

Vi fikar, umgås och samtalar om allt möjligt.

Onsdagar kl. 13.30-14.30

Kostnad kaffe med dopp: 10 kronor



TORSDAG

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan.

Torsdagar kl. 10-12.30

11 januari: Filmmusik och ljud

8 februari: Reklamens påverkan

7 mars: Filmsamtal utifrån kortfilmer

4 april: Vem i hela världen kan man lita på?

2 maj: Praktiska foto- och filmövningar

I samarbete med Filmpedagogerna Folkets Bio, SKPF, SPF Seniorerna, Torslanda Filmstudio och Allmänna Arvsfonden.

Mötesplats Solängen Torslanda

Adress: Solängsvägen 53

Telefon: 031 366 54 59

Öppet: kl 10-15

Lunchservering

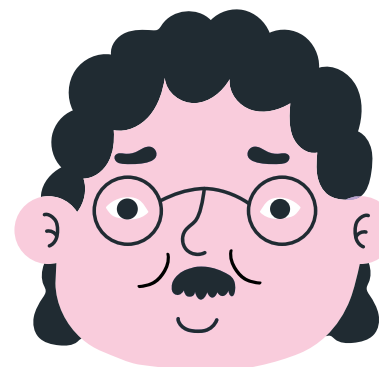
Vardagar 12.30-14

Kontakt: 031-366 54 13

Måndagar kl. 12.30-14

Publik dator

**Tillgänglig på vardagar
kl. 10-15**



MÅNDAG

Högläsning med Ulla

Högläsning med kaffepaus. Kom gärna med förslag på böcker vi kan läsa. Ulla och gruppen avgör vem som läser från gång till gång. Hur mycket vi hinner läsa avgörs av bokval, den som läser och deltagarna. Delta när du kan. Alla är välkomna.

Måndagar kl. 10.30-11.30

Bridge med SPF Björlanda/Torslanda

Vi spelar bridge tillsammans. Förkunskap behövs.

Måndagar kl. 16-21

**Kontakta först Agneta Karlsson:
070-922 34 39**

Kostnad: Kaffe med dopp 30 kr

TISDAG**Gudstjänst med Svenska Kyrkan**

Diakon och präst från Svenska kyrkan håller andakt. Samtal, musik, sång och fika

Tisdagar kl. 10.30-11.30

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan.

Tisdagar kl. 12-14.30

9 januari: Filmmusik och ljud

6 februari: Reklamens påverkan

5 mars: Filmsamtal utifrån kortfilmer

2 april: Vem i hela världen kan man lita på?

30 april: Praktiska foto- och filmövningar

I samarbete med Filmpedagogerna Folkets Bio, SKPF, SPF Seniorerna, Torslanda Filmstudio och Allmänna Arvsfonden.

Handarbetsgrupp

Vill du sticka och virka tillsammans med andra? Ta med ditt handarbete så inspireras vi av varandra.

Tisdagar 13 februari, 12 mars och 9 april kl. 13.30-15

ONSDAG**Rörelseglädje**

Sittande och stående, vi utför enkla rörelser tillsammans. Utmana dig själv för att förbättra din balans och styrka, så hjälper du kroppen fortsätta fungera. Du är med efter egen förmåga och använder du rullator är det inget problem för att delta.

Onsdagar kl. 10.30-11.30

Bingo

Vi spelar bingo under lättsamma former. I samarbete med Röda Korset som köper in och sponsrar med vinster i varierande värde.

Onsdagar kl. 14-15 Ojämna veckor

Kostnad: en bingobricka: 10 kronor

Bridge med SPF Björlanda/Torslanda

Vi spelar bridge tillsammans. Förkunskap behövs.

Onsdagar kl. 16-21

Kostnad: Kaffe med dopp 30 kr

Kontakta Agneta Karlsson:

070-922 34 39

TORSDAG**Speldags**

Underhållning i samarbete med speldags. Programmet är varierat och skiftar varje tillfälle och kan bland annat vara jazz, visor, schlager.

Torsdagar kl. 14.30

22 februari, 21 mars, 18 april, 16 maj och 13 juni

FREDAG**Samtalsgrupp för män**

Vill du vara med i en herrgrupp? Träffar för män där du kan ta del av social samvaro och samtal som kan förgylla vardagen.

Fredagar kl. 10-12

Har du någon idé

Mötesplatsen uppskattar nya idéer och tankar kring aktiviteter, har du något förslag som skulle göra mötesplatsen till ett mer spännande ställe? Vi vill gärna ha förslag och tips från medborgare för att kunna göra nya programaktiviteter.

Ring gärna för att förmedla dina idéer och tankar: 031-366 54 59



Mötesplats Tuve

Telefon: 031-366 80 21

Adress: Tuve Torg 5

Öppet: Vid verksamhet

MÖTESPLATS TUVE

EU-val 2024!

Under vecka 21-24 (måndag 20 maj till med fredag 14 juni) pågår förtidsröstning i EU-valet i mötesplatsens lokal på entréplan. Missa inte att göra din röst hörd! Eftersom mötesplatsen är utlånad under denna period har vi inte möjlighet att ha aktiviteter i lokalen och grupperna har inte möjlighet att ordna med kaffe i mötesplatsens kök. Ta gärna med eget fika till aktiviteterna i stället!

