

A photograph of a middle-aged man with glasses, smiling broadly while playing a golden trumpet. He is wearing a dark blue button-down shirt. The background is a bright window with white blinds.

**Stadsområde  
Hisingen**

Vi ses där!

# Mötesplatser för seniorer

Program

**Augusti-  
december  
2024**

# 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!

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

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

## Innehåll

Karta över stadsområde Hisingen .....	4
■ Mötesplats Backa .....	5
■ Mötesplats Kyrkbytorget .....	11
■ Mötesplats Kärra.....	14
■ Mötesplats Monsunen Biskopsgården .....	17
■ Mötesplats Solängen Torslanda .....	19
■ Mötesplats Tuve .....	22
■ Mötesplats Vintergatan Sannegården .....	28
■ Finska aktiviteter i Göteborg.....	30
■ Du missar väl inte detta .....	32



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



**1. Mötesplats Kyrkbytorget 6**  
Kyrkbytorget 6

**2. Mötesplats Kärra**  
Lillekärr Södra 55

**3. Mötesplats Backa**  
Selma Lagerlöfs Torg 2

**4. Mötesplats Monsunen**  
**Biskopsgården och Anhörigcenter**  
Blidvädersgatan 16

**5. Mötesplats Solängen Torslanda**  
Solängsvägen 53

**6. Mötesplats Tuve**  
Tuve Torg 5

**7. Mötesplats Vintergatan 1**  
**Sannegården**  
Vintergatan 1

# Mötesplats Backa

**Adress:** Selma Lagerlöfs Torg 2

**Telefon aktiviteter:** 031-366 90 97

**Telefon event:** 031-366 91 70

**Öppet:** Vid verksamhet

## MÅNDAG

### Frågesport med Sigvard

Gillar du musik och frågesport? Volontär Sigvard kommer tillbaka med sitt måndagsquiz. Kom med du också, kanske blir vi smartare tillsammans. Fika finns till självkostnadspris.

**Måndagar kl 10.30-12**

**Start 9 september**

**Plats:** Mötesplats Backa, entréplan

### Nia Dans – frigörande stärkande träning

Nia är en glädjefylld, kraftfull och spännande blandning av kampsport, dans, yoga och kroppsterapier. Under ett pass får du röra hela kroppen med stora kraftfulla rörelser. Passet är kostnadsfritt och ingen föranmälan krävs. Kom med fördel ombytt.

**Måndagar kl. 10-12**

**Start 9 september**

**Plats:** Selma sal, entréplan

### Spela schack?

Vill du lära dig att spela schack? Eller kan du redan lite- eller mycket? Varje måndag står volontären Sonny redo att möta just dig på ett schackparti. Fika till självkostnadspris. Ingen föranmälan krävs.

**Måndagar kl. 10-12**

**Start 9 september**

**Plats:** Mötesplats Backa, entréplan



## TISDAG

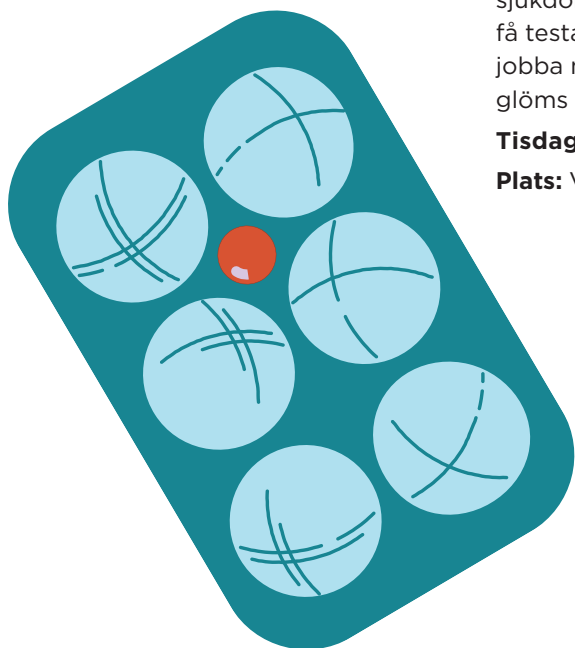
**Spela inomhusboule**

Inomhusboule är bra träning för hela kroppen och ett roligt sätt att umgås. Bollarna är lättare än utomhusklot och studsar inte vid nedslag. Fika till självkostnadspris. Obs! Begränsat antal platser.

**Tisdagar kl. 10-12**  
**Start 10 september**

**Plats:** Våning 1

**Anmälan:** motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

**Gympa med oss!**

Vi tränar i grupp. Stående eller sittande. Du deltar utifrån dina förutsättningar och träningen går att anpassa. Kom med fördel ombytt.

**Obs! Drop-in i mån av plats!**

**Tisdagar kl. 13-13.45**

**Start 10 september**

**Plats:** Våning 1

**Närhälsan Hälsoenheten i Backa gästar Gympa med oss!**

Kom till ett annorlunda gympapass i samverkan med Hälsoenheten i Backa. De uppmärksammar oss om goda levnadsvanor som kan minska risken för bland annat hjärt-kärlsjukdomar. Du kommer bland annat få testa på olika balansövningar och jobba med muskler som annars lätt glöms bort.

**Tisdag 1 oktober kl. 13-13.45**

**Plats:** Våning 1

**Ukulelekurs**

Ukulelekurs med Gitarrpedagogen Bengt Gårdmo. Vi träffas vid 5 tillfällen under hösten. Vi går igenom grunderna och lär oss spela och sjunga några låtar. Obs! Begränsat antal platser.

**Tisdag 27 augusti, 10 september, 8 oktober, 22 oktober, 3 december kl. 10-11.30**

**Plats:**Våning 3, Sal 3:01

**Anmälan:** motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

**Spelsugen**

Är du spelsugen men saknar någon att spela eller sjunga med? Ta med ditt instrument och kom, så spelar vi tillsammans. Vi som bjuder in är två musikpedagoger, Bengt Gårdmo och Sluggo Eriksson. Alla instrument är välkomna, piano och förstärkare finns på plats. Från visa till rock'n'roll eller Mozart till Beatles, vad det blir bestämmer ni.

**Tisdag 3 september, 17 september, 1 oktober, 15 oktober, 29 oktober, 12 november, 26 november och 10 december kl. 10-12**

**Plats:** våning 3, Sal 3:03

**Datum för aktiviteten:**

## ONSDAG

**Spela bordtennis!**

Mötesplatsen har tre pingisbord, några pingisrack och andra tillbehör. Allt du behöver är inomhusskor och eventuellt vattenflaska. Mona och Eva är volontärer som gärna är med och spelar, stöttar och hejar. Här får alla chansen att mötas. Obs! Begränsat antal platser.

**Onsdagar kl. 9-11. Start 11 september. Ej 25 september, 23 oktober och 27 november.**

**Plats:** Selma sal, entréplan

**Anmälan:** motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

**Närhälsan Hälsoenheten i Backa gästar bordtennisen!**

De informerar kort om fysisk aktivitet och varför det är viktigt för oss människor att röra på oss. Även du som inte spelar är välkommen!

**Onsdag 16 oktober kl. 10**

**Plats:** Selma sal, entréplan



## Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan. För mer information se sidan 32.

