

**Stadsområde Hisingen**

**99,9%  
gratis!**

A photograph of a woman and a man standing outdoors. The woman on the left is wearing sunglasses and a striped shirt, laughing with her mouth open. The man on the right is wearing glasses and a blue patterned shirt, smiling. They are in a grassy area with a blue sky and clouds in the background.

# **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 mötesplatser Hisingen.....	4
	Du missar väl inte detta!.....	5
	Mötesplats Backa.....	16
	Mötesplats Blidvädersgatan 16.....	20
	Mötesplats Kyrkbytorget 6.....	22
	Mötesplats Lillekärr Södra 55.....	24
	Suomenkielisiä aktiviteetteja .....	27
	Mötesplats Solängsvägen 53.....	28
	Mötesplats Tuve.....	30
	Mötesplats Vintergatan 1.....	34



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

# Karta

Mötesplatser Hisingen



**1. Mötesplats Kyrkbytorget 6**  
Kyrkbytorget 6

**2. Mötesplats Lillekärr Södra 55**  
Lillekärr Södra 55

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

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

**5. Mötesplats Solängsvägen 53**  
Solängsvägen 53

**6. Mötesplats Tuve**  
Tuve Torg 5

**7. Mötesplats Vintergatan 1**  
Vintergatan 1

# Du missar väl inte detta!

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

## Aktiviteter på finska

Du vet väl om att Göteborgs Stad och Studieförbundet Vuxenskolan samarbetar kring att främja olika aktiviteter på finska?

**Håll utkik efter mer detaljer som publiceras på Göteborg Stads kalendarium!**

## Aktiviteetit suomeksi

Sinä tiedät vaarmaan että Göteborgin kaupunki ja Studieförbundet Vuxenskola tekevät yhteistyötä edistääkseen suomen kielistä toimintaa.

**Pidä silmällä eri yksityiskohtia mitä julkaistaan Göteborgin kaupungin kalenterissa.**

## Senior Sport School

I februari startar en ny omgång av denna populära kurs!

Under 12 veckor träffas en grupp på 20–25 seniorer två gånger i veckan, en teoretisk träff och en träff där man får prova på olika idrotter i det lokala föreningslivet. I samarbete med RF-SISU Västra Götaland.

Låter detta spännande – kom på vår informationsträff där du även kan anmäla dig.

**Tisdag 20 januari 11–11.30**

**Kontakt:** 031-366 70 67

**Plats:** Vintergatan 1

## 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 på Hisingen och guidad visning på museet.

**Vill du veta mer? Kontakt:** 031-366 97 11

## **Sånggruppen – Vi gör så gott vi kan**

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

**Måndagar ojämna veckor  
Kl. 13-14.30 start 12 januari**

**Kontakt:** 031-366 82 74

**Plats:** Brunnsbokyrcan,  
Brunnsbotorget 8

## **Café iHoP på House of Possibilitas**

Varje tisdag finns något att se fram emot på Café iHoP – en mötesplats för seniorer. Här kan du njuta av en kopp kaffe och gemenskap, läsa dagstidningen, spela ett parti brädspel eller kanske prova på ett instrument – du bestämmer. Volontär finns på plats och hälsar dig välkommen.

Se [houseofpossibilitas.se](http://houseofpossibilitas.se) för program övriga tisdagar hos Café iHoP!

**Café iHoP bjuder på kaffe och program i samarbete med Mötesplats Backa nedanstående datum:**

**Tisdag kl. 12-13**

**20 januari:** Musikunderhållning

**31 mars:** Prova på att etsa i glas

**21 april:** Quiz, kaffe och träffa Fixartjänst på Hisingen

**5 maj:** Prova på Lätt Tai Chi

**Kontakt:** 073-713 11 96,  
031-366 90 97

**Plats:** House of Possibilitas,  
före detta Backa Folkets Hus,  
Granåsgatan 2, Hisings Backa

## **Filmcirkel med efterföljande filmsamtal**

Under våren kommer vi ha två tillfällen med filmträffar där vi träffas för att se på och sedan diskutera filmen i ett filmsamtal. Vi bjuder på te och kaffe. Aktiviteten är ett samarbete mellan mötesplats Solängsvägen 53 och Torslanda bibliotek.

**Tisdagarna 27 januari och  
24 februari kl. 13.30-16**

**Obs! Begränsat antal platser,  
anmälan krävs:** 031-366 54 59

**Plats:** Mötesplats Solängsvägen 53,  
Torslanda

## **Balansera med Fixartjänst**

Häng med på en balansfylld eftermiddag med Fixartjänst Hisingen, gemensamt kommer vi gå igenom olika övningar som stärker balansen. Du kommer bland annat få prova på att ta dig upp från golvet.

**Fredag 30 januari kl. 11-12.30**

**Kontakt:** 031-366 97 60

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

**Tisdag 7 maj kl. 13-14.30**

**Kontakt:** 031-366 97 60

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

## **Vad är Digiguiden? Vilken digital hjälp kan man få?**

Kom och få tips och informationsmaterial om hur man går tillväga.

**Måndag 2 februari kl. 13-14**

**Plats:** Mötesplats Vintergatan 1

**Kontakt:** 031-366 63 53

## **Vad händer med vårt restavfall?**

Utflykt till Renova i Sävenäs där vi får se vad som händer med restavfallet när det energiåtervinns samt diskuterar sortering av avfall över en kopp kaffe. Här finns även stort utrymme för frågor högt och lågt om avfall och miljö. I samarbete med Renova.

**Onsdag 4 februari kl. 10-12**

**Anmälan senast 2 februari:**  
031-366 80 21

**Plats:** Renovas avfallskraftvärme-  
verk Sävenäs, Von Utfallsgatan 29

**Närmsta hållplats:** Lemmingsgatan

## **Digitalt stöd med fixartjänst!**

Fixartjänst Hisingen presenterar sitt uppdrag samt ett digitalt tema för dagen. Alla kan vara med! Se Göteborgs stads kalendarium för mer information.

