

**Stadsområde Sydväst**

**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!

**Alla programpunkter 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

Karta.....	4
Suomenkielisiä aktiviteetteja .....	5
Du missar väl inte detta!.....	6
Samtalsgrupp om döden ledde till resa i Europa.....	8
För dig som ännu inte har besökt någon mötesplats.....	9
Musik i Sydväst!.....	10
Mötesplats Bergkristallparken Tynnered.....	11
Mötesplats Askim.....	12
Mötesplats Frölunda.....	14
Mötesplats Högsbo.....	18
Mötesplats S:t Gabriel Tynnered.....	21
Mötesplats Önnered.....	22
Ö-seniorerna Södra Skärgården.....	23



Du hittar även programpunkter  
i Göteborgs Stads kalendarium  
**[kalendarium.goteborg.se](http://kalendarium.goteborg.se)**



# Du missar väl inte detta!

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

## Vernissage

Alster av deltagare i *Fritt skapande måleri, och nålfiltning*, Mötesplats Högsbo och Frölunda.

**Vernissage 3 februari kl. 11-12**  
**Utställning pågår 3-26 februari**

**Plats:** Högsbo bibliotek

## 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 i Sydväst och guidade visningar på museet.

**Läs mer på sida 9!**

## I samarbete med Frölunda bibliotek och kulturhus:

### Seniorträff

Vi bjuder in till en informations-träff för seniorer på Frölunda kulturhus, stora scenen. Du kommer att få höra om massa bra grejer som finns för seniorer i Göteborg. Mer info kommer, håll utkik efter affisch och på Göteborgs Stads kalendarium.

**23 mars kl. 10-14**

**Plats:** Frölunda kulturhus, stora scenen

### FINGER-modellen för stärkt hjärnhälsa

Kom och lär dig om FINGER-modellen som visar hur vi med enkla livsstilsåtgärder kan minska risken för kognitiv svikt och demenssjukdom.

**21 april kl. 13-14**

**Plats:** Frölunda kulturhus, stora scenen

## Hitta medmusiker!

Hör av dig och berätta vilket instrument du spelar och vilken musik du gillar (alltifrån klassiskt till hårdrock) så försöker vi sätta ihop grupper utifrån detta. Vi hjälper till med rep-lokal och handledning.

### Skicka e-post till:

karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se

**eller sms:** 031-366 04 78

## Prata spanska

Träna spanska på ett lättsamt sätt. Det här är ett språkcafé där du övar på att prata tillsammans med andra. Volontärledd aktivitet.

**Fredagar 16 januari-12 juni kl. 10.30-12**

**Plats:** Axelhuset, Axeljén, Axel Dahlströms torg

**Vid frågor kontakta Maja på telefon:** 031-366 76 05 eller **e-post:** maja.wallsson@aldrevardomsorg.goteborg.se

## Restaurang Åkerhus

I dagens lunch ingår varmrätt, vatten, måltidsdryck, salladsbuffé, bröd och kaffe.

**Måndag-fredag kl. 11.30-13.30**

**Lördag-söndag kl. 10.30-15**

**(lunch serveras kl. 12-14)**

**Röda helgdagar: Stängt**

**Besöksadress:** Juteskärgatan 2

**Kostnad:** 85 kronor



## Vi uppmärksammar West Pride

Rave+65 kommer att dyka upp under veckan, håll utkik!

**8-14 juni**

## Rave+65 i sommar

på Grönsakstorgets sommartorg. Håll utkik!

## 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](http://goteborg.se/simhallar)



Foto: Lo Birgersson



Foto: Beatrice Törnros. Från utställningen *Existens*, Världskulturmuseet

## Samtalsgrupp om döden ledde till resa i Europa

Jag blev riktigt glad när jag läste om samtalsgruppen med temat döden. Jag hade tänkt en del på döden, mest min egen. När jag kom till gruppen var jag alltså tämligen klar över min inställning; jag hade skrivit testamente, skriftligt dokumenterat att jag ville kremeras och "hivas i havet". Samtalen hjälpte mig att se klarare och framför allt våga säga vad jag tyckte. Att få sätta ord på det jag tänkte var mycket tillfredställande. Ju fler åsikter jag lyssnade till ju fler infallsvinklar fick jag – det är ju det som är behållningen av samtal.