**Onsdag 4 september, 2 oktober, 30 oktober, 27 november kl. 10-12**  
**Plats:** Selma sal, entréplan.

## Måla i olja

Ta vara på din kreativitet och måla fritt i olja. Volontärerna Olava och Eva-Britt delar med sig av sina konstnärliga idéer och brygger kaffe. Välkommen till vår ljusa ateljé med skåp för förvaring av material, stafflier kan du låna på plats. Ta med dig är målarduk, pensel och lite oljefärg, tillfällena är gratis. Obs! Begränsat antal platser.

**Onsdagar kl. 11-14.30**  
**Start 11 september**

**Plats:** Ateljésal, vån 3

**Anmälan:** motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

## Närhälsan Hälsoenheten i Backa gästar Måla i olja

Besöket är informativt och lyfter vikten av att ta upp frågan om Goda levnadsvanor med fakta, tips och bra metoder. Missa inte tillfället, även du som inte är med och målar är välkommen!

**Onsdag 16 oktober kl. 11-12**  
**Plats:** Ateljésal, vån 3

## Stickcafé

Att stickning är rogivande och skänker både glädje och värme blir väldigt tydligt varje onsdag när ett helt gäng handarbetare träffas på mötesplatsen för att sticka, fika och umgås. Man tar med sig sitt stick och låter sig inspireras av andra med samma intresse.

**Onsdagar kl. 15-18**  
**Start 11 september**

**Plats:** Mötesplats, entréplan



## TORSDAG

### Lär dig spela brädspelen Rummikub

Rummikub är ett klurigt, fartfyllt och omåttligt populärt sifferspel som spelas världen över. Fin hjärn-gympa hälsar volontären Katarina. Välkommen att lära dig mer, träffa nya människor, fika och ha kul!

**Torsdagar kl. 10-13**  
**Start 5 september**

**Plats:** mötesplats, entréplan

### Digital Guidning

Varannan torsdag finns möjlighet till vägledning om den digitala tekniken. Ta med din dator, surfplatta eller telefon så hjälper vi dig med grundläggande funktioner! Glöm inte att också ta med laddare, lösenord och pinkoder som kan tänkas behövas.

Föranmäl ditt besök, då kan vi bättre förbereda oss på att hjälpa dig.

**Torsdagar kl. 13-14.30 jämn vecka**  
**Start 5 september. Ej 14 november.**

**Plats:** mötesplats, entréplan

**Anmälan:** motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

## FREDAG

### Fredagsmusik

På fredagar bjuder Mötesplats Backa på musikunderhållning i den stora Selma Salen. Vi bjuder på ett musikaliskt varierat program. Ett härligt sätt att börja helgen på med musik, gemenskap och en kopp kaffe hälsar volontärerna Nada och Katarina.

**Fredagar kl. 11-12**  
**30 augusti-20 december**  
**Ej 6 september, 27 september, 4 oktober, 11 oktober och 22 november.**

**Plats:** Selma sal, entréplan

### Fredagsdans på Mötesplats Backa - för dig som gillar att dansa till levande musik

Fredagsdansen som startade förra året fortsätter under nu hösten. Vill man inte dansa går det lika bra att sitta ned och lyssna på orkestern.

**Fredag 27 september och 22 november kl. 11-13**

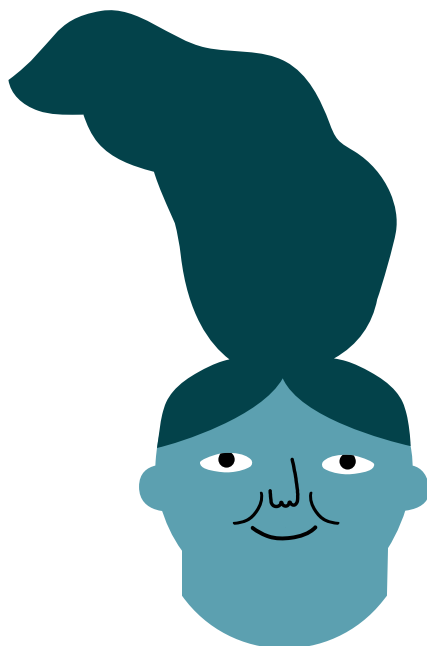
**Plats:** Selma sal, entréplan

## Fredagsträffen - ingen ska behöva känna sig ensam

Att känna sig ensam eller vara ensam är vanligare än vad man tror. Fredagsträffen är tänkt att vara en vänlig mötesplats att landa på för kravlös gemenskap. Under ledning av Bengt Ljungberg, präst i Backa församling och Ullrika Stenbäck, diakon i Backa församling. Du behöver inte vara kristen eller ha anknytning till kyrkan. Alla är välkomna och mötesplatsen bjuder på kaffe/té/bulle. I samarbete med Backa Kyrka - Backa pastorat - Svenska Kyrkan.

**Fredag 6 september,  
20 september, 4 oktober,  
18 oktober, 1 november,  
15 november, 29 november och  
13 december kl. 13.30-14.30**

**Plats:** mötesplatsen, entréplan



# Mötesplats Kyrkbytorget

**Adress:** Kyrkbytorget 6

**Telefon:** 031-366 70 67

**Öppet:** Vid verksamhet

## MÅNDAG

### Promenera tillsammans

Vill du komma ut och gå men har svårt att komma iväg själv? Gå med oss! Går du för egen maskin eller sitter i elrullstol, inga problem! Alla är lika välkomna. Vi anpassar tempo efter deltagarna och vi fikar på något kafé under promenaden. Det är lika viktigt att ha trevligt som att vi rör på oss.

**Måndagar kl. 11-13**

**Samling utanför mötesplatsen**

### Umgås och handarbete

Vi träffas under lättsamma former, vill du handarbete tar du med eget. Du är lika välkommen att prata bort en stund som att handarbete. Vi hjälps åt att koka kaffe och te på plats, men ta med det du vill äta till.

**Måndagar kl. 12-30-14.30**

**Start 19 augusti**

## TISDAG

### Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan. För mer information se sidan 32.

**Tisdag 10 september,  
8 oktober, 5 november,  
3 december kl. 12.30-14.30**

### Tisdagsmusik

Är du sugen på att lyssna på levande musik? Då har du hittat rätt! En gång i månaden bjuder vi, Bengt och Sluggo, in till att njuta av blandad musik. Kanske gästas vi av fler musikanter vid något av tillfällena. Vi bjuder på kaffe och te.

**Tisdag 3 september, 1 oktober,  
29 oktober och 26 november  
kl 13.30-14.30**



**ONSDAG****Canasta**

Att spela canasta är populärt och det finns plats för fler spelsugna. Här blandas kortspel och skratt. Kom gärna och spela med oss! Vi fikar tillsammans, ta med det du vill äta.

**Onsdagar kl. 10-14.30**

**Kontakt:** 031-366 63 53

**TORSDAG****Voimistelua suomalaisen musiikin tahtiin**

Voimistelu on hyödyllistä kaikille, ja yhdessä voimisteleminen on vieläkin hyödyllisempää. Voit voimistella joko istuen tai seisten, valinta on vapaa. Voimistelu järjestetään yhteistyössä Göteborgin suomalaisen eläkeläisyhdistyksen kanssa, mutta kielenä on ruotsi.

**Torstaisin klo 10-11**

**Gymnastik till finsk musik**

Gymnastik är nyttigt för alla, och att gympa tillsammans gör det ännu bättre. Du kan både sitta och stå, du väljer själv. I samarbete med Göteborgs finska pensionärsförening, men alla pratar svenska.