**Måndag 9 februari och  
måndag 9 maj kl. 12.30-14.30**

**Kontakt:** 031-366 76 49

**Plats:** Mötesplats Vintergatan 1

## Stavgång utomhus med Fixartjänst

Välkommen att delta i stavgång utomhus i närområdet. Aktiviteten kan bidra till att stärka balansen och öka rörelseförmågan. Stavar finns att låna, men medtag gärna egna. Kläder efter väder!

**Måndag 16 februari kl. 13-14.30**

**Obs! Begränsat antal deltagare**

**Anmälan:** 031-366 67 92

**Plats:** Samling vid mötesplats Solängsvägen 53, Torslanda

**Måndag 27 april kl. 13-14.30**

**Anmälan:** 031-366 67 92

**Plats:** Samling vid mötesplats Lillekärr Södra 55, Kärra



Foto: Privat

## Mikael Sällström om sin tid som metallordförande på Volvo

Mikael jobbade 42 år på Volvo, varav ca 25 som heltidsfacklig. Han satt som arbetstagarrepresentant i styrelsen både på AB Volvo och Volvo Cars under de mest omvälvande åren med uppköp både ifrån Ford och kinesiska Geely. Det hann också passera en finanskris med massuppsägningar som följd. Mikael satt även som ordförande för det internationella fackliga arbetet. Det gav honom möjligheten att besöka fabriksanläggningar och träffa fackliga kamrater och företagsledare över hela världen.

**Måndag 23 februari kl. 13-14**

**Kontakt:** 031 366 70 67

**Plats:** Mötesplats Vintergatan 1



Foto: Peter Jakobsson, Bjäre NU

## Prova på appen Mötesglädje - ett nytt sätt att träffa vänner

*Mötesglädje* är en app framtagen av seniorer för seniorer. Med hjälp av appen kan du hitta någon att prata med när du känner för det utifrån dina intressen. Du kan även anordna eller delta i aktiviteter och stämma träff digitalt eller ute på stan. Ann-Kristin från SPF seniorerna har varit med och tagit fram appen och kommer visa oss hur den fungerar. Vill du få stöd att installera appen på din smarttelefon finns möjlighet efter genomgången. Mötesplatsen bjuder på enklare fika. Obs! Begränsat antal platser, först till kvarn! I samarbete med SPF seniorerna.

**Tisdag 24 februari kl. 10-11.30**

**Kontakt:** 031-366 93 63

**Plats:** Mötesplats Tuve, entréplan, Tuve Torg 5

## Från jordbruksbygd till industrisamhälle i Lundby

Ann-Marie Pettersson från Lundby Hembygdsföreningen berättar och visar bilder. Vi får även veta lite om kungligheter, adel och egnahemsbyggandet.

**Måndag 2 mars kl. 13-14**

**Kontakt:** 031-366 63 53

**Plats:** Mötesplats Vintergatan 1

## Läsa tidningen digitalt, kostnadsfritt - går det?

Biblioteket presenterar tjänsten PressReader som gör det möjligt att läsa tidningar och magasin digitalt och kostnadsfritt! Du kan även få personlig hjälp att komma igång. PressReader fungerar på dator, surfplatta och smart telefon. I samarbete med Tuve bibliotek

**Onsdag 4 mars kl. 13.30-15**

**Kontakt:** 031-368 33 26

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

## 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)

## Vi uppmärksammar källkritikens dag

Håll utkik efter mer information på affisch och på Göteborgs Stads kalendarium.

**Fredag 13 mars**

## Upptäck digital läsning med bibliotekets appar

Upptäck hur enkelt det är att läsa e-böcker och tidningar digitalt. Bibliotekets personal finns på plats och hjälper. I samarbete med Backa bibliotek.

**Torsdag 12 mars kl. 13.30–14.30**

**Plats:** Mötesplats Backa, vån 1, Selma Lagerlöfs torg 2

## FINGER-modellen för stärkt hjärnhälsa

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

**Måndag 16 mars kl. 13–14**

**Kontakt:** 031-366 64 16

**Plats:** Mötesplats Vintergatan 1

## Kom och tyck till!

Kom och berätta vad du vill se mer av inför höstens program. Vi bjuder på fika!

**Fredag 20 mars kl. 13.30–14.30**

**Kontakt:** 031-366 63 53

**Plats:** Mötesplats Kyrkbytorget 6

## Selma Lagerlöfs torg – hur staden har byggts om

Cathrine Andersson från Framtiden Byggutveckling, visar med bilder och berättelser hur torget och dess närområde har förändrats de senaste 15 åren. Upptäck stora byggprojekt, nya lösningar och hur staden formas – då, nu och framåt.

**Torsdag 26 mars kl. 13.30– 14.45**

**Kontakt:** 031-366 82 74

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

## Mig lurar du inte!

Vi samtalar om bedrägerier på offentlig plats, i hemmet, och på nätet/telefonen.

**Måndag 30 mars kl. 13–14.30**

**Kontakt:** 031-366 63 53

**Plats:** Mötesplats Vintergatan 1

## Bokprat med Torslanda bibliotek

Bibliotekarier kommer till mötesplatsen och ger boktips om olika sorters böcker. I samarbete med Torslanda bibliotek.

**Onsdag 8 april kl. 14–15**

**Kontakt:** 031-366 80 21

**Plats:** Mötesplats Solängsvägen 53



Foto: Ralf Ruppert, pixabay.com

## The Beatles

Välkommen på en eftermiddag i Beatles tecken med utställning, musikquiz och mingel, som avslutas med konserten *Mats Westling tolkar The Beatles*. Följ med på en musikalisk resa genom bandets legendariska karriär – från odödliga klassiker till bortglömda pärlor – tolkade på Mats unika sätt. Han delar också med sig av anekdoter och berättelser från The Beatles värld.