Det som väckte den livligaste diskussionen var "Döstäda"! Gruppen kom fram till att livet är för kort för

att massivt städa. Det finns bättre saker att göra den tid man har kvar! Själv blev jag så inspirerad att jag köpte ett terrairkort och reste genom Europa.

Det är inte lätt att vara ansikte mot ansikte med personer man inte känner, men vi blev en grupp som litade på varandra: "Det som sägs här stannar här" och vi vågade uttrycka vad vi dessförinnan kanske bara känt lite vagt.

Samtalsgrupper om döden behövs, för döden finns ju i varje liv.

Ps. Min nästa resa går till Venedig.

**Anna, 82 år**

Läs mer på sidan 14 om samtalsgruppen **Döden – en del av livet.**

## För dig som ännu inte har besökt någon mötesplats

Världskulturmuseet ordnar workshops på mötesplatser och guidade visningar på museet i vår.

**Guidad visning: Native American Fashion**  
Tisdag 3 mars kl. 13-14.30  
Föranmälan: 031-366 03 45

**Workshop: Skapa smycken**  
Fredag 6 mars kl. 13-15  
Mötesplats Högsbo  
Föranmälan: 031-366 03 45

**Guidad visning: Världens spel**  
Torsdag 19 mars kl. 11.30-13  
Föranmälan: 031-366 24 31

**Guidad visning: Existens**  
Tisdag 24 mars kl. 11.30-13  
Föranmälan: 031-366 24 31

**Workshop: Spela spel**  
Torsdag 26 mars kl. 13-15  
Mötesplats Frölunda  
Föranmälan: 031-366 24 31

**Guidad visning: Korsvägar**  
Tisdag 12 maj kl. 11.30-13  
Föranmälan: 031-366 24 31

**Workshop: Frågesport**  
Tisdag 19 maj kl. 10.30-12  
Mötesplats Askim  
Föranmälan: 031-366 24 31

**Guidad visning: Existens**  
Tisdag 2 juni kl. 11.30-13  
Föranmälan: 031-366 24 31



## Musik i Sydväst!

Våra musiker Karl, Hilda, Jerker, Josefin och Anna underhåller. Varje konsert är det ett nytt, hemligt tema. Blir det Beatles? Country? Visor? Det märker du först på plats! Följ Musik i Sydväst på facebook för mer information och för att se våra inspelade uppträdanden.

**Tisdagar jämna veckor 20 januari-26 maj.**

**OBS! Ny tid: kl. 12.30-13.30, insläpp kl. 12.15.**

**Begränsat antal platser, först till kvarn. Kostnadsfritt.**

**Plats:** Frölunda kulturhus, stora scenen

# Mötesplats Bergkristallparken Tynnered

**Adress:** Bergkristallparken 1

**Telefon:** 031-366 73 09, 031-366 11 42

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

**Öppet:** vid aktivitet, se programmet.

### MÅNDAGAR

#### Sittgympa

Kl. 10-11

#### Akvarell

Kl. 11-13

**För mer information och anmälan:**

031-366 73 09

#### Promenadgrupp

Kl. 13-14 (inställt vid ösregn)

### ONSDAGAR

#### Klubb BKP (för män)

Jämn vecka kl. 10-12

#### Kvinnoklubben

Ojämn vecka kl. 10-12

### FREDAGAR

#### Fredagsmorgon med digitalt stöd

Välkommen till en morgonstund i Röda Stugan! Ta med dig egen frukost om du vill, så bjuder vi på nybryggt kaffe. Här finns möjlighet att få stöd med mobilen, surfplattan eller datorn. Välkommen med dina digitala frågor och problem.

Kl. 9-10.30

#### Allsång

Med musikpedagog Karl.

Kl. 11-11.45

#### Frågesport: Röda tråden

Här gäller det att lista ut vad som binder ihop musik och fakta för att hitta den röda tråden.

Kl. 11.45-13

# Mötesplats Askim

**Adress:** Askims torg 5

**Telefon:** 031-366 30 05

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

**Öppet:** vid aktivitet, se programmet.

## TISDAGAR

### Öppet hus

**Kl. 10-12 start 13 januari**

**Ej 3 mars**

### Digitalt stöd

Vi ger dig stöd med din mobil, dator och surfplatta.

