

Stadsområde Nordost

**99,9%
gratis!**



Mötesplatser för seniorer

**Program
september-
december
2026**

Hälsöfrämjande och förebyggande



**Göteborgs
Stad**

Hej!

Varmt välkommen till Mötesplatser för seniorer i Göteborgs Stad

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

I programmet hittar du allt från föreläsningar och kultur-evenemang till aktivitetsgrupper och sociala sammanhang. Har du tankar och idéer om nya programpunkter, eller skulle du vilja leda en aktivitet tillsammans med oss? Kontakta oss gärna. Du är viktig.

Varmt välkommen till oss!

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

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

Innehåll

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



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

Missa inte detta!

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

Restaurang Matstället

Vi erbjuder dagens lunch, veckans sallad, dessert och godbitar med mera.

Dagens lunch inklusive sallad och kaffe: 85 kronor.

Måndag-fredag kl. 11.30-14

Adress: Triörgatan 6, Angered

Café Koppen

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

Öppettider: Vardagar kl. 9-14

Adress: Hundraårgatan 32 B



Vill du göra en volontärinsats i våra verksamheter?

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

Som volontär blir du en person som bidrar till det sociala nätverket. Du har regelbunden kontakt med volontärsamordnare i stadsområde Nordost som stöttar dig i ditt uppdrag.

Välkommen att anmäla ditt

intresse till: volontar@aldrevardomsorg.goteborg.se



Rullatorloppet 2026

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

16 september

Plats: Bältesspännarparken och Trädgårdsföreningen

Anmälan senast 4 september:
goteborg.se/rullatorloppet

Nyhet i höst!

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



Känner du dig ensam? Det är du inte ensam om

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



Balans i fokus 1-2 oktober

Kom och ta del av hur du kan finna balans för både kropp och själ. Mer information kommer.

Symfoniska stunder

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

Onsdag 9 september kl. 11

Plats: Kulturhuset Bergsjön, Kulturhusvägen 4 A

Fredag 9 oktober kl. 13

Plats: Seniorträffen, Hundraårgatan 32 B

Måndag 16 november kl. 11

Plats: Hammarkullens bibliotek, Hammarkulletorget 62 B

Fredag 11 december kl. 12

Plats: Seniorhörnan, Angereds Torg 7

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



För dig som är anhörig

Anhörigkonsulenter i Göteborgs Stad håller i aktiviteterna.

Anmälan: 031-365 14 16 **eller:**
anhorigkonsulent.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Seniorhörnan,
Angereds torg 7

Samtalsgrupp

Vi startar upp när vi har en grupp på cirka 6 personer.

Onsdagar kl. 15-16.30

Hälsa - motion - avkoppling

Vi promenerar i naturen - som ger positiva hälsoeffekter.
Anmälan senast kl. 12 dagen innan.

**Onsdagar kl. 13.30-15
2, 16 och 30 september
samt 14 oktober**

Anhörigcafé

Vi bjuder på smörgås och kaffe.
Anmälan senast 15 september.

**Torsdag 17 september
Kl. 11-12.30**

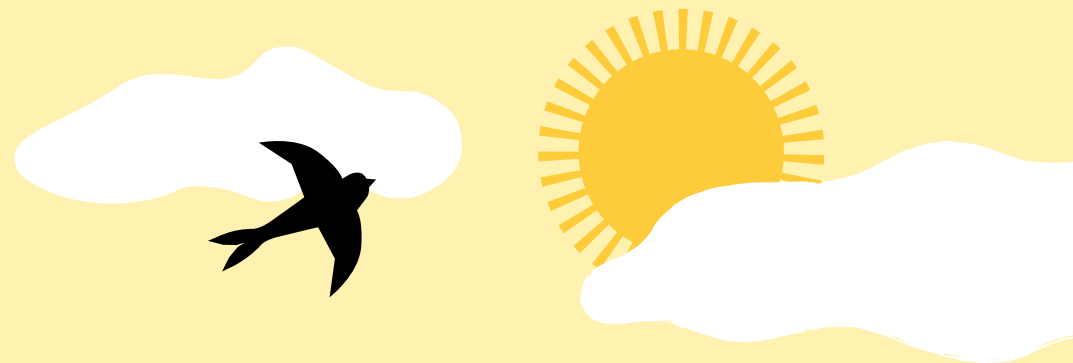
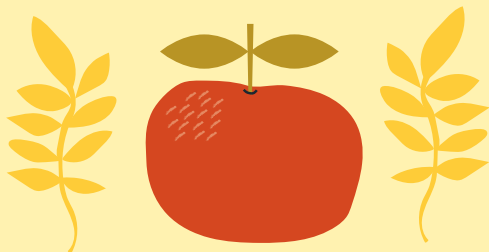
Simma gratis innan kl. 14