**Torsdagar kl. 10-11**

**Start 5 september**

**Sång och musik**

Sjung med, spela instrument eller berätta en rolig historia. Det här är något för dig som tycker om att sjunga allsång. Kan du spela ett instrument så är du välkommen att spela med! Vi fikar tillsammans.

**Torsdagar kl. 12.30-14.30**

**Start 22 augusti**

**FREDAG****Gymnastik bas**

Sittande och stående, vi utför enkla rörelser tillsammans. Utmana dig själv för att förbättra din balans och styrka, så hjälper du kroppen fortsätta fungera. Du är med efter egen förmåga och använder du rullator är det inget problem för att delta. Vi gympar i Vinga Yellow rockers lokaler som ligger granne med träffpunkten.

**Fredagar kl. 11-11.45**

**Start 23 augusti**

**Kaffe med dopp**

Vi fikar tillsammans efter gymnastiken som de flesta av oss är med på. Stämningen är lättsam.

**Fredagar kl. 11.45-12.30**

**Start 23 augusti. Ej 4 oktober.**

**Var det bättre förr?**

Vi minns tillbaka och diskuterar hur livet varit. Till exempel hur vi bodde, barndom, familj, skola, fritid eller yrkesliv. Vad har förändrats och var det bättre förr? Vi fikar tillsammans och kokar kaffe och te på plats, men ta med det du vill äta till.

**Fredagar kl. 12.45-14.15**

**Start 23 augusti. Ej 4 oktober.**

**Anmälan:** 031 366 74 09 eller [motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se](mailto:motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se)



# Mötesplats Kärra

**Adress:** Lillekärr Södra 55

**Telefon:** 031-366 97 15

**Öppet:** vid verksamhet

## Lunchservering Kärrahusrestaurang

Vardagar 12-14.30

**Adress:** Lillekärr Södra 55

**Kontakt:** 031-366 91 72

## MÅNDAG

### Måla och teckna för nybörjare

Kom och måla, vi gör olika övningar, alla kan och allt blir rätt. Kanske motivet blir någonting annat än du tänkt och det kanske blir bättre. Det finns ledare i gruppen.

**Måndagar kl. 13-14.30**

**Start 26 augusti. Ej 9 september.**

## TISDAG

### Kom och gympa med oss!

Anita och Lena är volontärer som leder gymnastiken till härlig musik. Du kan själv välja om du vill utföra övningarna sittandes eller stående. Utmana dig själv och träffa nya träningskompisar.

**Tisdagar kl. 11-12. Start 20 augusti**

### Vill du vara med och påverka?

Som deltagare i någon av våra kommittéer för programskapande, bestående av boende i Göteborg, kan du hjälpa oss att utveckla vårt programutbud.

**Tisdag 15 september kl. 13.30-14.30**

### Prova på - Rummikub

Att träffas och umgås över ett parti rummikub kan ge både hjärngympa och en social stund.

Kom och prova detta spel som bygger på siffror och taktik.

**Tisdag 8 oktober, 22 oktober och 5 november kl. 13.30-15**

### Handarbetsgrupp

Vi är en grupp som handarbetar tillsammans, det finns plats för flera. Tag med dig ditt handarbete och det som du vill äta i fikapausen. Mötesplatsen bjuder på te och kaffe.

**Tisdagar kl. 15-18 ojämna veckor  
Start 27 augusti**

## ONSDAG

### Musikunderhållning

Underhållning i samarbete med Speldags som erbjuder ett varierat utbud av musik i olika genrer som jazz, visor eller schlager.

**Onsdagar ojämna veckor  
kl. 10.30-11. Start 28 augusti**

### Läsecirkel med Backa bibliotek

Läsecirkeln träffas en gång i månaden för att prata om två böcker. Nya deltagare är välkomna när som helst. Bibliotekarien tar med beställda böcker.

**Onsdag 28 augusti, 25 september,  
23 oktober, 20 november,  
18 december kl. 13-14**

### Kärra schlager-och popsånggrupp

Med hjälp av Sluggo, musikpedagog i vår enhet, kommer det att startas en kör/sånggrupp. Kom och var med, sjung och ha en rolig stund tillsammans med musik som gruppen gillar.

**Onsdagar jämna veckor  
kl. 14.15-15.45. Start 18 september**





**TORSDAG****Vill du spela schack med oss?**

Kom och spela schack det finns en ledare som lär ut grunderna och de som redan kan är välkommen att spela med lika sinnade. Kanske spelade du förut och känner att det är dags att ta upp ditt intresse igen. Det finns schackspel på mötesplatsen.

**Torsdagar kl. 10.30-12**

**Start 22 augusti. Ej 29 augusti**

**Frågesport**

Att hålla hjärnan i trim är både roligt och viktigt. Välkommen till frågesport med kluriga och utmanande frågor, som vi löser i lag.

**Torsdagar kl. 13-14**

**Start 22 augusti**

**FREDAG****Dansgympa**

Dansinspirerad gympa, med fokus på rörlighet. Vi använder musik med olika stilar och olika typer av rörelser. Du behöver inte ha tränat eller dansat tidigare.

**Fredagar kl. 10.30-11.30**

**Start 13 september**

**Lär dig mer om film och medier!**

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan.

För mer information se sidan 32.

**Fredag 6 september, 4 oktober, 1 november och 29 november kl. 12.30-14.30**

**Har du någon idé?**

Mötesplatsen uppskattar nya idéer och tankar kring aktiviteter, har du något förslag som skulle göra mötesplatsen till ett mer spännande ställe? Vi vill gärna ha förslag och tips från medborgare för att kunna göra nya programaktiviteter.

**Ring oss gärna för att förmedla dina idéer och tankar:**

**Telefon:** 031-366 97 15

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



# Mötesplats Monsunen Biskopsgården

**Adress:** Blidvädersgatan 16

**Telefon:** 031-366 63 53

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

**Öppet:** kl. 10-15

**Lunchservering**

Du kan välja på två olika maträtter.

**Måndagar-fredagar kl. 12-14**

**Kontakt:** 031-366 63 57

**Publik dator**

**Måndagar-fredagar kl. 10-15**

**Seniorgym**

Se bokningsschema för lediga tider.

**Måndagar-fredagar kl. 10-15**

**MÅNDAG****Allsång**

Vi bestämmer tillsammans vad vi skall sjunga, är det nya låtar och nya språk är det bara spännande. Pablo spelar gitarr till låtarna och spelar du ett instrument får du gärna ta med det och vara med och spela.

**Måndagar kl. 13-14.15**

**Start 2 september**

**TISDAG****Musikunderhållning**

Underhållning i samarbete med speldags. Programmet är varierat och skiftar varje tillfälle och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager. Vill du köpa fika i restaurangen kom i god tid innan musiken börjar.

**Tisdag 13 augusti, 10 september, 8 oktober, 5 november och 3 december kl. 14-14.30**



## ONSDAG

### Gympa extra allt

Vi utgår från stående rörelser, men alla rörelser går att göra sittande. Mycket glädje, rörelse och tempo, med inslag av dans och modern musik. Alla åldrar och kön välkomna.

**Onsdagar kl. 10.45-11.15**  
**Start 21 augusti**

### Café med Mona

Vi fikar, umgås och samtalar om allt möjligt.

