



**Stadsområde
Nordost**

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. 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 över stadsområde Nordost	4
■ Missa inte detta!.....	5
■ Finska aktiviteter i Göteborg.....	10
■ Angered Centrum.....	11
■ Bergsjön.....	14
■ Gamlestaden-Utby.....	17
■ Gunnilse/Olofstorp.....	18
■ Hammarkullen/Gårdsten.....	19
■ Hjällbo.....	20
■ Kortedala.....	22
■ Volontär.....	27



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

Miss inte detta!

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



Restaurang Matstället

Vi erbjuder dagens lunch, veckans sallad, dessert och godbitar med mera. Dagens lunch inklusive sallad och kaffe: 80 kronor.

Måndag-fredag kl. 11.30-14

Adress: Triörgatan 6, Angered

Café Koppen

Vi på Seniorträffen är så glada att dela entré och lokal med Café Koppen. Här kan du njuta av go fika och gott sällskap. Allt är hembakt med kärlek.

Öppettider: Vardagar kl. 9-14

Adress: Hundrarsgatan 32 B

Seniordagen

Miss inte denna fullspäckade dag som har kommit att bli en tradition. Håll utkik efter information i våra veckobrev och affischer på våra mötesplatser.

Fredag 4 oktober

Nationella anhörigdagen

"Det utmanande anhörigskapet"

Fredag 4 oktober kl. 16-18

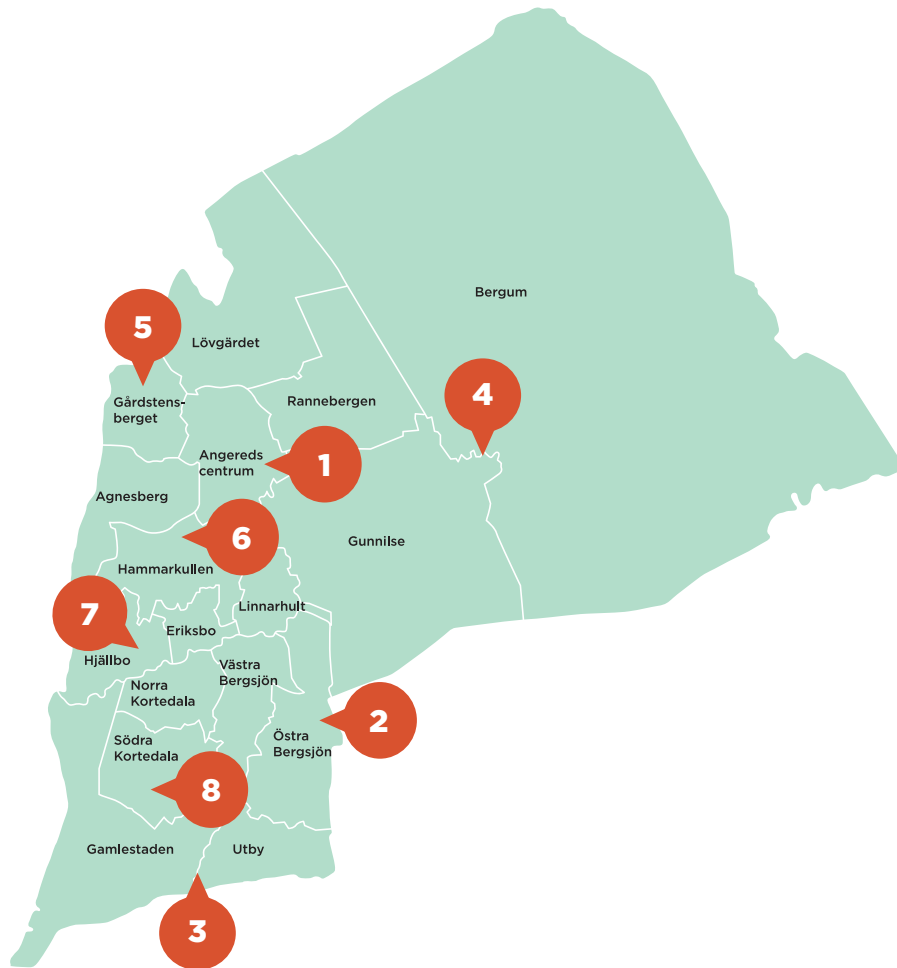
Plats: Selma Lagerlöfs center, Selma Lagerlöfs torg 2

Ingen föransökan behövs

Musikintresserad?