MÅNDAG

Handarbete

Sticka eller virka, en avig och en rät. Ta med ditt handarbete och kom! Det mesta är roligare när vi gör det tillsammans med andra.

Måndagar kl. 9-11.30 till och med 27 maj. Obs! Ej 1 april

Mattcurling i samarbete med PRO

Sporten påminner om curling som spelas på is, men här spelar vi inomhus på mattor av nålfilt som stenarna glider på i stället för is. Vi har nära till skratt och roligt tillsammans när vi spelar. I samarbete med PRO i Samlingssalen, Tuve torg 5.

Måndagar kl. 9.30-12.15 till och med 29 april. Obs! Ej 1 april

Social grupp med möjlighet att handarbete

Social grupp med möjlighet att handarbete. Vi välkomnar gärna personer som vill öva på att prata svenska! I samarbete med Röda Korset.

Måndagar kl. 10.30-12.30 till och med den 3 juni. Obs! Ej 1 april

Bridge

Bridge är ett kortspel med fyra spelare indelade i två lag, med två spelare i varje lag. Här är alla välkomna, gammal som ny spelare.

Måndagar kl. 12-15 till och med 27 maj. Obs! Ej 1 april

Linedance

Linedance är en amerikansk country & western dansstil, där dansarna står på linjer – därav namnet. Linedance passar alla – gammal som ung. Du behöver inga förkunskaper, kom och prova. I samarbete med SPF Seniorerna i Samlingssalen, Tuve torg 5.

Måndagar kl. 12.30-14.30 till och med 6 maj. Obs! Ej 1 april

Musikaktivitet

Är du sugen på att lyssna på levande musik? Då har du hittat rätt! Vid några tillfällen under våren bjuder vi, Bengt och Sluggo, in till att njuta av blandad musik. Kanske gästas vi av fler musikanter vid något av tillfällena. Vi bjuder på kaffe och te.

**Måndag kl. 13-14.30
11 mars och 22 april**

Frågesport

Vi testar vår kunskap i olika ämnen och inriktningen varierar från gång till gång. Vi pausar i mitten med en gemensam fika. I samarbete med Tuve bibliotek.

**Måndag kl. 13.30-14.30
5 februari, 4 mars, 8 april, 6 maj
och 3 juni**

TISDAG

Mattcurling i samarbete med SPF

Sporten påminner om curling som spelas på is, men här spelar vi inomhus på mattor av nålfilt som stenarna glider på i stället för is. Vi har nära till skratt och har roligt tillsammans när vi spelar. I samarbete med SPF Seniorerna i Samlingssalen, Tuve torg 5.

Tisdagar kl. 10-12.30 till och med 30 april. Obs! Ej 20 februari, 12 mars, 19 mars, 9 april, 16 april och 23 april

Social gemenskap på mötesplatsen

Kom in och ta en kopp kaffe och prata bort en stund, ibland har vi temadagar, besökarna är med och bestämmer upplägget!

Tisdagar kl. 10-12. Obs! Ej 21 maj, 28 maj, 4 juni och 11 juni. Inställt v. 21-24 (20 maj-14 juni) på grund av förtidsröstning i lokalen.

Herrgrupp i samarbete med Lions

Vill du vara med i en herrgrupp? Träffar för män där du kan ta del av social samvaro och samtal som kan förgylla vardagen. Gruppen har funnits i några år och vi vill gärna bli fler. I samarbete med Lions i Tuve.

Tisdagar kl. 10-12 t.o.m. 18 juni

Suomalainen iltapäivä

Tervetuloa kertomaan tarinoita elämästäsi ja keskustelemaan ajankohtaisista asioista! Göteborgin suomalainen eläkeläisyhdistys. Kahvi ja kakkutarjoilu! Vapaaehtoistyö Ritva Kaihlamäki

Tiistaisin kl. 13-14.30
Asti 14. toukokuuta



Eftermiddagar på finska

Välkommen att prata om dagsaktuella händelser och dela din livsberättelse! Göteborgs finska pensionärsförening. Kaffe med kaka serveras! Volontär Ritva Kaihlamäki, i samarbete med finska pensionärsföreningen.

Tisdagar kl. 13-14.30 t.o.m. 14 maj

Musikunderhållning med Speldags

Sång- och musikunderhållning som varierar från gång till gång och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager. I samarbete med Kulturförvaltningen, Speldags.

Tisdag kl. 14-14.30
6 februari, 5 mars, 2 april, 30 april och 28 maj

ONSDAG

Canasta och sällskapsspel

Att spela sällskapsspel och inte minst Canasta är populärt och det finns alltid plats för fler spelsugna, både som ny och gammal spelare. Här blandas kort- och olika sällskapsspel med hjärtliga skratt. Kom gärna och spela med oss! I samarbete med SPF Seniorerna.

Onsdagar kl. 10-12 till och med 22 maj Obs! Ej 1 maj

Bingo

Kom och prova din lycka i Bingo. Här väntar vinster och priser, trevlig samvaro och socialt umgänge med andra. Bingobrickan kostar en liten slant, så ta gärna med kontanter. Leds av volontär.

Onsdagar kl. 13.15-14.15 till och med 19 juni

Tillsammans utvecklar vi mötesplats Tuve!