**Onsdagar kl. 13.30-14.30**  
**Kostnad kaffe med dopp: 10 kronor**

## TORSDAG

### Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan. Mer information se sidan 32.

**Torsdag 5 september, 3 oktober, 31 oktober och 28 november kl. 10-12**

### Söka på datorn?

Vet du inte hur du ska göra? Boka tid så får du handledning.

**Torsdag 12 september, 17 oktober och 14 november kl. 10-11**

**Anmälan: 031-366 63 53**

## FREDAG

### Lumparminnen med mera

Kom och träffa andra män och samtala om det som varit och det som är. Första tillfällena pratar vi lumparminnen, när vi är färdiga med det pratar vi om det gruppen är intresserad av.

**Fredagar kl. 10-11.30**  
**Start 20 september**



# Mötesplats Solängen Torslanda

**Adress:** Solängsvägen 53

**Telefon:** 031-366 54 59

**Öppet:** kl. 10-15

### Lunchservering

**Vardagar 12.30-14**

**Kontakt:** 031-366 54 13

### Publik dator

**Tillgänglig vardagar kl. 10-15**

## MÅNDAG

### Högläsning med Ulla

Högläsning med kaffepaus. Kom gärna med förslag på böcker vi kan läsa. Ulla och gruppen avgör vem som läser från gång till gång. Hur mycket vi hinner läsa avgörs av bokval, den som läser och deltagarna. Delta när du kan. Alla är välkomna.

**Måndagar kl. 10.30-11.30**  
**Start 9 september**

### Handarbetsgrupp

Vill du sticka och virka tillsammans med andra? Ta med ditt handarbete så inspireras vi av varandra.

**Måndagar ojämn vecka kl. 13.30-15**  
**Start 9 september**



## Bridge med SPF Björlanda/Torslanda

Vi spelar bridge tillsammans.  
Förkunskap behövs.

**Måndagar kl. 16-21**

**Kontakta först Agneta Karlsson:**  
070-922 34 39

**Kostnad:** Kaffe med dopp 30 kr



## TISDAG

### Gudstjänst med Svenska Kyrkan

Diakon och präst från Svenska kyrkan håller andakt. Samtal, musik, sång och fika

**Tisdagar kl. 10.30-11.30**

### Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan. Mer information se sidan 32.

**Tisdag 24 september, 22 oktober,  
19 november och 17 december  
kl. 12-14**

## Allsång

Kom och var med och sjung visor, poplåtar och schlagers tillsammans med Pablo som sjunger och spelar gitarr. Vi fikar tillsammans.

**Tisdag 3 september, 8 oktober,  
5 november, 10 december kl. 14-15**

## Life Kinetik

Life Kinetik är en evidensbaserad träningsmetod som kombinerar ovana rörelser, tänkande och uppfattningsförmåga på ett strukturerat och lustfyllt sätt. Life Kinetik erbjuds som en kurs där du deltar vid samtliga tillfällen för att få bäst effekt. Inga förkunskapskrav.

**Tisdag 17 september, 1 oktober,  
15 oktober, 29 oktober,  
12 november och 26 november  
kl. 14-15**

**Anmälan:** 031 366 70 67

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

## ONSDAG

### Rörelseglädje

Sittande och stående, vi utför enkla rörelser tillsammans. Utmana dig själv för att förbättra din balans och styrka, så hjälper du kroppen fortsätta fungera. Du är med efter egen förmåga och använder du rullator är det inget problem för att delta.

**Onsdagar kl. 10.30-11.30**  
**Start onsdag 4 september**

### Spela bingo med oss!

Vi spelar bingo under lättsamma former. I samarbete med Röda Korset som köper in och sponsrar med vinster i varierande värde.

**Onsdagar kl. 14-15 ojämna veckor**  
**Start 11 september**

**Kostnad:** en bingobricka: 10 kronor

### Gillar du också att spela bridge?

Vi spelar bridge tillsammans. Förkunskap behövs. I samarbete med SPF Björlanda/Torslanda.

**Onsdagar kl. 16-21**  
**Kontakta Agneta Karlsson:**  
070-922 34 39

**Kostnad:** Kaffe med dopp 30 kronor

## TORSDAG

### Musikunderhållning

Underhållning i samarbete med speldags. Programmet är varierat och skiftar varje tillfälle och kan bland annat vara jazz, visor, schlager.

**Torsdag 22 augusti, 19 september,  
17 oktober, 14 november och  
12 december kl. 14.30**

## FREDAG

### Samtalsgrupp för män

Vill du vara med i en herrgrupp? Träffar för män där du kan ta del av social samvaro och samtal som kan förgylla vardagen.

**Fredagar kl. 10-12**

### Har du någon idé

Mötesplatsen uppskattar nya idéer och tankar kring aktiviteter, har du något förslag som skulle göra mötesplatsen till ett mer spännande ställe? Vi vill gärna ha förslag och tips från medborgare för att kunna göra nya programaktiviteter.

**Ring gärna för att förmedla dina  
idéer och tankar:** 031-366 54 59

# Mötesplats Tuve

**Telefon:** 031-366 80 21

**Adress:** Tuve Torg 5

**Öppet:** Vid verksamhet

## MÅNDAG

### Handarbete med oss!

Sticka eller virka, en avig och en rät. Ta med ditt handarbete och kom! Det mesta är roligare när vi gör det tillsammans med andra.

**Måndagar kl. 9-11.30**  
**Start 26 augusti**

### Kom och spela mattcurling med oss!

Sporten påminner om curling som spelas på is, men här spelar vi inomhus på mattor av nålfilt som stenarna glider på i stället för is. Vi har nära till skratt och roligt tillsammans när vi spelar. I samarbete med PRO i Samlingssalen, Tuve torg 5.

**Måndagar kl. 9.30-12.15**  
**Start 23 september**

### Vill du spela Bridge med oss?

Bridge är ett kortspel med fyra spelare indelade i två lag, med två spelare i varje lag. Här är alla välkomna, gammal som ny spelare.

**Måndagar kl. 12-15**  
**Start 9 september**

### Dansa Linedance med oss!

Linedance är en amerikansk country & western dansstil, där dansarna står på linjer – därav namnet. Linedance passar alla – gammal som ung. Du behöver inga förkunskaper, kom och prova. I samarbete med SPF Seniorerna i Samlingssalen, Tuve torg 5.

**Måndagar kl. 12.30-14.30**  
**Start 16 september**



### Vill du vara med och påverka?

Som deltagare i någon av våra kommittéer för programskapande, bestående av boende i Göteborg, kan du hjälpa oss att utveckla vårt programutbud.

**Måndag 9 september**  
**kl. 13.30-14.30**

### Musikaktivitet

Är du sugen på att lyssna på levande musik? Då har du hittat rätt! Vid några tillfällen under våren bjuder vi, Bengt och Sluggo, in till att njuta av blandad musik. Kanske gästas vi av fler musikanter vid något av tillfällena. Vi bjuder på kaffe och te.

**Måndag kl. 13.15-14.30**  
**30 september, 21 oktober, 18 november, 16 december**

### Öppet hus – tipshörnan

Kl. 14-15 har mötesplatsen öppet hus. Se separat affisch för mer information om eventuellt tema för kommande tillfälle. Först på plats? Sätt gärna i gång kaffebryggaren!