Vi återupptäcker musik vi minns, upptäcker ny musik, lyssnar, delar med oss, diskuterar, berättar, sjunger, spelar. Ingen förkunskap krävs det räcker gott med ett intresse för musik. Deltagarna intresse styr var och när vi träffas.

Anmälan och frågor till mötesplatserna



1. Angered Centrum

Angeredsgatan 7

2. Bergsjön

Rymdorget 9

3. Gamlestaden-Utby

Brahegatan 11, Österlyckan 3

4. Gunnilse-Olofstorp

Stommavägen 2, Lyckåsvägen 5

5. Gårdsten

Muskotgatan 10

6. Hammarkullen

Bredfjällsgatan 36

7. Hjällbo

Bergsgårdsgärdet 88,

Bondegården 34A

8. Kortedala

Tideräkningsgatan 3,

Hundrarsgatan 32 B

Fredagsdans

Dans till levande orkester, passa på att dansa eller bara sitta ner och lyssna på musiken. Vi har skapat en orkester som leds av våra musikpedagoger Sluggo och Bengt. Seniorer och personal kommer att medverka i orkestern.

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

Plats: Selma sal, entréplan

Adress: Selma Lagerlöfs Torg 2

Kontakt: 031-365 70 41



Digital träff - häng med hemifrån

Vi möts på Teams och umgås med varandra. Vi varvar samtal med aktiviteter som frågesport och träning.

Tisdagar kl. 10-11

Oktober och november

Plats: Teams

För att få länk mejla till:

motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

Om du har frågor eller behöver hjälp att komma i gång ring:

031-365 23 73

Jullunch

Välkommen på en lättare jullunch i gemenskap. Vi äter, sjunger och firar in julen tillsammans.

**Tisdag 17 december
kl. 12.30-15**

Plats: Seniorhörnan,
Angereds Torg 7

Kostnad: 100 kronor

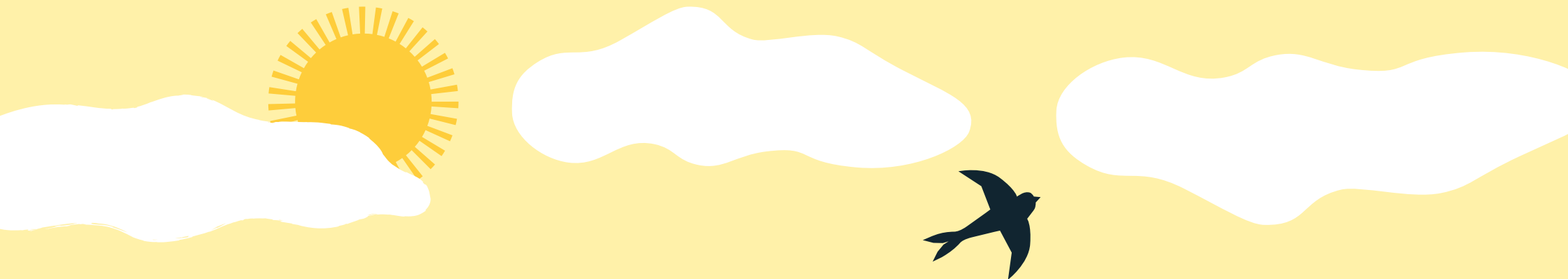
Aktiviteter och stöd för dig som anhörig

Läs om Anhörigstöd Nordost i programmet "Aktiviteter och stöd för dig som anhörig". Programmet hittar du på mötesplatserna och på: goteborg.se/anhorigstodnaradig



Under helger och röda kalenderdagar har verksamheterna stängt

Programmet uppdateras hela tiden och fler aktiviteter tillkommer under programperioden. Vi reserverar oss också för eventuella felskrivningar och förändringar i programmet.



Utflykter med Mötesplatser Nordost

Under hösten gör vi utflykter runt om i Göteborg. För den som vill åker vi gemensamt från Angered centrum och Kortedala torg. Tiderna för utflykterna är ungefärliga, du får mer information vid anmälan.

För frågor och anmälan ring 031-365 23 73, 031-365 70 41 eller skicka mejl till motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

Veteran VM

Vi tittar på friidrottstävlingar och allt runt omkring.

Torsdag 15 augusti

Håll utkik efter mer information och anmälan.



Svamppromenad

Svampkonsulent Anders berättar och visar svampar, både ätliga och på annat sätt intressanta svampar. Upptäck nya stigar och lär dig något nytt i den vackra naturen. Ta med fika, något att sitta på och plocka svamp i.