Kom gärna i tidsenligt mode, pris till bästa 60-talskläder delas ut. Vi bjuder på snacks och alkoholfri dryck. Mats på scen kl. 13–14.

**Måndag 13 april kl. 12–14**

**Kontakt:** 031-366 74 09

**Plats:** Mötesplats Vintergatan 1

## Möt en socialsekreterare – din chans att ställa frågor

Socialsekreterare från Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen (ÄVO) svarar på frågor och berättar om:

- » Vad gör en socialsekreterare på ÄVO?
- » På vilket sätt kan insatser från kommunen stödja mig att leva självständigt så länge som möjligt?
- » Vilka insatser kan man söka och hur gör man?
- » När man lever med partner – vad gäller då?

Ta tillfället i akt och ställ dina frågor! 45 minuter information och 45 minuter för frågor

**Måndag 20 april kl. 13–14.30**

**Kontakt:** 031-366 93 63

**Plats:** Mötesplats Vintergatan 1A

## Syninstruktörer – drop in

Du får information om synnedsättningar, tips och råd för en fungerande vardag samt möjlighet att prova enkla synhjälpmedel. Inga undersökningar genomförs. Se Göteborgs Stads kalendarium där vi även meddelar vid inställd aktivitet.

**Tisdag 21 april kl. 13–14.30**

**Kontakt:** 031-366 97 15

**Plats:** Mötesplats Lillekärr Södra 55

**Torsdag 21 maj kl. 13.30–14.30**

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



Foto: Torslanda-Öckerötidningen

## Teater Lilian tillbaka med pjäsen "Båten"

Pratglada Sjömanshustrur på båtresa Göteborg – Koster. De gör strandhugg på kända platser i Bohuslän. Vi får också följa med sällskapet till klostret i Dragsmark på Bokenäset.

**Fredag 8 maj kl. 11-12.30**

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

## Promenad med mening och lagom svett – Hitta Ut gör vardagen komplett!

I orientering används kartor för att hitta "kontrollpunkter" i ett område. Här kan du prova på orientering som är både digitalt och på karta. Du får hjälp att skapa ett konto för att registrera kontrollpunkterna, som finns i olika svårighetsgrad. Ta gärna med egen matsäck. I samarbete med Hälsolots Hisingen och Svenska Orienteringsförbundet.

**Tisdag 19 maj kl. 13-14.30**

**Kontakt:** 031-366 80 21

**Plats:** Se Göteborgs Stads kalendarium och affisch för mer information närmre i tid.

## Minilopp för hälsa

Välkommen till ett minilopp där vi tillsammans uppmärksammar vikten av hälsa och välmående i vardagen. Loppet är ca. 3 kilometer. Alla sätt att ta sig runt är tillåtna. Detaljerat program kommer under våren.

**Fredag 22 maj Kl. 10-13**

**Anmälan senast 15 maj:**  
031-366 97 11

**Plats:** Mötesplats Backa, Selma Sal, Selma Lagerlöfs Torg 2

## Trampa och Tanka

Häng med på en cykeltur till Färjenäsparken, en sträcka på ca. 10 km. Väl framme kommer vi tillsammans äta vår medhavda matsäck samt får möjlighet att höra mer om Cykelfrämjandet. Det finns möjlighet att låna cykel och hjälm, medtag egen matsäck och dryck. I samarbete med Cykelfrämjandet och Hälsolots.

**Torsdag 28 maj kl. 10.30-13.30**

**Anmälan:** 031-366 82 74 eller  
motesplatser.hisingen@aldrevardomosorg.goteborg.se

**Plats:** Samling vid Selma Lagerlöfs torg

## Bli smartare med din smarttelefon!

Fixartjänst på Hisingen presenterar kort sina uppdrag samt ger tips om hur du kan använda din smarttelefon till att göra dig själv smartare och underlätta din vardag. Alla kan vara med, inga förkunskaper krävs! Se affisch och Göteborgs stads kalendarium för mer information närmre i tid.

**Torsdag 28 maj kl. 13.30-15.30**

**Kontakt:** 031-366 76 49

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



## Fira West Pride med oss!

Vi uppmärksammar West Pride – en färgsprakande festival som firar mångfald, öppenhet och allas rätt att älska och vara sig själva.

Under juni månad firar vi med olika aktiviteter på mötesplatserna som lyfter HBTQ-rörelsens kamp för jämlikhet och stolthet. Håll utkik efter affischer och information när det närmar sig – du är varmt välkommen att vara med!

## Sommarfest

På årets sommarfest bjuds sill och potatis samt kaffe efter maten. Vi sjunger vår- och sommarsånger.

**Fredag 5 juni kl. 13-15**

**Anmälan från 15 april:** 031-366 74 09

**Plats:** Mötesplats Kyrkbytorget 6

## Filmcirkel med samtal

Under Prideveckan kommer vi ha en filmträff på tema *Pride* där vi träffas för att se och diskutera filmen i ett filmsamtal. Vi bjuder på te och kaffe. Ett samarbete mellan Tuve bibliotek och Mötesplats Tuve.

**Onsdag 10 juni kl. 13.30-16**

**Obs! Begränsat antal platser, anmälan krävs:** 031-366 80 50

**Du kan även anmäla dig i informationsdisken på Tuve bibliotek eller skicka e-post till:**

tuve.bibliotek@kultur.goteborg.se

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

## Sommaravslutning med Kärra schlager- och popsånggrupp

Vi avslutar terminen med sång och musik på altanen. Sånggruppen sjunger några låtar och bjuder sedan in till allsång. Sluggo kompar. Det bjuds på kaffe, te och kaka.

