

Stadsområde Nordost

**99,9%
gratis!**

Mötesplatser för seniorer

**Program
januari-
juni
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!

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

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

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



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: 82 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: Hundrårsgatan 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 volontärsamordnaren här i nordost som stöttar dig i ditt uppdrag.

Välkommen att anmäla ditt

intresse till: volontar@aldrevardomsorg.goteborg.se



Medievetna Seniorer bjuder in till filmvecka: Påverka med film!

Lär dig mer om film och gör en kortare film för att berätta om något som är viktigt för dig.

Filmen kan handla om att lyfta en viktig fråga i hyresgästföreningen eller gentemot politiker, den kan hjälpa andra seniorer att inte bli lurade i bedrägerier eller uppmana människor att bege sig till sin vallokal.

Du kan också berätta om ett minne eller spela in en hälsning till en släkting eller vän. Valet är ditt! Vi hjälper dig att formulera budskap, skriva manus, filma och redigera.

Tisdag-fredag 27-30 januari kl. 10-14

Plats: Mötesplats Kortedala

Filmveckan är kostnadsfri Föranmälan

Kom och var med!

Du som ännu inte har besökt någon av våra mötesplatser har nu en unik chans! I vår samarbetar vi med Världskulturmuseet. De ordnar workshops hos oss och guidad visning på museet.

Mer information kommer.

Demensdiagnos - Vad händer sedan?

När någon får en kognitiv sjukdom, demenssjukdom förändras tillvaron i grunden. Vi berättar om vad ni kan göra för att må så bra som möjligt och vilket stöd som finns i tidigt skede. Vi vänder oss både till dig som är anhörig och till den person som fått diagnos.

Tisdag 17 feb kl. 13.30-14.30

Anmälan senast 12 februari

Plats: Mötesplats Kortedala

Blå Stället Talks:

Att vara född i ett annat land och åldras i Angered

Ett samtal i samarbete med Seniorhörnan i Angered och äldreombudsmannen i Göteborgs Stad.

Tisdag 3 mars kl. 18.30-20

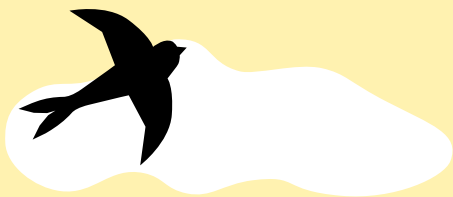
Plats: Blå Stället, Angereds Torg 13

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



Utflykter med Mötesplatser Nordost

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

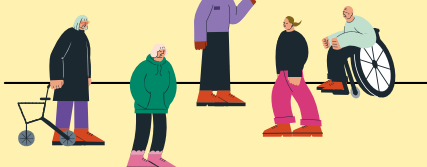
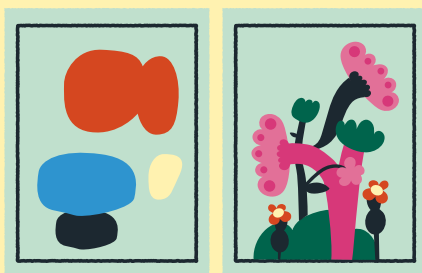
För frågor och anmälan ring eller mejla:

031-365 23 73, 031-365 70 41

motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

Fyra museibesök på ett år

Som senior har du möjlighet att köpa ett museikort till ett rabatterat pris på 120 kr. Det gör du via något av museerna alternativt via nätet. Med kortet kan du sedan besöka fyra kända museer i staden vid ett obegränsat antal tillfällen under år 2026. Vi planerar för att göra två gemensamma utflykter under våren och två under hösten.



Fredagsmusik

Följ med till Selma Lagerlöfs torg. Vi lyssnar på musik, sång och dansgolvet står redo!

27 mars kl. 11

Vandring i Haga

Haga har en bred och spännande historia. Stadsdelen anlades redan under 1630-talet som Göteborgs första förstad. Under århundraden har Haga fått möta många öden och bjuder på en historia med många fasetter.

Torsdag 23 april kl. 13-14.30

Samling på Skanstorget

Se hit!

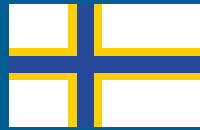
Vi har fler aktiviteter än vad som ryms i programmet. Anslut dig till våra vecko- och nyhetsbrev via telefon eller e-post.