Har du en idé på en aktivitet som du vill genomföra med oss? Är du nyfiken på volontärsrollen? Passa på att komma in och prata med äldre konsulent Anna Petersson som arbetar på mötesplats Tuve. Den 8 maj kommer ni ha möjlighet att se över programmet och bidra med era tankar som en referensgrupp.

Onsdag kl. 13.30-15
6 mars och 8 maj

Filmträff med samtal

Under fyra filmträffar ser vi på och diskuterar film. Ta gärna med eget fika till filmsamtalet, vi bjuder på te och kaffe! I samarbete med Tuve bibliotek.

Onsdagar kl. 13.30-16. 28 februari, 27 mars, 24 april och 29 maj

Anmälan: 031-366 80 21 eller mejla motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Uppge vilka datum du är intresserad av i anmälan.

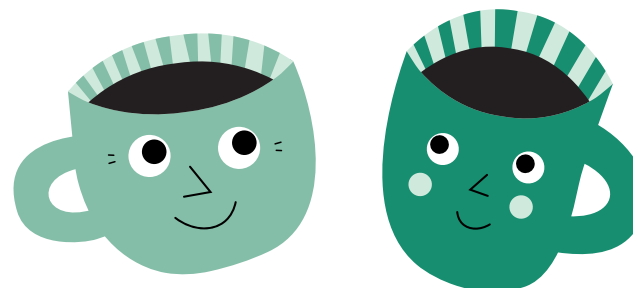
TORSDAG

Social gemenskap på mötesplatsen med volontär

Kom in och ta en kopp kaffe eller te och prata bort en stund!

Torsdagar kl. 9-12. Ej 9 maj, 23 maj, 30 maj, 6 juni, 13 juni.

Aktiviteten är inställd v. 21-24 (20 maj-14 juni) på grund av förtidsröstning i lokalen.



Tillsammans utvecklar vi mötesplats Tuve

Har du en idé på en aktivitet som du vill genomföra med oss? Är du nyfiken på volontärsrollen? Passa på att komma in och prata med äldre konsulent Anna Petersson som arbetar på mötesplats Tuve.

Torsdag kl. 10.15-11.45
8 februari och 4 april

Målning i akvarell och akryl

Välkommen att måla tillsammans med andra i akvarell och akryl, vi delar gärna med oss av tips och inspiration till varandra men har tyvärr inte möjlighet att handleda nybörjare. Eget konstnärsmaterial medtages. I samarbete med konstnärgruppen Art Indigo.

Torsdagar kl. 10-13.30 till och med 16 maj. Obs! Ej 9 maj och 6 juni

Anmälan: 031-366 80 21 eller
motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Cirkelkören

Här träffas amatör-körfantaster och sjunger ihop. Allt från gamla klassiker till Viva España finns på repertoaren. Inga förkunskaper krävs. Gruppen leds av volontär.

Torsdagar kl. 11-13 till och med 20 juni. Obs! Ej 9 maj, 6 juni

Digital hjälp

Kom och få hjälp med enklare teknikfrågor kring mobiltelefon eller dator. Ingen föranmälan eller kostnad. I samarbete med Tuve bibliotek. Vi har tyvärr inte möjlighet att utbilda eller hålla i kurser kring teknik.

Torsdagar kl. 13.30-15 till och med 20 juni. Ej 9 maj och 6 juni

Obs! Aktiviteten sker i mötesplatsens lokal i källaren v.21-24 (20 maj- 14 juni).

FREDAG

Social gemenskap för alla åldrar

Kom in och ta en kopp kaffe eller te och prata bort en stund, ibland har vi temadagar, besökarna är med och bestämmer upplägget! I samarbete med Tuve bibliotek som har sångstund på morgonen.

Fredagar kl. 10-12. Ej 24 maj, 31 maj, 7 juni och 14 juni. Inställt v. 21-24 (20 maj-14 juni) på grund av förtidsröstning i lokalen.

Gympa på storbild

Träningen där alla kan vara med och träna utifrån sina egna förmågor. Vi tränar med hantlar/bollar och gummiband tillsammans runt en stol. Övningarna visas på storbild i Samlingssalen, Tuve torg 5.

Fredagar kl. 11-11.45 t.o.m. 14 juni

Sittyoga

Yoga på stol. Programmet består av traditionella yogapositioner eller meditativa övningar som är anpassade för sittande ställning. Vi tränar smidighet, andning och det inre lugnet. Ta gärna med egen vattenflaska. Under ledning av volontär i Samlingssalen, Tuve torg 5.

Fredagar kl. 12.30-13.30 till och med 14 juni

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan.

Fredagar kl. 12.30-14.30

26 januari: Filmmusik och ljud

23 februari: Reklamens påverkan

22 mars: Filmsamtal utifrån kortfilmer

19 april: Vem i hela världen kan man lita på?

17 maj: Praktiska foto- och filmövningar

I samarbete med Filmpedagogerna Folkets Bio, SKPF, SPF Seniorerna, Torslanda Filmstudio och Allmänna Arvsfonden.

Musikaktivitet

Är du sugen på att lyssna på levande musik? Då har du hittat rätt! Vid några tillfällen under våren bjuder vi, Bengt och Sluggo, in till att njuta av blandad musik. Kanske gästas vi av fler musikanter vid något av tillfällena. Vi bjuder på kaffe och te.

