



**Stadsområde
Centrum
Vi ses där!**

Mötesplatser för seniorer

**Program
Januari-
juni
2025**

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!

Löpande programpunkter pågår 13 januari-19 juni samt är kostnadsfria om inget annat framgår. Föranmälan behövs endast i de fall detta anges.

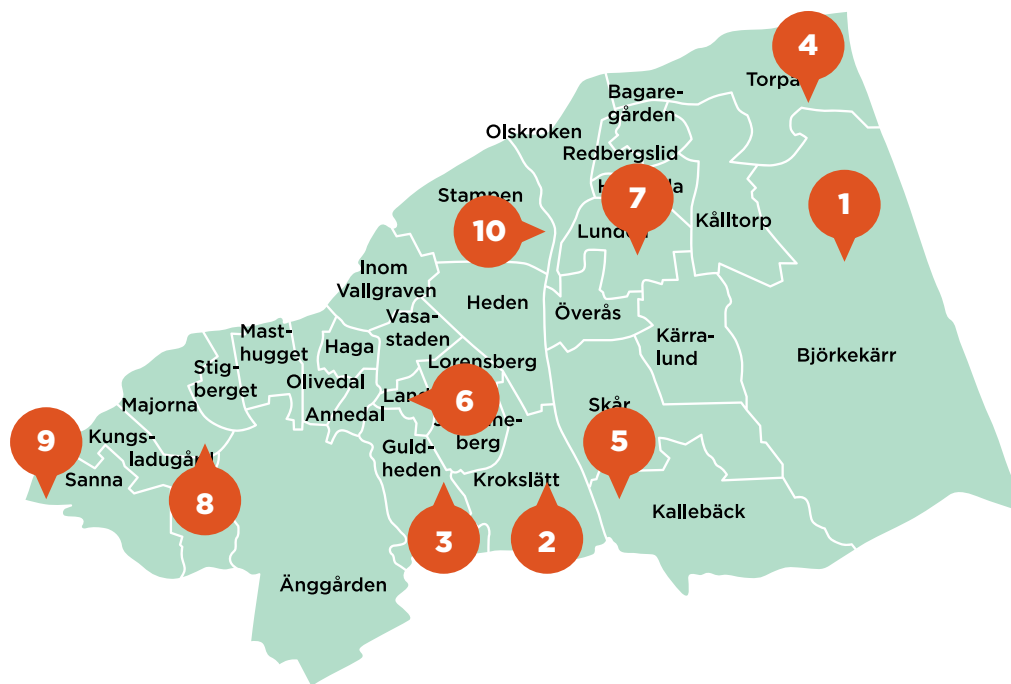
Ändringar och tillägg i programmet kan komma att ske, kontakta gärna mötesplatserna för information om aktuellt program. Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.

Innehåll

Restauranger.....	5
Mötesplats Björkekärr.....	6
Mötesplats Framnäs.....	8
Mötesplats Guldheden.....	10
Mötesplats Kaggaled.....	12
Mötesplats Kallebäck.....	14
Mötesplats Landala Kulturcenter.....	18
Mötesplats Lunden.....	25
Mötesplats Mariaträffen.....	28
Mötesplats Sandarna.....	34
Mötesplats Verket.....	39
Suomenkielisiä aktiviteetteja	43



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



1. Mötesplats Björkekärr

Rosendalsgatan 10

2. Mötesplats Framnäs

Glasmästaregatan 6 C

3. Mötesplats Guldheden

Kaggeledsgatan 36

4. Mötesplats Kaggeled

Mejerigatan 1

6. Mötesplats Landala Kulturcenter

Karl Gustavsgatan 65

7. Mötesplats Lunden

Danska Vägen 61 A

8. Mötesplats Mariatrafiken

Älvsborgsplan 1 A

9. Mötesplats Sandarna

Brännögatan 3

10. Mötesplats Verket

Lilla Stampgatan 1 A

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 Kaggeled

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

Besöksadress: Kaggeledsgatan 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 Sandarnas mötesplats. 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 Björkekärr

Adress: Rosendalsgatan 10

Hållplats: Stabbetorget **Flexlinjen:** Mötesplats 516

Telefon: 031-365 64 26, 031-365 68 14 och 031-365 52 73

MÅNDAGAR

Paraffinbad

Ett avslappnande paraffinbad och mjuka rörelser för dina händer.

20 januari, 17 februari, 17 mars, 7 maj och 5 juni kl. 13-14

Föranmälan

Skapande - släpp loss din kreativitet!

Kom och prova olika former av kreativa uttryckssätt! Du står för kreativiteten och vi står för materialet. Inga förkunskaper krävs.

Måndagar kl. 13-15 samtliga tillfällen

Pröva på akrylmålning

På ett lekfullt sätt provar vi oss fram tillsammans.

27 januari-10 februari

Föranmälan

Skapa egna glasunderlägg

Med kakelplattor och decoupage tillverkar vi egna glasunderlägg.

24 februari och 3 mars

Föranmälan

Den blomstertid nu kommer

Skapa blommor med hjälp av papper och kaffefilter. Ta gärna med en kvist att sätta dina blommor på!

31 mars och 14 april

Föranmälan

Kom ner i varv med meditativt målande

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

28 april

Föranmälan

Dialogmöte

För dig som har idéer om kommande program eller vill veta mer om vad som händer på mötesplatsen.

Måndag 10 mars kl. 13-14

Föranmälan

Följ med på promenad!

Vi promenerar runt Härlanda tjärn och avslutar med kaffe på mötesplatsen.

Måndagar kl. 10.30-12.30

12 maj-30 juni. Föranmälan

TISDAGAR

Sällskapsspel

Är du spelsugen och vill hitta någon att spela med? Välkommen hit!

Tisdagar kl. 11-12, 7 januari-17 juni.

Ej 21 januari och 4 februari.

Rummy

Ett kortspel i sex turer. Inga förkunskaper krävs.

Tisdagar kl. 13, 7 januari-17 juni.

Ej 21 januari och 4 februari.

TORSDAGAR

Torsdagsträff med PRO Björkekärr

PRO Björkekärr bjuder in till en stunds gemenskap med varierade aktiviteter. Ring för mer information om dagens aktivitet. Kaffe och smörgås finns att köpa. Du behöver inte vara medlem i PRO.

Torsdagar kl. 10.30-12.30

9 januari, 6 februari, 6 mars,

3 april, 8 maj och 5 juni

Välkommen in!

Kom in på en kopp kaffe och en stunds gemenskap.

Torsdagar kl. 13-15

Kontakta oss för aktuella datum

Hälsocirkeln

Studiecirkel med fokus på reflektion och diskussion kring ett hälsosamt åldrande. Åtta träffar, där varje träff berör ett särskilt tema. Med öppet sinne utforskar vi hur vi själva kan stärka hälsan och välbefinnandet.

13, 20 och 27 mars, 10, 17 och 24 april och 15 maj kl. 13-15

Föranmälan

Vill du prova på äventyrsgolf?

Vi ses vid spårvagnshållplatsen Welandergatan. Var och en betalar sin avgift.

Torsdag 15 maj kl. 13

Föranmälan

Följ med till Trädgårdsföreningen!

Vi strosar runt i parken och njuter av omgivningen och blomsterpraktiken. Vi ses vid ingången mot Drottningtorget.

Torsdag 12 juni kl. 13-15

Föranmälan

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

Mötesplats Framnäs

Adress: Glasmästaregatan 6 C

Hållplats: Framnäsgratan **Flexlinjen:** Mötesplats 2713

Telefon: 031-365 55 25

TORSDAGAR

Balans- och sittgympa

Enkel och välgörande sittgymnastik med inslag av balansträning.

23 och 30 januari, 6 och 20 februari, 13, 20 och 27 mars, 3 april, 8 och 22 maj kl. 12-12.30

Kaffe med prat

Samtal över en kopp kaffe eller te.

23 och 30 januari, 6 och 20 februari, 13, 20 och 27 mars, 3 april, 8 och 22 maj kl. 12.30-13

Musikkryss

Vi löser ett enkelt och roligt musikkryss med blandade låtar.

13 mars och 8 maj kl. 13-14.30

Flexlinjen och färdtjänst

Här kan du ställa frågor om flexlinjen och färdtjänst och få hjälp med att registrera dig för Flexlinjen.

23 januari kl. 13

Dokumentär

Vi kollar in arkivet med olika dokumentärer.

30 januari och 22 maj kl. 13-14.30

Vad berättar en bild?