Torsdag 5 september kl. 11-13

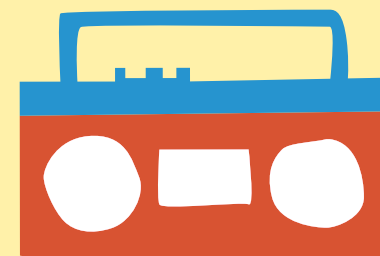
Anmälan: Senast 29 augusti

Möndals museum - en 90-talsutställning

Detta var årtiondet då vi bytte axelvaddarna mot Buffalos, världsekonomin kraschade, herrlandslaget tog VM-brons i fotboll, räntorna slog i taket, Internet stavades med stort "I" och förändrade våra liv för alltid. Följ med på en tidsresa och upplev 90-talet i stort och smått, från världshändelser till vardagsliv.

Torsdag 14 november kl. 11-15

Anmälan: Senast 7 november

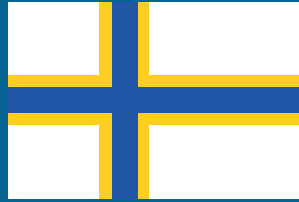


Se hit!

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



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: Angered's 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

Angered Centrum Seniorhörnan

Adress: Angered's Torg 7

Telefon: 031-365 23 73

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

Öppet: Måndag, tisdag och torsdag kl. 13-15, onsdag och fredag kl. 10-12 och i samband med aktivitet.

Måndag

Qi gong - lyft upp chi

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

Måndagar kl. 13.30-14.15

2 september - 21 oktober

Anmälan: Senast 26 augusti, begränsat antal platser

Tisdag

Stavgångsträning

Vi tränar teknik, kondition och styrka med stavar som redskap. Träningen sker utomhus oavsett väder. Det krävs ingen förkunskap och stavar finns att låna på plats. Vi ses utanför mötesplatsen.

Måndagar kl. 11-12

3 september- 15 oktober

Finska timmen

Här kan du som är senior och pratar finska, vara en del av gemenskapen där finska språket är vår gemensamma nämnare. Läs mer på vänster sida.



Life kinetik - hjärnträning

En lekfull och rolig kombination av ovana rörelser, kognitiva uppgifter och visuella övningar.

Tisdagar kl. 11-12

22 oktober - 10 december

Anmälan: Senast 15 oktober

Äntligen tisdag!

Vi rullar på med olika aktiviteter som exempelvis film, livemusik, frågesport och föreläsningar. För att veta exakt vad som händer, håll utkik på mötesplatsen eller prata med oss. Aktiviteten börjar kl. 13 men vi har öppet för en kopp kaffe från kl. 12.

Tisdagar kl. 13-15 Start i september Ej 17 december.

Frukost med Medborgarkontoret

Denna morgon får vi träffa personal från Medborgarkontoret som berättar mer om sin verksamhet.

Tisdag 19 november kl. 8.30-9.45

Anmälan: Senast 12 november

Linedance

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

Tisdagar kl. 13-14.15

3 september- 5 november

Plats: Danssalen, Kulturhuset Blå Stället, Angereds torg 13

Anmälan: Öppnar 20 augusti

Onsdag

Teknikstöd - drop in

Fixartjänst och Mötesplatsen ger dig enklare stöd och hjälp med mobil, dator och surfplatta. Vi bjuder på kaffe/te. Om du inte har en surfplatta kan du låna en på plats. OBS! Du kan även få hjälp på arabiska, engelska och franska.

Onsdagar kl. 10-12

Allsång

Välkomna till en stimulerande och rolig aktivitet som både stärker minnet och bidrar till gemenskap. Inga förkunskaper behövs.

Onsdagar kl. 10.30-12

28 augusti-4 december

ojämna veckor

Torsdag

Handarbete

Vi ses och handarbetar tillsammans. Vad du vill handarbeta med är upp till dig. Kanske är det dags att damma av stickorna eller virknålen? Ta med det du behöver använda så ses vi för en stunds gemenskap.

Torsdagar i oktober kl. 13-15

(ej 24 oktober)

Makramé

Makramé är en teknik där man knyter och flätar snöre i olika mönster för att skapa exempelvis dekorationer som amplar och väggbonader. Ta med det garn du vill använda. Information om vilket garn som behövs får du i samband med anmälan. Öppet för både nybörjare och vana.

Torsdagar i november kl. 13-15

Anmälan: Senast 31 oktober

Måltidens dag

Tillsammans med restaurang Matstället uppmärksammar vi måltidens dag. Mer information kommer.

