



**Sommar-
program
2026**

Mötesplatser Sydväst

Vi är främst till för dig som är senior, men hos oss är alla välkomna! Fler aktiviteter hittar du på Göteborgs Stads kalendarium kalendarium.goteborg.se



Kontakta oss

Telefon: 031-365 00 00

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



Följ oss gärna på facebook där heter vi Mötesplatser Sydväst

TIPS

Få digital hjälp av Unga IT-utbildare

Unga IT-utbildare utbildar, hjälper och vägleder seniorer i det digitala landskapet. IT-utbildarna ger en kort genomgång av ett ämne och sedan individuell hjälp. I samarbete med Rookie Startups – sommarjobb för ungdomar.

Måndag 20 juli, fredag 31 juli och onsdag 5 augusti kl. 10-12

Plats: Mötesplats Högsbo, Markmyntsgatan 14

Kontakt: 031-366 03 45

RAVE +65

Med danspedagog Elin Hermansson och DJ Oakgrove samt partystarter Jerker Eklund.

Torsdag 11 juni kl. 13-14 West pride

Plats: Takterassen, Frölunda kulturhus. Vid dåligt väder är vi inomhus. Hiss finns.

Fredag 21 augusti kl. 13.30-14.30

Plats: Grönsakstorget. Inställt vid regn.

Fredag 28 augusti kl. 13-14

Plats: Göteborgskalaset, Bältespännarparken. Inställt vid regn.



TRÄNA GRATIS

Utomhusträning

För dig som vill komma igång. Med Hälsoteket.

Måndagar i juni kl. 13.30-14.30

Plats: Positivparken vid scenen

Torsdagar 4 juni-2 juli kl. 11-12

Plats: Opalparken

Bootcamp

Kom i form till Beach 2026, sista rycket! Fem varierade träningspass för hela kroppen.

25 juni-1 juli kl. 10-11 (ej lör-sön)

Plats: Mötesplats Frölunda och Positivparken

Anmälan: Maja 031- 366 76 05, Frida 031- 366 11 20

Yoga med Hälsoteket

Onsdagar 3 juni-1 juli kl. 9-10.15

Plats: Frölunda kulturhus, takterass

Träning på utegym med instruktör

Smyckeparkens aktivitetsyta: måndagar kl. 17.30-18.30

Ruddalens utegym: måndagar kl. 17-18 och tisdagar kl. 10-11

Dalens utegym: torsdagar kl. 17-18



MÅNDAGAR

Gåfotboll

Kom och prova gåfotboll, sporten där man inte får springa. Där alla kan vara med, garanterar en härlig stund med energi och många skratt. Vi erbjuder även Gåfotboll Lätt för dig som är ny eller vill börja veckan lugnt.

Gåfotboll lätt kl. 9-10

Gåfotboll kl. 10-11

Plats: Mötesplats Frölunda, Valthornsgatan 27 (Växthuset)

Fika och sittgympa

Sittgympa kl. 10.30-11.45 via vår Tv-skärm. Serveringen har öppet kl. 9-12 och kl. 13-14 på måndagar.

Plats: Mötesplats Högsbo, Markmyntsgatan 14

Kontakt: 031-366 03 45

Musikunderhållning

Med kultursommarjobbare.

Måndag 29 juni och 6 juli kl. 11

Plats: Mötesplats Högsbo, Markmyntsgatan 14

Kontakt: 031-366 03 45



Sommarsmink för skrynkliga

Vill du känna dig extra fin i sommar med hjälp av smink? Vi går igenom tips och tekniker för det mogna ansiktet. Nybörjare och vana sminkare är välkomna.

15, 22, 29 juni, 6 juli kl. 10.30-12.30 (Du kan anmäla dig till ett tillfälle)

Plats: Mötesplats Frölunda, Valthornsgatan 27 (Växthuset)

Anmälan till Frida: 031-366 11 20 eller frida.grundell@aldrevardomsorg.goteborg.se

Tipspromenader i Önnered

1 juni-28 september kl. 11-13

Njut av frisk luft, trevligt sällskap och kniviga frågor! Vi bjuder på kaffe. Ta med dig eget kaffebröd om så önskas.

Obs: Måndagarna 13, 20 och 27 juli träffas deltagarna själva utan ledare. Ta med eget kaffe och fikabröd dessa måndagar. Vid regn ställer vi in.

Plats: Mittemot Önnereds byväg 20 (vid bersån med bänkar och bord)

Kontakt: 031-366 41 64 och 031-366 11 42



TISDAGAR

Öppet hus med bingo

2 juni-14 juli och
11 augusti-25 augusti kl. 10.30-13

Plats: Mötesplats Askim,
Askims torg 5

Kontakt: 031-366 30 05

Inomhusboule

Ojämna veckor kl. 10.30-12

Plats: Mötesplats Högsbo,
Markmyntsgatan 14

Kontakt: 031-366 03 45

Fysisk aktivitet

Rörelse, balans och hjärnträning till musik utomhus. Du anpassar rörelserna efter egen dagsform. Alla kan vara med. OBS! Vid regn ställer vi in.