Välj en bild från bordet och berätta om ett minne.

6 februari kl. 13-14.30

IT-stöd med fixaren

Vill du ha hjälp med din mobil eller surfplatta? Exempelvis att ladda ner appar, hantera mail eller sms.

20 februari och 3 april kl. 13-14.30, drop in

Inomhusboule

Vi spelar med mjuka klot.

16 januari, 13 februari, 6 mars och 10 april kl. 12-14

Syninstruktör

Syninstruktörerna ger tips och råd om bland annat hjälpmedel.

20 mars kl. 13

Jukebox – önskemusik

Kom och önska din favoritlåt.

27 mars kl. 13-14.30

Röhsska museet

Vi besöker Röhsska och ser på Wang och Söderströms utställning. Deras arbete rör sig mellan konst, design och digitalt konsthantverk. Ta med dig dags/-museikort.

24 april kl. 11.30

Samling utanför muséet

Föranmälan senast dagen innan, ring 031-365 55 25

Möndals museum

Vi besöker museet tillsammans.

15 maj kl. 12.30

Föranmälan senast dagen innan: ring 031-365 55 25

Samling i entrén, Kvarnbygatan 12

Sommarfika

Vi sitter ute och fikar om vädret tillåter.

5 juni kl. 12-14

Mötesplats Guldheden

Telefon: 031-365 78 71

MÅNDAGAR

Qigong på Guldhedens bibliotek

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

Måndagar kl. 10.15–11

13 januari–16 juni

Ej 21 april och 2 juni

Promenera i Guldheden med omnejd

Vi träffas vid den gula pratbänken på Doktor Fries Torg och promenerar tillsammans, cirka en timme. Medtag fika om du vill.

Måndagar kl. 11.30–12.30

17 mars–16 juni

Ej 21 april och 2 juni

ONSDAGAR

Life Kinetik

En träningsmetod som kombinerar ovana rörelser, tänkande och uppfattningsförmåga. Tanken är att du deltar vid samtliga tillfällen. Inga förkunskapskrav.

Onsdagar kl. 10.30–11.30

12 februari–16 april, ej 12 mars

Plats: Guldhedskyrkan

Föranmälan

Gemenskapsträff i Guldhedskyrkan

Kaffe, te, smörgåsar och kakor finns till självkostnadspris.

Onsdagar kl. 12.15–12.45

15 januari–7 maj

Ej 12 mars

Onsdagsevenemang i Guldhedskyrkan

Onsdagar kl. 12.45–13.45

15 januari: Vill du göra skillnad? Bli volontär!

Volontärsamordnarna informerar.

22 januari: Moa Martinsson

Kultur- och litteraturvetaren David Andersson föreläser.

29 januari: Flexlinjen och färdtjänst

Kristina Engelbrektsson informerar.

5 februari: Våld mot äldre

Catarina Gustafsson från Jämställdhetsmyndigheten föreläser.

12 februari: Göteborgs torg

Med Jonas Hernstig.

19 februari: Familjejurist och begravningsrådgivare

Bodil Alnegren, begravningsrådgivare, och Jessica Stjernholm, familjejurist, gästas oss.

26 februari: Boktips och digitala tjänster

Information från biblioteket med Lena Tellefsen.

5 mars: Lite rock, pop och någon ballad

Kent och Christina i Rock ´n´ Ripple spelar och sjunger sin favoritmusik.

19 mars: Polisen besöker oss!

Kommunpolis Hilda föreläser om bedrägerier.

26 mars: Dialogmöte

För dig som har idéer om kommande program eller vill veta mer om vad som händer på mötesplatsen.

9 april: Lisebergs historia, del 1

Jubileumsutställningen 1923 och Lisebergs första år som nöjespark. Med Patrik Källström.

23 april: Lasse Dahlquist – Sjöfartsmuseet Akvariet berättar

Lasse Dahlquist satte ton till hamnstaden och skärgården som ingen annan.

7 maj: Lisebergs historia, del 2

Liseberg från 1920-talet fram till idag. Med Patrik Källström.

18 juni: Mindfulness

Vid fint väder är vi utomhus. Ring för information och föranmälan.

Mötesplats Kaggeled

Adress: Kaggeledsgatan 36

Hållplats: Kaggeledstorget **Flexlinjen:** Mötesplats 547

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

MÅNDAGAR

Canasta

Ett strategiskt kortspel med två kortlekar. Vi hälsar nya och vana spelare välkomna.

Måndagar kl. 10.30-13
13 januari-30 juni

Dialogmöte

För dig som har idéer om kommande program eller vill veta mer om vad som händer på mötesplatsen.

Måndag 10 mars kl. 13.30-14.30
Föranmälan

TISDAGAR

Qigong

Långsamma, mjuka rörelser, lätta att följa. Inga förkunskaper krävs.

Tisdagar kl. 11-12
11 februari-6 maj. Ej 18 februari, 18 och 25 mars samt 15 och 29 april.
Föranmälan

Inomhusboule

Vi spelar med mjuka klot under trivsamma former. Från och med maj spelar vi utomhus om vädret tillåter. Vi samlas på mötesplatsen.

Tisdagar kl. 13.30-15
14 januari-17 juni
Ej 21 januari, 4 februari och 10 juni

IT-stöd med fixaren

Behöver du hjälp med din mobiltelefon eller surfplatta? Ta med din telefon eller surfplatta eller använd mötesplatsens surfplattor.

Tisdag 25 mars kl. 10.30-12
Föranmälan

ONSDAGAR

Paraffinbad

En avslappnande stund med paraffinbad och mjuk handgymnastik.

Onsdagar kl. 13-14
8 januari, 19 februari och 16 april
Föranmälan

Sittande yoga och avslappning

Mjuka och enkla rörelser med fokus på medveten andning, närvaro och avslappning. Passet utförs sittandes på stol. Tanken är att du deltar vid alla tillfällen.

Onsdagar kl. 13-14
26 februari-9 april, ej 12 mars.
Föranmälan

Avslappning digitalt

Vi följer olika guidade övningar för att uppnå lugn och ro. Vi avslutar med en fikastund.

Onsdagar kl. 13-14
15 januari-12 februari
och 23 april-28 maj
Föranmälan

FREDAGAR

Sittgympa

Enkla övningar till musik.

Fredagar kl. 10.30-11.15
17 januari-16 maj. Ej 28 mars

Fredagsträffen

Vi avslutar veckan med kaffe och gemenskap.

Fredagar kl. 11.30-13
17 januari-13 juni. Ej 14 mars

Seniorgym

Här kan du träna kostnadsfritt. Ta gärna med en vän! Gymmet finns i entréplan.

Öppet: Vardagar kl. 8-16
Telefon: 031-365 54 37

Mötesplats Kallebäck

Adress: Mejerigatan 1

Hållplats: Gräddgatan **Flexlinje:** Mötesplats 2625

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

TISDAGAR

Tysk konversation

Träna tysk konversation i grupp.

Tisdagar kl. 10-12 14 januari-27 maj
Ej 21 januari, 4 och 18 februari, 18 mars, 15 april, 13 maj. Föranmälan

Sittgympa

Enkla övningar till musik.

Tisdagar kl. 11-11.45. 14 januari-27 maj. Ej 21 januari, 4 och 18 februari, 18 mars, 15 april och 13 maj. Föranmälan

Välkommen in!

Kom in på kaffe och en stunds gemenskap. Du kan bl.a. spela pingis, sällskapsspel eller låna dator.

Tisdagar kl. 13-15, 14 januari-17 juni
Ej 21 januari, 4 februari, 1 april och 10 juni

Modevisning!

Irene visar klänningar från 1960- och 70-talen. Föranmälan!

Tisdag 1 april kl. 13-14

Vävning

Har du vävt tidigare i ditt liv och vill friska upp minnet? Kom och väv tillsammans. Bordsvävar finns, övrigt material tar du med själv.

Tisdagar kl. 13-15. Start 28 januari
Föranmälan

Bokcirkel

Gillar du att läsa och diskutera litteratur tillsammans med andra? Välkommen! Boken som ska läsas till första tillfället är *Löpa Varg* av Kerstin Ekman.

28 januari, 25 februari, 25 mars, 29 april och 27 maj kl. 13-14.30
Föranmälan

Minnesberättande i cirkel

Vi delar med oss av minnesberättelser utifrån ett förutbestämt tema. Cirkelledaren meddelar tema från gång till gång. I slutet av varje träff finns tid för kaffe och samvaro.