Fredag kl. 13-14
24 maj och 14 juni

Plats: mötesplatsens rum, källarplan

Mötesplats Vintergatan Sannegården

Telefon: 031-366 74 09

Adress: Vintergatan 1

Öppet: vid verksamhet

ONSDAG

Bordtennis

Bordtennis, pingpong, pingis är bara några ord för denna roliga idrott. Vi spelar under lättsamma former. Det finns racket och bollar på plats.

Onsdagar kl 10-12, jämna veckor
Ej 1 maj, 15 maj och 29 maj

Allsång

Tillsammans sjunger vi välkända visor, poplåtar, slagdängor och sommarplågor. Vi tar mycket gärna emot förslag på nya bitar att sjunga. Vi bjuder på kaffe, ta med eget tilltugg. Medtag glatt humör och sjung av hjärtans lust! Obs! En onsdag i månaden är det istället musikunderhållning med speldags, se separat anslag.

Onsdagar 13.15-14.30

Ej 1 maj, 15 maj, 22 maj, 29 maj och 5 juni

Musikunderhållning

Underhållning i samarbete med speldags. Programmet är varierat och skiftar varje tillfälle och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager.

Onsdagar kl. 13.15-13.45
24 januari, 21 februari, 20 mars,
17 april och 12 juni

Torsdag

Schack

Schackfantasten Krister Berg ger dig tips och utmaningar på hur du kan utveckla ditt spelande. Är du nybörjare i schack är du lika välkommen! Krister handleder dig.

Torsdagar kl. 10-12 ojämna veckor
Ej 23 maj och 5 juni

Diskussions- och samtalsgrupp med nutidsfrågor

Vi diskuterar aktuella ämnen. Har vi inga sådana drar vi ett diskussionskort i stället. Förbered dig gärna genom att ta med egna ämnen att samtala om. Begränsat antal platser.

Torsdagar 10-12 jämna veckor
Ej 30 maj

Anmälan: 073-985 51 58

Bokklubb med samtal

Tycker du om att läsa och samtala om det du läst? Och även det böckerna inspirerar till? Då är vår grupp något för dig. Vi väljer bok tillsammans som vi sedan läser mellan träffarna. Vi ses varannan vecka men för att alla skall hinna läsa hela boken innan vi diskuterar den, så läser vi och samtalar om poesi ca varannan träff. Vi fikar under samtalets gång. Det går att börja i denna bokklubb när som helst under terminen.

Torsdagar 13-14.30 ojämna veckor
Ej 23 maj, 5 juni

Anmälan till Anita Blomén:
070-537 32 20

Gympa bas

Sittande och stående, vi utför enkla rörelser tillsammans. Utmana dig själv för att förbättra din balans och styrka, så hjälper du kroppen fortsätta fungera. Du är med efter egen förmåga och använder du rullator är det inget problem för att delta. Vi dricker kaffe eller te tillsammans efter gympan.

Torsdagar 13-14.30 jämna veckor
Ej 29 maj



Fredag**Lär dig mer om film och medier!**

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan.

Fredagar kl. 10-12.30

12 januari: Filmmusik och ljud

9 februari: Reklamens påverkan

8 mars: Filmsamtal utifrån kortfilmer

5 april: Vem i hela världen kan man lita på?

3 maj: Praktiska foto- och filmövningar

I samarbete med Filmpedagogerna Folkets Bio, SKPF, SPF Seniorerna, Torslanda Filmstudio och Allmänna Arvsfonden.

Fredagskafé – Har du någon idé?

Kom in och ta en fika, kaffe, te och smörgås. Lättsam kravlös samvaro och chans att prata bort en stund. Kanske löser vi ett korsord eller har frågesport tillsammans.

Fredagar kl. 10.30-12

Ej 12 januari, 9 februari, 8 mars, 29 mars, 5 april och 3 maj, 24 maj, 31 maj och 7 juni

Kom gärna in eller ring:

031 366 70 67 så kan vi planera tillsammans.

Disko

Släpp allt, släpp loss med oss till förinspelad musik. Dra med dina dansanta vänner för en svängig danstimma med Johanna.

Fredagar kl. 13.30-14.30

26 januari, 9 februari, 8 mars, 5 april och 3 maj



Finska aktiviteter

Suomenkielinen tunti

Tervetuloa tapaamaan ystäviä, osallistumaan tapahtumiin ja ehdottamaan ideoita – suomeksi!



Suomenkielisellä tunnilla suomea puhuvat seniorit voivat ottaa osaa toimintaa, jossa suomenkielisyys toimii meitä yhdistävänä kaikkea taivaan ja maan välillä: kahvittelemme, pelaamme bingoa sekä jaamme informaatiota ja iloa.

Aika:

Joka toinen maanantai klo 11-13, tasaviikoilla – alkaa 4 maaliskuu

Paikka:

Mötesplats Angereds Centrum, Angereds Torg 7

Tiedustelut:

Soita Mia Joukainen, 031-365 36 07

Finska timmen

Välkommen att umgås med vänner, delta i aktiviteter eller kom med dina egna idéer – allt på finska!