Torsdag 17 oktober

Fredag

Kvinnoträff

Öppet hus som riktas endast till kvinnor.

6 september, torsdag 3 oktober, 1 november och 6 december

kl. 10-12

Drop in med syninstruktörerna

Välkommen att träffa Göteborg Stads syninstruktörer och få information, tips och råd samt prova på enkla synhjälpmedel. Ingen föranmälan krävs.

Fredagar kl. 10.30-12

13 september, 11 oktober,

8 november och 13 december

Bo bra nu och i framtiden

Boplats informerar bland annat om vilka typer av boende det finns, hur man söker och hur man kan få hjälp att söka boende samt var det finns trygghets- och seniorbostäder.

Fredag 29 november kl. 11

Anmälan: Senast 21 november

Bergsjön

I samarbete med Kulturhuset Bergsjön

Adress: Rymdtorget 9 (Kulturhuset Bergsjön)

Hållplats: Rymdtorget

Telefon: 031-365 70 41

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

Seniorträffar på Kulturhuset Bergsjön

På onsdagar händer det spännande saker för seniorer i Bergsjöns nya kulturhus. Varje vecka bjuds det på nya aktiviteter. Drop in om inget annat anges i programmet. Eventuell anmälan sker via telefon och mejl ovan. Mer information om aktiviteterna får du via våra sociala medier och veckobrev.

Vi börjar varje onsdag med kaffe i kaféet. Vi bjuder på kaffet.

Onsdagar kl. 10.30

Plats: Kulturhusets kafé



21 augusti: Speldags

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

28 augusti: Teckna med oljepastellkritor

Kom och teckna med oljepastellkritor på ett levande och fantasifullt sätt. Material finns på plats. Kursledare och konstnär: Nikolas Nilsson. Anmälan öppnar 14 augusti.

4 september: Föreläsning om Lasse Dahlqvist

Det har sagts att ingen svensk som har sjungit allsång kan ha missat att sjunga en sång av Lasse Dahlqvist. Han blev Göteborgs mest välkände artist under 1900-talet och förkroppsligade och satte ton till hamnstaden och skärgården som ingen annan under sin långa karriär. Vi visar intressanta bilder och ger smakprov på några av hans många låtar.

11 september: Fika och tankesmedja

För att få ett sådant varierat och intressant program som möjligt bjuder vi in till en tankesmedja. I sällskap med fika och varandra utforskar vi idéer och förslag och inför vårens seniorträffar på Bergsjöns kulturhus!

18 september: Speldags

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

25 september: Teatergruppen Livslust

"Årsrika" kvinnor roar och oroar. Dagens politiska vindar. Rättvisa för alla? Dejting i nu—dåtid, sjukvården och fettet kring midjan med mera, som framförs i en Kabaré

2 oktober: Mosaik

Under ledning av mosaikfabrikens konstnärer ägnar vi oss åt skapande av mosaiktavlor. För att hinna med att skapa våra tavlor är aktiviteten förlängd. Aktivitet startar kl. 10.30 med möjlighet att jobba med mosaiken fram till kl. 13.30. Fikar gör vi under tiden. Anmälan öppnar 18 september

9 oktober: Polisen på besök

Polisen berättar om sitt trygghetsarbete och hur du undviker att bli utsatt för bedrägerier.

16 oktober: Speldags

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

23 oktober: Lilla Plantskolan

Kom på en föreläsning om plantering och lite praktiskt arbete kring detta. Stoppa fingrarna i jorden och odla dina växtkunskaper. Material finns på plats. Föreläsare och trädgårdsmästare: Mila Kristina Steneby. Anmälan öppnar 9 oktober.

30 oktober: Föreläsning Pehr Dubb

Göteborgs stadsläkare Pehr Dubb (1750–1832) blev under sin levnad en av de mest inflytelserika göteborgarna. Det var få områden i stadens liv där Dubb inte bara var ledande utan också den verkligt styrande. Lär dig mer om mannen som grundade Sahlgrenska och som hela livet jobbade utifrån sitt valspråk – Att gagna!

6 november: Geråshallen och rörelse

Vi får besök av personal från Geråshallen som informerar och ger smakprov på sin verksamhet. Perfekt för dig som önskar att komma igång och att röra dig mer.

13 november: Fotokurs

Lär dig några enkla knep och tips för att bli en bättre fotograf. Ta med dig din kamera eller mobiltelefon, hör av dig om du saknar utrustning. Vi fokuserar på komposition och ljusförhållanden. Kursledare och fotograf: Roger Eskilsson. Anmälan öppnar 30 oktober.