11 februari-18 mars kl. 13-14.30
Föranmälan

Pröva på persisk dans!

Upplev glädjen i att dansa tillsammans till persisk musik. Inga förkunskaper krävs.

18 februari, 18 mars, 22 april och 20 maj kl. 13-13.30
Föranmälan

ONSDAGAR

Sittande yoga och avslappning

Mjuka och enkla rörelser med fokus på medveten andning, närvaro och avslappning. Tanken är att du deltar vid alla tillfällen.

Onsdagar kl. 10.30-11.30
15 januari-12 februari eller 16 april-21 maj. Ej 7 maj.
Föranmälan

Avslappning digitalt

Vi följer olika guidade övningar för att uppnå lugn och ro. Vi avslutar med en fikastund.

Onsdagar kl. 10.30-11.30
26 februari-2 april
Ej 12 och 19 mars
Föranmälan

Rummikub

Ett klurigt sifferspel som spelas världen över. Kom och var med!

Onsdagar kl. 13-15, 15 januari-14 maj. Ej 12 mars

Livemusik med Speldags

Ett varierat utbud av levande musik och underhållning. Kontakta mötesplatsen för information om aktuell artist.

Onsdagar kl. 13.30-14
22 januari, 19 februari, 19 mars, 16 april, 14 maj och 11 juni

Få koll på trycket!

Här kan du kontrollera blodtryck och mäta puls eller blodsocker. Kostnadsfri drop in med sjuksköterska från Närhälsan Kallebäck.

Onsdagar kl. 13-14
5 februari, 5 mars, 2 april och 7 maj

TORSDAGAR

Välkommen in!

Kom in på en kopp kaffe och en stunds gemenskap. Här kan du bland annat spela pingis, sällskapsspel eller använda vår dator.

Torsdagar kl. 11-12. 16 januari-19 juni. Ej 6 och 27 februari, 20 mars, 3 april och 12 juni.

Vill du veta mer om flexlinjen och färdtjänst?

Vad krävs för att få färdtjänst, och hur fungerar flexlinjen? Ställ frågor och registrera dig för flexlinjen.

Torsdag 6 mars kl. 11-12

Dialogmöte

För dig som har idéer om kommande program eller vill veta mer om vad som händer på mötesplatsen.

Torsdag 13 mars kl. 11-12

Testa Kahoot

Kahoot är en frågesport där deltagarna svara via sin telefon eller surfplatta. Använd din egen telefon eller låna en surfplatta på mötesplatsen.

Torsdag 13 mars kl. 13-14
Föranmälan

Persiskt nyår – Norooz

Ros dukar upp ett persiskt nyårsbord och berättar om den mest glädjefyllda högtiden inom persisk tradition.

Torsdag 20 mars kl. 13-14
Föranmälan

Kinesisk musik och dans!

Kom och bekanta dig med den kinesiska kulturens uttryck genom uppvisning av Pekingopera, dans, sång, musik och dräkter. Allt på traditionellt kinesiskt vis.

Torsdag 27 mars kl. 13-14
Föranmälan

Måla med akrylfärg!

Släpp loss fantasin och prova på att måla med akrylfärg. Allt grundmaterial finns på plats för dig att använda.

Torsdag kl. 13-15
10 april-22 maj. Ej 24 april.
Föranmälan

Följ med till Trädgårdsföreningen!

Vi strosar runt i parken och njuter av omgivningen och blomsterprakten. Vi ses vid ingången mot Drottningtorget.

Torsdag 12 juni kl. 13-15
Föranmälan

FREDAGAR

Välkommen in!

Kom in på en kopp kaffe och en stunds gemenskap. Här finns möjlighet att bland annat spela pingis eller sällskapsspel eller använda vår dator.

Fredagar kl. 13-15
17 januari-23 maj. Ej 11 och 25 april

Qigong

Långsamma, mjuka rörelser, lätta att följa. Inga förkunskaper krävs.

Fredagar kl. 10.30-11.30
17 januari-21 mars
Föranmälan

Life Kinetik

En träningsmetod som kombinerar ovana rörelser, tänkande och uppfattningsförmåga. Tanken är att du deltar vid alla tillfällen.

Fredagar kl. 10.30-11.30
4 april-16 maj. Ej 2 maj
Föranmälan

Stickcafé

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

Fredagar kl. 13-15
17 januari-16 maj. Ej 14 mars.

Föreläsning: Statens tjänarinnor

1856 startade den första barnmorskeutbildningen i Göteborg och den urgamla sysslan att hjälpa barn till världen fick under 1800-talets andra hälft nya förutsättningar genom bättre utbildning och nya vetenskapliga rön. Med Ulrika Lagerlöf Nilsson, docent i historia.

Fredag 14 mars kl. 13.30-14.30
Plats: Mötesplats Lunden
Föranmälan
Vi åker tillsammans!

Vill du spela boule?

Hör av dig till oss!

Dialogföreläsning om mat och rörelse

Kom och ta del av mat- och rörelserekommendationer och diskutera med en hälsovetare och andra deltagare.

Fredag 11 april kl. 13-14.30
Föranmälan

Alfred Hitchcock

Följ med in i Alfred Hitchcocks filmvärld genom både bilder och musik tillsammans med föredragshållaren Kenneth.

Fredag 25 april kl. 13-14
Föranmälan

Regnbågens sång

En dokumentär om HBTQ och åldrande. Fem äldre HBTQ-personer berättar om händelser som påverkat deras liv.

Fredag 13 juni kl. 13-15. Föranmälan



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

MÅNDAGAR

Tysk konversation

Vi diskuterar alla möjliga ämnen på tyska. **Obs! Två olika grupper.**

Måndagar kl. 10.30–12.30 och 11.30–13.30. Föranmälan.

IT-stöd

Behovet av att kunna använda smartphone, dator och surfplatta ökar ständigt. Ta hjälp av oss!

Måndagar kl. 13–14.30
Föranmälan senast fredagen innan

Har du som man någon att snacka med?

Hur är det att vara man idag? Vilka förväntningar eller begränsningar kommer med det? Har du någon att anförtro dig åt? Samtal och erfarenhetsutbyte i mindre grupp, under ledning av samtalsledare.

Varannan måndag kl. 14.30–16.30
Föranmälan

Släktforskning!

Nu har du möjlighet att pröva på släktforskning tillsammans med GöteborgsRegionens släktforskare.

Måndagarna 17 och 24 februari samt 3 mars kl. 10–12

Föranmälan: 031-365 76 90 eller 031-365 78 31

Plats: Erik Dahlbergsgatan 36 B

TISDAGAR

Kinesisk hälsogymnastik

Enkla gymnastikrörelser, nyttiga för hela kroppen. Med Xiu Li Fang.

Tisdagar kl. 10–10.45, t.o.m. 27 maj
Ej 21 januari

Historiegruppen (för män)

Här diskuteras allt från världskrig och Aristoteles till Hannibal och Henry Ford. Deltagarstyrd grupp.

Tisdagar kl. 11–13. Ej 21 januari.
Föranmälan

Historiegruppen

Här diskuteras allt från världskrig och Aristoteles till Hannibal och Henry Ford. Deltagarstyrd grupp.

Tisdagar kl. 13–15. Ej 21 januari.
Föranmälan

Canasta

Kom och spela, förkunskap behövs ej!

Tisdagar kl. 13–15.30. Ej 21 januari.
Föranmälan

Lunchlyrik

Vi samtalar och delar med oss av våra favoritdikter.

Tisdagar kl. 11–12.30. Ej 21 januari.
Föranmälan

Praktiska hörnan

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

Tisdagarna 4 och 18 februari, 4 och 18 mars, 1, 15 och 29 april samt 13 och 27 maj kl. 12–14.

ONSDAGAR

Gympa med Anette

Balans, rörlighet, puls och koordination. Vi tränar i grupp, stående eller sittande. Du deltar utifrån dina förutsättningar.

Onsdagar kl. 10.30–11.15. Ej 12 mars

Schack

Utmana dig själv med lite hjärngympa! Vissa förkunskaper behövs.

Onsdagar kl. 13–16. Ej 12 mars
Föranmälan

Re-Pehr-era

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

Onsdagarna 15 och 29 januari, 12 och 26 februari, 26 mars, 9 och 23 april, 7 och 21 maj samt 3 och 18 juni, kl. 12–14

Tysk konversation

Vi diskuterar alla möjliga ämnen på tyska. **Obs! Två olika grupper.**

Onsdagar kl. 11–13 samt kl. 12.30–14.30. Ej 12 mars. Föranmälan

Shared reading

En liten grupp träffas, läser högt och samtalar om det man läst under ledning av utbildad läsledare som väljer texter. Inga förberedelser krävs. Du kan anmäla dig till samtliga tillfällen eller något av dem.