**Måndag 30 september, 21 oktober, 18 november, 16 december**  
**kl. 14.15-15**

## TISDAG

### Spela mattcurling med oss!

Sporten påminner om curling som spelas på is, men här spelar vi inomhus på mattor av nålfilt som stenarna glider på i stället för is. Vi har nära till skratt och har roligt tillsammans när vi spelar. I samarbete med SPF Seniorerna i Samlingssalen, Tuve torg 5.

**Tisdagar kl. 10-12.30**  
**Start 1 oktober. Ej 15 oktober och 19 november**

### Öppet hus – idéhörnan

Träffa personal och andra deltagare och kom med förslag på nya aktiviteter – eller bara snacka och umgås. Först på plats? Sätt i gång kaffebryggaren!

**Tisdag 17 september, 15 oktober, 29 oktober, 12 november och 26 november kl. 10-12.**

### Vill du vara med i en herrgrupp?

Träffar för män där du kan ta del av social samvaro och samtal som kan förgylla vardagen. Gruppen har funnits i några år och vi vill gärna bli fler. I samarbete med Lions i Tuve.

**Tisdagar kl. 10-12**  
**Start 10 september**

## Suomalainen iltapäivä

Tervetuloa kertomaan tarinoita elämästäsi ja keskustelemaan ajankoh-taisista asioista! Göteborgin suomalaisen eläkeläisyhdistys. Kahvi ja kakkutarjoilu! Vapaaehtoistyö Ritva Kaihlamäki

Tiistaisin kl. 13-14.30



## Eftermiddagar på finska

Välkommen att prata om dagsaktuella händelser och dela din livsberättelse! Göteborgs finska pensionärsförening. Kaffe med kaka serveras! Volontär Ritva Kaihlamäki, i samarbete med finska pensionärsföreningen.

Tisdagar kl. 13-14.30

Start 10 september

## Musikunderhållning med Speldags

Sång- och musikunderhållning som varierar från gång till gång och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager. I samarbete med Kulturförvaltningen, Speldags.

Tisdag 3 september, 1 oktober, 29 oktober och 26 november kl. 14-14.30

## ONSDAG

### Spela canasta och sällskapsspel med oss!

Att spela sällskapsspel och inte minst Canasta är populärt och det finns alltid plats för fler spelsugna, både som ny och gammal spelare. Här blandas kort- och olika sällskapsspel med hjärtliga skratt. Kom gärna och spela med oss! I samarbete med SPF Seniorerna.

Onsdagar kl. 10-12

Start 4 september

### Vill du spela bingo med oss?

Kom och prova din lycka i Bingo. Här väntar vinster och priser, trevlig samvaro och socialt umgänge med andra. Bingobrickan kostar en liten slant, så ta gärna med kontanter. Leds av volontär.

Onsdagar kl. 13.15-14.15

Start 4 september



## Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan. Mer information se sidan 32.

Onsdag 11 september, 9 oktober, 6 november, 4 december kl. 12.30-14.30

## Filmträff med efterföljande filmsamtal

Under hösten kommer vi ha ett svep med fyra filmträffar där vi träffas för att se på och sedan diskutera film. Ta gärna med en smörgås att ha till fika under filmsamtalet, vi bjuder på te och kaffe! Du anmäler dig till de tillfällen du vill vara med på. Aktiviteten är ett samarbete mellan mötesplats Tuve och Tuve bibliotek. Obs! Begränsat antal platser, först till kvarn!

Onsdag 18 september, 16 oktober, 13 november och 11 december kl. 13.30-16

Anmälan: 031-366 80 21 eller mejla tuve.bibliotek@kultur.goteborg.se och uppge vilka datum du är intresserad av att vara med på filmträff i Tuve.

## TORSDAG

### Social gemenskap på mötesplatsen med volontär

Kom in och ta en kopp kaffe eller te och prata bort en stund!

Torsdagar kl. 10-12

### Målning i akvarell och akryl

Välkommen att måla tillsammans med andra i akvarell och akryl, vi delar gärna med oss av tips och inspiration till varandra men har tyvärr inte möjlighet att handla nybörjare. I samarbete med konstnärgruppen Art Indigo. **Eget konstnärsmaterial medtages.**

Torsdagar kl. 10-13.30

Start 29 augusti

Anmälan: 031-366 80 21 eller motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

### Cirkelkören

Här träffas amatör-körfantaster och sjunger ihop. Allt från gamla klassiker till Viva España finns på repertoaren. Inga förkunskaper krävs. Gruppen leds av volontär.

Torsdagar kl. 11-13

## Digital hjälp

Kom och få hjälp med enklare teknikfrågor kring mobiltelefon eller dator. Ingen föranmälan eller kostnad. I samarbete med Tuve bibliotek. Vi har tyvärr inte möjlighet att utbilda eller hålla i kurser kring teknik.

**Torsdag kl. 13.30-15**

**Start 12 september**

## FREDAG

Biblioteket har sångstund för de minsta på morgonen och fikar på mötesplatsen från kl. 10, övriga besökare är då välkomna i mån av plats.

## Social gemenskap på mötesplatsen

Kom in och prata bort en stund, självservering av te och kaffe. Först på plats? Sätt gärna på kaffebryggaren!

**Fredagar kl. 11-12**

**Start 6 september. Ej 20 september**

## Kom och gympa med oss!

Träningen där alla kan vara med och träna utifrån sina egna förmågor. Vi tränar med hantlar/bollar och gummiband tillsammans runt en stol. Övningarna visas på storbild i Samlingssalen, Tuve torg 5.

**Fredagar kl. 11-11.45. Start**

**6 september. Ej 20 september**

## Social gemenskap på mötesplatsen

Kom in och prata bort en stund, självservering av te och kaffe. Först på plats? Sätt gärna på kaffebryggaren!

**Fredagar kl. 13.15-14. Start**

**13 september. Ej 20 september**

## Vill du träna yoga sittande på stol?

Sittyoga är precis vad det låter som, yoga sittande på stol. Programmet består av traditionella yogapositioner eller meditativa övningar som är anpassade för sittande ställning. Vi tränar smidighet, andning och det inre lugnet. Medtag gärna egen vattenflaska. Under ledning av volontär i Samlingssalen, Tuve torg 5.

**Fredagar kl. 12.30-13.30**

**Start 6 september**





# Mötesplats Vintergatan Sannegården

**Telefon:** 031-366 63 53

**Adress:** Vintergatan 1

**Öppet:** vid verksamhet

## TISDAG

### Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan. Mer information se sidan 32.

**Tisdag 17 september, 15 oktober, 12 november och 17 december kl. 12.30-14.30**

### Vi läser tillsammans - Shared Reading

Shared Reading är en högläsning-metod som skapar gemenskap. Vi delar läsoplevelse genom att läsa och tolka korta texter tillsammans. Under läsningen stannar vi upp för samtal och reflektioner. Du behöver inte vara van läsare för att delta. Ingen förberedande läsning.

**Tisdag 24 september, 22 oktober, 19 november och 17 december kl. 13-14.30**

## ONSDAG

### Bordtennis

Bordtennis, pingpong, pingis är bara några ord för denna roliga idrott. Vi spelar under lättsamma former. Det finns racket och bollar på plats.

**Onsdagar kl 10-12, jämna veckor Start 4 september**

### Allsång

Tillsammans sjunger vi välkända visor, poplåtar, slagdängor och sommarplågor. Vi tar mycket gärna emot förslag på nya bitar att sjunga. Vi bjuder på kaffe, ta med eget tilltugg. Medtag glatt humör och sjung av hjärtans lust! **Obs!** En onsdag i månaden är det istället musikunderhållning med speldags, se separat anslag.