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

Se hit!

Vi har fler aktiviteter än vad som ryms i programmet.

**Anslut dig till våra veckobrev
och månadsnytt via e-post:**
motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se



Utflykter med Mötesplatser Nordost

Under hösten gör vi utflykter runt om i Göteborg.
För den som vill åker vi gemensamt från Angered centrum och Kortedala torg. Mer information kommer.

För frågor och anmälan ring eller mejla:

031-365 23 73, 031-365 70 41

motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

Museibesök

Vi planerar för att göra två utflykter under hösten till Göteborgs konstmuseum och Röhsska museet. Som senior har du möjlighet att köpa ett museikort till ett rabatterat pris på 130 kr. Det gör du via något av museerna alternativt via nätet. Med kortet kan du sedan besöka fyra kända museer i staden obegränsat under året.

Utflykt i det gröna

Vi åker till Bergums fritidslantgård, promenerar i naturen, grillar och besöker djuren i sina beteshagar.

17 september kl. 10-14

Tillsammansfestivalen

Tillsammans besöker vi festivalen som genom kultur, samtal och aktiviteter i det offentliga rummet vill göra mänskliga rättigheter levande i vardagen. Festivalen pågår på olika platser runt om i Göteborg.

**5 november - program och tider
i samband med anmälan.**



Under helger och röda dagar har verksamheterna stängt

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

Suomenkielisiä aktiviteetteja



Suomenkielinen tunti senioreille/ Finska timmen

Juomme kahvia sekä jaamme niin tietoa kuin iloa.

Vi fikar och delar med oss av kunskap och glädje.

Tapaamiset maanantaisin parilliset viikot klo 10.30–12.30

Måndag jämn vecka kl. 10.30–12.30

Paikka/plats: Angereds Torg 7

Tiedustelut soita/ Vid frågor ring Mötesplatser Nordost:

031-365 23 73

Suomalainen iltapäivä/ Eftermiddagar på finska

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

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

Tiistaisin/tisdagar kl. 13–14.30

Paikka/plats: Tuve Torg 5

Voimistelua suomalaisen musiikin tahtiin/ Gymnastik till finsk musik

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

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

Torstaisin/torsdagar klo 10–11

Paikka/plats: Kyrkbytorget 6

Yhteislaulua suomeksi/ Allsång på finska

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

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

Kiinnostunut? Soita:

Intresserad? Ring:

031-365 76 80

Angered Centrum Seniorhörnan

Adress: Angereds Torg 7

Telefon: 031-365 23 73

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

TISDAGAR

Träna hjärna

En lekfull och rolig kombination av ovana rörelser, tänkande och uppfattningsförmåga.

8 september–13 oktober kl. 11–12

Qigonginspirerad träning

Vi fokuserar på rörlighet och att vara här och nu. Rörelserna är mjuka och utförs långsamt. Passet kan utföras stående eller sittande på stol, för nybörjare och vana.

3 november–8 december kl. 11–11.45

Linedance

I linedance tränar du koordination, minne, smidighet och uthållighet. Det är en social dans men utan partner, under ledning av instruktör.