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

19 tammikuu-8 kesäkuu

Måndag jämn vecka kl. 10.30-12.30

19 januari-8 juni

Paikka/plats: Angered's Torg 7

Tiedustelut soita/ Vid frågor ring

Mötesplatser Nordost:

031-365 23 73

Suomalainen iltapäivä/ Eftermiddagar på finska

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

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

Tiistaisin/tisdagar kl. 13-14.30

13 januari-16 juni

13 tammikuu-16 kesäkuu

Paikka/plats: Tuve Torg 5

Voimistelua suomalaisen musiikin tahtiin/ Gymnastik till finsk musik

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

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

Torstaisin/torsdagar klo 10-11

Start 15 januari

Paikka/plats: Kyrkbytorget 6

Yhteislaulua suomeksi/ Allsång på finska

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

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

Kiinnostunut? Soita:

Intresserad? Ring:

031-365 76 80

Angered Centrum Seniorhörnan

Adress: Angered's Torg 7

Telefon: 031-365 23 73

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

MÅNDAGAR

Medievetna seniorer

Träffa andra seniorer och lär dig mer om film och medier. Leds av filmpedagogerna från Hagabion.

Kl. 9.30-11.30

12 januari: Ett gott skratt förlänger livet - Om humor i film och tv, förr och nu

26 januari: Klassiker får nytt liv - Varför kallas Shakespeare för Hollywoods främste manusförfattare?

9 februari: Bok till film - Från litterära förlagor till film och tv-serier

23 februari: Från stumfilm till streaming - En filmhistorisk exposé

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.

TISDAGAR

Träna hjärna

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

Kl. 11-12

20 januari-10 mars. Ej 10 februari

Anmälan: Senast 13 januari

Qigonginspirerad träning

Vi arbetar igenom kroppen och fokuserar på rörlighet och att vara här och nu. Rörelserna är mjuka och utförs långsamt. Alla tränar vi tillsammans, nybörjare som vana. Passet kan utföras stående eller sittande på stol.

Kl. 11-11.45

17 mars-5 maj. Ej 7 april

Anmälan, begränsat antal platser

Linedance

Linedance är en rolig aktivitet där du tränar koordination, minne, smidighet och uthållighet. Det är en social dans men utan partner, i takt till härlig musik under ledning av instruktör.

Kl. 13-14.15

3 februari-7 april

Plats: Danssalen, Kulturhuset Blå Stället, Angereds torg 13

Anmälan: Öppnar 20 januari

ONSDAGAR

Musikträffar

En musikaktivitet utifrån deltagarnas önskemål, lyssna, sjunga, spela och diskutera.

Ojämma veckor kl. 10.30-12

28 januari-17 juni

Föreläsning

Vad händer när man dör? Ola Dyrhill från Fonus kommer och pratar om det ämne som så många av oss undviker att prata om - döden. Föreläsningen är upplagd i dialogform.

15 april kl. 13-14.30

Kvinnoträffar

Öppet hus endast för kvinnor, kom förbi, fika och umgås.

Kl. 13-15

28 januari: Träna hjärna

25 februari: Prova på qigong

25 mars: Lättgympa

29 april: Cirkelträning



FINGER-modellen för stärkt hjärnhälsa

Kom och lär dig om hur livsstilsåtgärder kan minska risken för kognitiv svikt och demenssjukdom.

13 maj kl. 13-13.45

Prova på Alzheimers sjukdom med hjälp av VR-glasögon

Att prova på Alzheimers sjukdom går ju faktiskt inte, men med hjälp av VR - glasögon kan du få en glimt av hur en person med alzheimer kan uppleva världen. Information, kunskap varvas med praktiska övningar och tid till eftertanke

13 maj kl. 14-15.30

Anmälan: Senast 6 maj

TORSDAGAR

Mindfulness

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

Kl. 11-11.45

19 mars-23 april

Ej 26 februari

Anmälan: Senast 7 februari, begränsat antal platser

FREDAGAR

Drop in med syninstruktörerna

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

13 mars, 10 april och 8 maj

Kl. 10.30-12

Äntligen fredag!

Livemusik, föreläsningar med mera. Se fullständigt program på mötesplatsen.

Kl. 12 (aktiviteten startar 12.30)

16 januari-12 juni

Livemusik med artister från Speldags

16 januari, 13 februari,

13 mars, 10 april, 8 maj och 5 jun

Föreläsningsserie om seniorhälsa

I samarbete med NBV (Nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet)

30 januari: Fallolyckor och säkerhet i vardagen

27 februari: Motion och fysisk aktivitet

27 mars: Psykisk hälsa och välbefinnande

24 april: Alkohol och droger

22 maj: Hälsa och livsstil

Bergsjön

I samarbete med Kulturhuset Bergsjön

Adress: Rymdtorget 9 (Kulturhuset Bergsjön)

Hållplats: Rymdtorget

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

Speldags

Livemusik med olika artister varje gång. För mer information om vem som uppträder vid varje tillfälle följ oss på sociala medier eller anslut dig till vårt nyhetsbrev.