Onsdagarna i februari kl. 13–14.30
Föranmälan

Träna mindfulness!

Med utbildad instruktör.

19 och 26 mars, 2 och 9 april
Föranmälan: 031-365 78 68

Passion för livet

Vi samlas på så kallade Livscaféer och samtalar om olika hälsoteman.

Kontakta oss för mer information!

14, 21 och 28 maj kl. 13-14.30
Föranmälan. Ring 031-365 78 71.

TORS DAGAR

Engelsk konversation

Träna engelsk konversation i grupp.

Torsdagar kl. 11-13
Ej 27 februari. Föranmälan

Fransk konversation

Träna fransk konversation i grupp.

Torsdagar kl. 11-13
Ej 27 februari. Föranmälan

De nya koloristerna

Måla i akvarell eller annan teknik.

Torsdagar kl. 12.30-15
Ej 27 februari. Föranmälan

Minnesberättande

Vi låter ordet gå runt och vi delar med oss av egna korta minnesberättelser utifrån ett förutbestämt tema.

Torsdagar vid sex tillfällen
Kl. 13-14.30

Föranmälan och mer
information: 031-365 78 97
eller 031-365 76 90

FREDAGAR

Kinesisk hälsogymnastik

Enkla gymnastikrörelser, nyttiga för hela kroppen. Med Xiu Li Fang.

Fredagar kl. 10-10.45
T.o.m. 23 maj. Ej 11 april och 2 maj.

Boule i alla väder

Vi kör utomhusboule året om!

Fredagar kl. 12-13
T.o.m. 23 maj. Ej 11 april och 2 maj.

Äntligen fredag!

Kom och umgås – fika och filosofera. Macka, kaffe och kaka: 20 kr.

Fredagar kl. 12.30-14
T.o.m. 23 maj. Ej 11 april och 2 maj.

Engelsk konversation

Träna engelsk konversation i grupp.

Fredagar kl. 11-13. T.o.m. 23 maj.
Ej 11 april och 2 maj. Föranmälan.

Historiegruppen

Här diskuteras allt från världskrig och Aristoteles till Hannibal och Henry Ford. Deltagarstyrd grupp.

Fredagar kl. 11-13. T.o.m. 23 maj.
Ej 11 april och 2 maj. Föranmälan.

Måndagsevenemang – föredrag och kultur

Måndagar kl. 13-14

13 januari: Min hörselhistoria – att leva med dold funktionsnedsättning

Hur kan man leva livet fullt ut när man blir äldre och har svårt att höra? Med Siw Karlsson, hörselpedagog

20 januari: Våld är alltid ett val

Män är extremt överrepresenterade när det gäller våld och det gäller alla män, oavsett hudfärg och religion. Varför är det så? Måste det vara så? *Män för jämställdhet* föreläser.

27 januari: Guatemala

Elisabeth berättar om sin vistelse som barnmorska ibland mayaättlingar i Guatemalas högländ. Hon följde Odilia med familj under tre månader.

3 februari: "...inte bara Bellman"

Föreställningen är en bildningsresa genom 500 år i svensk visa, med tyngdpunkt på det äldre. Någon Taube, Martinson, Hambe eller Hermodsson kan också dyka upp. Martin Bagge är visartist, kompositör och musikforskare.

10 februari: Levande författarsamtal med Agneta Danielson

Med utgångspunkt i sin bok *Dansa på glas* bjuder Agneta Danielson (*Svenska Hjärtan*, *Alfhild* och *Ortrud m.m.*) in till ett levande samtal om livet, minnen och erfarenheter.

17 februari: Brandskydd

Hur kan vi göra våra hem säkrare? Räddningstjänsten informerar.

24 februari: Lusten går inte i pension...

...bara för att kroppen gör det. Ida Eriksson Byröd från Noaks Ark berättar om åldrande och sexualitet, kroppens förutsättningar, och också lite om hiv och åldrande.

3 mars: Färdtjänst och flexlinjen

Serviceresor berättar mer om hur du kan använda dessa tjänster.

10 mars: Med färgen i fokus

Överallt finns färger och de påverkar oss mer än vi tror. Vad fyller de för funktion och hur ser vi färg? Med Christel Copp, bildkonstnär och adjunkt, Göteborgs universitet.

17 mars: Syninstruktör tipsar

Tips och råd som kan vara till nytta om eller när din syn förändras.

24 mars: Vardagsekonomi

Rådgivare från *Hållbar konsumtion och privatekonomi* i Göteborgs Stad föreläser. Vad händer till exempel om du inte kan betala en faktura och varför är det bra att ha en budget?

31 mars: Att vara öppen som äldre transperson

Angelica Löwdin var 70 år när hon kom ut som transperson. Sedan dess engagerar hon sig i HBTQI-personers rättigheter, sprider kunskap och informerar.

7 april: Ett museum blir till – Medicinhistoriska museet

Under 1930-talet skapas ett museum som berättar om vårdens och medicinens historia på ett nytt sätt. Robert Wallsson, pedagog på Medicinhistoriska museet, berättar mer.

14 april: Dubbelknuten

Vi är ett gäng vuxna människor som gillar att spela ukulele ihop. Ukulelegruppen Dubbelknuten från Kålltorp bjuder på vår- och sommarlåtar!

28 april: Hur påverkar våra ideologiska uppfattningar vilka medier vi väljer?

Och hur påverkar dessa medier våra samhällsuppfattningar? Statsvetaren och medieforskaren Dennis Andersson berättar mer.

Föranmälan

5 maj: Hemberedskap

Klarar du dig vid en kris? Lär dig mer om vad du behöver ha i ditt hem för att vara bättre förberedd.

12 maj: Kinesisk musik och dans!

Kom och bekanta dig med den kinesiska kulturens uttryck genom uppvisning av Pekingopera, dans, sång, musik och dräkter. Allt på traditionellt kinesiskt vis.

19 maj: Äldres livsvillkor – hur mår stadens seniorer?

Pernilla Halmedal, enhetschef inom *Hälsofrämjande och förebyggande* presenterar faktakunskaper kring äldres livsvillkor med efterföljande dialogstund kring vilka insatser som kan behövas i framtiden.

26 maj: Klädbytardag!

Har du plagg som du har tröttnat på eller som inte längre passar? Byt med andra och bidra till att spara på miljön. Max fem plagg per person. Överblivna plagg tas hem igen.

Föranmälan

Filmfabriken Göteborg

Här får unga och äldre gemen- samt leva ut sina filmdrömmar.

Onsdagar kl. 18-21

För mer information, kontakta Janne Larsson: 072-176 98 68

Vill du spela ukulele?

Vill du vara med i en grupp där vi lär oss tillsammans och utforskar glädjen i musiken?

Ring oss för mer information!

Övriga aktiviteter vid enstaka tillfällen**Vintercafé Landala**

Kom in och värm dig med en kopp.

Fredag 2 januari kl. 12-14

Pröva på Life Filming!

Bekanta dig med en iPad och lär dig grunderna i foto och film på ett lättsamt sätt.

Tisdag 7 januari kl. 13-14.30

Föranmälan

Pröva på Shared reading!

En liten grupp träffas, läser högt och samtalar om det man läst. En utbildad läsledare väljer texter. Inga förberedelser krävs.

Onsdag 8 januari kl. 13-14.30

Föranmälan

Falltrygghet

Robin från Göteborgs Judoklubb berättar om hur vi kan göra för att förebygga fall och lär ut tekniker för att ramla rätt om olyckan är framme.

Onsdag 15 januari kl. 13-14

Föranmälan

Pröva på mindfulness!

Vad är mindfulness och hur gör man? Kom och lär dig mer!

Onsdag 22 januari kl. 13-14

Föranmälan

Dialogmöte

För dig som har idéer om kommande program eller vill veta mer om vad som händer på mötesplatsen.

Fredag 24 januari kl. 13-14

Hjärtlig lyrik på hjärtats dag!

Erna från lyrikgruppen läser dikter för oss. Kom och lyssna!

Fredag 14 februari kl. 13-14

Dialogföreläsning om mat och rörelse

Kom och ta del av mat- och rörelse-rekommendationer. Diskutera med en hälsovetare och andra deltagare om hur vi kan göra små goda förändringar.