2 juni-7 juli och
11 augusti-25 augusti kl. 11-12

Plats: Mötesplats Bergkristallparken
Tynnered, Bergkristallparken 1

Kontakt: 031-366 11 42 och
031-366 73 09

Tabata

Tabataträning är en effektiv intervallträning med styrka, kondition och rörlighet för hela kroppen. Nivån anpassar du efter dina förutsättningar.

2 juni-14 juli kl 13-14
(OBS! öppet för dig som deltar i aktiviteten)

Plats: Mötesplats Askim,
Askims torg 5

Kontakt: 031-366 30 05

Minigolf på Askimsbadet

Kostnad 80 kr.

Tisdag 21 juli kl. 11-13

Plats: Askimsbadet

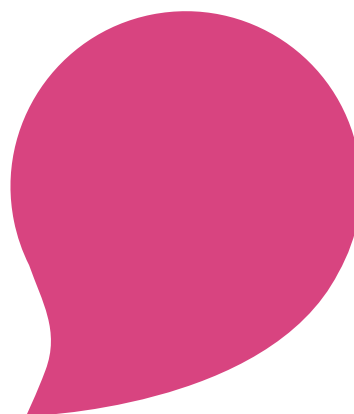
Kontakt: 031-366 30 05

Kaffe och frågesport utomhus

Tisdag 28 juli kl. 11-13

Plats: Mötesplats Askim,
Askims torg 5

Kontakt: 031-366 30 05



ONSDAGAR

Musikunderhållning

Med kultursommarjobbare.

Onsdag 22 och 29 juli kl. 11

Plats: Mötesplats Högsbo,
Markmyntsgatan 14

Kontakt: 031-366 03 45

Öppet hus

**Kl. 9-15. Serveringen har öppet
kl. 9-12 och kl. 13-14**

Plats: Mötesplats Högsbo,
Markmyntsgatan 14

Kontakt: 031-366 03 45

TORSDAGAR

Öppet hus

Den som vill kan spela cornhole
eller boule.

**4 juni-23 juli (ej 18 juni) och
13 augusti-27 augusti kl. 10.30-13**

Plats: Mötesplats Askim,
Askims torg 5

Kontakt: 031-366 30 05

Boule och pingis

Både för nybörjare och proffs!

Kl. 10.30-12.30

Plats: Mötesplats Frölunda,
Valthornsgatan 27 (Växthuset)

Allsång i parken

Fika finns att köpa i caféet fram till
kl. 16. Vid regn flyttar vi in.

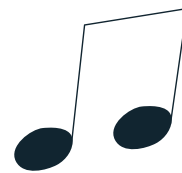
Torsdagar kl. 16-17

11 juni - PROCK

18 juni - Crazy Lager

25 juni - Elin Ljunqvist

2 juli - Mats Westling



Plats: Mötesplats Bergkristallparken
Tynnered, Bergkristallparken 1

Kontakt: 031-366 11 42 och
031-366 73 09

Utomhusbingo och kaffe

Torsdag 30 juli kl. 11-13

Plats: Mötesplats Askim,
Askims torg 5

Kontakt: 031-366 30 05

Frågesport och korvgrillning

Torsdag 6 augusti kl. 11-13

Plats: Mötesplats Askim,
Askims torg 5

Kontakt: 031-366 30 05

Tipspromenad i musikens tecken

Torsdag 6 augusti kl. 13-15

Plats: Vi möts på
Mötesplats Högsbo,
Markmyntsgatan 14

Kontakt: 031-366 03 45

FREDAGAR

Workshop: Färgexplosion! Testa måla med Akryl Ink

Akryl Ink (akrylbläck) är en flytande form av akrylfärg som är mycket färgstark. Vi experimenterar med vått-i-vått och ser hur färgerna flyter ut och skapar formationer.

26 juni kl. 10-12

Plats: Mötesplats Frölunda,
Valthornsgatan 27 (Växthuset)

Föranmälan: 031-366 47 68 eller
031-366 24 13

Öppet hus med frågesport

**3 och 10 juli samt 14-28 augusti
kl. 10.30-14 frågesport kl. 11-12**

Plats: Mötesplats Askim,
Askims torg 5

Kontakt: 031-366 30 05

Frågesport

Testa dina kunskaper i ett 1X2-quiz med varierande frågor. Vi sitter utomhus. OBS! Vid regn ställer vi in.