**Kl. 10-12 start 13 januari**

**Ej 3 mars**

### Vi spelar bingo tillsammans!

**Kl. 11-11.45 start 13 januari**

**Ej 3 mars**



## ONSDAGAR

### Sminkkurs för skrynkliga ögonlock

Under tre träffar får du lära dig tips och tekniker för att sminka dig för olika tillfällen. Fokus på det mogna ansiktet. Nybörjare och vana sminkare är välkomna.

**15, 22 och 29 april kl. 10.30-12.30**

**Anmälan öppnar 7 januari till Frida på telefon:** 031-366 11 20 eller

**e-post:** frida.grundell@aldrevardomsorg.goteborg.se

### Linedance - lätt nivå

Denna grupp passar dig som är ny eller vill dansa på en lätt nivå. 10 tillfällen i vår. 25 platser.

**4 februari-8 april kl. 10.30-11.30**

**Anmälan öppnar 7 januari till telefon:** 031-366 30 05

### Öppet hus med sopplunch och allsång

Vi sjunger tillsammans under ledning av musikpedagog Karl. Ingen tidigare sängerfarenhet krävs.

**Sopplunch serveras kl. 12**

**Allsång kl. 13-13.30**

**Kostnad:** Sopplunch 50 kronor

**Start 21 januari**

### Spela ukulele med oss!

För dig som kan byta mellan ackorden D, G och A. Vi spelar tillsammans. Det ges även möjlighet att uppträda för publik för den som vill. Ett fåtal instrument finns att låna på plats. För nybörjarkurs, se sida 15.

**Kl. 13.45-14.30**

**Anmälan via sms till Karl:**

031-366 04 78

**Start 21 januari**

## TORSDAGAR

### Inomhusboule

Vill du spela boule oberoende av väder och vind? Kom och prova på inomhusboule!

**Kl. 13-15 jämna veckor**

**Start 8 januari**

### Cornhole

Alla kan spela Cornhole. Kom och testa!

**Kl. 13-15 ojämna veckor**

**Start 15 januari**

**Ej 26 februari och 23 april**

## FREDAGAR

### Ny på mötesplatsen

För dig som inte varit på Askims Mötesplats tidigare har vi avsatt tid att bekanta dig med mötesplatsens aktiviteter och personal.

**Kl. 10-11 start 16 januari**

### Öppet hus med musikunderhållning

Se program för artister på: [goteborg.se/speldags](http://goteborg.se/speldags) eller anslag på mötesplatsen.

**Kl. 11-14. Livemusik kl. 12-12.45**

**Start 16 januari**

# Mötesplats Frölunda

**Adress:** Växthuset, Valthornsgatan 27

**Telefon:** 031-365 00 00 (fråga efter äldrekonulent i Sydväst)

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

**Öppet:** vid aktivitet

## MÅNDAGAR

### Gåfotboll

**Kl. 9-10 (lätt nivå) och kl. 10-11**

**Plats:** Träningshallen

### Träning för hela kroppen

Träning för dig som vill förbättra din styrka, balans och rörlighet. Upplägg och övningar varierar från gång till gång.

**Kl. 11.30-12.15. Start 19 januari.**

**Plats:** Träningshallen

### Träna ute i Positivparken

Träning för dig som vill förbättra din styrka, balans och rörlighet. Upplägg och övningar varierar från gång till gång.

**Kl. 13.30-14.30 start 13 april**

### Döden – en del av livet

Vi pratar om döden. Vi använder litteratur, filmklipp och egna tankar som utgångspunkt för våra samtal. Vi träffas vid 5 tillfällen och är max 8 personer i grupperna.

**Grupp 1: 9 februari-9 mars kl. 13-15**

**Grupp 2: 13 april-11 maj kl. 13-15**

**Plats:** Lilla grupprummet

**För mer information och anmälan:**

motesplatser.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

**Frida:** 031-366 11 20

**IdaSofia:** 031-366 24 31

### Seniorträff

Vi bjuder in till en informationsträff för seniorer på Frölunda kulturhus, stora scenen. Du kommer att få höra om massa bra grejer som finns för seniorer i Göteborg. Mer info kommer, håll utkik efter affisch och på Göteborgs Stads kalendarium.