Onsdag 5 mars kl. 13-14.30

Föranmälan

Pilgrimsvandring

Frihet, Enkelhet, Tystnad, Bekymmerslöshet, Långsamhet, Andlighet, Delande. De sju ledorden för en pilgrim. Följ med oss på vår vandring på Camino del Norte.

Fredag 4 april kl. 13-14

Musikquiz: 70–80–90-tal!

Vi betar av tre decennier med alla tänkbara och otänkbara musikstilar. Vad minns du från denna tid?

Onsdag 16 april kl. 13–14
Föranmälan

**A.J. Barockum:
43 år som artist!**

Författaren, humoristen och estradören A.J. Barockum bjuder på humor, poesi och berättelser i en salig röra!

Onsdag 23 april kl. 13–14
Föranmälan

Naturpromenad i Landala

Tillsammans med botaniker Anders Florén tittar vi på växter, fåglar m.m.

Fredag 25 april kl. 13–14.30 ca
Föranmälan

Loppis

Om du vill vara med och sälja behövs föranmälan. Inlämning samma dag från kl. 10. Du tar själv med dig det du vill sälja och ansvarar för att plocka fram och ta hem dina egna grejer.

Fredag 9 maj kl. 11–14
Föranmälan

**Naturpromenad i
Botaniska**

Tillsammans med botaniker Anders Florén tittar vi på växter, fåglar m.m.

Fredag 16 maj kl. 13–14.30 ca
Föranmälan

Viskonsert med Klangeriet

Katarina, Anders och Raffé spelar och sjunger. En färgstark blandning av visklassiker och egenskrivet samt någon spansk avstickare kanske.

Fredag 23 maj kl. 13

Från man till människa

”I bästa fall blir du medveten om dina fördomar – i sämsta fall har du bara flyttat dina egna gränser ett par snäpp framåt. I båda fallen har du haft väldigt roligt!” Underhållande och tänkvärd föreläsning med SaraClaes Schmidt

Måndag 9 juni kl. 12–15.30
inkl. 30 minuters kaffepaus
Föranmälan

West Pride 9–15 juni

Mötesplatserna uppmärksammar West Pride 9–15 juni. 13 juni kan du träffa oss i Pride Park.

Kontakta oss för mer information.



Mötesplats Lunden

Adress: Danska vägen 61 A

Hållplats: Kärralundsgatan **Flexlinjen:** Mötesplats 650

Telefon: 031-365 54 43, 031-366 12 42

MÅNDAGAR**Ett gott samtal**

I små grupper pratar vi om hur vi har det i vardagen eller om aktuella frågor som berör oss. Ledare Anders Behn.

**20 januari, 17 februari, 17 mars,
28 april och 19 maj kl. 10.30–12.**
Föranmälan

Linedance

Träna koordination, minne och uthållighet. En social dans utan danspartner. För dig som testat linedance tidigare.

Måndagar kl. 13–14
**20 januari–19 maj. Ej 24 februari,
24 och 31 mars och 28 april**
Föranmälan

Kaffe med prat

Trivselträff, vi pratar om stort och smått.

**Måndagar 20 januari–19 maj
kl. 14–15. Ej 24 februari, 24 och
31 mars och 28 april**

Måndagsträff

Välkommen in till mötesplatsen för en kopp kaffe, gemenskap eller en annan aktivitet vi valt tillsammans.

**24 februari, 31 mars, 28 april och
26 maj–30 juni kl. 13–15**

ONSDAGAR**Handarbetscafé**

Ta med dig ditt handarbete och låt dig inspireras av andra med samma intresse.

Onsdagar kl. 11
15 januari–18 juni
Ej 12 mars och 30 april

Kaffe med prat

Trivselträff, vi pratar om stort och smått.

Onsdagar kl. 14–15
15 januari–21 maj
Ej 12 mars och 30 april

Linedance

Träna koordination, minne och uthållighet. En social dans utan danspartner. För dig som testat linedance tidigare.

Onsdagar kl. 13-14

22 januari-21 maj

Ej 12 mars och 30 april

Föranmälan

TORSDAGAR

Torsdagsträff

Välkommen in till mötesplatsen för en kopp kaffe, gemenskap eller en annan aktivitet vi valt tillsammans.

16 och 30 januari, 27 mars, 8 och 22 maj samt 5 juni
kl. 13-15

IT-stöd med fixaren

Behöver du hjälp med din mobiltelefon eller surfplatta? Ta med egen enhet eller använd mötesplatsens surfplattor.

Torsdag kl. 13-14.30
13 februari och 10 april
Föranmälan

Föreläsning: "Vi är som folk är mest"

Angelica Löwdin kom ut som transperson vid 69 års ålder. Hon berättar om sitt liv och sina erfarenheter. Angelica föddes i Borås 1939 och fick då namnet Sven-Gunnar. 2008 började hon leva öppet som den hon är med namnet Angelica.

Torsdag 20 februari kl. 13-14.30
Föranmälan

Dialogföreläsning om mat och rörelse

Kom och ta del av mat- och rörelse-rekommendationer och diskutera med en hälsovetare och andra deltagare.

Torsdag 6 mars kl. 13-14.30
Föranmälan

Dialogmöte

För dig som har idéer om kommande program eller vill veta mer om vad som händer på mötesplatsen.

Torsdag 13 mars kl. 13-14.30
Föranmälan

Miljömedveten vardag

Anders Ridderström från Naturskyddsföreningen berättar om vad vi kan göra för miljön i vardagen. Tillsammans gör vi skillnad!

Torsdag 20 mars kl. 13-14.30
Föranmälan

Föreläsning: Pirater

Har Kapten Svartskägg och Bloody Mary funnits på riktigt? Har Sverige haft egna pirater? Hur fungerar piratverksamhet idag jämfört med förr? Välkommen till en föreläsning med Karl Hellervik, intendent på Sjöfartsmuseet Akvariet.

Torsdag 24 april kl. 13.30
Föranmälan

Vill du pröva på äventyrsgolf?

Vi ses vid spårvagnshållplatsen Welandergatan. Självkostnadspris.

Torsdag 15 maj kl. 13
Föranmälan

Följ med till Trädgårdsföreningen!

Vi strosar runt i parken och njuter av omgivningen och blomsterprakten. Vi ses vid ingången mot Drottningtorget.

Torsdag 12 juni kl. 13-15
Föranmälan

FREDAGAR

Sittgympa

Enkla övningar till musik.

Fredagar kl. 11-11.45

17 januari-23 maj

Ej 14 mars och 2 maj

Livemusik med Speldags

Ett varierat utbud av levande musik och underhållning. Kontakta mötesplatsen för information om aktuell artist.

24 januari, 21 februari, 21 mars, 16 maj och 13 juni kl. 12.30-13

Föreläsning: Statens tjänarinnor

1856 startade den första barnmorskeutbildningen i Göteborg och den urgamla sysslan att hjälpa barn till världen fick under 1800-talets andra hälft nya förutsättningar genom bättre utbildning och nya vetenskapliga rön. Med Ulrika Lagerlöf Nilsson, docent i historia.

Fredag 14 mars kl. 13.30-14.30
Föranmälan

Mötesplats Mariaträffen

Adress: Älvsborgsplan 1 A

Hållplats: Mariaplan **Flexlinjen:** Mötesplats 990

Telefon: 031-365 88 27

MÅNDAGAR

Öppet hus

Välkommen att fika, umgås, spela spel och låna dator.

Måndagar 13 januari-16 juni

Kl. 10-12

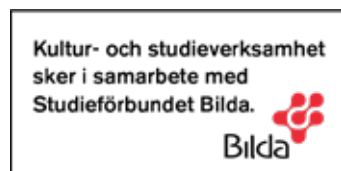
2, 9 och 16 juni även kl. 13-15

Jag åldras alltså lever jag

Studiecirkel som belyser erfarenheter som blir tydligare i den senare fasen av livet. Det handlar om livsglädje och livslust, men också om förändringar kopplade till sysselsättning, boende och den egna kroppen. Här möter du andra som är i samma fas i livet.

Måndagar 3 februari-17 mars

Kl. 13-15.30. Föranmälan



Existentiell samtalsgrupp – döbra snack om livet

Vi pratar om ämnen som tillhörighet och ensamhet, mening och tomhet, drömmar och rädslor. Träffarna omfattar nio tillfällen och leds av en utbildad samtalsledare.