20 november: Speldags

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

27 november: Qi gong - lyft upp chi

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

4 december: På Spåret

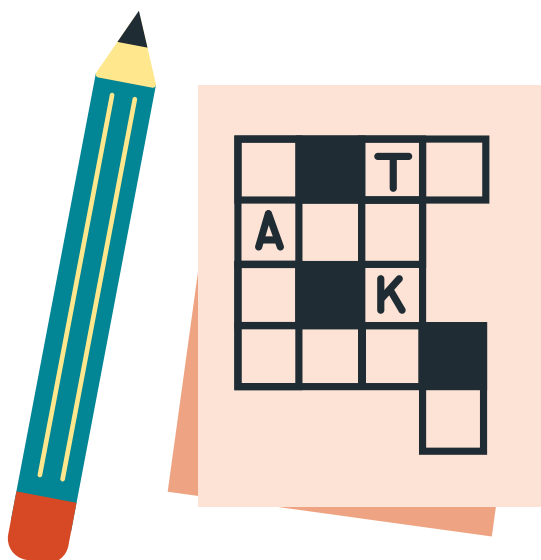
Frågesport klädd i skruden av det populära TV-programmet "På Spåret"

11 december: 70 års väntan - Nasrin Pakkho och Arne Murby

När Nasrin Pakko växte upp i Iran drömde hon om att få sjunga men familjen vill något annat, efter revolutionen i Iran 1979 fick kvinnor inte heller sjunga offentligt. Men efter flytten till Sverige lät det även dröja 38 år innan hon fullföljde sin dröm, varför blev det så, varför dröjde det så länge? Dessa frågor får vi svaret på tillsammans med vacker musik och mycket sång!

18 december: Speldags

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



Gamlestaden-Utby

Adress: Brahegatan 11, Gamlestaden och Österlyckan 3, Utby

Telefon: 031-365 70 41

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

Måndag - Gamlestaden**Boule**

Varje måndag spela vi boule tillsammans på gården framför Bagarns mötesplats och fikar efteråt. Vi bjuder på kaffe/te. Vid dåligt väder flyttar vi in på mötesplatsen. Inga förkunskaper krävs.

Måndagar kl. 11-13
Augusti-september

Herrmatlaget

Både att laga mat och äta den är roligare tillsammans med andra. Herrmatlaget handlar, lagar och äter ihop på måndagar. Är du man, senior och intresserad? Kontakta mötesplatsen så berättar vi mer.

Måndagar kl. 11-13
September-december

Anmälan: Föranmälan

Onsdag - Gamlestaden**Lättgympa**

Du tränar balans, kondition, rörlighet och styrka tillsammans med andra. Övningarna kan göras stående eller sittandes på stol. Du anpassar rörelserna efter din förmåga.

Onsdagar kl. 10-10.45
28 augusti-18 december

Torsdag - Utby**Social promenad**

Deltagarstyrd promenad med fikapaus. Olika slingor varje gång. Ta med ditt Västtrafikkort. Tempot avgör du själv - alla kan delta. Ta med eget fika.

Torsdagar kl. 10.30

Gunnilse/Olofstorp

Aktiviteterna hålls på olika adresser. Se respektive aktivitet för aktuell plats.

I samarbete med Svenska kyrkan och Café Ideella

Telefon: 031-365 23 73

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

Måndag

Lättgympa

Du tränar balans, kondition, rörlighet och styrka tillsammans med andra. Övningarna varvas stående och sittandes. Du anpassar rörelserna efter din förmåga. Efter träningen finns det fika att köpa till självkostnadspris.

Olofstorp

**Måndagar jämna veckor
kl. 10-11. Start september**

Adress: Lyckåsvägen 5

Hållplats: Olofstorp västra

Gunnilse

**Måndagar ojämna veckor
kl. 10-11. Start september**

Adress: Stommavägen 2

Hållplats: Angered kyrka



Hammarkullen/Gårdsten

Adress: Bredfjällsgatan 36, Aktivitetshuset, Hammarkullen och Muskotgatan 10 (Seniorhuset), Gårdsten

Telefon: 031-365 23 73

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

Måndag-Hammarkullen

Kulturcafé

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

**Måndagar kl. 11-13
2 september-16 december**

Shared reading

Vi delar med oss av minnen och läser böcker tillsammans.

2 september och 14 oktober

Föreläsning om stress och rörelser

Tina Mortensen från psykiatrimottagning föreläser om vikten för rörelse i relation till stress.

Måndag 30 september

Världskulturmusik

Musik från världens alla hörn med David Bäck. Gillar du att sjunga med stjärnorna? Scenen är din!

Måndag 4 november

Livespelning

Dansband, visor, rock och barock. Några tillfällen under hösten gästas Kulturcaféet av liveartister från Speldags. Kom och sjung loss!

16 september, 11 november och 9 december

Torsdag-Gårdsten

Dansinspirerad gympa

Vi tränar kondition och koordination. Nivån anpassas efter dina förutsättningar, alla kan delta i passet.

**Torsdagar kl. 13-14
29 augusti-10 oktober**

Hjällbo

Adress: Kärnan Berggårdsgärdet 88 om inget annat meddelas

Hållplats: Hjällbo

Telefon: 031-365 23 73

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

Onsdag

Gåfotboll

Gåfotboll påminner om vanlig fotboll, men med ett viktigt undantag; det är förbjudet att springa! Vill du vara med i det som vi tror kan bli Göteborgs bästa fotbollslag? Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs.

Onsdagar kl. 13-14.30

4 september–11 december

Plats: Hjällbovallen, Knattens väg 12



Torsdag

Speldags

Livemusik i form av dansband, visor, rock och barock. Kom och lyssna och sjung med!

5 september och 12 december

Världskulturmusik

Musik från världens alla hörn med David Bäck. Gillar du att sjunga med stjärnorna? Scenen är din!

26 september

IT café

Vi ger dig praktisk hjälp med tekniska frågor. Det kan handla om att hantera digitala brev, Kivra, appar, mobilt Bankid, swish, samt information om hur du kan skydda dig från bedrägerier. Ta med dig din mobil, du kan även låna surfplatta hos oss. Vi bjuder på kaffe.

12 och 19 september, 3, 10 och 17 oktober kl. 13-14

Dialog med fixartjänsten

Kärnan gästas av Josef Jansson Chihab som talar om fixartjänsten.

31 oktober kl. 13-14

Dialog med Anhörigstöd

Kärnan gästas av anhörigkonsulent Karin Gustavsson.

7 november kl. 13-14

Bokcirkel

Välkommen till höstens bokcirkel. Vi läser några lättlästa böcker tillsammans och fikar. Böcker finns på plats.

14 och 21 november kl. 13-14

Lättgympa

Vi tränar balans, kondition, rörlighet och styrka tillsammans med andra. Övningarna varvas stående och sittande. Du anpassar rörelserna efter din förmåga.

28 november och 19 december kl. 13-14

Håll utkik efter fler föreläsningar och tillfällen med quiz.



Kortedala

Adress: Hundraårgatan 32 B

Hållplats: Kortedala Torg

Telefon: 031-365 70 41

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

Måndag

Life Kinetik – hjärnträning

En lekfull och rolig kombination av ovana rörelser, kognitiva uppgifter och visuella övningar.

Måndagar kl. 10-11

16 september–18 november

Anmälan: Föranmälan

Sittande yoga

Mjuka och enkla rörelser med fokus på andning och avslappning. Passet utförs sittande på stol.

Måndagar kl. 11.30-12.15

September–december

(ej 23 och 30 december)

Digital hjälp

Vi ger dig enklare stöd och hjälp med mobil, dator och surfplatta. Hör av dig till oss via telefon eller mejl så bokar vi in din tid.

**Måndagar ojämna veckor
kl. 13.30-14.30**

26 augusti–2 december

Föreläsning från Sjöfartsmuseet- Kvinnor till sjöss

Vi berättar om kvinnors erfarenheter till sjöss och på land. Både som sjömän och som sjömanshus-trur, fackliga förkämpar, kokerskor, redare, ensamseglare och pirater. Vi får höra om ett antal kvinnor som av olika anledningar färdats över haven.

Måndag 11 november

kl. 13.30-14.30

Anmälan: Senast 4 november

Tisdag

Sommarträning

Olika träningsformer som alterneras. Mer info i veckobrevet.

Tisdagar kl. 10-10.45

Augusti

Plats: Utomhus på Sekelbos altan, Halvsekelsgatan 36

Dansgympa

Dansinspirerad gympa med fokus på rörlighet i olika delar av kroppen. Vi använder musik med olika stilar och olika typ av rörelse. Inga förkunskaper krävs.