På finska timmen kan du som pratar finska och är senior vara en del av gemenskapen där det finska språket är vår gemensamma punkt. Tillsammans gör vi allt mellan himmel och jord: vi fikar, spelar bingo och delar med oss av kunskap och glädje.

Tid:

Varannan måndag kl. 11-13, jämna veckor – start 4 mars

Plats:

Mötesplats Angereds Centrum, Angereds Torg 7

Vid frågor:

Ring Mia Joukainen, 031-365 36 07

Voimistelua suomalaisen musiikin tahtiin

Voimistelu on hyödyllistä kaikille, ja yhdessä voimisteleminen on vieläkin hyödyllisempää. Voit voimistella joko istuen tai seisten, valinta on vapaa. Voimistelu järjestetään yhteistyössä Göteborgin suomalaisen eläkeläisyhdistyksen kanssa, mutta kielenä on ruotsi.

Torstaisin klo 10–11

Gymnastik till finsk musik

Gymnastik är nyttigt för alla, och att gympa tillsammans gör det ännu bättre. Du kan både sitta och stå, du väljer själv. I samarbete med Göteborgs finska pensionärsförening, men alla pratar svenska.

Torsdagar kl. 10–11

Plats: Mötesplats Kyrkbytorget, Kyrkbytorget 6



Suomalainen iltapäivä

Tervetuloa kertomaan tarinoita elämästäsi ja keskustelemaan ajankohtaisista asioista! Göteborgin suomalainen eläkeläisyhdistys. Kahvi ja kakkutarjoilu! Vapaaehtoistyö Ritva Kaihlamäki

Tiistaisin kl. 13–14.30

Asti 14. toukokuuta

Eftermiddagar på finska

Välkommen att prata om dagsaktuella händelser och dela din livsberättelse! Göteborgs finska pensionärsförening. Kaffe med kaka serveras! Volontär Ritva Kaihlamäki, i samarbete med finska pensionärsföreningen.

Tisdagar kl. 13–14.30 till och med 14 maj

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve Torg 5

Du missar väl inte detta!

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

Musikintresserad

Tycker du att det är kul med musik? Att lyssna på och prata om musik, sjunga och diskutera texter, spela/prova olika instrument, röra dig till musik? Då erbjuder vi en musikaktivitet där vi träffas regelbundet och återupptäcker musik vi minns, upptäcker ny musik, lyssnar, delar med oss, diskuterar, berättar, sjunger, spelar osv. Vi träffas förutsättningslöst där gruppens intressen och önskemål styr innehållet. Vi som håller i aktiviteten (Bengt och Sluggo) är två musiker/musikpedagoger med lång erfarenhet och massor av idéer på vad vi kan göra tillsammans. Du behöver ingen förkunskap, det räcker gott med ett intresse för musik i alla former.

Är du intresserad så kontakta oss gärna så får intresset styra var och när vi träffas, vi räknar med ca 2 timmar var annan vecka.

Frågor? Kontakta Sluggo:
031-366 04 70

Spelsugen

Är du spelsugen, men inte har någon att spela med? Ta med ditt instrument så spelar vi tillsammans. Vi som bjuder in är två musikpedagoger, Bengt Gårdmo och Sluggo Eriksson, Alla instrument är välkomna, piano och diverse förstärkare finns på plats. Från Visa till Rock'n'roll eller Mozart till Beatles, vad det blir bestämmer ni. Anmäl er eller bara dyk upp.

Tisdagar kl. 10–12. 23 januari, 20 februari, 19 mars, 16 april, 14 maj

Plats: Mötesplats Backa Selma Lagerlöfs Center, våning 3, Sal 3:03

Tisdagar kl. 12.30–14.30 5 mars, 2 april, 30 april, 28 maj

Plats: Mötesplats Angered, Angereds torg 7

Kontakt: Sluggo 031-366 04 70, Bengt 031-366 91 70 eller lars-olof.eriksson@aldrevardomsorg.goteborg.se

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan.

Torsdagar kl. 11-13,

Plats: Dagverksamhet Aktiv
Brunnsbo, Brunnsbotorget 2

Kontakt: 031-366 91 86

25 januari: Filmmusik och ljud

22 februari: Reklamens påverkan

21 mars: Filmsamtal utifrån kortfilmer

18 april: Vem i hela världen kan man lita på?

23 maj: Praktiska foto- och filmövningar

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan.

Torsdagar kl. 10-12.30

Plats: Dagverksamhet Kärra
Lillekärr Södra 55

Kontakt: 031-366 97 27

18 januari: Filmmusik och ljud

15 februari: Reklamens påverkan

14 mars: Filmsamtal utifrån kortfilmer

11 april: Vem i hela världen kan man lita på?

16 maj Praktiska foto- och filmövningar

Minneskören - Vi sjunger sånger vi minns

Är du anhörig och har en närstående med minnesproblematik? Välkomna att sjunga med oss i minneskören! Att sjunga är inte bara en rolig aktivitet, det kan också vara ett sätt för anhöriga och närstående att uttrycka sig och umgås i ett positivt sammanhang. Att sjunga är bra för minnet, humöret och det kan skapa både samklang och gemenskap. Varje gång vi ses sjunger vi sånger som alla kan och fikar tillsammans. Vi avslutar med önskesånger ur våra sånghäften. Man behöver inte ha någon förkunskap för att vara med, man behöver alltså inte "kunna sjunga". Du kan anmäla dig under hela terminen.