**Onsdag 10 juni kl. 14-15.30**

**Kontakt:** 031-366 97 15

**Plats:** Mötesplats Lillekärr Södra 55



Foto: Anna Petersson

## En blandning av sött och salt

Fiske, skulpturspaning och färjeutflykt till Klippan och Röda Sten med chans att köpa glass eller fika på vägen. En fullspäckad dag med flera aktiviteter. Du deltar på det som passar dig! Ta gärna med matsäck!

**Torsdag 11 juni – observera att det är olika tider, platser och kontaktuppgifter för aktiviteterna.**

### Fiske i Sannegårdshamnen

Samling vid Mötesplats Vintergatan 1.

**Kl. 10.30-12**

**Vid frågor eller om du vill låna fiskespö:** 031-366 70 67

### Skulpturspaning längs kajen

Samling vid Mötesplats Vintergatan 1. Vi går Sannegårdshamnen via kajpromenaden till Eriksbergstorget.

**Kl. 12-13**

**Vid frågor om skulpturspaningen:** 031-366 97 15

### Utflykt med färja i linjetrafik

Samling vid färjeläget vid Eriksbergstorget. Vi tar färjan över till Klippan och går en guddad promenad bland husen. Vi avrundar vid något café där det finns möjlighet att köpa fika om man vill.

**Kl. 13.10-14.30**

**Vid frågor om utflykten med färja:** 031-366 80 21



Foto: Anna Petersson

## Fira in sommaren med Letsegårdens Folkdanslag

Letsegårdens Folkdanslag underhåller med folkmusik och dansar i olika landskapsdräkter.

**Torsdag 18 juni kl. 14-15**

**Kontakt:** 031-366 97 15

**Plats:** Mötesplats Solängsvägen 53

**Närmsta hållplats:** Torslanda torg

# Mötesplats Backa

**Adress:** Selma Lagerlöfs Torg 2

**Telefon aktiviteter:** 031-366 90 97, 031-366 82 74

**Öppet:** Vid verksamhet

## MÅNDAGAR

### Lär dig spela schack

Schack är ett strategiskt spel som tränar hjärnan. Alla är välkomna, ny som gammal spelare. Leds av volontär.

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

**Plats:** Entréplan, Mötesplats

**Kostnad:** Aktiviteten är gratis, fika till självkostnadspris.

### Lär känna mobilen - kurs på åtta tillfällen

Steg för steg går kursledarna igenom hur du skickar sms, tar kort med mobilen, sparar och delar bilder samt appar för att hålla kontakt med vänner och familj. Kursen är på lätt svenska, inga förkunskaper krävs. I samarbete med Samhällsorienterande insatser Centrum.

**Kl. 10.30-12**

**2 februari-23 mars**

**Plats:** Entréplan, Mötesplats

**Anmälan senast 23 januari:**  
031-366 82 74

### Sittande och stående gymna

Övningar som fokuserar på rörlighet, styrka, uthållighet och balans. Kom gärna ombytt och glöm inte vattenflaskan! Med reservation för förändring, se Göteborgs Stads kalendarium och anslag på mötesplatsen för aktuell information.

**Kl. 13-13.45 start 12 januari**

**Plats:** Entréplan, Selma sal

## TISDAGAR

### Inomhusboule

Alla kan vara med - nybörjare som erfarna spelare. OBS! Två olika pass, du kan välja att delta på en av grupperna.

**Kl. 9.30-11 start 13 januari**

**Kl. 11.30-13 start 13 januari**

**Plats:** Våning 1

**Kostnad:** Aktiviteten är gratis, fika till självkostnadspris.

**Anmälan:** 031-366 90 97

### Måla akvarell tillsammans!

För dig som vill måla i akvarell och skapa i ditt eget tempo, dela idéer och inspiration med likasinnade. Passar nybörjare som erfaren. Medtag eget material. Volontär finns på plats.

**Kl. 11-14 start 20 januari**

**Plats:** Våning 3

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

### Ukulelegrupp

En fortsättningsgrupp som riktar sig till dig som spelat innan och kan dom vanligaste ackorden. Vartannat tillfälle leds gruppen av volontär. Obs! Begränsat antal platser.

**Ojämn veckor kl. 10-11.30  
27 januari-2 juni**

**Plats:** Våning 3, sal 3:01

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

**Kontakt:** 031-366 91 70

### Spelsugen

Ta med ditt instrument och kom! Piano och förstärkare finns på plats. Från visor till rock'n'roll eller Mozart!

**Jämna veckor kl. 10-12  
3 februari-9 juni**

**Plats:** Våning 3, sal 3:03

**Kontakt:** 031-366 91 70

## ONSDAGAR

### Bordtennis

Alla är välkomna, oavsett om du är nybörjare eller van spelare. Ta med inomhusskor. Leds av volontär. Med reservation för förändring, se Göteborgs Stads kalendarium och anslag på mötesplatsen för aktuell information. Obs! Begränsat antal platser.

**Kl. 9-11 start 14 januari**

**Plats:** Entréplan, Selma sal

### Teater Lilian

Tycker du om att bjuda på dig själv? Välkommen till en kreativ och passionerad teatergrupp som strävar efter att skapa intima och engagerande föreställningar. Leds av volontär.

**Kl. 10-13 start 14 januari**

**Plats:** Våning 3

**Intresseanmälan:** 031-366 82 74

### Måla med oljefärg tillsammans!

Medtag eget material. Vi delar tips och inspiration. Leds av volontärer. Obs! Begränsat antal platser.

**Kl. 11-14.30 start 14 januari**

**Plats:** Våning 3, ateljésal

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

## Skaparglädje med symaskin, stickning och mandala

Välkommen till en stund fylld av kreativitet och gemenskap! Här får du tid att skapa i din egen takt vid symaskinen, med stickor och garn, eller genom att färglägga mandalamönster. Ta med eget material till aktiviteten.