**Onsdagar 13.15-14.30 Start 28 augusti**

## Musikunderhållning

Underhållning i samarbete med speldags. Programmet är varierat och skiftar varje tillfälle och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager.

**Onsdag 21 augusti, 18 september, 16 oktober, 13 november och 11 december kl. 13.15-13.45**

## Torsdag

### Schack

Schackfantasten Krister Berg ger dig tips och utmaningar på hur du kan utveckla ditt spelande. Är du nybörjare i schack är du lika välkommen! Krister handleder dig.

**Torsdagar kl. 10-12 ojämna veckor Start 12 september**

### Diskussions- och samtalsgrupp med nutidsfrågor

Vi diskuterar aktuella ämnen. Har vi inga sådana drar vi ett diskussionskort i stället. Förbered dig gärna genom att ta med egna ämnen att samtala om. Begränsat antal platser.

**Torsdagar 10-12 jämna veckor Start 22 augusti**

**Anmälan:** 073-985 51 58

## Bokklubb med samtal

Tycker du om att läsa och samtala om det du läst? Och även det böckerna inspirerar till? Då är vår grupp något för dig. Vi väljer bok tillsammans som vi sedan läser mellan träffarna. Vi ses varannan vecka men för att alla skall hinna läsa hela boken innan vi diskuterar den, så läser vi och samtalar om poesi ca varannan träff. Vi fikar under samtalets gång. Det går att börja i denna bokklubb när som helst under terminen.

**Torsdagar 13-14.30 ojämna veckor Start 29 augusti**

**Anmälan till Anita Blomén:**  
070-537 32 20

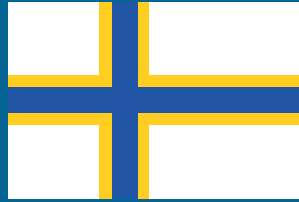
## Gympa bas

Sittande och stående, vi utför enkla rörelser tillsammans. Utmana dig själv för att förbättra din kondition, balans, rörelse och styrka, så hjälper du kroppen fortsätta fungera. Du är med efter egen förmåga och använder du rullator är det inget problem för att delta. Vi gympar ca. 45 minuter därefter dricker vi kaffe eller te tillsammans.

Ledare ojämna veckor: Johanna  
Ledare jämna veckor: Gunilla

**Torsdagar 13-14.30 Start 15 augusti**

# 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



# Du missar väl inte detta!

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

## Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan.

**För exakt datum se varje mötesplats programsida eller här nedan för dagverksamheternas träffar.**

### Tillfälle 1. Bildens och filmens roll i dagens medielandskap

Alla dessa intryck! - Om hur vi påverkas av alla bilder och ljud som omger oss. Du får också prova på att ljudlägga ett filmklipp.

### Tillfälle 2. Prova på och lär dig mer om AI

Vi talar om möjligheter och risker med AI, artificiell intelligens. Till sammans provar vi också på några av de största AI-tjänsterna idag. 12 mars Filmsamtal utifrån kortfilmer

### Tillfälle 3. Sociala medier - vad, hur och varför?

Grundkurs i sociala medier där vi går igenom hur de största plattformarna fungerar och hur samhället påverkas av dem. Vi kombinerar detta med praktiska övningar.

### Tillfälle 4: Spelvärdens lockelse

Vi tittar närmare på några av de populäraste digitala spelen, hur de fungerar och pratar om varför de fångar så många.

### Dagverksamhet Aktiv Brunnsbo, Brunnsbotorget 2

**Torsdagar 11-13**

**19 september, 17 oktober,**

**14 november och 12 december**

**Kontakt:** 031-366 91 86

### Dagverksamhet Kärra Lillekärr Södra 55

**Torsdagar 10.00-12.00**

**12 september, 10 oktober,**

**7 november, 5 december**

**Kontakt:** 031-366 97 27

**I samarbete med Filmpedagogerna Folkets Bio, SKPF, SPF Seniorerna, Torslanda Filmstudio och Allmänna Arvsfonden.**

## Cirkelträning

Träna hela din kropp och få mer styrka, kondition och rörlighet. Med cirkelträning tränar du kort tid på varje station, och du kan anpassa övningarna efter dig själv. Begränsat antal platser. Mer information när du anmäler dig.

**Anmälan:** 031 366 63 53

**Plats:** Sehlstedts vård och omsorgsboende

## Quiz frågesport

Hjärngympa med kluriga frågor. Frågorna sätts ihop av flera olika personer, så det blir en fin variation på innehållet. Tycker du om att göra frågor eller bara delta, så är du lika varmt välkommen. Avslutar alltid med en fika, hälsar volontären Ingela. I samarbete med den lokala Hyresgästföreningen Balladen.

**Onsdagar jämna veckor kl. 10.30-12**  
**Start 4 september**

**Plats:** Balladgatan 2, Brunnsbo

**Kontakt:** 031-366 82 74

## Sånggruppen - Vi gör så gott vi kan

Längtar du efter att sjunga? Gruppen sjunger och kompas till levande musik. Ta chansen, det finns plats för fler sångare samt musiker. En kaffepaus mitt i gör det extra trivsamt. I samarbete med Brunnsbokyran- Backa pastorat, Svenska Kyrkan. Du behöver inte vara kristen eller ha anknytning till kyrkan.

**Måndagar kl. 13-14.30 ojämn vecka**  
**Start 9 september**

**Plats:** Brunnsbokyran, Brunnsbotorget 8

**Kontakt:** 031-366 82 74

## Augusti-september

### Stavgång - drop in

Vi träffas på Mötesplats Solängen vi tränar kondition och styrka, promenerar med stavar, det krävs ingen förkunskap och stavar finns att låna på plats.

**Fredag 13 september och 27 september kl. 13**

**Plats:** Mötesplats Solängen, Solängsvägen 53



## Snabbmingel

Kom och prova på ett nytt sätt att träffa vänner! Fem minuter kan leda till längre möten, en ny reskamrat eller ett middagssällskap? I sittande 5-minuters samtal får du lära känna nya personer på ett lättsamt sätt. Efter 5 minuter byter man samtalskamrat och efter att tiden är slut kan du ha funnit en ny vän.

**Fredag 6 september kl. 14.30**

**Plats:** Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

**Frågor:** 031-366 80 21

## Hem och beredskap är du förberedd?

Anette Staaf från Civilförsvarsförbundet utbildar och informerar allmänheten om hemberedskap och säkerhet i vardagen. Är du förberedd i vardagen hanterar du även krisen bättre, som elavbrott, förorenat vatten och andra nödsituationer. I samarbete med Civilförsvarsförbundet.

**Fredag 13 september kl. 13-14.30**

**Plats:** Mötesplats Kärra, Lillekärr Södra 55

## Föreställningen På Rymmen - en Hasse- och Tagepytt

med Kulturgruppen Spader.

Följ med på en resa in i Hasse & Tages magiska värld. En värld fylld av musik, tramsighet och djupaste allvar. Vi får möta Den gamle på ålderdomshemmet, den pilska Donna Juanita och många fler, och kanske får vi reda på vad Jan har i fickan.