**23 mars kl. 10-14**

**Plats:** Frölunda kulturhus, stora scenen

### Spela ukulele med oss!

För dig som kan spela ackorden D, G och A. Vi spelar tillsammans. Det ges även möjlighet att uppträda för publik för den som vill. Kursen ges även på Mötesplats Askim på onsdagar, se sida 13.

**Kl. 13.15-14.15 start 19 januari**

**Plats:** Mandolingatan 114

**Anmälan via e-post till:**

karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se

**eller SMS till Karl:** 031-366 04 78

### Ta ukulelekörkort!

Här får du lära dig grunderna för att spela ukulele. Vi jobbar enskilt men spelar tillsammans ibland. Instrument finns att låna på plats.

**Kl. 14.30-15.15 start 19 januari**

**Plats:** Mandolingatan 114

**Anmälan:** se kontaktuppgifter ovan "Spela ukulele med oss!"

## TISDAGAR

### Nålfiltning

Skapa små figurer eller gör tavlor av ull. Material ingår men du får gärna ta med eget. Med volontär.

**Kl. 10-12**

**Plats:** Stora grupprummet

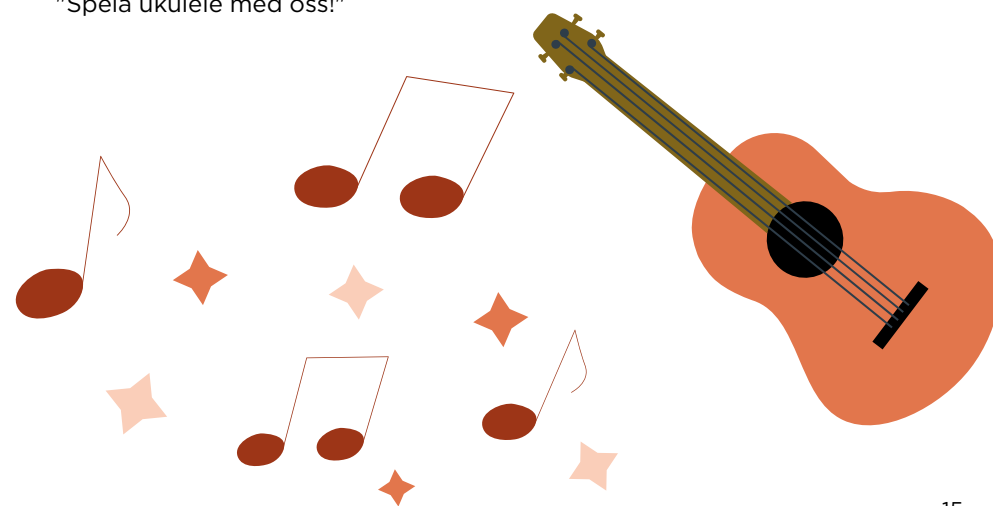
**Intresseanmälan:** 031-366 24 13

### FINGER-modellen för stärkt hjärnhälsa

Kom och lär dig om FINGER-modellen som visar hur vi med enkla livsstilsåtgärder kan minska risken för kognitiv svikt och demenssjukdom.

**21 april kl. 13-14**

**Plats:** Frölunda kulturhus, stora scenen



**ONSDAGAR****Träning för hela kroppen**

För dig som vill förbättra din styrka, balans och rörlighet. Upplägg och övningar varierar från gång till gång. Övningarna anpassar du efter egen förmåga.

**21 januari–19 juni kl. 9.30–10.30**

**Plats:** Träningshallen

**Rörelseglädje**

Gympapass för dig som vill ha träning med lite mera fart. Rörelser till musik där du tränar kondition, styrka, rörlighet, koordination och balans.

**21 januari–19 juni Kl. 11–12**

**Plats:** Träningshallen

**Yoga med flyt**

Ett yogapass med fokus på hållning där vi tränar balans, styrka och rörlighet i samspel. Inga förkunskaper krävs och vi anpassar nivån utifrån de behov som finns.