**Kl. 15-18 start 21 januari**

**Plats:** Entréplan, Mötesplats

## TORSDAGAR

### Spela biljard

Du är välkommen att spela med oss oavsett om du är ny eller van spelare! Vi spelar på ett biljardbord i full storlek.

**Kl. 10-13 start 15 januari**

**Plats:** Entréplan, Mötesplats

### Skriv och dela glädje

Här delar vi våra texter, ger och får feedback och inspireras av varandra. Gruppen finner glädje i att läsa och upptäcka nya världar genom ord. Leds av volontär. Författargruppen är inte en skrivarkurs.

**Kl. 9.30-12.20 start 15 januari**

**Plats:** Våning 3, ateljésal

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

## Lär dig spela brädspelen Rummikub

Rummikub är ett spel för dig som gillar att tänka strategiskt och vill spela tillsammans med andra. Leds av volontär.

**Kl. 10-13 start 15 januari**

**Plats:** Entréplan, Mötesplats

## Digitalt stöd med volontär

Volontären kan hjälpa dig med dina digitala frågor kring din mobil, surfplatta eller dator. Glöm inte laddare, lösenord och pinkoder som kan behövas. Obs! Anmälan krävs. Vi håller inga kurser.

**Jämna veckor kl. 13-14.30**

**22 januari-28 maj**

**Anmälan:** 031-366 90 97

**Plats:** Entréplan, Mötesplats

## Torsdagsträffen

Här kan man kravlöst dela sina tankar och finna gemenskap. Alla är välkomna och det bjuds på kaffe. Med Ulrika Stenbäck, diakon i Backa församling. Du behöver inte vara kristen för att delta.

I samarbete med Svenska Kyrkan, Backa pastorat.

**Kl. 13.30-14.30**

**22 januari-28 maj**

**Ej 14 maj**

**Plats:** Entréplan, Mötesplats

## Kom och tyck till!

Kom och berätta vad du vill se mer av inför höstens programplanering.

Vi bjuder på kaffe/te och kaka.

**12 februari kl. 13.30-14.30**

**Plats:** Entréplan, Mötesplats

## FREDAGAR

### Linedance - med förkunskap

Du som kan grunderna i Linedance är välkommen att delta, vi dansar till allt från country till pop och disco. Leds av volontär.

Obs! Begränsat antal platser. Först till kvarn, du kan inte reservera plats åt andra. Nummerlappar delas ut 15 minuter innan start, en trappa upp.

**Kl. 10.30-12 start 16 januari**

**Plats:** Våning 1

## Fredagsmusik

Programmet är varierat och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager. Vissa fredagar i samarbete med Speldags, Kulturförvaltningen. Med reservation för förändring, se Göteborgs Stads kalendarium och anslag på mötesplatsen för aktuell information.

**Kl. 11-12**

**16 januari-12 juni**

**Ej 27 mars, 3 april, 1 maj, 8 maj,**

**22 maj och 29 maj**

**Plats:** Entréplan, Selma sal

**Kontakt:** 031-366 91 70

## Fredagsdans!

Kom och dansa eller bara lyssna på dansbandet Evelinaz!

**27 mars och 29 maj kl. 11-12.30**

**Plats:** Entréplan, Selma sal

**Kontakt:** 031-366 91 70



# Mötesplats Blidvädersgatan 16

**Adress:** Blidvädersgatan 16

**Telefon:** 031-366 63 53

**Öppet:** Måndag-fredag kl. 10-14.30

## Lunchservering

Måndag-fredag kl. 12.30-14

**Kontakt:** 031-366 63 57

## Publik dator

Måndag-fredag 10-14.30

## Seniorgym

Måndag-fredag 10-14.30

## MÅNDAGAR

### Allsång

Vi bestämmer tillsammans vad vi skall sjunga, nya låtar och nya språk är bara spännande! Låtarna kompas av gitarr. Spelar du ett instrument? Ta gärna med och spela!

**Kl. 13-14.15 start 12 januari**

**Ej 23 februari, 6 april och 13 april**

## TISDAGAR

### Musikunderhållning

Med Speldags. Programmet är varierat och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager. Kom i god tid om du vill köpa fika innan!

**Kl. 14-14.30**

**27 januari, 24 februari, 24 mars,  
21 april, 19 maj och 16 juni**

### Kom in!

Du och dina åsikter är viktiga för oss! Kom titta på våra lokaler och tyck till om vårt program och vår verksamhet. Passa på att träffa oss och ställ frågor och kom med förslag på hur vi skulle kunna utveckla verksamheten. Vi bjuder på fika.

**Tisdag 27 januari kl. 12.30-15**

## ONSDAGAR

### Gympa extra allt

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

**Kl. 10.30-11.15 start 21 januari**

### Café med Mona

Vi fikar och umgås.

Kostnad kaffe med dopp: 20 kr.

**Kl. 13.30-14.30**



## FREDAGAR

### Herrgrupp

Kom och träffa andra män och samtala om det som varit och det som är. Vi pratar vi om det gruppen är intresserad av.

**Kl. 9.30-11 start 9 januari**

### Bridge

Stick, budgivning och poäng, är några inslag i bridge. Vill du spela bridge, har förkunskaper, men saknar spelkamrater, hör då av dig till Margareta.

**Kl. 10-14**

**Anmälan och frågor till Margareta:  
070-325 13 31**



# Mötesplats Kyrkbytorget 6

**Adress:** Kyrkbytorget 6

**Telefon:** 031-366 70 67

**Öppet:** Vid verksamhet

## MÅNDAGAR

### Promenera med oss!

Går du för egen maskin eller sitter i elrullstol, inga problem! Vi anpassar tempo efter deltagarna och vi fikar på något kafé under promenaden.