**Fredagen 13 september kl. 13-14.10**

**Plats:** Mötesplats Vintergatan, Vintergatan 1

**Frågor:** 031-366 63 53

## Temadag med hälsoinspiration

Prova på ett träningspass som även finns tillgängligt digitalt och få tips kring kost och hälsa. Håll utkik efter mer detaljerat program som affischeras och publiceras på Göteborgs Stads kalendarium. I samarbete med Närhälsans Hälsoenhet och Idrott- och föreningsförvaltningen.

**Tisdag 17 september kl. 13.30**

**Plats:** Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

## Bokprat med Torslanda bibliotek

Biblioteket från Torslanda kommer och ger boktips om olika sorters böcker.

**Onsdag 18 september kl. 14**

**Plats:** Mötesplats Solängen, Solängsvägen 53

## Besök Länsmansgårdens motionscentrum och utegym

På Länsmansgårdens motionscentrum kan du besöka naturnära motionsslingor, träna både inom- och utomhus, duscha och använda bastun. Följ med på en rundvisning med personal både på motionscentrum och det närliggande utegymmet. I samarbete med Hälsoenheten i Hisingen och Idrotts- och föreningsförvaltningen.

**Onsdag 18 september kl. 13-14**

**Plats:** Länsmansgårdens motionscentrum, Temperaturgatan 74

**Närmsta hållplats:** Temperaturgatan eller busshållplats Svarte Mossen

**Anmälan:** 031-366 63 53

## Öppet Hus - Mötesplats Kärra

Kom och smaka på nyttigt mellanmål och/eller ta en fika, titta på lokalerna och prata med oss, prova på tant- och gubbparkour. Är det någon aktivitet du saknar? Berätta för oss! Vi vill gärna utöka vårt utbud tillsammans med DIG.

Vill du kan du köpa och äta lunch på restaurang Kärrahus, serveras måndag-fredag kl. 12-14.

**Hållpunkter för dagen:**

**Kl. 13-15**

Mingel i lokalen möjlighet att prova nyttigt mellanmål och/ eller fika

**Kl. 13.30, 14, 14.30**

Visning av publik dator

**Kl. 13.30, 14, 14.30**

Prova tant och gubb-parkour utanför mötesplatsen

**Fredag 20 september kl. 13-15**

**Plats:** Mötesplats Kärra, Lillekärr Södra 55

## Oktober–december

### Balansera Mera!

Fixartjänst på Hisingen visar upp sig, och tipsar tillsammans med samarbetspartners om vad du kan göra för att förhindra fallolyckor i ditt hem.

**Måndag 30 september kl. 13-15**  
**Kort föredrag om kost och balans med Johanna Bratthammar kl. 14.**

**Plats:** Mötesplats Vintergatan, Vintergatan 1

**Tisdag 1 oktober kl. 10-12**

**Plats:** Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

**Onsdag 2 oktober kl. 13-15**

**Plats:** Mötesplats Solängen, Solängsvägen 53

### Syninstruktörer – drop in

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

**Tisdagar kl. 12.30-14. 1 oktober, 29 oktober, 26 november**

**Plats:** Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

**Fredag 15 november kl. 9.30-11**

**Plats:** Mötesplats Backa, entréplan Selma Lagerlöfs torg 2

### Informationsträff på Mötesplats Monsunen

Kom och träffa olika samhällsaktörer som har aktiviteter på Hisingen. Du kan bland annat träffa Meetingplays, Biblioteksvännerna, IOFF, Fixartjänst och Hälsolots. Passa på att besöka mötesplatsens minigym som är gratis och öppet för alla på vardagarna. Håll utkik efter mer detaljerat program längre fram. I samarbete med Hälsolots.

**Tisdag 1 oktober kl. 12.30-14.30**

**Plats:** Mötesplats Monsunen, Blidvädersgatan 16

### Paraffinbad

En skön, fuktgivande och värmande behandling för dina händer

**Onsdag 3 oktober och 28 november kl. 14-15**

**Plats:** Mötesplats Solängen, Solängsvägen 53

**Anmälan:** 031-366 54 59

### Surströmmingsskiva

Surströmming är en delikatess som bör avnjutas i sällskap, därför bjuder mötesplatsen in till en traditionell surströmmingsskiva med allt som hör till. Reservation! Vid brist på surströmming kommer det serveras sill.

**Fredag 4 oktober kl. 13-15**

**Plats:** Mötesplats Kyrkbytorget, Kyrkbytorget 6

**Anmälan:** 031 366 70 67

**e-post:** motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

### Fråga doktorn - Närhälsan Backa Vårdcentral

Läkare från Backa Vårdcentral kommer vid två tillfällen till Mötesplats Backa för att svara på frågor och ge oss mer kunskap. Ta tillfället i akt och ställ dina frågor. De kommer att lyfta fram olika ämnen i ca. 30 minuter och sedan en frågestund. Välkomna, ingen föranmälan krävs! Aktuella teman, se separat anslag

**Torsdag 10 oktober och 7 november kl. 13-14.30.**

**Plats:** Mötesplats Backa, entréplan, Selma Lagerlöfs torg 2

### Djur i djupet föredrag

Nere i havens djup är det mörkt, kallt och vattentrycket är enormt. Djuren som lever där nere är anpassade för att överleva i denna tuffa värld, märkliga fiskar, bläckfiskar och andra djur i en värld som människan fortfarande vet väldigt lite om. Möt Vampyrbläckfisken, Trollhajen och många fler!

**Torsdag 10 oktober kl. 14-15**

**Plats:** Mötesplats Solängen, Solängsvägen 53





## Att vara öppen som transperson när man är äldre – Angelica Löwdin berättar

Göteborgskan Angelica Löwdin var 70 år när hon kom ut som transperson. Sedan dess engagerar hon sig i HBTQI-personers rättigheter. Vilka glädjeämnen och bekymmer har man som transperson som cirka 60 år och uppåt? Hur skiljer sig situationen jämfört med när man var yngre? Vilken roll spelar ens hälsostatus? Hur gestaltar sig mötet med sjuk- och äldreården när den tiden kommer? Hur mycket vet man om de här sakerna? Med utgångspunkt från Angelicas egna personliga erfarenheter är detta en föreläsning som pendlar mellan yta och djup och som inte lämnar någon oberörd.

**Fredag 11 oktober kl 13-14.15**

**Plats:** Mötesplats Vintergatan, Vintergatan 1

## Hem och beredskap är du förberedd?

Anette Staaf från Civilförsvarsförbundet utbildar och informerar allmänheten om hemberedskap och säkerhet i vardagen. Är du förberedd i vardagen hanterar du även krisen bättre, som elavbrott förorenat vatten och andra nödsituationer. I samarbete med Röda Korset och Civilförsvarsförbundet.

**Onsdag 16 oktober kl. 14**

**Plats:** Mötesplats Solängen, Solängsvägen 53

## Må bra dag för dig

Vi erbjuder dig en späckad dag med bland föreläsning, rörelse, poängpromenad, mingel och tilltugg.

**Mona Azami PTP psykolog**

föreläser om Självmedkänsla- vad är det, och hur kan vi bli hjälpta av att i svåra situationer försöka rikta värme, förståelse och omsorg mot oss själva? Hur kan vi i vår vardag utveckla och träna upp vår förmåga till detta.

I samarbete med Hälsolots Hisingen. Detaljerat program se separat anslag.