**5 juni-10 juli och
14-28 augusti kl. 11-12**

Plats: Mötesplats Bergkristallparken
Tynnered, Bergkristallparken 1

Kontakt: 031-366 11 42 och
031-366 73 09

Öppet hus och musikunderhållning

**5, 12 och 26 juni samt
14-28 augusti kl. 11-11.30
Serveringen har öppet kl. 9-12
och kl. 13-14.**

Plats: Mötesplats Högsbo,
Markmyntsgatan 14

Kontakt: 031-366 03 45

Fraktalritning - rita kreativt med mönster och färger

Skapa bilder med former och linjer. Fraktalritning kan förbättra vår finmotorik, rumsorientering och vi blir bättre på att teckna och färglägga. Med volontär Sanja. Material finns på plats. Inga förkunskaper krävs. Drop in.

5, 12 och 26 juni kl. 13-14.30

Plats: Mötesplats Högsbo,
Markmyntsgatan 14

Kontakt: 031-366 03 45



UTFLYKTER

Häng med till Åkeredsvallen

Spela boule prova eller på cornhole. Vi tar med kaffe, du tar med eget fika.

Torsdag 25 juni kl. 12-14

Plats: Åkeredsvallen,
Bergsättersgatan 1.

Kollektivtrafik: Kulörgatan

Kontakt: IdaSofia 031-366 24 31
eller Frida 031- 366 11 20

Tipspromenad på Tippen

Gå i lag eller själv och utmana varandra i en GPS-Quiz. Vi tar med kaffe, du tar med eget fika.

Torsdag 2 juli kl. 11-13

Plats: Sjöbacka/Tippen parkeringen
Kollektivtrafik: Fiskebäcks hamn

Kontakt: Emma 031-366 79 09
eller Frida 031-366 11 20

Femkamp på Fritidsbanken

Spänn bågen, vässa geniknölarna-kom och kör femkamp på Fritidsbanken! Alla kan vara med och alla har chans att vinna. Efteråt bjuds det på kaffe och kaka. Kostnadsfritt.

Torsdag 9 juli kl. 10-12.

Plats: Fritidsbanken, Frölunda Torg.
Ingång mittemot Systembolaget

Kontakt: Hilda 031-366 41 64,
Fritidsbanken 031-365 40 85

Lunch/fika i Trädgårdsföreningen

Vi möts vid spårvagnshållplats **Axel Dahlströms torg kl. 11** och åker gemensamt till Trädgårdsföreningen för lunch/fika (som du bekostar själv). Vi åker tillbaka kl. 14.

Torsdag 16 juli kl. 11-14

**Anmälan senast 14 juli till
Mötesplats Högsbo: 031- 3660345**

Fotosafari i Botaniska trädgården

Upptäck Botaniska med hjälp av en lättsam fotoutmaning. Ta gärna med mobil eller surfplatta. För dig som inte har något att ta bilder med, hör av dig så löser vi det.

Torsdag 23 juli kl. 10-12

Plats: Botaniska trädgården,
samling utanför entrén

Kontakt: Maja 031-366 76 05



UTFLYKTER

Dansutflykt

Vi börjar på Mötesplats Frölunda med gemensam dansuppvärmning för att sedan åka tillsammans till Elvadansen på Liseberg (fri entré).

Onsdag 29 juli kl. 10-11

Plats: Mötesplats Frölunda, Valthornsgatan 27 (Växthuset) därefter Liseberg kl. 12-14

Kontakt: IdaSofia 031-366 24 31

Lunchutflykt till Jungman Jansson

Utflykt till restaurangen Jungman Jansson vid Önnereds brygga för gemensam lunch. Vi träffas utanför restaurangen kl. 11.20

Tisdag 4 augusti

Anmälan senast 28 juli på telefon:

031-366 30 05

Trevlig sommar!

Önskar
Hälsfrämjande
och förebyggande
i Sydväst

TIPS

Elvadans på Liseberg - fri entré!

Onsdagar 3 juni-12 augusti kl. 11-14

Plats: Polketten, Liseberg

Läs mer på liseberg.se

Bokcirkel

Vill du läsa tillsammans med andra? Anmäl dig till höstens bokcirkel! Cirkeln leds av volontär i samarbete med Frölunda bibliotek.

Torsdagar kl. 10.30-12

6 augusti, 27 augusti, 1 oktober, 29 oktober och 19 november

Plats: Frölunda bibliotek

Anmälan: Maja 031-366 76 05

Café i Bergkristallparken

Fritid i Sydväst har öppett i det populära caféet i Bergkristallparken dit alla är välkomna!

Måndag-fredag kl. 12-17

15 juni-7 augusti

Plats: Bergkristallparken 1

Sommarunderhållningen

Fri entré - hela sommaren - för alla! Missa inte sommarjazz i Positiv-parken 12 och 19 augusti kl. 18-20. Program finns på goteborg.se - sök på sommarunderhållningen, eller scanna QR-koden:

