

Stadsområde Hisingen

**99,9%
gratis!**



Mötesplatser för seniorer

**Program
september-
december
2026**

Foto: Maria Johansson

Hälsofrämjande 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.
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.....	4
Du missar väl inte detta!.....	5
Workshops och visningar med Världskulturmuseet	7
Suomenkielisiä aktiviteetteja	17
Mötesplats Backa	18
Mötesplats Blidvädersgatan 16.....	22
Mötesplats Kyrkbytorget 6.....	24
Mötesplats Lillekärr Södra 55.....	26
Mötesplats Solängsvägen 53.....	28
Mötesplats Tuve.....	30
Mötesplats Vintergatan 1.....	33



Du hittar programpunkter
och uppdaterad information
i Göteborgs Stads kalendarium
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.

SEPTEMBER

Café iHoP – seniorernas tisdag – kostnadsfritt!

Vi bjuder på kaffe, brädspel, dagstidningar, instrument och filmklubb. Varje vecka väntar dessutom en extra aktivitet, se House of Possibilitas kalendarium eller skanna QR-koden med din mobilkamera! I samarbete med House of Possibilitas.

Tisdagar kl. 11-14

1 september–29 december

Kontakt: 073-713 11 96 eller 031-366 90 97

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



Vad är DigiGuiden?

En DigiGuide är en lättläst manual i form av en folder med bilder och text. Den är skapad för att hjälpa digitala nybörjare att förstå appar och funktioner i vardagens teknik. Vi går igenom foldern "Om DigiGuiden" och tipsar om fler foldrar som går att skriva ut på bibliotek och mötesplatser. Flera guider finns även på finska! Obs! Begränsat antal platser. I samarbete med Fixartjänst Hisingen

Onsdag 2 september

Kl. 13.30-15

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Mötesplats Tuve, entréplan, Tuve Torg 5





Foto: Folkuniversitetet

Hur vinner man ett val? Från valaffischer till TikTok

Politiker har i alla tider försökt övertyga väljarna att rösta på dem på valdagen. Under de senaste åren har tv-reklam – och framför allt reklam och inlägg i sociala medier – fått en allt större roll i partiernas kamp om väljarna. Men hur effektivt är det? Vinner man ett val med en snygg valaffisch eller en viral kampanj på TikTok?

Föreläsare: Bengt Johansson, professor i journalistik och masskommunikation, Institutionen för journalistik, medier och kommunikation JMG, Göteborgs universitet. I samarbete med Göteborgs universitet och Folkuniversitetet Göteborg.

Torsdag 3 september kl. 13.30–14.45

Kontakt: 031-366 90 97

Plats: Mötesplats Backa, entréplan, Selma Lagerlöfs Torg 2

Kulturfredag

Vi börjar terminen med två tillfällen hos vår samarbetspart, House of Possibilitas. För fler tillfällen med Kulturfredag, se programpunkter under Mötesplats Backa.

Fredag 4 september kl. 11–12:

Speldags, kulturförvaltningen

Fredag 11 september kl. 11–12:

Jazz och folkmusik, Bengt & Sluggo

Kontakt: 031-366 91 70

Plats: Granåsgatan 2

DigiGuiden – inköp på internet med Fixartjänst

Vi använder olika DigiGuider för att kunna genomföra ett köp på internet. Obs! Begränsat antal platser.

Onsdag 9 september kl. 13.30–15

Kontakt: 031-366 84 64

Plats: Mötesplats Tuve, entréplan, Tuve Torg 5

Ge nytt liv åt dina glas

Testa glasetsning! Ta med egna glas eller låna på plats. Aktiviteten är en del av Backas återbruksvecka 7–13 september. Fler aktiviteter under veckan affischeras separat. I samarbete med Re:Backa, House of Possibilitas, och Mötesplats backa

Torsdag 10 september kl. 12–14

Kontakt: 031-366 90 97

Plats: Re:Backa – Hållbar second-hand Backa, Brunnshotorget 5



Foto: Världskulturmuseet. Från utställningen Världens spel.

Workshops och visningar med Världskulturmuseet

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

Spela er genom historien

Tisdag 1 september kl. 13–14.30

Anmälan: 031-366 97 11

Plats: Mötesplats Kyrkbytorget 6

Frågesport jorden runt

Torsdag 8 oktober kl. 12.30–14.30

Anmälan: 031-366 97 11

Plats: Mötesplats Backa

Spela er genom historien

I samarbete med Bostadsbolaget och Poseidon

Torsdag 8 oktober kl. 12.30–14.30

Anmälan: 031-366 97 11

Plats: Länsmanshuset, Klimatgatan 1

Skapa smycken

Fredag 13 november kl. 13–14.30

Anmälan: 031-366 97 11

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Guidade visningar på Världskulturmuseet

En guide tar hand om oss och visar oss runt följande datum. Ta kontakt för vilka utställningar som visas vilka datum.

Tisdag 15 september kl. 11–12.30

Tisdag 29 september kl. 11–12.30

Fredag 16 oktober kl. 12.30–14

Torsdag 5 november kl. 12–13.30

Anmälan: 031-366 97 11

Plats: Världskulturmuseet

Syninstruktörer – drop in

Kom och träffa Syninstruktörer och få tips och råd som kan vara till hjälp om eller när din syn förändras. Du får möjlighet att prova enkla synhjälpmedel. Inga undersökningar görs på plats, hjälpmedel säljs inte.

Torsdag 10 september kl. 13.30–15

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Lär känna mobilen – kurs på sju tillfällen

Steg för steg går kursledarna igenom hur du skickar sms, mail, tar kort med mobilen, sparar och delar bilder. Kursen är på lätt svenska, inga förkunskaper. I samarbete med Samhällsorienterade insatser Centrum, Stena Fastigheter, Bostadsbolaget och Hyresgästföreningen.

Måndagar kl. 10–11.30

14 september–26 oktober

Kostnad: Fika till självkostnadspris.

Anmälan: 031-366 82 74

Plats: Brunnsbotorget 2

Rullatorloppet 2026

Använder du ett gånghjälpmedel? Välkommen att delta i Rullatorloppet!

16 september

Anmälan senast 4 september på:
goteborg.se/rullatorloppet

Plats: Bältesspännarparken
och Trädgårdsföreningen

Digitalt tema med Fixartjänst

Inga förkunskaper krävs – alla kan vara med! Se Göteborgs Stads kalendarium för mer information.

Måndag 14 september kl. 10.30–12

Kontakt: 031-366 67 92

Plats: Mötesplats Backa, entréplan,
Selma Lagerlöfs Torg 2

Måndag 23 november kl. 13.15–14.30

Obs! Begränsat antal platser.

Kontakt: 031-366 97 60

Plats: Mötesplats Tuve, entréplan,
Tuve Torg 5

Hjärnträning

Träna hjärnan under fyra tillfällen med lekfulla övningar som kombinerar rörelse, kognitiva uppgifter och visuella övningar. Du utmanar dig själv och kan förbättra minne, balans och koordination, vilket även minskar risken för fall. Inga förkunskaper krävs. Övningarna anpassas så att alla kan delta.

Torsdag 17 september

och 1 oktober kl. 11–12

Tisdag 13 oktober och

27 oktober kl. 13–14

Anmälan senast 14 september:

031-366 97 15

motesplatser.hisingen@

aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Mötesplats Lillekärr Södra 55

Digitalt stöd – drop in med Fixartjänst

Se Göteborgs Stads kalendarium för mer information.

Måndag 14 september kl. 12.30–15

Kontakt: 031-366 76 49

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

Tisdag 22 september kl. 13–15

Kontakt: 031-366 67 92

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Måndag 12 oktober kl. 10.30–12.30

Kontakt: 031-366 97 60

Plats: Mötesplats Backa, entréplan,
Selma Lagerlöfs Torg 2

Måndag 16 november kl. 12.30–15

Kontakt: 031-366 97 60

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

Sånggruppen "Vi gör så gott vi kan"

Längtar du efter att sjunga?

Ta chansen – det finns plats för fler. Gruppen kompas till levande musik. Du behöver inte vara religiös eller medlem för att delta. I samarbete med Brunnsbokyrykan – Backa pastorat, Svenska kyrkan.

Måndagar ojämn vecka kl. 13–14.30

Start 21 September

Kontakt: 031-366 82 74

Plats: Brunnsbokyrykan,
Brunnsbotorget 8



Foto: Pablo Rautenberg

Fiska makrill från båt

Följ med ut på en båttur och fiska makrill. Ta med kläder efter väder och ett fiskespö. Viss chans till att låna utrustning finns vid förfrågan. Flytväst finns på båten. Ta med matsäck. I samarbete med Ringövarvet. Se affisch för mer information.

Tisdag 22 september kl. 10–14

Anmälan: 031-366 70 67 eller
motesplatser.hisingen@
aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Järnmalmsgatan 3

Hultmans holme – den bortglömda arbetarstadsdelen

Bebyggelseantikvarie Fredrik Badh, från Göteborgs Stadsmuseum berättar och lyfter upp den ur glömskan. I samarbete med Backa bibliotek.

Torsdag 24 september kl. 13.30–15

Kontakt: 031-366 82 74

Plats: Mötesplats Backa, entréplan,
Selma Lagerlöfs Torg 2

Hemberedskap och civilt försvar

Är du förberedd om krisen kommer? Här får du grundläggande kunskap om hur du kan stärka din beredskap och förbereda dig för olika kriser i vardagen och stärka din motståndskraft i samhället. Föreläsningen leds av en instruktör från Civilförsvarsförbundet, som delar med sig av konkreta råd och tips.

Måndag 28 september
Kl. 12.30-14.30

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Torslanda bibliotek

Balansera mera med Fixartjänst

Vi gör olika balansövningar och provar hur det är att ta sig upp från golvet. För mer information, se affisch och Göteborgs Stads kalendarium.

Måndag 28 september kl. 13-14

Kontakt: 031-366 97 60

Plats: Mötesplats Backa, Selma Lagerlöfs Torg 2

Måndag 12 oktober kl. 13-14.30

Kontakt: 031-366 76 42

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

Tisdag 10 november kl. 13-14.30

Kontakt: 031-366 76 42

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Mer hållbart med mindre – så kan dina val göra skillnad

Hur kan vi leva mer hållbart genom att konsumera mindre och använda saker längre? Följ med på en tankeväckande resa in i våra vardagsliv och vår relation till saker. Med fokus på vad vi faktiskt gör utforskas hur vi kan skapa en hållbar livsstil och hur små förändringar kan bidra till stora resultat – både för miljön och våra liv.

Föreläsare: Staffan Appelgren, docent i socialantropologi, Institutionen för globala studier, Göteborgs universitet. I samarbete med Göteborgs universitet och Folkuniversitetet i Göteborg.

Måndag 28 september kl. 13-14.30

Kontakt: 031- 366 97 11

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

OKTOBER

Munhälsa för årsrika

Få kunskap om hur god munhälsa kan förbättra vardagen, praktiska tips, förebyggande råd och tid för frågor. Med legitimerad tandläkare från Folktandvården. I samarbete med Centrum för äldretandvård.

Tisdag 6 oktober 13-14.30

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve Torg 5

Symfoniska stunder

Göteborgs Symfoniker har en guldgruva med inspelade klassiska konserter som kommer visas på flera mötesplatser i staden. Till varje träff kommer även någon från Konserthuset vara med och berätta om orkestern och verksamheten.

Måndag 5 oktober kl. 13-14.30

Kontakt: 031-366 63 53

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

Fredag 23 oktober kl. 13-14.30

Kontakt: 031-366 79 15

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Onsdag 11 november kl. 13-14.30

Kontakt: 031-366 63 53

Plats: Länsmanshuset, Klimatgatan 1

Fredag 4 december kl. 11-12.30

Kontakt: 031-366 82 74

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

Här kan du ta del av fler digitala konserter: gso.se/gsoeplay



FINGER-modellen för bättre hjärnhälsa

Kom och lär dig mer om FINGER-modellen som visar hur vi med enkla samordnade livsstilsåtgärder kan få en bättre hjärnhälsa.