Tisdagar kl. 10-10.45

September–december

(ej 29 oktober och 17 december)

Tipspromenad

Vi samlas utanför mötesplatsen och går en tipsrunda i närområdet. Vi avslutar på mötesplatsen och rättar tipsrundan. Vid riktigt dåligt väder tar vi frågorna på mötesplatsen.

Tisdagar kl. 11-13

Onsdag

Frukost och frågesport

Välkommen till världens bästa kombination; god frukost och en knepig och kul frågesport. Självklart hinner vi prata massa också.

Onsdagar kl. 10-11.30

**28 augusti, 25 september,
23 oktober och 20 november**

Kostnad: 25 kronor

Kahoot

Onsdagar jämna veckor är tiden för frågesport. Vi kommer att fortsätta med Kahoot men även blanda in andra frågespel i mixen. Surfplattor finns att låna.

Onsdagar jämna veckor

kl. 10.15-11.15

September–december



Torsdag

Bingo

Välkommen att spela bingo tillsammans med andra. Enklare priser finns att vinna. 10 kronor per spelbricka.

Torsdagar jämn vecka kl. 10.30-12.30
22 augusti-12 december

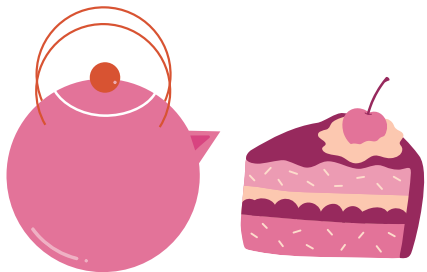
Afternoon tea knytkalas

Varför inte starta oktober med en mysig eftermiddag i goda vänners lag? Vi bjuder på olika sorters te. Du tar med något hembakat eller köpt bakverk, kaka, snittar, praliner, scones, frukt eller vad du själv vill bidra med.

Torsdag 10 oktober kl. 16

Anmälan: Senast 3 oktober

Kostnad: Att du bidrar med någonting till kalaset.



Temakväll Nobel

Sveriges pampigaste party äger som bekant rum i december, självklart uppmärksammar vi det även på mötesplatsen. Vi skålar, äter gott och firar.

Torsdag 28 november kl. 16-18.30

Plats: Seniorträffen, Hundraårgatan 32B

Anmälan: Senast 19 november

Kostnad: 160 kronor

Fredag

Lättgymna

Du tränar balans, kondition, rörlighet och styrka tillsammans med andra. Övningarna kan göras stående eller sittandes på stol. Du anpassar rörelserna efter din förmåga.

Fredagar kl. 11-11.45 (ej 4 oktober)

Plats: I augusti är vi utomhus på Sekelbos altan, Halvsekelsgatan 36

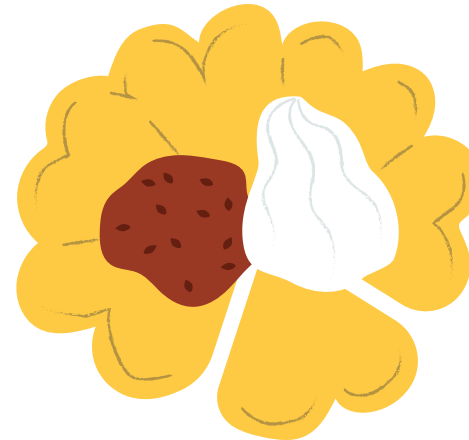
Linedance

I Linedance tränar du koordination, minne, smidighet och uthållighet till musik. Det är en social dans utan partner.

Fredagar kl. 11-12.30

Plats: Gärdsåsskolan, Tideräkningsgatan 2 (Ingång G1)

Anmälan: Föranmälan



Våffelcafé

Här kan du grädda dina egna våfflor och umgås över en kaffe.

Fredag 9 augusti och 23 augusti kl. 12.30

Plats: Sekelbos altan, Halvsekelsgatan 36

Kostnad: 20 kr för en våffla och kaffe/te

Fika och spel

Kom och umgås, spela kubb, brädspele eller bara ta en fika.

Fredag 16 augusti och 30 augusti kl. 12.30

Kostnad: 10 kr för kaffe/te och liten kaka

Plats: Sekelbos altan, Halvsekelsgatan 36

Föreläsning om Kalmarunionen

Under 126 år, mellan åren 1397 till 1523, bestod Kalmarunionen. En union som förenade de nordiska länderna. I svensk historieskrivning har man länge behandlat denna period i vår nordiska historia på ett negativt och nedlåtande sätt. Man ser unionen som en danskstyrd, katolsk förtryckarmakt, utan stöd i Sverige, varken hos riksrådet eller hos folket. Men var det verkligen så?