1 september–3 november kl. 13–14.15

Plats: Danssalen, Kulturhuset Blå Stället, Angereds torg 13

Anmälan: Öppnar 18 augusti

Öppet Hus

Välkommen in på en kopp kaffe och träffa andra. Seniorhörnan har öppet hus:

Måndagar kl. 13–15

Tisdagar kl. 13–15

Onsdagar kl. 10–12

Torsdagar kl. 13–15

Fredagar kl. 10–12

Samt i samband med aktivitet.

ONSDAGAR

Musikträffar

En musikaktivitet utifrån deltagarnas önskemål. Vi lyssnar, sjunger, spelar och diskuterar.

Ojäмна veckor kl. 10.30-12
9 september-16 december

Föreläsningar om seniorhälsa

I samarbete med NBV (Nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet).

Kl. 12-13

28 oktober: Hjärnans hälsa – hur vi kan träna minne och koncentration i vardagen.

25 november: Ensamhet och hälsa – hur social kontakt påverkar både kropp och livslängd.

9 december: Hälsa och livsmening – hur syfte och social delaktighet påverkar välmående.



Mindfulness

Med enkla övningar får du öva på uppmärksamhet, medvetenhet och medkänsla. Mindfulness kan vara till hjälp att möta livet precis som det är.

2 september-7 oktober kl. 13-13.45

Kvinnoträffar

Öppet hus endast för kvinnor, kom förbi, fika och umgås. Det finns även möjlighet att prova på olika typer av träning. Håll utkik efter program på mötesplatsen.

23 september, 21 oktober
18 november och 16 december
Kl. 13-15

Informationsträff om färdtjänst och flexlinjen

Vi får besök av Kristina Engelbrektsson, samordnare på kundservice. Välkommen att lyssna på information kring färdtjänst och flexlinjen och få svar på dina frågor.

4 november kl. 12-13



TORSDAGAR

Shared reading

Angereds bibliotek gästas Seniorhörnan. Vi läser, diskuterar dikter eller kortare prosatexter tillsammans. Du kan även sitta tyst och lyssna. Inga förkunskaper behövs. Texterna delas ut på plats.

3 september, 8 oktober,
5 november och 3 december
Kl. 13-15

Fråga oss gärna om Digiguiden!

Digitalt stöd – drop in

Enklare stöd och hjälp med mobil, dator och surfplatta. 15 minuter per person.

Kl. 13-15. Ej 1 oktober



FREDAGAR

Drop in med syninstruktörerna

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

9 oktober, 13 november och
11 december kl. 10.30-12

Äntligen fredag!

Vi rullar på med olika aktiviteter som exempelvis frågesport, föreläsningar och livemusik. Håll utkik efter affischer och veckobrev för mer information.

Kl. 12 (aktiviteten startar 12.30)
4 september-11 december
Ej 2 oktober

Livemusik med artister från Speldags

11 september, 9 oktober,
6 november och 4 december
Kl. 12.30

Bergsjön

I samarbete med Kulturhuset Bergsjön

Adress: Kulturhusvägen 4 A (Kulturhuset Bergsjön)

Telefon: 031-365 70 41

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

Seniorträffar på Kulturhuset Bergsjön

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

Onsdagar kl. 10.30

Plats: Kulturhusets kafé

Livemusik med Speldags

Se program för artister på: goteborg.se/speldags eller i våra veckobrev.

Onsdagar kl. 10.30 datum:
2 september, 30 september,
28 oktober och 25 november

Program

2 september: Livemusik med Speldags

9 september: Symfoniska stunder

Beethovens Pastorsymfoni, med kreativt skapande (44 minuter)

Upplev en inspelad konsert med Göteborgs Symfoniker på GSOpay. Beethoven var på ovanligt lätttsamt humör i sin 6:e symfoni och skrev målande beskrivningar av varje sats. Vi får uppleva åskväder, bäckar, fågelkvitter och slutligen lugnet efter stormen. Se även sida 5.