**28 februari kl 11–12**

**Plats:** Träningshallen

**I samarbete med Korpen**

**KORPEN**

**Do you speak English?**

Språkcafé i Engelska för dig som vill träna engelska på ett lätttsamt sätt. Språkcaféet drivs av deltagarna under ledning av volontär.

**Onsdagar kl. 12.15–13.15**

**Vid frågor kontakta Maja på**

**telefon:** 031-3667605 eller

**e-post:** maja.wallsson@

aldrevardomsorg.goteborg.se

**Brainfunc**

Träning som kan förbättra minnet, balansen och motoriken. Och framförallt: Det är kul! Här är det en seger att missa och skratta – för varje gång du misslyckas blir din hjärna lite smartare! Ledare: Christian.

**Kl. 13.30–14.30 start 4 mars**

**Föranmälan senast 2 mars:**

031-366 11 42

**TORSDAGAR****Boule, pingis och dart**

Både för nybörjare och proffs!

**Kl. 10.30–12.30**

**Plats:** Träningshallen och stora grupprummet

**Historiegrupp för män**

**Kl. 10.30–12.30**

**Föranmälan:** 031-366 70 04

**Plats:** Lilla grupprummet

**FREDAGAR****Fritt skapande måleri**

För dig som vill prova på att måla fritt och kravlöst i olika tekniker. Nya deltagare har förtur. Material ingår, men du får gärna ta med eget material.

**Kl. 10–12**

**Plats:** Stora grupprummet

**Föranmälan till Clara eller**

**Paula:** 031-366 24 13, 031-366 47 68

**Grupp 1–3 anmälan från 7 januari**

**Grupp 4–5 anmälan från 1 mars**

**Grupp 1: Akvarell**

**16 och 23 januari samt 6 februari (ej 30 januari)**

**Grupp 2: Akryl**

**13, 20 och 27 februari**

**Grupp 3: Blandade tekniker**

**6, 13 och 20 mars**

**Grupp 4: Akvarell**

**27 mars, 10 och 18 april**

**Grupp 5: Akryl**

**24 april, 8, 23 och 29 maj**

**Sminkkurs för skrynkliga ögonlock**

Under tre träffar får du lära dig tips och tekniker för att sminka dig för olika tillfällen. Fokus på det mogna ansiktet. Nybörjare och vana sminkare är välkomna.

**Kl. 10.30–12.30**

**pågår under hela terminen**

**Plats:** Lilla Grupprummet

**Anmäl intresse till Frida på telefon:**

031-366 11 20 eller

**e-post:** frida.grundell@

aldrevardomsorg.goteborg.se

**Öppen verkstad – deltagarstyrt måleri**

Förkunskaper krävs! Du behöver ha koll på materialen och lokalen. Du behöver ha appen Whatsapp för att kunna kommunicera med andra deltagare. Material ingår men ta gärna ta med eget.

**Torsdagar kl. 13–15**

**Fredagar kl. 12.30–15**

**(välj en av grupperna)**

**Intresseanmälan:** 031-366 24 13

# Mötesplats Högsbo

**Adress:** Markmyntsgatan 14

**Telefon:** 031-366 03 45

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

**Öppet:** måndag, onsdag och fredag kl. 9–15. Cafét stänger kl. 14.  
Tisdag öppet vid aktivitet.

**Stängt:** 3 april, 6 april och 1 maj

## MÅNDAGAR

### Digitalt stöd

Med hjälp av volontär. 23 februari har vi **tema flexlinjen** där du lär dig att boka resa i appen.

**Kl. 10–11.30 drop in**

### Sittgympa

**Grupp 1: kl. 10.30–11.15**

**Grupp 2: kl. 11.15–12**

### Stickcafé

Ta med eget material. Fika finns att köpa.

**Kl. 13–14.30**

### Syninstruktörer – drop in

Information, tips och råd samt möjlighet att prova på synhjälpmedel.

**9 februari, 9 mars, 13 april och 11 maj kl. 10.30–12**

## TISDAGAR

### Fritt skapande måleri

Kravlöst måleri för nybörjare och vana. Akvarell och akryl. Material ingår men du får gärna ta med eget. Kontaktperson: Paula. Begränsat antal platser.