Måndagar 24 mars-26 maj

Kl. 13-14.30. Föranmälan

TISDAGAR

Öppet hus

Välkommen att fika, umgås, spela spel och låna dator.

Tisdagar 14 januari-17 juni

Kl. 10.30-12. Ej 21 januari.

Tisdagarna 3-17 juni även kl. 13-15.

Engelsk konversation

Vill du friska upp engelskan genom att samtala med andra? Då har du kommit rätt! Gruppen är deltagarstyrd.

Tisdagar 4 februari-27 maj

Kl. 10.30-11. Föranmälan

Linedance för nybörjare

Välkommen du som är helt ny eller vill friska upp kunskaper från förr.

Tisdagar 4 februari-27 maj

Kl. 13.15-14. Föranmälan

Linedance fortsättningsgrupp

För dig som har dansat någon termin.

Tisdagar 4 februari-27 maj

Kl. 14.15-15. Föranmälan

ONSDAGAR

Öppet hus

Välkommen att fika, umgås, spela spel och låna dator.

Onsdagar 15 januari-28 maj

Kl. 10-12 och 13-15

Ej 5 och 12 mars

Guidade stavgångsvandringar

Vid fem tillfällen under våren är du välkommen att följa med på stavgångsvandringar i Göteborgs-området i samarbete med Hyresgästföreningen och Torpadammens vänner. Håll utkik efter datum och utflyktsmål som släpps längre fram.

Onsdagar, datum meddelas senare

Måla med akvarell

Prova på kravlöst måleri med enkla övningar.

Onsdagar 22 januari-12 februari

Kl. 13-15. Föranmälan

Skapa med lufttorkande lera

Vi formar enklare föremål i lera som inte behöver brännas.

Onsdagar 19 och 26 februari

Kl. 13-15. Föranmälan

Måla med akryl

Är du sugen på att prova på att måla med akrylfärger? Inga förkunskaper krävs.

Onsdagar 19 mars-9 april kl. 13-15

Föranmälan, platser släpps 3 mars

Luffarslöjd

Prova att skapa enkla föremål i ståltråd med hjälp av fantasi, tånger och handkraft.

Onsdagar 16 april-7 maj kl. 13-15

Föranmälan, platser släpps 1 april

Poesi-lek

Är du nyfiken på att skriva poesi? Vi provar olika lekfulla tekniker att skapa korta texter.

Onsdagar 14-28 maj kl. 13-15

Föranmälan, platser släpps 2 maj

Utflykt till Vrångö

Följ med ut på en tur i skärgården! Ta med eget Västtrafikkort, välj själv om du vill ta med fika eller köpa på plats. Samling vid spårvagnshållplatsen Saltholmen.

Onsdag 4 juni kl. 10.30-14
Föranmälan

Promenad vid Klippan

Vi promenerar bland historiska hus och äter glass nere vid vattnet. Samling utanför Klippans konstcafé, Banehagsgatan 15.

Onsdag 11 juni kl. 11-13
Föranmälan

Utflykt till Styrso

Följ med ut på en tur i skärgården! Ta med eget Västtrafikkort, välj själv om du vill ta med fika eller köpa på plats. Samling vid spårvagnshållplatsen Saltholmen.

Onsdag 18 juni kl. 10.30-14
Föranmälan

TORSDAGAR

Öppet hus

Välkommen att fika, umgås, spela spel och låna dator.

Torsdagar 16 januari-12 juni
Kl. 11-12 och 13-15. Ej 27 februari.
12 juni endast 13-15.

Sticka och virka med andra

Ta med ett projekt du arbetar med, så inspireras vi av varandra och handarbetar tillsammans!

Torsdagar 16 januari-12 juni
Kl. 13-15. Ej 27 februari och 17 april

Dialogmöte

För dig som har idéer om kommande program eller vill veta mer om vad som händer på mötesplatsen.

Torsdag 27 mars kl. 13.30-14.30

Påskfika

Välkommen att fira in påsken med en påskfika.

Torsdag 17 april kl. 13-15

Kostnad: 20 kronor per person
Föranmälan

Midsommarfika

Vi firar in sommaren med sommarfika och härlig gemenskap.

Torsdag 19 juni kl. 13-15

Kostnad: 20 kronor per person
Föranmälan

FREDAGAR

Öppet hus

Välkommen att fika, umgås, spela spel och låna dator.

Fredagar 17 januari-13 juni kl. 10-12
Ej 24 januari och 14 mars.

IT-stöd

Vill du ha enklare hjälp med din mobil eller surfplatta? Det kan exempelvis vara att ladda ner appar, hantera mail eller söka information på nätet. Drop in med fixaren, max 20 minuter per person och tillfälle.

Fredagarna 14 februari, 21 mars,
25 april och 30 maj kl. 10.30-12

Shared reading – lästräff med högläsningen i centrum

Shared reading betyder att dela en text och få den att växa – tillsammans. Ingen förberedelse krävs. Under våren har två av träffarna teman: samisk litteratur i februari och romsk litteratur i april.

Fredagar 7 februari, 7 mars, 4 april
och 9 maj kl. 10.30-12



Vintercafé

Välkommen in i värmen på Mariaträffen. Här kan du umgås med andra och ta en fika.

Fredagarna 3 och 10 januari
Tisdag 7 januari
Onsdag 8 januari
Kl. 11-14

Fredagsöppet

OBS! Föranmälan

På fredagar har vi **obligatorisk föranmälan** till eftermiddagarna och det garanterar dig en plats klockan 13–15. Vi erbjuder ett varierat utbud av musik och föredrag, se programpunkter nedan.

Fredagar kl. 13–15

Aktiviteten startar kl. 13.30 om inget annat anges

Livemusik med Speldags

Ett varierat utbud av levande musik och underhållning. Kontakta mötesplatsen för information om aktuell artist.

Fredagarna 7 februari, 7 mars, 4 april, 2 och 30 maj, 27 juni
Föranmälan

Musikquiz

Kom och testa dina kunskaper! Vårens första träff har ett finskt tema, inspirerat av Sverigefinnarnas dag som infaller den 24 februari. Övriga datum har blandade frågor.

Fredagarna 21 februari, 21 mars, 16 maj
Föranmälan



17 januari: Vill du veta mer om flexlinjen och färdtjänst?

Vad krävs för att få färdtjänst, och hur fungerar flexlinjen? Passa på att ställa dina frågor och registrera dig för flexlinjen.

31 januari: Vad är ett trygghetsboende?

Vi gästas av Ingrid, trygghetsvärd på Trollängen och Öster om Heden, som berättar mer.

14 februari: Samtal om medmänsklighet

På Alla hjärtans dag gästas vi av Pontus Bäckström, präst i Carl Johans församling, för att samtala om hur vi alla kan bidra till ett varmare samhälle där vi ser varandra. Vi bjuder på fika.

28 februari: Djuren i djupet

I havets mörka djup lever märkliga varelser som måste klara kylan, mörkret och det höga trycket. Hur djupt är det? Hur ser det ut på botten? Hur kan det komma sig att djuren lyser där nere? Föredrag med Karl Hellervik från Sjöfartsmuseet Akvariet.

14 mars: Statens tjänarinnor

1856 startade den första barnmorskeutbildningen i Göteborg och den urgamla sysslan att hjälpa barn till världen fick under 1800-talets andra hälft nya förutsättningar genom bättre utbildning och nya vetenskapliga rön. Med Ulrika Lagerlöf Nilsson, docent i historia.

OBS! Plats: Mötesplats Lunden, Danska vägen 61 A

Föranmälan: 031-365 54 43

28 mars: Bildvisning: En resa genom Baltikum

Vi besöker våra grannländer i öst genom denna bildvisning med Humayun.

11 april: Ålder och åldrande

Vad är ålder och när börjar egentligen åldrandet? Kan vi bli hur gamla som helst? I samband med världshälsodagen gästas vi av Jolin, verksamhetsutvecklare i Göteborgs Stad och med en masterutbildning i gerontologi.

25 april: Annedal före grävskoporna

Föreningen Annedalspojkar och flickor visar bilder och berättar om Annedal före rivningarna på 1970-talet.

9 maj: Att vara öppen som äldre transperson

Angelica Löwdin var 70 år när hon kom ut som transperson. Sedan dess engagerar hon sig i HBTQI-personers rättigheter, sprider kunskap och informerar.



23 maj: Jukebox – önskemusik från 50- och 60-talet

Vilken låt vill du höra igen? Ta gärna med ett skivomslag från förr! Musiken spelas av Thomas genom mötesplatsens strömningstjänst.