16 september: Idégenerering inför kommande seniorträffar

Vad vill du prova på, lära dig mer om eller fördjupa dig i? Här samlar vi förslag inför kommande träffar.

23 september: Pappersblommor

Vi lär oss att skapa fantastiska och färgglada blommor i papper.

30 september: Livemusik med Speldags

7 oktober: Högläsning och hantverk

Vi lyssnar på högläsning och hantverksarbetar. Ta med eget hantverk eller låna på plats.

14 oktober: Klassikerklubben

Välkommen till filmsalong i stora salen! Vi ser klassiska filmer på stor duk tillsammans. En bibliotekarie eller filmvetare presenterar filmen.

21 oktober: Saker vi minns

Vi talar minnen tillsammans. Nya, gamla, svåra och roliga.

28 oktober: Livemusik med Speldags

4 november: Myter och sanningar om Kungligheter i Göteborg - del 2

Föreläsning: Carl T. Ek kommer tillbaka och slår hål på fler myter och berättar sanningen bakom dem.

11 november: KG Malm

KG Malm kommer tillbaka och underhåller åter igen med fyndiga texter och välljudande musik.

18 november: Stop motion film

Prova på att animera film genom stopmotionsteknik med surfplatta.

25 november: Livemusik med Speldags

2 december: Föreläsning hjärnhälsa - en friskare hjärna

Hur skapar vi goda förutsättningar för hjärnan att må bra längre?

9 december: Dans och rörelse

Vi dansar och rör oss utifrån våra förutsättningar tillsammans med erfarna dansledare.

16 december: Julfilm och julfika med klassikerklubben

Klassikerklubben visar julfilm i filmsalongen i stora salen! Julfika serveras innan filmen.



Gamlestaden

Adress: Brahegatan 11, Gamlestaden

Telefon: 031-365 70 41

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

MÅNDAGAR

Boule

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

Kl. 11-13

7 september–28 september

Herrmatlaget

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

September–december

Föränmälan

TISDAGAR

Tipspromenad

Vi samlas utanför lokalen och går en tipsrunda i närområdet

29 september, 27 oktober kl. 11

ONSDAGAR

Lättgympa

Övningarna kan göras stående eller sittandes på stol. Du anpassar rörelserna efter din förmåga. Stanna gärna kvar på en kopp kaffe efter träningen.

Kl. 10–10.45

2 september–16 december

Ej 28 oktober

Plats: Lokal Hiphop akademin



Gunnilse/Olofstorp

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

I samarbete med Svenska kyrkan och Café Ideella.

Telefon: 031-365 23 73

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

MÅNDAGAR

Lättgympa

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

Olofstorp

Jämna veckor kl. 10–11

14 september–7 december

Adress: Lyckåsvägen 5

Hållplats: Olofstorp västra

Gunnilse

Ojämna veckor kl. 10–11

7 september–30 november

Adress: Stommavägen 2

Hållplats: Angereds Kyrka



Hammarkullen/Gårdsten

Adress: Hammarkullen: Aktivitetshuset, Bredfjällsgatan 38-44
Gårdsten: Seniorhuset, Muskotgatan 10

Telefon: 031-365 23 73

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

MÅNDAGAR

Seniorträffar i Hammarkullen

Starta veckan med gemenskap, aktivitet och fika. Delta i quiz, allsång, lättare fysisk aktivitet, få boktips eller lyssna på liveartister.

7 september–14 december kl. 11–13
Ej 21 september

Plats: Aktivitetshuset 2, baksidan av Bredfjällsgatan 38-44

Livespelning

Vid några tillfällen under hösten gästas vi av artister från Speldags. Mer information om vem som uppträder publiceras i vårt veckobrev.

Kl. 11–13
14 september, 12 oktober,
9 november och 7 december

Plats: Aktivitetshuset 2, baksidan av Bredfjällsgatan 38-44

TORSDAGAR

Qigonginspirerad träning i Gårdsten

Vi fokuserar på rörlighet och att vara här och nu. Rörelserna är mjuka och utförs långsamt. Passet kan utföras stående eller sittande på stol, för nybörjare och vana.