Onsdagar kl. 10.30 datum:

4 februari, 4 mars, 1 april, 29 april och 27 maj

Program

14 januari: På spåret

Frågesport baserad på det populära TV-programmet *På spåret*.

21 januari: Knopslagning

Lär dig knoppar med Kortedala scoutkår. Pålstek, dubbelt halvslag, råbandsknop eller stoppåtta för att nämna några klassiker.

28 januari: Myter och sanning bland kungligheter i Göteborg

Vilken roll har kungligheter spelat i Göteborgs historia under 1600-talet?

4 februari: Speldags

11 februari: Teaterföreställning: Älskade galningar! av KG Malm

En musikalisk berättarföreställning om människor som avviker, går sin egen väg, och på olika sätt berikar och livar upp jämmerdalen för oss alla.

18 februari: Sjöfartsmuseet föreläser: Nya varvet

Vi berättar om bönder och båtsmän, amiraler och kanoner, små trästugor och pampiga stenhus och mycket annat. Och på det här varvet har fler fartyg brunnit än byggts...

25 februari: Berättarträff

Vi träffas och berättar om minnen, historier eller kanske en dröm. Vi tittar vi på olika ting som kan väcka minnen och pratar om vad de får oss att tänka på. Kursledare: Karin Kraft från biblioteket.

4 mars: Speldags

11 mars: Byte av sticklingar

Ta med dina sticklingar, vi förordlar inför sommaren. Jord och frö finns.

18 mars: Dans

Pröva traditionella och moderna danser från olika delar av världen.

25 mars: Vad händer när vi dör?

Föreläsning och dialog med Ola Dyrhill från Fonus.

1 april: Speldags

8 April: Teckna i Blyerts

En kurs som snabbt får dig till att teckna på ett mycket roligare sätt. Material finns. Anmälan krävs.

15 April: Improvisationsteater

Genom lekfulla övningar övar vi på grunderna i improviserad teater.

22 april: Film från hela världen

Filmfantasten Julian McKinney presenterar kortfilmer varvat med anekdoter och udda filmhistoria.

29 april: Speldags

6 maj: Senior-Parkour

Parkour är som en lekfull promenad. Vi övar balans, styrka och rörlighet, på anpassad nivå utomhus.

13 Maj: Papier maché

Skapa i papier maché med gästade konstnär. Anmälan krävs.

20 maj: Vår röst

Logopeden Hedvig från Sahlgrenska berättar och ger nyttiga övningar.

27 maj: Speldags

3 Juni: Konst i staden.

10 Juni: Pinnar och ståltråd

Material och ledare finns på plats. Kom och skapa! Anmälan krävs.

17 Juni: Bäst i test

Vi gör vår egen variant av TV-programmet *Bäst i test*.

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

13 april-29 juni

Herrmatlaget

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

Kl. 11-13

12 januari-30 mars

Föranmälan

TISDAGAR

Tipspromenad

Vi samlas utanför lokalen och går en tipsrunda i närområdet

Kl. 11

**27 januari, 24 februari, 31 mars,
28 april och 26 maj**

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

14 januari-17 juni

Ej 11 februari och 8 april

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

2 februari-8 juni

Adress: Lyckåsvägen 5

Hållplats: Olofstorp västra

Gunnilse

Ojämna veckor kl. 10-11

12 januari-1 juni

Adress: Stommavägen 2

Hållplats: Angered kyrka



Hammarkullen/Gårdsten

Adress: Hammarkullen: Bredfjällsgatan 38-44, Aktivitetshuset 2
Gårdsten: Muskotgatan 10 (Seniorhuset)

Telefon: 031-365 23 73

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

Hjällbo

Adress: Kärnan Berggårdsgärdet 80 och Hjällbovallen, Knattens väg 12

Hållplats: Hjällbo och Hjällbovallen

Telefon: 031-365 23 73

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

MÅNDAGAR

Kulturcafé i Hammarkullen

Starta veckan med kultur, fika och sällskap! Ta del av olika kulturaktiviteter som quiz, boktips, poesi och liveartister.

Kl. 11-13

19 januari-15 juni

Plats: Aktivitetshuset 2
Bredfjällsgatan 38-44

Livespelning

Dansband, visor, rock och barock. Några tillfällen under våren gästas Kulturcaféet av liveartister från Speldags.