Fredag 27 september kl. 13

Anmälan: Senast 20 september

Föreläsning: Palestina och Israel - nuläge och historik

Helena Lindholm, professor i freds- och utvecklingsforskning vid GU, besöker oss och berättar om hur konflikten har utvecklats över tid och hur vi kan förstå den. Även den senaste tidens utveckling behandlas och analyseras liksom möjliga framtidslösningar.

Fredag 25 oktober kl. 13

Anmälan: Senast 21 oktober

Kulturfredagar i Kortedala - se nästa sida!

Kulturfredagar i Kortedala

Fredagseftermiddagarna i Kortedala går i kulturens tecken. Vi rullar på med olika aktiviteter, alla med start kl. 13. För att veta precis vad som händer, håll utkik på mötesplatsen eller prata med oss.

Fredagar kl. 13

Allsång

Kom och sjung allsång med våra musikpedagoger Sluggo och Bengt.

20 september, 18 oktober, 15 november

Quiz

Bevisa för både dig själv och andra att just du förtjänar platsen på quizmästartronen! Quizet består antingen av musikfrågor eller traditionell frågesport.

13 september, 11 oktober, 8 november, 6 december och 27 december

Musikunderhållning

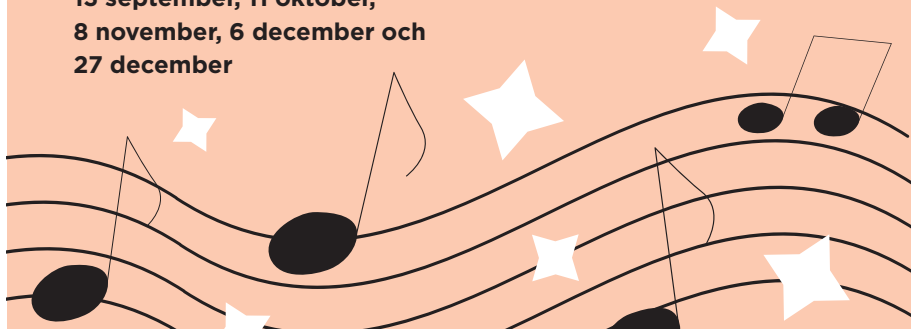
Livemusik med olika artister.

6 september, 1 november, 29 november och 13 december

Film

Biomörker mitt på dagen? Jajamän! Mötesplatsen förvandlas till biosalong och vi förflyttar oss in i filmens förtrollande värld.

22 november och 20 december

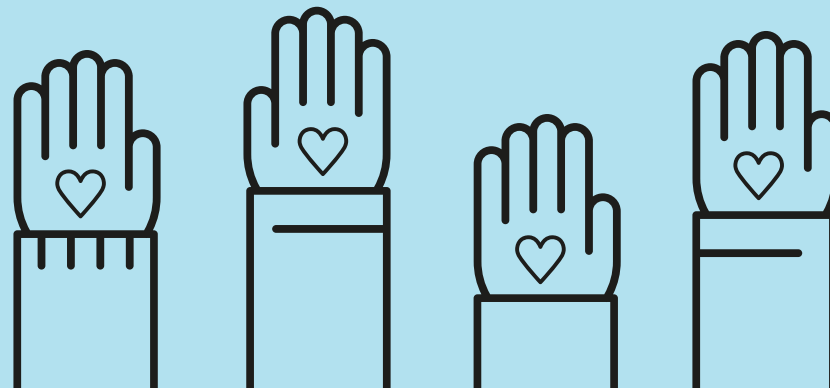


Vill du göra en volontärinsats i våra verksamheter?

Volontärinsatser kan till exempel vara att gå en promenad, leda en aktivitet för en enskild eller mindre grupp, delta vid en aktivitet på ett vård- och omsorgsboende eller en mötesplats, ledsaga till en mötesplats eller följa med på ett evenemang.

Som volontär blir du en person som bidrar till att det sociala nätverket växer både för dig och din medmänniska. Insatsen utformas efter dina, mottagarens och verksamhetens behov och förutsättningar. Du har regelbunden kontakt med volontärsamordnaren här i nordost som stöttar dig i ditt uppdrag.

Välkommen med intresseanmälan till:
volontar@aldrevardomsorg.goteborg.se



Kontakta oss

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

Epost: motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

Facebook: Mötesplatser Nordost

Instagram: motesplatsernordost

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