**Grupp 1: 13 januari–17 mars kl. 10–12**

**Grupp 2: 24 mars–19 maj kl. 10–12**

**Intrasseanmälan: 031-366 03 45**

### Spela bingo tillsammans!

**Jämn vecka kl. 11–11.45**

### Inomhusboule

**Ojämn vecka kl. 10.30–11.30**

### Balansträning

**Kl. 13–13.45**

## Workshop: Akrylmåleri

Tema: blanda färg av blått, rött, gul, svart och vitt.

**14 april kl. 10–15**

**Föranmälan: 031-366 03 45**

## Träna i gymmet

**Måndag, onsdag, fredag kl. 9–15**

(med uppehåll för sittgympa  
måndagar kl. 10.30–12)

## Nowruz/Nouruz/Nyår

Vi uppmärksammar det persiska nyåret med fika och musik från Iran.

**Onsdag 18 mars**

## ONSDAGAR

### Vad gör en god man och när kan det vara aktuellt?

**Onsdag 25 mars kl. 13–15**

### 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

**Onsdag 29 april kl. 11–13**

**Max 10 personer. Föranmälan:**

031-366 03 45

### Pingis för alla!

Deltagarstyrd aktivitet. Drop in.

**Kl. 13–14.30**



## FREDAGAR

### Musikunderhållning

Se program för artister på:  
goteborg.se/speldags

Kl. 11-11.30

### Filmtajm

Seniorer ordnar filmvisning!

Sista fredagen i månaden kl. 13-15

### Hur är det att leva och åldras i Göteborg?

Äldreombudsman Kristin Eliasson lyssnar på seniorer och föreläser om sitt arbete. Kom och berätta vad du tycker är viktigt!

20 mars kl. 13-15

### Information om framtidfullmakt

24 april kl. 13-15

### Klädbytdag

8 maj kl. 13-15

### Polisen kommer och pratar om bedrägerier

29 maj kl. 13-14

## Vernissage

Alster av deltagare i Fritt skapande måleri, och nålfiltning, Mötesplats Högsbo och Frölunda.

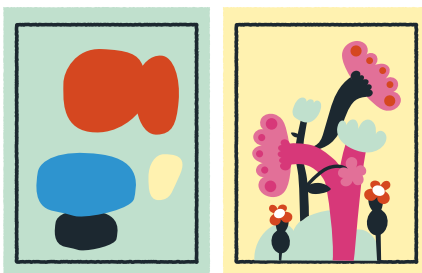
**Vernissage 3 februari kl. 11-12**  
**Utställning pågår 3-26 februari**

**Plats:** Högsbo bibliotek

## Romernas historia

En utställning om det romska språket och dess kultur.

7-17 april på mötesplatsen



# Mötesplats S:t Gabriel Tynnered

**Adress:** Björkhöjdsgratan 24

**Telefon:** 031-366 73 09, 073-673 47 13

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

**Öppet:** tisdag och torsdag 10-15

## TISDAGAR

### Sittgympa

Vi tränar i grupp via bildskärm.

Kl. 10.30-11

### Spela bingo tillsammans!

Kl. 11.15

### Tisdagsquiz

Testa dina kunskaper tillsammans med andra. Ett fantastiskt sätt att skapa engagemang, gemenskap och att stimulera minnet.

Jämn vecka kl. 12.30

### Inomhusboule

Vill du spela boule oberoende av väder och vind? Kom och prova på inomhusboule!

Kl. 13-14.30

## TORSDAGAR

### Sittgympa

Kl. 10.30-11

### Spela bingo tillsammans!

Kl. 11.15

### Digitalt stöd

Vi ger dig stöd med din mobil.

Kl. 12.30-13.30

### Inomhusboule

Kl. 13-14.30



# Mötesplats Önnered

**Adress:** Önnereds byväg 84 (det står Önneredsgården på huset)

**Telefon:** 031-366 41 64, 031-366 11 42

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

**Öppet:** Måndag kl. 11-13 (stängt 5 januari, 9 februari och 6 april)

## MÅNDAGAR

### Måndagsträffen

Varmt välkommen till Måndags-träffen på Önneredsgården.