**Kl. 11-13 start 12 januari**

**Samling utanför mötesplatsen**

### Umgås och handarbete

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.

**Kl. 12.30-14.30 start 12 januari**

## TISDAGAR

### Kom in!

Du och dina åsikter är viktiga för oss! Kom titta på våra lokaler och tyck till om vårt program och vår verksamhet. Passa på att träffa oss och ställ frågor och kom med förslag på hur vi skulle kunna utveckla verksamheten. Vi bjuder på fika.

**3 februari kl. 13-14.30**

### Tisdagsmusik

Är du sugen på att lyssna på levande musik? Då har du hittat rätt! Vi bjuder på kaffe och te.

**Kl. 13.30-14.30**

**10 mars, 5 maj och 2 juni**

## TORSDAGAR

### 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.

**Kl. 10-11**

### Gymnastik till finsk musik

Gymnastik är nyttigt för alla. Du kan både sitta och stå. I samarbete med Göteborgs finska pensionärsförening, men alla pratar svenska.

**Kl. 10-11 start 15 januari**

### Sång och musik

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

**Kl. 12.30-14 start 15 januari**

## FREDAGAR

### Gympa bas

Sittande och stående. Använder du gånghjälpmedel är det inget hinder för att delta. Ca 45 minuter gympa. Vi dricker kaffe eller te tillsammans efter gympan.

**Kl. 11-12.30 start 16 januari**



# Mötesplats Lillekärr Södra 55

**Adress:** Lillekärr Södra 55

**Telefon:** 031-366 97 15

**Öppet:** vid verksamhet

## Restaurang Kärrahus

Lunchservering  
måndag-fredag 11.30-13.30

**Kontakt:** 031-366 91 72

## Publik dator

Måndagar, tisdagar  
och fredagar kl. 12-15

## Nyfiken på det digitala?

Hur fungerar en ipad eller en dator? Boka en tid så klurar vi på det tillsammans. Ipad och dator finns på plats.

**Anmälan:** 031-366 97 15

## MÅNDAGAR

### Måla och teckna

Måla och teckna tillsammans med andra. Ta med eget material, det finns vattenfärger på mötesplatsen.

**Kl. 13-14.30 start 12 januari**  
**Ej 6 april**

## TISDAGAR

### Vill du spela schack?

Kom och spela schack! Det finns en ledare och de spelar i matsalen i restaurangen.

**Kl. 10-11.30 start 13 januari**  
**Plats:** Kärrahus restaurang

### Handarbetsgrupp

Sticka, virka eller sy, luftmaskor, räta eller aviga. Det mesta blir roligare tillsammans, kanske ger du någon inspiration eller så får du. Tag med dig ditt handarbete och kom!

**Kl. 15-18 start 13 januari**

## Kom och påverka höstens aktiviteter!

Är du senior och vill vara med och påverka vårt programutbud? Var med och dela dina idéer och önskemål med oss.

**Tisdag 3 februari kl. 13-14**

## ONSDAGAR

### Musikunderhållning

Med Speldags. Programmet kan bland annat vara jazz, visor eller schlager.

**Ojämma veckor kl. 11-11.30**  
**Start 14 januari**

### Skrivarkurs: Skrivarverkstad

Vill du komma igång med skrivandet? Vi gör olika skrivarövningar och inspireras av varandra.

Du skriver för din egen skull och delar med dig om du vill. Varje träff är fristående. Ett samarbete med Backa bibliotek.

**Kl. 10.30-12**  
**4 februari, 18 februari och 4 mars**

## 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. Samarbete med Backa bibliotek

**Kl. 13-14.30**  
**28 januari, 25 februari, 25 mars,**  
**22 april och 20 maj**

## Kärra schlager- och popsånggrupp

Gruppen sjunger en blandning av låtar som deltagarna väljer. Kom och sjung med oss, det finns plats för fler sångare! Vi ser fram emot att skapa musikaliska stunder tillsammans! Leds av musikpedagog Sluggo.

**Jämna veckor kl. 14.15-15.45**  
**Start 4 februari**



**TORSDAGAR****Frågesport**

Kom till frågesporten så håller du din hjärna i trim och träffar andra människor. Volontären gör frågorna som gruppen löser i lag.

Välkommen det finns plats för fler!

**Kl. 13-14.30 start 15 januari**

**Ej 14 maj**

**FREDAGAR**

Vid flera tillfällen under våren kommer vi ha aktivitet på fredagar. Håll utkik efter affischer och på Göteborgs Stads kalendarium på nätet. Se även sida 7 i detta program.



# 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:** Angereds 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

# Mötesplats Solängsvägen 53

**Adress:** Solängsvägen 53

**Telefon:** 031-366 54 59

**Öppet:** Vid verksamhet

## Restaurang Solängen

Lunchservering

Måndag-fredag 12.30-14

Kontakt: 031-366 54 13

## Publik dator

Måndag-fredag kl. 10-15

## MÅNDAGAR

### Handarbetsgrupp

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

**Ojäмна veckor kl. 13.30-15**

## TISDAGAR

### Gudstjänst med Svenska Kyrkan

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

**Kl. 10.30-11.30**

### Allsång

Kom och var med - välj din favorit-låt eller gamla godbitar som du gärna vill höra. Vi ses och sjunger tillsammans.

**Jämna veckor kl. 14-15**

**3 februari-9 juni**



## ONSDAGAR

### Gympa på storbild

Sittande och stående, vi utför enkla rörelser tillsammans efter film på storbild. Du deltar efter egen förmåga.

**Kl. 10.30-11.30 start 14 januari**

### Du kan vara med och planera höstens aktiviteter med oss!

Är du senior och vill vara med och påverka vårt programutbud? Kom och dela dina idéer och önskemål med oss!