Torsdag 8 oktober kl. 10.30-12

Kontakt: 031-366 54 59

eller mejla tidigdemens@goteborg.se
aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Möt en socialsekreterare

Socialsekreterare från äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen (ÄVO) berättar om hur insatser från kommunen kan stödja i att leva självständigt så länge som möjligt. Vilka insatser kan man söka och hur? 45 minuter information och 45 minuter för frågor.

Torsdag 8 oktober kl. 13-14.30

Kontakt: 031-366 93 63

Plats: Mötesplats Blidvädersgatan 16

Tallriksmodellen för årsrika

Hur kan tallriksmodellen anpassas efter ålder och livssituation? Föredrag om kostråd som passar dig som vill bevara hälsan! Ca. 50 minuter föredrag och 10 minuter för frågor.

Tisdag 13 oktober kl. 13.30-14.30

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Samlingssalen, Mötesplats Tuve, Tuve Torg 5

Fysisk innovation

Ta chansen att inspireras av aktiviteter som är lätta att prova, oavsett tidigare erfarenhet. Du kan också anmäla ditt intresse om du vill hålla i en fysisk aktivitet – enstaka tillfällen eller som återkommande aktivitet. Alla initiativ som skapar rörelse och gemenskap är välkomna. Vi bjuder på enklare tilltugg och fika.

Fredag 16 oktober kl. 10.30–13

Kontakt: 031-366 97 11

Plats: Mötesplats Vintergatan 1



Foto: Peter Lindblom

Föreläsning om storvarvs-epoken i Göteborg

Från starten av Keillers Mekaniska Verkstad vid Stora Badhusgatan till verksamheterna vid Götaverken, Lindholmens varv och Eriksbergs Mekaniska Verkstad. I ett bildspel skildras en industri som satte Göteborg på världskartan. I samarbete med Varvshistoriska Föreningen i Göteborg.

Måndag 19 oktober kl. 13–15

Kontakt: 031-366 63 53

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

Prova på sittande och stående gympa

Sittande rörelse, enkla övningar och gemenskap. I samarbete med Stena Fastigheter, Bostadsbolaget och Hyresgästföreningen.

Måndag 19 oktober kl. 13.30–14.30

Kontakt: 031-366 82 74

Plats: Balladgatan 2

Bli smartare med din smarttelefon!

Fixartjänst presenterar sitt uppdrag samt ger tips om hur din smarttelefon kan underlätta din vardag. Alla kan vara med, inga förkunskaper krävs. Se Göteborgs Stads kalendarium för mer information.

Onsdag 21 oktober kl. 13–14.30

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Bokprat med Torslanda bibliotek

Boktips med bibliotekarier i samarbete med Torslanda bibliotek.

Onsdag 21 oktober kl. 14–15

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Dans till Evelinaz

Kom och dansa till dansbandet Evelinaz och låt musiken leda dig!

Fredag 23 oktober kl. 11–12.30

Kontakt: 031-366 91 70

Plats: Selma sal, Entréplan, Selma Lagerlöfs Torg 2

Prova på Alzheimers sjukdom

Att prova på Alzheimers sjukdom går ju faktiskt inte, men med hjälp av VR-glasögon kan du få en känsla av hur en person med sjukdomen kan uppleva världen. Information, kunskap varvas med praktiska övningar. Obs! Begränsat antal platser, föransökan krävs! I samarbete med Bostadsbolaget, Stena Fastigheter och Hyresgästföreningen.

Måndag 26 oktober kl. 13.30–15.30

Anmälan: 031- 366 82 74

Plats: Brunnshotorget 2

Nyhet i höst!

Tillsammans med SeniorNet erbjuder vi **digitalt stöd** för dig som vill bli tryggare i den digitala vardagen. Håll utkik på mötesplatserna för information om dagar och tider.



NOVEMBER

Grannens dag

Ta med dig en granne, en god vän eller kom själv och hjälp oss att uppmärksamma grannens dag! Vi samtalar om vänskap och grannskap med hjälp av samtalskort. Det blir även fika och quiz.