**Fredag 18 oktober kl. 10-14.30**

**Plats:** Mötesplats Vintergatan, Vintergatan 1

## Studiebesök i musikstudion på Myntgatan 18

Kom och se hur en modern musikstudio kan se ut. Hur producerar man musik och spelar in instrument och sång? Vi får även lyssna på musik som producerats i studion, samt ställa frågor till artisterna hur de jobbar. Obs anmälan och begränsat antal platser.

**Fredag 25 oktober kl 13-14.30**

**Plats:** Myntgatan 18

**Anmälan:** 031 366 70 67

**e-post:** motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

## Författarbesök - Mötesplats Kärra

I höst kommer en författare som berättar om sin bok och sitt författarskap. Det kommer information om vilken författare som kommer i början av oktober. Håll utkik efter affisch och i Göteborgs Stads Kalendarium. I samarbete med Backa biblioteks uppsökande.

**Fredag 25 oktober kl. 13-14.30**

**Plats:** Mötesplats Kärra, Lillekärr Södra 55



## Följ med till Lapphexorna!

Lapphexorna är en grupp textil-älskande kvinnor som arbetar med lapptäcksteknik. Kom och prova på tekniken under lättsamma former. Gamla minnen kan bli nya minnen, kanske som en grytlapp? Det bjuds på kaffe, te och enklare kaka. Ta med dig en lunchsmörgås om du vill. Ta med dig egna tygbitar.

**Tisdag 29 oktober kl. 11-14**

**Plats:** Prästgårdsängen 11, Örgryte

**Anmälan senast 24 oktober på telefon:** 031 366 97 15 eller

**e-post:** motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se



## Klädbytdag

Har du plagg som du har tröttnat på eller som inte längre passar? Ta chansen att byta några plagg med andra och bidra till att spara på miljön. Plaggen ska vara hela, rena och gärna med storleksmärkning, max 3 plagg per person. Plagg som blir över skänks till välgörenhet. Håll utkik efter mer detaljerat program och tid som affischeras på mötesplatserna på Hisingen och i Göteborgs Stads kalendarium.

**Onsdag 30 oktober**

**Plats:** Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

**Anmälan:** 031-366 80 21

## Plastpåsemålning med Verena

Kom och skapa otroliga motiv på ett enkelt sätt, med lite färg och en plastpåse.

**Onsdag 30 oktober kl. 14-15.30**

**Plats:** Mötesplats Solängen, Solängsvägen 53

## Har du varit på Världskulturmuseet?

De har flera fina och intressanta utställningar. Torsdag 7 november är det gratis entré. Fika finns att köpa.

**Torsdagen 7 november kl. 14-16.30**

**Plats:** Södra Vägen 54

**Anmälan:** 031-366 63 53 eller

**e-post:** motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se



## Fiska sill i Sannegårdshamnen

Vi försöker fånga sillen som drar in vid Sannegårdshamnen så här års, ta med fiskespöt och var med. Saknar du utrustning så finns det möjlighet att låna spön och redskap.

**Fredagen 8 november kl 13-14.30**

**Plats:** Vi möts utanför Mötesplats Vintergatan, Vintergatan 1

**Anmälan:** 031 366 70 67

## Goda levnadsvanor – må gott på lätt sätt

Rörelse och kost, små förändringar kan göra stor skillnad. Camilla Vikander hälsovetare från Närhälsan kommer att ha en dialogföreläsning, kom gärna med frågor. Dessutom blir det provsmakning av några mellanmål för den som vill eller fika. Mötesplatsen bjuder på kaffe, te och enklare kaka. I samarbete med Närhälsans Hälsoenhet.

**Fredag 8 november kl. 13-14.30**

**Plats:** Mötesplats Kärra, Lillekärr Södra 55

## Vi besöker energimuseet Elyséum

Museet från 1908 har många intressanta saker att erbjuda. Vi får en kostnadsfri guidning.

**Onsdagen 9 oktober kl. 12.30-14.30**

**Plats:** Elyséum, Västgötagatan 2

**Anmälan:** 031 366 63 53

## Hur ser din sömn ut?

Välkommen på föreläsning med fokus på hur sömnen förändras under livet. Vi går igenom hur sömnen ser ut en natt för oss som är lite äldre, vad som är viktigt att tänka på för att få en så god sömn som möjligt. Du får lära dig avslappningstekniker och annat som kan förbättra din sömn. Du får även möjlighet att ställa frågor kring din egen sömn. Med fysioterapeut från Capio Rehab Kvillebäcken. I samarbete med Hälsoenheten Hisingen.

**Måndagen 11 november kl. 10-11.30**

**Plats:** Mötesplats Backa, Selma stora salen



## Gör en julklapp av återbruk!

Välkommen på en kreativ workshop i julteckens anda. Ta med dig ett föremål i glas hemifrån (eller handla på secondhand) som du vill etsa. Ett mönster, ett namn eller vad du vill. Det är bara fantasin som sätter stopp. Du får hjälp med att gravera. Obs! Begränsat antal platser. Endast ett tillfälle per sökande.

**Torsdag 14 november och 5 december kl. 13-16**

**Anmälan:** 031-366 90 97 eller 031-366 82 74

**Plats:** Mötesplats Backa, entréplan, Selma Lagerlöfs torg 2

## Om boenden för seniorer med Boplats och socialekreterare

Vad finns det för olika seniorboenden? Och hur ställer man sig på kö till dessa? Med mera.

**Tisdag 6 november kl. 10.30-12**

**Plats:** Mötesplats Monsunen, Blidvädersgatan 16



## Författarbesök av Peter Wahlbäck

Författaren och prästen Peter Wahlbäck som har varit verksam bland annat i Tuve. Han kommer och pratar om sin nyskrivna självbiografi *Pojken som blev präst och prästen som förblev pojke*. Peter skriver enkelt, konkret och klart. Ingen föransmälning krävs.

**Torsdag 21 november kl. 13.30-15**

**Plats:** Mötesplats Backa, entréplan, Selma Lagerlöfs torg 2.

## Nu är det din tur att skriva en bok Gunnar – föredrag

Kärrabon Gunnar Dahlstrand berättar sin uppväxt i Fjärran Östern. Sen berättar han om arbetet med boken han skriver om sin far. Mötesplatsen bjuder på fika.

**Fredag 22 november kl. 13-14.30**

**Plats:** Mötesplats Kärra, Lillekärr Södra 55

## Ta med din egen "jultallrik" och dricka

I december bjuder vi in till ett tillfälle med gemenskap för att äta tillsammans. Du tar själv med dig vad du vill ha att äta och dricka, vi bjuder på kaffe, te och pepparkaka till fika. Se affisch och Göteborgs Stads kalendarium för mer information närmre i tid. Begränsat antal platser.

**Tisdag 10 december kl. 12.30-14**

**Plats:** Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

**Anmälan senast 6 december:**

031-366 80 21



## Luciafest

Välkommen att fira lucia i gemenskap. Det bjuds på skinksmörgås (alternativt vegetariskt) och lussefika. Under maten bjuds vi på underhållning. OBS! Vid anmälan ange önskad kost. Begränsat antal platser.

**Fredag 13 december kl. 13-14.30**

**Plats:** Mötesplats Vintergatan, Vintergatan 1

**Anmäl senast 6 december:**

031 366 70 67 eller

**e-post:** motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

# Kontakta oss

**Kontaktcenter:** 031-365 00 00

**Epost:** motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

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