13 juni: Fotopromenad i Kungsladugård

Vi möter våren genom kameran och promenerar i omgivningarna runt Mariaträffen. Ta med egen smarttelefon, surfplatta eller kamera att använda under promenaden. Vi ses på mötesplatsen kl. 13.

Mötesplats Sandarna

Adress: Brännögatan 3

Hållplats: Sandarna **Flexlinjen:** Mötesplats 925

Telefon: 031-365 92 97

MÅNDAGAR

Sittgympa

Enkla övningar till musik.
Mötesplatsen öppnar kl. 10.30.

Måndagar 13 januari-16 juni

Kl. 10.45-11.15

Måla med akvarell

Pröva på kravlöst måleri med enkla övningar.

Måndagar 20 januari-10 februari

Kl. 12.30-14.30. Föranmälan

Skapa med lufttorkande lera

Vi formar enklare föremål i lera som inte behöver brännas.

Måndagar 17 februari-3 mars

Kl. 12.30-14.30. Föranmälan

Måla med akryl

Vill du prova på att måla med akrylfärger? Inga förkunskaper krävs.

Måndagar 10-31 mars

Kl. 12.30-14.30. Föranmälan

Luffarslörd

Prova att skapa enkla föremål i ståltråd med hjälp av fantasi, tänger och handkraft.

Måndagar 7 april-5 maj

Kl. 12.30-14.30. Föranmälan

Poesi-lek

Är du nyfiken på att skriva poesi? Vi provar olika lekfulla tekniker att skapa korta texter.

Måndagar 12-26 maj

Kl. 12.30-14.30. Föranmälan

TISDAGAR

Kaffe med prat

Välkommen att ta en kopp kaffe eller te och umgås med andra.
Mötesplatsen öppnar kl. 11.

Tisdagar 14 januari-17 juni.

Ej 21 januari

Kl. 11-11.45

Målargrupp

Vill du vara med i en helt ny målargrupp? Nu har du chansen! De sex första tillfällena innehåller övningar med akvarell och akryl, samt tips på material, tillsammans med en ledare. Därefter blir det en deltagarstyrd grupp som träffas en gång i veckan.

Tisdagar 28 januari-17 juni

Kl. 12.30-14.30. Föranmälan

Pratbubblan

Tycker du också om att prata och diskutera med andra? Välkommen till pratbubblan - här tar vi upp olika teman och ämnen varje gång. Gruppen är deltagarstyrd.

Tisdagar 28 januari-17 juni

Kl. 13-14.30

ONSDAGAR

Information om fixartjänst

Fixartjänst vänder sig till dig över 69 år som behöver hjälp med enkla uppdrag i hemmet som kan förebygga fall- och halkolyckor. Det kan exempelvis vara att fästa lösa sladdar eller byta batteri i brandvarnaren. Välkommen att ställa dina frågor och få information om hur ett besök går till.

Onsdag 15 januari kl. 13-14.30

Sandarna på 1980-talet

Hur gick det till när Sandarna moderniserades på 1980-talet? I samband med mötesplatsens 40-årsjubileum gör vi en tidsresa med Thomas Samuelson som arbetade med moderniseringen av området.

Onsdag 22 januari kl. 10.15-11.15

Försök inte lura mig

Vi ser kortfilmer som på olika sätt ökar vår kunskap om bedrägerier på nätet, på stan och i hemmet. Filmerna är framtagna av Polisen och varvas med gemensam diskussion.

Onsdag 29 januari kl. 13-14

Föredrag på storbild med efterföljande samtal

Vi tittar på föredrag från Stadsbibliotekets trappscen och har därefter diskussion kring temat. I samarbete med Hälsolots.

Nedanstående onsdagar kl. 13-14

5 februari: Artificiell intelligens

Med Carl Heath, senior forskare på RISE.

23 april: Oro för privatekonomi

Med Hanna Lund, budget- och skuldrådgivare, Göteborgs Stad.

21 maj: Naturen som läkande kraft

Med Eva Sahlin, fil. dr. Institutet för stressmedicin, Västra Götalandsregionen.

Vill du bli volontär?

Volontärsamordnarna informerar. Välkommen att ställa frågor.

Onsdag 12 februari kl. 13-14.30

IT-stöd

Vill du ha enklare hjälp med din mobil eller surfplatta? Det kan exempelvis vara att ladda ner appar, hantera mail eller söka information på nätet. Drop in med fixaren, max 20 minuter per person och tillfälle.

Onsdagarna 19 februari, 2 april och 14 maj kl. 13-14.30

Syninstruktörer – drop in

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

Onsdagarna 26 februari, 26 mars, 30 april och 28 maj kl. 13-14.30

Dialogmöte

För dig som har idéer om kommande program eller vill veta mer om vad som händer på mötesplatsen.

Onsdag 19 mars kl. 13-14

Vill du veta mer om färdtjänst och flexlinjen?

Vad krävs för att få färdtjänst, och hur fungerar flexlinjen? Passa på att ställa frågor och registrera dig för flexlinjen.

Onsdag 9 april kl. 13-14

Guidad vandring i Masthugget

Promenad från toppen av Masthugget ner till Gatenhielmska kulturresevatet i Majorna. Områdeskunnige guiden Thomas Samuelsson leder vandringen. Samling vid busshållplats Masthugget, August Kobbsgatan.

Onsdag 16 april kl. 13-14.45
Föranmälan

Information om anhörigstöd

Anhörigkonsulent informerar om det stöd som kommunen erbjuder anhöriga som vårdar närstående över 65.

Onsdag 7 maj kl. 13-14.30

Utflykt till Vrångö

Följ med ut på en tur i skärgården! Ta med eget Västtrafikkort, välj själv om du vill ta med fika eller köpa på plats. Samling vid spårvagnshållplatsen Saltholmen.

Onsdag 4 juni kl. 10.30-14

Föranmälan på telefon:
031-365 88 27

Filmvisning: Regnbågens sång

Vi uppmärksammar West Pride med Nasrin Pakkhus film där HBTQ-seniorer berättar om sina liv och upplevelser.

Onsdag 11 juni kl. 13-14



Utflykt till Styrso

Följ med ut på en tur i skärgården! Ta med eget Västtrafikkort, välj själv om du vill ta med fika eller köpa på plats. Samling vid spårvagnshållplatsen Saltholmen.

Onsdag 18 juni kl. 10.30-14

Föranmälan på telefon:
031-365 88 27

TORSDAGAR

Kaffe med prat

Välkommen att ta en kopp kaffe eller te och umgås med andra. Mötesplatsen öppnar kl. 11.

Torsdagar 16 januari-5 juni
Kl. 11-11.45
Ej 27 februari

Frågesport

Testa dina kunskaper tillsammans med andra! Gruppen är deltagarstyrd.

Torsdagar 16 januari-5 juni
Kl. 13-14.30
Ej 27 februari

FREDAGAR**Balans i livet:
balansträning och
husmanskost**

Vill du få mer balans i livet?
Balansträning är ett effektivt sätt
att förebygga fallolyckor. Program-
met görs stående bakom stol och vi
är i restaurangen innan den öppnar.
Passa på att köpa dagens lunch
efter passet! Mötesplatsen öppnar
kl. 10.30.

Fredagar 17 januari–13 juni
Kl. 10.45–11.15
Ej 24 januari och 14 mars

Önskemusik

Vilken låt vill du höra idag?
Här lyssnar vi på gamla godingar
och nya favoriter.

Fredagar 17 januari–13 juni
Kl. 13–14.30
Ej 24 januari och 14 mars

**Mötesplatsen och
restaurangen firar 40 år!**

Kom och fira på Sandarna! Den
festliga lunchen serveras till själv-
kostnadspris och det utlovas tal,
skål, quiz och musik. Obligatorisk
föranmälan gäller för festligheterna
och du har då en garanterad plats i
restaurangen.

Fredag 24 januari kl. 10.30–14

Föranmälan: 031-365 92 97.
Platserna släpps måndag 13 januari
kl. 10.

Restaurangen öppnar kl. 11.30
för föranmälda. Efter kl. 13.15 är
restaurangen öppen för alla i mån
av plats.

**Föreläsning:
Statens tjänarinnor**

1856 startade den första barnmor-
skeutbildningen i Göteborg och den
urgamla sysslan att hjälpa barn till
världen fick under 1800-talets an-
dra hälft nya förutsättningar genom
bättre utbildning och nya veten-
skapliga rön. Med Ulrika Lagerlöf
Nilsson, docent i historia.