**Tisdagar ojämna veckor
kl. 10.30-12**

Plats: Mötesplats Brunnsbo
Folkvisegatan 14

Anmälan: 031-366 64 16 eller
anhorigstod.hisingen@
aldrevardomsorg.goteborg.se

Polis på besök

Kommunpolisen Anna Pettersson informerar om brott vi riskerar att utsättas för och vad vi kan göra för att förhindra det.

Torsdag 1 februari kl. 14-15

Plats: Mötesplats Solängen,
Solängsvägen 53

Syninstruktörer - drop in

Välkommen att träffa syninstruktörerna och få information, tips och råd samt prova på enkla synhjälpmedel.

Onsdagar kl. 12.30-14. 7 februari, 6 mars, 3 april och 8 maj

Plats: Mötesplats Blidvädersgatan 16

Paraffinbad

En skön, värmande och fuktgivande behandling för dina händer.

Onsdag 7 februari kl. 14-15

Plats: Mötesplats Solängen,
Solängsvägen 53

Anmälan: 031-366 54 13

I samarbete med Filmpedagogerna Folkets Bio,
SKPF, SPF Seniorerna, Torslanda Filmstudio
och Allmänna Arvsfonden.

Prova på – måla tillsammans!

Visst kan du också måla och teckna! Nybörjare, välkommen till två prova på-tillfällen under februari. Vi gör övningar där resultatet alltid blir rätt. Använd oömma kläder!

Torsdag 15 februari och 22 februari kl. 14-15.30

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

Anmälan senast 13 februari på tel:

031-366 80 21 eller
motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Skrattyoga

Skrattyogainstruktör Pauline Rydell leder oss. Ju mer vi skrattar, desto lättare har vi att börja skratta. Skratt minskar stresshormoner vilket leder till bättre sömn, matsmältning, ökat immunförsvar, smärtlindring och avslappning, samt främjar kreativitet. Vinsten är en ökad samhörighet mellan människor.

Torsdag 15 februari kl. 14-15

Plats: Mötesplats Solängen, Solängsvägen 53

Sugrörsmålning

Prova på att måla fint med sugrör, det går att skapa så mycket som man inte tror, med lätta hjälpmedel.

Onsdag 21 februari kl. 14-15.30

Plats: Mötesplats Solängen, Solängsvägen 53

Besök på Konsthallen, Konstmuseet

Följ med! Där kan vi titta på konst som är vacker, konst som berör och konst som upprör. Vi träffas i entrén på Konstmuseet.

Onsdag 21 februari kl. 12.30-14.30

Kostnad: Konstmuseet entré 65 kr eller årskort 130 kr (gäller 1 år på flera museer)

Anmälan senast 12 februari:

031-366 97 15 eller
motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Konstmuseet, Götaplatsen

Tandhälsa med senior perspektiv

Äldre-tandsköterska Nathalie Sheerin kommer och berättar vad man bör tänka på för att behålla god tandstatus när man blir äldre. Passa på att ställa frågor. Mötesplatsen bjuder på kaffe, te och enklare kaka

Tisdag 23 februari kl. 13-14.30

Plats: Mötesplats Kärra, Lillekärr Södra 55

Har du varit på Idrottsmuseet?

Det finns i Kviberg på Övre Kaserngården 12. De har på tre våningar med 15 000 föremål och 30 000 fotografier. Vi samlas i entrén till Idrottsmuseet.

Tisdagen 27 februari kl. 13-15

Kostnad: 60 kr

Anmälan och frågor: 031 366 63 53 eller motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Paraffinbad

En skön och värmande och fuktgivande behandling för dina händer. Begränsat antal platser.

Onsdag 6 mars kl. 14-15

Plats: Mötesplats Solängen, Solängsvägen 53

Anmälan: 031-366 54 13



Rollspel, släktforskning och visor/dikter

Clas Kristiansson berättar och filosoferar om hur han behåller sitt goda humör genom sina passionerade intressen. Lev din passion. Mötesplatsen bjuder på kaffe, te och enklare kaka.

Tisdag 12 mars kl. 13-14.30

Plats: Mötesplats Kärra, Lillekärr Södra 55

Fråga doktorn - du är värd att må bra

Vid två tillfällen i vår kommer Närhälsan Backa vårdcentral att hålla en kunskapseftermiddag kring allmänmedicin. De kommer att lyfta fram olika ämnen i ca. 30 minuter och sedan en frågestund. Alla är välkomna och mötesplatsen bjuder på kaffe och té.

Torsdag 14 mars och 23 maj kl. 13.30-15

Plats: Mötesplats Backa, entréplan Selma Lagerlöfs center, Selma Lagerlöfs torg 2

Taube-föredrag

Uppväxten på Vinga och åren som sjöman formade nationalskalden Evert Taube från början. Vi får berättat för oss om den tiden och om hans sjömansvisor: vad handlar de om, egentligen? Vad var äkta? Fanns Karl Alfred, Fritiof Andersson och Ellinor på riktigt?