Vi träffas måndagar kl. 11-13. Träffen inleds med en timmes gemenskap där vi umgås och dricker kaffe.

Kaffet bjuder vi på, men man får ta med sig eget fikabröd. Efter fikat kl. 11-12 drar drar dagens aktivitet igång kl. 12-13. Det kan bli allt från frågesport och föredrag, till allsång och musikunderhållning med mera. Ingen föränmälan – det är bara att dyka upp!

**Måndagar kl. 11-13**

### Ett urval ur vårt program:

#### 12 januari: Munspelsvirtuosen George

George återvänder till Önneredsträffen med sina munspel och bjuder på ljuvlig och smäktande musik. Missa inte denna musikaliska höjdpunkt!

#### 30 mars: Frölunda Bibliotek

Passa på att ställa frågor, upptäck nya läsupplevelser och få personlig vägledning. Om du vill skaffa lånekort direkt på plats, kom ihåg att ta med dig legitimation.

#### 18 maj: Utflykt Sjöboa

Den här dagen beger vi oss till Café Sjöboa i Fiskebäck. Här kan du köpa en lätt lunch eller bara ta en kopp kaffe och njuta av havsutsikten. Vi åker gemensamt med buss från Frölunda Torg. Föränmälan senast måndag 4 maj. Vid regn ställer vi in.

#### 25 maj: Avslutningsfest med femkamp

Ta fram tävlingsinstinkten och känn lagandan i denna ärofyllda kampidrott. Alla kan vara med och delta.

#### 1 juni-28 september: Tipspromenader

Vi går en tipspromenad runt Önnereds byväg som avslutas med fika. Samling kl. 11 i bersån på Önnereds byväg nedanför Önneredsgården. Ta med eget fikabröd, vi bjuder på kaffe. OBS! Vid regn ställer vi in.

# Ö-seniorerna Södra Skärgården

**Adress:** Donsö församlingshem: Ringkullevägen 7

Styrsö församlingshem: Brattenvägen 59

**Telefon:** 031-366 56 40

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

**Föränmälan senast två dagar innan. Fika kostnad 40 kr per träff.**

### Christian Olsson – 25 år i radions tjänst

Christian Olsson berättar om sitt jobb på Sveriges Radio, radiosporten och Karlavagnen, härliga händelser samt möten och människor.

**Onsdag 21 januari kl. 13.30-15**

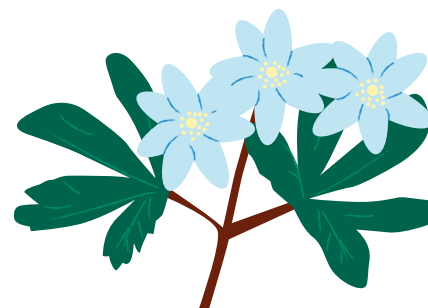
**Plats:** Donsö församlingshem

### Musikquiz

Kom och lyssna på härlig musik och testa dina musikkunskaper. Vinnaren utlovas ett pris.

**Onsdag 18 februari kl. 13.30-15**

**Plats:** Styrsö församlingshem



### Hur förbereder man sin egen begravning?

Begravningsentreprenör Margareta Hedvall berättar hur man förbereder sin egen begravning. Hon kommer att gå igenom de olika delarna kring en begravning och ger råd i hur man kan tänka och vilka val man kan göra. **Äldrekonulent Hilda bjuder på ljuvliga toner från sin fiol.**

**Onsdag 18 mars kl. 13.30-15**

**Plats:** Donsö församlingshem

### Segeläventyr i Spanien

Styrsöborna Gerhard och Gerd Eriksson berättar och visar bilder från sina segeläventyr i medelhavet.

**Onsdag 15 april kl. 13.30-15**

**Plats:** Styrsö församlingshem

### Vårfest

**27 maj kl. 13.30-15.30**

**Föränmälan:** senast 18 maj

**Plats:** Donsö församlingshem

# Kontakta oss

**Kontaktcenter:** 031-365 00 00

**Epost:** [motesplatser.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se](mailto:motesplatser.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se)

**Facebook:** Mötesplatser i Sydväst,  
Musik i Sydväst

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/hof](https://goteborg.se/hof)**