Fredag 14 mars kl. 13.30–14.30

OBS! Plats: Mötesplats Lunden,
Danska vägen 61 A.

Föranmälan: 031-365 54 43

Mötesplats Verket

Adress: Lilla Stampgatan 1 A

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

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

MÅNDAGAR**Bokcirkel**

Diskussion och högläsning.

Måndagar kl. 10.30–13
Kontakta oss för aktuella datum

Träna vardagsengelska?

Välkommen i konversationsgruppen!

Måndagar kl. 11–13. Ej 9 juni
Föranmälan

Rummikub

Kom och spela tillsammans!

Måndagar 11.30–15. Ej 9 juni

Träna vardagsspanska?

Välkommen i konversationsgruppen!

Måndagar kl. 13.30–15. Ej 9 juni
Föranmälan

Kinesisk hälsogymnastik

Enkla gymnastikrörelser, nyttiga för
hela kroppen. Ledare: Xiu Li Fang.

Kl. 13.30–14.20 t.o.m. 26 maj

TISDAGAR**Qigong**

Långsamma, mjuka rörelser, lätta att
följa. Inga förkunskaper behövs.

Tisdagar kl. 10.30–11.30
Start 28 januari
Ej 22 april och 3 juni

Så ett frö

Är du intresserad av växter och vill
utbyta tips om odling ute och inne?
Vi tar även hand om blommorna och
grönytorna på Verket.

Tisdagar kl. 11.30–13.30
Ej 21 januari. Föranmälan

Gemensam trädgårdsdag!

Kom och hjälp till att piffa upp ute-
platsen! Vi bjuder på korv och fika.

15 april kl. 11–14

Pelargonie- och sticklingsdag!

Här kan du få tips och idéer hur du odlar dina pelargonier. Det finns också möjlighet att byta andra sorter sticklingar och skott med varandra. Välkommen önskar trädgårdsgruppen *Så ett frö!*

13 maj kl. 11.30–14.30

Konstvärkarna

Skrid till Verket och måla, i akvarell eller annan teknik. Gruppen är öppen för alla, såväl erfarna som nybörjare.

Tisdagar kl. 11.45–15. Ej 21 januari
Föranmälan

ONSDAGAR

Elverket

Ralf ger tips och råd kring allt vad elektriska prylar heter, samt utför enklare reparationer. Kom och bli upplyst!

Onsdagar kl. 10–12. Ej 12 mars.
Föranmälan

Canasta

Kom och spela, kan du inte sedan tidigare lär gruppen dig.

Onsdagar kl. 10.30–13.30
Ej 12 mars
Föranmälan

Musik ska byggas utav glädje!

Skrid till Verket och spela med en grupp som älskar musik! Grundkunskap är önskvärt.

Onsdagar kl. 12.30–15. Ej 12 mars.
Föranmälan

Samtalsgrupp för anhöriga till HBTQIA+-personer

Kom som du är. Bidra med det du vill. Under fem tillfällen finns möjlighet att träffa andra som är i liknande situation, tillsammans kan vi dela med oss av erfarenheter, känslor och tankar. I samverkan med Regnbågslinjen finns samtalsledare Susanne på plats. Vi bjuder på enklare fika. Från 18 år och uppåt.

Kontakta oss för aktuella datum.
Ring 031-365 76 90

Österträffar: Synskadades Riksförbund Göteborg

Vi äter något gott, umgås och byter erfarenheter utifrån att vi har en synnedsättning. Ibland blir det livemusik eller annat trevligt under träffen.

12 februari, 26 mars och 7 maj
kl. 11–12.45

Föranmälan: Senast måndagen innan till goteborganmalan@srf.nu eller på telefon 031-727 22 38.

TORSDAGAR

Vill du träna din vardagsfranska?

Välkommen i vår konversationsgrupp!

Torsdagar kl. 11–13
Ej 27 februari. Föranmälan.

Club Oscar

Manligt engagemang med prat och aktivitet.

Torsdagar kl. 14–16, ojämn veckor.
Ej 27 februari. Föranmälan

Kreativt skrivande

Här väcks historier, dramatik, dikter och prosa till liv. Tillsammans utforskar vi kreativiteten och kraften i att uttrycka sig i skrift.

Torsdagar kl. 13–15, jämna veckor.
Föranmälan behövs: 031-365 78 31

Pröva på yoga!

Lugna mjuka rörelser, lätta att följa. Alla kan vara med! Du väljer om du vill vara på golvet eller sitta på stol. Ta gärna med matta om du vill vara på golvet. Passet avslutas med meditation.

9 januari kl. 13–14
Föranmälan

Yoga

Lugna mjuka rörelser, lätta att följa. Alla kan vara med! Du väljer om du vill vara på golvet eller sitta på stol. Ta gärna med matta om du vill vara på golvet. Passet avslutas med meditation.

Torsdagar kl. 11–12, 16 januari–22 maj. Ej 27 februari. Föranmälan

FREDAGAR

Vintercafé

Kom in och värm dig med en kopp!
3 januari kl. 11–13

Gympa

Träna balans, puls och styrka till musik. Du deltar efter dina förutsättningar.

Fredagar kl. 11–11.45 t.o.m. 23 maj
Ej 11 april och 2 maj

Häng med oss!

Vi bjuder på kaffe, te & småprat för den som vill. Vill *du*?

Fredagar kl. 11–13 t.o.m. 23 maj
Ej 11 april och 2 maj

Dialogmöte

För dig som har idéer om kommande program eller vill veta mer om vad som händer på mötesplatsen.

31 januari kl. 12–13

Alla hjärtans dag!

Vi uppmärksammar dagen med kärleksdikter, kärleksquiz och fika med kärleksmums. Allt i kärlekens tecken! Med Jeanette från Generationsteatern.

14 februari kl. 13-14.30
Föranmälan

Information om färdtjänst och flexlinjen

Kristina från Serviceresor informerar om hur du kan använda dessa tjänster.

21 februari kl. 13-14

Te' dans! Te-dans!

Dags att släppa fram rörelseglädjen! Sväng loss till dansvänliga jazzschlagern med kvartetten 4 Evergreen. Drick te och umgås i pausen!

14 mars kl. 13-14.45
Föranmälan

Om pilgrimsvandring

Följ med på en resa längs den historiska pilgrimsvandringen från Saint-Jean-Pied-de-Port i Frankrike till det legendariska Santiago de Compostela i Spanien. Peregrino Thomas delar med sig av sina upplevelser genom bilder och berättelser.

9 maj kl. 13-15

Viskonsert med Klangeriet

Katarina, Anders och Raffe spelar och sjunger. En färgstark blandning av visklassiker och egenskrivet samt någon spansk avstickare kanske.

16 maj kl. 13-14

**West Pride
9-15 juni**

Vi uppmärksammar West Pride. Missa inte föreläsningen i Landala 9 juni! Kontakta oss för mer information.

Verkets historia

I Göteborgs äldsta trähus känns historiens vingslag.

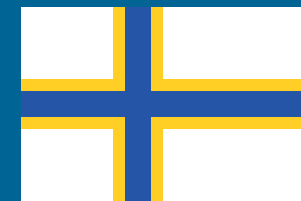
Är du intresserad av att vara med i en mindre grupp som samlar in berättelser om huset? Gruppen leds av Åke Hertzberg, f.d. lärare och journalist

**Nyfiken på att vara med?
Ring 031-365 76 90 för mer information.**



**Mötesplatserna Verket och
Landala Kulturcenter
samarbetar med ABF**

Suomenkielisiä aktiviteetteja

**Suomenkielinen tunti
senioreille/Finska timmen**

Juomme kahvia, pelaamme bingoa sekä jaamme niin tietoa kuin iloa.

Vi fikar, spelar bingo och delar med oss av kunskap och glädje.

Tapaamiset maanantaisin parilliset viikot, klo 11-13

**2. syyskuuta-9. joulukuuta
Måndag jämn vecka kl. 11-13
2 september-9 december**

Paikka/plats: Angereds Torg 7

Tiedustelut: Soita/ **Vid frågor:** Ring
Mia Joukainen, 031-365 36 07

**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
Aloitamme 10. syyskuuta
Start 10 september**

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
Aloitamme 5. syyskuuta
Start 5 september**

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**

Kontakta oss

Kontaktcenter: 031-365 00 00

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

facebook.com/motesplatsericentrum

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