**28 januari kl. 14-15**

### Bridge för dig som kan spelet

Vi spelar bridge tillsammans, förkunskap behövs. Vid intresse, kontakta först Agneta Karlsson på numret nedan. I samarbete med SPF Björlanda/Torslanda.

**Kl. 16-21**

**Kostnad:** Kaffe med dopp 50 kr

**Kontakt:** 070-922 34 39

## TORSDAGAR

### Musikunderhållning

Underhållning i samarbete med Speldags, Kulturförvaltningen. Programmet varierar och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager.

**Kl. 14.30-15**

**4 februari, 5 mars, 2 april, 30 april och 28 maj**

## FREDAGAR

### 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.

**Kl. 10-12**



# Mötesplats Tuve

**Telefon:** 031-366 80 21

**Adress:** Tuve Torg 5

**Öppet:** Vid verksamhet

## MÅNDAGAR

### Social gemenskap på mötesplatsen med volontär

Kom in och prata bort en stund över en kopp kaffe eller te tillsammans med volontär!

**Kl. 10-13 ej 5 januari och 6 april**

**Plats:** Entréplan, Mötesplats

### Kom och spela mattcurling med oss!

Här spelar vi inomhus på mattor av nålfilt som stenarna glider på i stället för is. Alla är välkomna, ny som gammal spelare! I samarbete med PRO.

**Kl. 9.30-12.15**

**Ej 5 januari och 6 april**

**Plats:** Entréplan, Samlingssalen

### Vill du lära dig spela bridge?

Här är alla välkomna, gammal som ny spelare. Obs! Begränsat antal platser, kontakta mötesplatsen vid frågor.

**Kl. 12-15 ej 5 januari och 6 april**

**Plats:** Källarplan, Mötesplats

### Musikaktivitet

Är du sugen på att lyssna på levande musik? Då har du hittat rätt! Obs! Begränsat antal platser, först till kvarn.

**Kl. 13.30-14.30**

**2 februari, 2 mars, 30 mars, 27 april och 25 maj**

**Plats:** Entréplan, Mötesplats

## TISDAGAR

### Herrgrupp i samarbete med Lions i Tuve

Vill du vara med i en herrgrupp? Träffar för män där du kan ta del av social samvaro och samtal som kan förgylla vardagen. Obs! Begränsat antal platser, kontakta mötesplatsen vid frågor.

**Kl. 10-12 ej 6 januari**

**Plats:** Källarplan, Mötesplats

**Kostnad:** Aktiviteten och kaffet är gratis, fika till självkostnadspris

### Social gemenskap med volontär

Kom in och prata bort en stund över en kopp kaffe eller te tillsammans med volontär!

**Kl. 10-12**

**20 januari, 17 februari, 17 mars, 14 april, 12 maj och 9 juni**

**Plats:** Entréplan, Mötesplats

### Du kan vara med och planera höstens aktiviteter med oss!

Är du senior och vill vara med och påverka vårt programutbud? Kom och dela dina idéer och önskemål med oss!

**10 februari kl. 10.30-11.30**

**Plats:** Entréplan, Mötesplats

## Tyst läsecirkel

Välkomna till en tyst lässtund för vuxna! Ta med en egen bok eller låna på biblioteket. I slutet av lästimmen har vi möjlighet att ge boktips till varandra. Vi bjuder på kaffe och te. I samarbete med Tuve bibliotek.

**Kl. 10.30-11.30**

**3 februari, 3 mars, 31 mars, 28 april och 26 maj**

**Plats:** Entréplan, Mötesplats

## 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.

**Tiisaisin/tisdagar kl. 13-14.30**

**Ej 6 januari**

**Paikka/plats:** Entréplan, Mötesplats

## Musikunderhållning

Underhållning i samarbete med Speldags, Kulturförvaltningen. Programmet är varierat och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager.

**Kl. 14-14.30. 20 januari, 17 februari, 17 mars, 14 april, 12 maj och 9 juni**

**Plats:** Entréplan, Samlingssalen

**ONSDAGAR****Gympa med Lilleskogs IF**

Var med på klassisk gympa, vi gör rörelser och övningar efter inspelade instruktioner. Du deltar efter egen förmåga. Ta gärna med egen vattenflaska, inneskor och yoga-matta. Obs! Begränsat antal platser, kontakta mötesplatsen vid intresse!

**Kl. 17-18****14 januari-29 april****Ej 11 februari och 8 april****Plats:** Entréplan, Samlingssalen**TORSDAGAR****Kom och spela mattcurling med oss!**

Här spelar vi inomhus på mattor av nålfilt som stenarna glider på i stället för is. Alla är välkomna, ny som gammal spelare! I samarbete med SPF Seniorerna.

**Kl. 10-12.30****22 januari-30 april****Ej 19 februari, 19 mars och 16 april****Plats:** Entréplan, Samlingssalen**Social gemenskap med volontär**

Kom in och prata bort en stund över en kopp kaffe eller te tillsammans med volontär!

**Kl. 10-13. Ej 1 januari och 14 maj****Plats:** Entréplan, Mötesplats**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.

**Kl. 11-13. Ej 1 januari och 14 maj****Plats:** Källarplan, Mötesplats**Digitalt stöd**

Du vet väl om att vi har DigiGuiden på mötesplatsen och biblioteket? DigiGuiden är kostnadsfria, enkla guider på olika digitala teman. Behöver du personlig hjälp? Håll utkik efter affisch med datum och tid på mötesplatsen och i Göteborgs Stads kalendarium för mer information om Digitalt stöd i enklare frågor under våren.