Torsdag 14 mars kl. 13.30-15

Plats: Mötesplats Monsunen
Biskopsgården, Blidvädersgatan 16



Djur i djupet föredrag

Nere i havens djup är det mörkt, kallt och vattentrycket är enormt. Djuren som lever där nere är anpassade för att överleva i denna tuffa värld; märkliga fiskar, bläckfiskar och andra djur i en värld som människan fortfarande vet väldigt lite om. Möt Vampyrbläckfisken, Trollhagen och många fler!

Torsdag 14 mars kl. 14-15

Plats: Mötesplats Solängen,
Solängsvägen 53

Demensdiagnos – Vad händer sedan?

Vill du veta mer om vilket stöd som finns i tidigt skede av kognitiv sjukdom/demenssjukdom? Vi vänder oss både till dig som fått diagnos och till dig som är anhörig. När någon får en kognitiv sjukdom/demenssjukdom förändras tillvaron i grunden. Vi berättar om vad du kan göra för att må så bra som möjligt och vilket stöd som finns i kommunen, både för dig som fått diagnos och för dig som är anhörig.

Fredag 15 mars kl. 15

Plats: Mötesplats Vintergatan,
Vintergatan 1

Anmälan, kontakt och frågor:

Malin Birath demenssjuksköterska/
anhörigkonsulent 031-366 70 81
eller malin.birath@
aldrevardomsorg.goteborg.se

Vill du börja träna?

Följ med på ett studiebesök på Lundbybadet där det ett stort urval av träningsaktiviteter finns! Vi blir guidade runt i lokalerna av Anita som är yogainstruktör på Lundbybadet och får höra mer om deras verksamheter i huset.

Onsdag 20 mars kl. 10.30-11.30

Plats: Lundbybadet, Lantmannagatan 5, närmsta hållplats Rambergsvallen

Anmälan: 031-366 80 21 eller
motesplatser.hisingen@
aldrevardomsorg.goteborg.se

Gångstavar på många sätt

Här får du tips på övningar och hur du kan använda gåstavar. Du får med dig ett tryckt material hem. Säg till om du vill låna stavar. Vi träffas utomhus!

Fredag 22 mars kl. 12

Plats: Mötesplats Vintergatan,
Vintergatan 1

Tisdag 2 april kl. 13.30

Plats: Mötesplats Monsunen,
Blidvädersgatan 16

Måndag 15 april kl. kl. 10.30

Plats: Mötesplats Kyrkbytorget,
Kyrkbytorget 6

Anmälan och frågor: 031-366 63 53

Framtidsfullmakt – hur fungerar det?

Har du funderat på att skriva ett testamente eller en framtidsfullmakt? Dagens föreläsning av Begravningsbyrå Heaven & Juridik ger dig bra tips, vad du bör tänka på. Alla är välkomna och mötesplatsen bjuder på kaffe/té.

Torsdagen 28 mars kl. 13.30-15

Plats: Mötesplats Backa, entréplan,
Selma Lagerlöfs center, Selma Lagerlöfs torg 2

Prova på Parkour

Tillsammans testar vi tant- och gubbparkour. Och vad är det? Jo, konsten att ta sig från punkt A till punkt B på ett nytt sätt, endast med hjälp av sin egen kroppsstyrka. Vi utmanar oss utomhus i stadsmiljö genom att t ex balansera på trottoarkanter, eller ta oss över hinder vi stöter på. Allt för att träna balans och styrka. Alla kan vara med oavsett fysisk förmåga. Vi utgår från den egna kroppens möjligheter.

Tisdagarna 26 mars och 23 april kl. 13-14

Plats: Mötesplats Kyrkbytorget 6

Vi möts utanför Mötesplatsen, kläder efter väder.

Anmälan: 031 366 74 09 eller
motesplatser.hisingen@
aldrevardomsorg.goteborg.se

Öppet hus på Mötesplats Monsunen

Kom och smaka på nyttigt mellanmål och ta en fika, titta på lokalerna och prata med oss. Lyssna på musik och prova på tant och gubbparkour. Är det någon aktivitet du saknar? Berätta för oss! Vi vill gärna utöka vårt utbud tillsammans med dig. Vill du kan du köpa och äta lunch i matsalen, serveras måndag-fredag kl 12-14.

Tisdag 9 april kl. 12-15

Provsmak och fika kl. 12-15

Rundvisning kl. 12, 13 och 14.30

Musik från speldags kl. 14

Prova parkour på gården hel och halv timma

Plats: Mötesplats Monsunen, Blidvädersgatan 16

Prova på Alzheimers sjukdom!

Nej, det går ju faktiskt inte, men med hjälp av virtual reality, VR kan du få en glimt av hur en person med kognitiv sjukdom/demenssjukdom kan uppleva världen. Vår kognition gör att vi kan koncentrera oss, föra ett samtal och tolka vår omvärld. Vid detta tillfälle får du lära dig mer om vad kognition är och få en ökad förståelse hur det kan vara att leva med sjukdom/demenssjukdom. Du får ta del av föredrag, prova virtual reality, VR och så bjuder vi på kaffe/te.

Tisdag 16 april kl. 13-15.30

Plats: Mötesplats Monsunen
Blidvädersgatan 16

Anmälan: 031 366 64 16 eller
anhorigstod.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

**Anmäl dig senast dagen innan.
Max 6 deltagare.**

Skapa Solängens träd

Var med och måla Solängens träd med dina fingertoppar.