Kl. 11-13

**19 januari, 16 februari, 16 mars,
13 april, 11 maj och 8 juni**

Plats: Aktivitetshuset 2
Bredfjällsgatan 38-44

TORSDAGAR

Qigonginspirerad träning i Gårdsten

Vi arbetar igenom kroppen och fokuserar på rörlighet och att vara här och nu. Rörelserna är mjuka och utförs långsamt. Alla tränar vi tillsammans, nybörjare som vana. Passet kan utföras stående eller sittande på stol.

Kl. 13-13.45

**29 januari-21 maj. Ej 12 februari,
26 februari, 12 mars och 9 april**

Plats: Seniorhuset, Muskotgatan 10



ONSDAGAR

Seniorträffar i Hjällbo

Kom och ta del av våra aktiviteter som finns för dig som senior i Hjällbo. Vi erbjuder orientalisk dans, quiz, informationsträffar och mycket annat.

Kl. 10.30-12

14 januari-3 juni

Plats: Kärnan Berggårdsgärdet 80

Tveka inte att kontakta oss för mer information!

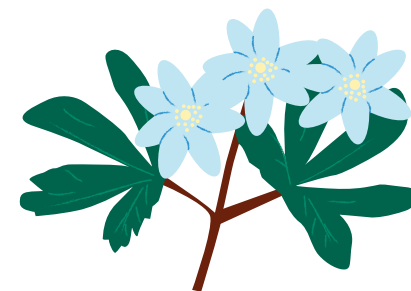
Gåfotboll

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

28 januari-17 juni

Plats: Hjällbovallen, Knattens väg 12



Kortedala

Adress: Hundraårgatan 32 B

Hållplats: Kortedala Torg

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.

Kl. 10-11

19 januari-16 mars, ej 9 februari

Föränmälan

Sittande yoga

Mjuka och enkla rörelser, passet utförs sittande på stol.

Kl. 11.30-12.15

12 januari-16 mars, 4 maj-15 juni

Ej 9 februari

Qigonginspirerad träning

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

Kl. 11.30-12.15

23 mars-27 april

Medievetna seniorer

Träffa andra seniorer och lär dig mer om film och medier. Aktiviteten leds av filmpedagogerna från Hagabion.

Kl. 12.30-14.30

12 januari: Ett gott skratt förlänger livet - Om humor i film och tv, förr och nu

26 januari: Klassiker får nytt liv - Varför kallas Shakespeare för Hollywoods främste manusförfattare?

9 februari: Bok till film - Från litterära förlagor till film och tv-serier

23 februari: Från stumfilm till streaming - En filmhistorisk exposé

Digitalt stöd - drop in

Kl. 13.30-14.30

Jämna veckor 19 januari-25 maj



TISDAGAR

Dansgympa

Dansinspirerad gympa. Inga förkunskaper krävs.

Kl. 10-10.45

13 januari-26 maj

Ej 27 januari, 10 februari och 7 april

Tipspromenad

Vi samlas utanför mötesplatsen och går en tipsrunda i närområdet.

Kl. 11-13

13 januari-16 juni

ONSDAGAR

Frukost och frågesport

Kl. 10-11.30, 14 januari, 25 februari, 25 mars, 22 april och 20 maj

Kostnad: 25 kronor

Kahoot

Låna en surfplatta och var med på vår digitala frågesport.

Kl. 10.15-11.15

Jämna veckor 21 januari-10 juni

Syninstruktörer - drop in

Få tips och råd samt prova på enkla synhjälpmedel.

25 februari kl. 12.30-14

TORSDAGAR

Bingo

Enklare priser finns att vinna. 10 kronor per spelbricka.

Kl. 10.30-12.30

Jämna veckor 5 februari-4 juni

Lär dig spela gitarr!

Nybörjarkurs med musikpedagogen Bengt Gårdmo. Ta med egen gitarr.

Kl. 13-15, 19 februari, 5, 26 mars, 16, 23 april, 7, 21 maj och 11 juni

Föränmälan

FREDAGAR

Lättgympa

Kl. 11-11.45, 9 januari-12 juni
Ej 30 januari och 27 mars

Linedance

Kl. 11.15-12.45

Plats: Gärdsåsskolan, Tideräkningsgatan 2 (Ingång G1)

Föränmälan

Kulturfredagar

Vi varvar quiz, allsång, film, musikunderhållning och föreläsningar. Håll utkik efter affischer och i veckobrev.

Kl. 13

9 januari-12 juni. Ej 30 januari

Kontakta oss

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

Epost: 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