**FREDAGAR****Öppet hus**

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

**Kl. 11-14****16 januari-12 juni****Ej 3 april och 1 maj****Plats:** Entréplan, Mötesplats**Sittgympa på storbild**

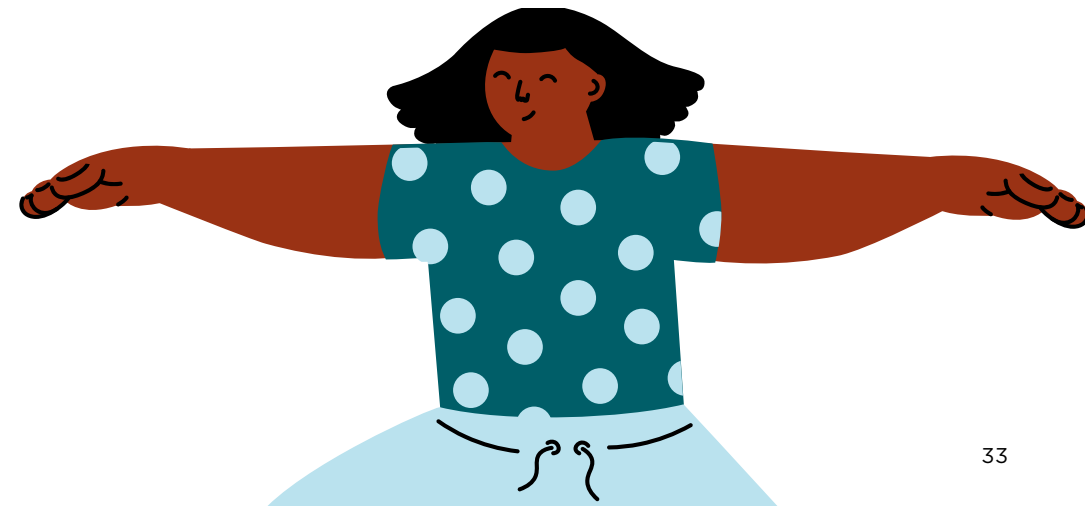
Vi tränar sittgymnastik efter rörelser som visas på storbild. Träningen passar de flesta och du kan anpassa rörelserna efter egen förmåga.

**Kl. 11-11.45****16 januari-12 juni****Ej 13 februari, 3 april, 10 april, 1 maj****Plats:** Entréplan, Samlingssalen**Vill du träna yoga sittande på stol?**

**Under perioden januari-mars** har vi stolsyoga på storbild. Lite mer fysisk träning med fokus på andning och rörlighet.

**Under perioden april-juni**

har vi yoga med volontär. Programmet består av traditionella övningar som är anpassade för sittande ställning. Vi tränar andning och det inre lugnet.

**Kl. 12.30-13.30****16 januari-12 juni****Ej 13 februari, 3 april, 10 april, 1 maj****Plats:** Entréplan, Samlingssalen

# Mötesplats Vintergatan 1

**Telefon:** 031-366 74 09

**Adress:** Vintergatan 1

**Öppet:** vid verksamhet

## MÅNDAGAR

### Måndagsröra

Många måndagseftermiddagar kommer fyllas med föredrag och andra aktiviteter. Så håll utkik både på de första sidorna i detta program och separata affischer så du inte missar något!

### Kom in!

Du och dina åsikter är viktiga för oss! Kom titta på våra lokaler och tyck till om vårt program och vår verksamhet. Passa på att träffa oss och ställ frågor och kom med förslag på hur vi skulle kunna utveckla verksamheten. Vi bjuder på fika.

**26 januari kl 13-14.30**

## TISDAGAR

### Skrivarverkstad

Skrivarverkstaden passar dig som är senior och vill skriva kreativt.

Vi gör korta övningar grundade i teori kring kreativt skrivande och fördjupar oss i exempelvis berättarteknik, läkande skrivande och självbiografiskt skrivande. Du skriver för din egen skull och delar med dig om du vill. Syftet är att hitta skrivglädje och inspiration.

Inga förkunskaper krävs och varje tillfälle är fristående. I samarbete med Lundby bibliotek.

Ledare: Evelina Bramstång, studiebibliotekarie.

**Kl. 13-14.30**

**10 februari, 10 mars, 7 april och 5 maj**

**Frågor? Kontakt via e-post:**

evelina.bramstang@kultur.goteborg.se

**eller telefon:** 076-528 26 43

## ONSDAGAR

### Bordtennis

Vi spelar under lättsamma former. Det finns racket och bollar på plats.

**Jämna veckor kl. 10-12**

**Start 21 januari**

### Allsång

Vi sjunger välkända visor, poplåtar, slagdängor och sommarplågor. Välkommen med förslag på låtar. Vi bjuder på kaffe, ta med eget tilltugg. Obs! En onsdag i månaden är det musikunderhållning istället.

**Onsdagar 13.15-14.30**

**Start 28 januari**

### Musikunderhållning

Med speldags. Programmet varierar och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager.

**Onsdagar kl. 13.15-13.45**

**21 januari, 18 februari, 18 mars, 15 april, 13 maj och 10 juni**



## TORSDAGAR

### Rummikubb

Perfekt spel för alla som gillar att tänka strategiskt och ha kul tillsammans. Vi bjuder på kaffe/te men ta gärna med eget tilltugg.

**Jämna veckor kl. 10-12**

**Start 22 januari, ej 14 maj**

### Gympa bas

Sittande och stående rörelser. Gånghjälpmiddel är inget hinder för att delta. Vi gympar ca 45 minuter, sedan fikar vi tillsammans

**Kl. 13-14.30**

**Start 22 januari, ej 14 maj**

### Bokklubb med samtal

Tycker du om att läsa och samtala om det du läst? Vi väljer bok tillsammans som vi sedan läser mellan träffarna. Vi fikar under samtalets gång.

**Ojämba veckor kl. 13-14.30**

**Start 29 januari**

**Anmälan till Anita Blomén:**

070-537 32 20

# 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)**