Onsdag 3 april kl. 14-15.30

Plats: Mötesplats Solängen,
Solängsvägen 53

Prova på discgolf!

Kom och testa att spela discgolf, även kallat frisbeegolf. Vi lånar discar och karta för spel från biblioteket i Kärra. Ingen föranmälan!

Onsdag 17 april kl. 14-15.30

Plats: Kärra Discgolfbana,
Prilyckegången. Närmsta busshållplats: Burmans gata eller Lillekärr Norra.

Vid frågor ring: 031-366 97 15

Taube från början

Uppväxten på Vinga och åren som sjöman formade nationalskalden Evert Taube från början. Vi får berättat för oss om den tiden och om hans sjömansvisor. Vad handlar de om, egentligen? Vad var äkta? Fanns Karl Alfred, Fritiof Andersson och Ellinor på riktigt?

Torsdag 25 april kl. 14-15

Plats: Mötesplats Solängen,
Solängsvägen 53

Livslust Teatern ger en Kabaré

Teatergruppen från Mötesplats Brunnsbo Årsrika kvinnor som roar och oroar. En Kabaré som speglar de politiska vindarna, dejting nu och då, rättvisa för alla, går det? Nu kommer dem äntligen till oss på Mötesplats Kärra. Föreställningen är ca 45 minuter, mötesplatsen bjuder på te, kaffe och kaka. Välkomna!

Fredag 26 april kl. 13-14.30

Plats: Mötesplats Kärra, Lillekärr
Södra 55

GöteborgsOperan – bakom kulisserna

Vad händer bakom scenen på GöteborgsOperan? Hur förbereds en föreställning? Bakom kulisserna finns en värld som man inte tänker på när allt fungerar. Nu finns möjlighet till detta! En guidad visning som ger dig inblick i det spännande arbetet på och bakom scenen. Området är tillgängligt för rullator och rullstol.

Samling vid entrén GöteborgsOperan,

Måndag 20 maj kl. 13-14

Adress: Christina Nilssons gata

Kostnad: 100 kr

Anmälan: 031-366 90 97 eller
motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se



Minilopp för demens- vänligt samhälle

Loppet är ca 1 km, och alla kan vara med! Alla sätt att ta sig runt är tillåtna. Vinsten är att delta, och en extra vinst dras på nummerlappen. Har du frågor om demenssjukdom/kognitiv sjukdom? Här finns personer att ställa frågorna till.

Dagens innehåll: Registrering kl 9, uppvärmning inför loppet kl 9.45, loppet startar kl 10, fika och underhållning när du går i mål.

Onsdag 15 maj kl 09.30-12.30

Anmälan senast 8 maj:

031 366 97 11

Plats: Mötesplats Vintergatan, Vintergatan 1A

Stadsvandringar i samarbete med Lundby Bibliotek

Begränsat antal platser.

Anmälan Lundby bibliotek:

031-366 71 01 eller
biblioteket.lundby@
kultur.goteborg.se.

Stadsvandring Ramberget

Stadsvandring på Ramberget med Mari Wickerts, arkeolog. Samling på toppen av Ramberget, vid utkiksplatsen på Panoramavägen. Mari har gul väst på sig. Kuperad vandring.

Onsdag 15 maj kl 13.30-15

Stadsvandring Kvillen

Stadsvandring längs Kvillen med Mari Wickerts, arkeolog. Samling vid Pressbyrån på Backaplan, Hjalmar Brantingsplatsen 1. Mari har gul väst på sig. Plan vandring, fungerar med t.ex. barnvagn eller rullator.

Onsdag 22 maj, kl 13.30-15

Stadsvandring Eriksberg och Färjenäs

Stadsvandring i Eriksberg och Färjenäs med Ninna Boberg från Sjöfartsmuseet. Samling utanför Eriksbergs bibliotek, Monsungatan 66. Kuperad vandring, fungerar med barnvagn.

Onsdag 29 maj kl 13.30-15

Hälsopromenad i Färjenäsparken

Följ med på en promenad där vi kombinerar balansövningar med Färjenäsparkens historia. Medtag egen fika!

Onsdag 29 maj kl. 11.30-13

Plats: Vi möts utanför caféet, Flickorna på Färjenäs, Karl IX:s väg 1

Kontakt: 031-366 64 16

Anmälan senast 22 maj:

madelene.kaldemark@
aldrevardomsorg.goteborg.se

Sommargrill

Vi firar in sommaren med grillad korv och poängpromenad. Grillen tänds strax innan kl. 13 och vi äter och minglar allt eftersom maten blir klar. På menyn står grillad korv med bröd och sallad och avslutas med fika. I samarbete med Kyrkbyns bibliotek.

Fredag 7 juni kl 13-14.30

Anmälan: 031-366 70 67 eller
motesplatser.hisingen@
aldrevardomsorg.goteborg.se

Letsegårdens Folkdanslag

Letsegårdens Folkdanslag underhåller och dansar i olika landskapsdräkter.

Torsdag 20 juni kl. 14-15

Plats: Mötesplats Solängen, Solängsvägen 5



Kontakta oss

Kontaktcenter: 031-365 00 00

Epost: motesplatser.hisingen@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