Kl. 13–13.45
10 september–3 december
Ej 1, 22 och 29 oktober

Plats: Seniorhuset, Muskotgatan 10



Hjällbo

Adress: Kärnan: Berggårdsgärdet 80
Hjällbovallen: Knattens väg 12

Telefon: 031-365 23 73

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

ONSDAGAR

Seniorträffar i Hjällbo

Välkommen in på en kopp kaffe och träffa andra, det finns också möjlighet att delta i olika aktiviteter. Se anslag för mer information.

Kl. 11–12
2 september–9 december
Plats: Kärnan Berggårdsgärdet 80

Gåfotboll

Vill du vara med i Göteborgs gladaste fotbollslag? Du är varmt välkommen oavsett om du har spelat fotboll tidigare eller inte.

Kl. 13–14.30
9 september–7 december
Plats: Hjällbovallen, Knattens väg 12



Kortedala

Adress: Hundraårgatan 32 B

Telefon: 031-365 70 41

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

MÅNDAGAR

Träna hjärna

En lekfull och rolig kombination av ovana rörelser, tänkande och uppfattningsförmåga.

28 september–30 november

Kl. 10–11. Ej 26 oktober.

Föranmälan

Qigonginspirerad träning

Rörelserna är mjuka och utförs långsamt. Passet kan utföras stående eller sittande på stol.

7 september–28 september

Kl. 11.30–12.15. Ej 21 september

Sittande yoga

Mjuka och enkla rörelser, passet utförs sittande på stol.

5 oktober–21 december

Kl. 11.30–12.15. Ej 26 oktober

Stavgång

Prova på stavgång, vi samlas vid mötesplatsen. Stavar finns att låna.

7 och 14 september kl. 13.30–14.30

Lär dig spela gitarr!

Nybörjarkurs med gitarrpedagog Bengt Gårdmo. Ta med egen gitarr.

Ojämna veckor kl. 13–14.30

7 september–16 november

Ej 21 september. Föranmälan

Fråga oss gärna om Digiguident!

Digitalt stöd – drop in

Enklare stöd och hjälp med mobil, dator och surfplatta. 15 minuter per person.

Jämna veckor kl. 13.30–14.30

14 september–7 december



TISDAGAR

Dansgympa

Dansinspirerad gympa. Inga förkunskaper krävs.

6 oktober–15 december

Kl. 10–10.45. Ej 27 oktober

Tipspromenad

Vi samlas utanför mötesplatsen och går en tipsrunda i närområdet.

1 september–22 december kl. 11–13

(obs. 29 september och 27 oktober är tipspromenaden i Gamlestaden)

ONSDAGAR

Frukost och frågesport

23 september, 21 oktober, 18 november och 16 december
Kl. 10–11.30

Kostnad: 25 kronor



Kahoot

Låna en surfplatta och var med på vår digitala frågesport.

Jämna veckor kl. 10.15–11.15

16 september–9 december

TORSDAGAR

Bingo

Enklare priser finns att vinna. 10 kronor per spelbricka.

Jämna veckor kl. 10.30–12.30

3 september–10 december

Ej 12 november

Nobelfest på Seniorträffen

Vi umgås och äter middag i goda vänners lag. Mat till självkostnadspris.

10 december kl. 16–18.30

Anmälan: senast 3 december

FREDAGAR

Lättgymna

4 september–18 december

Kl. 11–11.45. Ej 2 oktober

Linedance

21 augusti–18 december kl. 11–12.30

Plats: Gärdsåsskolan,
Tideräkningsgatan 2 (Ingång G1)
Föranmälan

Kulturfredagar

Vi varvar quiz, allsång, film, musik- underhållning och föreläsningar. Håll utkik efter affischer och i veckobrev.

4 september–18 december

Kl. 13. Ej 2 oktober

Kontakta oss

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

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

Facebook: Senior Nordost

Instagram: seniornordost

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