Måndag 2 november kl. 13–14.30

Kontakt: 031-366 74 09

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

ProLiv om prostatacancer

Föreningen ProLiv kommer och berättar om den mycket vanliga prostatacanceren.

Torsdag 5 november kl. 13–14

Kontakt: 031-366 63 53

Plats: Mötesplats Blidvädersgatan 16

Tillsammansfestivalen på kulturfredag

Musik från olika generationer möts (förlängd kulturfredag).

Fredag 6 november kl. 10–15

Kontakt: 031-366 91 70

Plats: Selma sal, Entréplan, Selma Lagerlöfs Torg 2



Foto: Lo Birgersson

Kan din mobil hjälpa dig att må bättre?

Vid tre fristående tillfällen får du bekanta dig med appar för hälsa och välbefinnande. Du får prova i lugn takt och får stöd om du behöver. Passar dig som har viss vana av smarttelefon eller surfplatta, ta gärna med egen. Obs! Begränsat antal platser, anmälan krävs.

Onsdag kl. 13-14.30

5 november: Ät smart – appar som stöttar dina matvanor

12 november: Kom i gång med rörelse – appar för en aktiv vardag

19 november: Hitta lugnet – appar för vila och mental styrka

Anmälan: 031-366 54 59

Plats: Torslanda bibliotek

Bröstcancerföreningen

Bröstcancerföreningen berättar om bröstcancer, hur du undersöker dina bröst och få chans att ställa frågor.

Måndag 9 november kl 13-14

Kontakt: 031-366 74 09

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

Nostalgi från Flamingo-kvintetten och Streaplars

Bjarne Lundqvist, en legend från dessa band bjuder på en stund av nostalgi och några låtar – så klart.

Fredag 13 november kl. 11-12

Kontakt: motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Mötesplats Backa, Selma sal, Selma Lagerlöfs Torg 2

Sexuell hälsa för män

Vi uppmärksammar Mustaschkampen i november med en föreläsning om äldre mäns sexuella hälsa. I samarbete med Närhälsan Backa Vårdcentral.

Torsdag 19 november kl. 13.30-14.45

Kontakt: 031-366 90 97

Plats: Mötesplats Backa, entréplan, Selma Lagerlöfs Torg 2



Foto: Sandra Malmtoft

MatRätt – handla mat till ett lägre pris och minska matsvinn

Har du en inkomst lägre än 14 100kr i månaden efter skatt kan du bli beviljad medlemskap hos MatRätt. Har du inte rätt till medlemskap kan du handla viss mat till billigare pris och hjälpa till att minska matsvinn. I samarbete med Räddningsmissionen.

Måndag 23 november kl 13-14

Kontakt: 031-366 74 09

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

Känner du dig ensam? Det är du inte ensam om

Ofrivillig ensamhet är när man är ensam oftare än vad man skulle vilja vara. Det är vanligare än man tror. Vi erbjuder stöd för dig. Läs mer på goteborg.se (sök på "Känner du dig ensam") eller scanna QR-koden.



Orange Day Workshop för kvinnor – hitta din röst och styrka

Självförsvarsworkshop för kvinnor, stärk självförtroende i röst och kroppsspråk med fysiska övningar och gränssättning. Ingen förkunskap krävs. Leds av kvinnlig instruktör. Ta med bekväma kläder och inomhusträningsskor.

Obs! Begränsat antal platser, föranmälan krävs. I samarbete med Anhörigstöd och Hälsohets Hisingen

Onsdag 25 november kl. 11-12.30

Anmälan senast 23 november:

031-366 97 15 eller e-post: motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Mötesplats Lillekärr Södra 55

Mer om internet

Vi lär oss mer om 1177 – Vårdguiden, Göteborgs webbsidor och lite om Artificiell Intelligens "AI".

Måndag 30 november kl. 13-14

Kontakt: 031-366 63 53

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

DECEMBER

Starta julkänslan hos oss i Backa

Kickstarta julstämningen med minimarknad och fika: glögg, pepparkakor och hantverk från Kärra hantverksgrupp. Kanske hittar du årets julklapp! För mer detaljerad information, se separat anslag.

Onsdag 2 december kl. 11-13

Kontakt: 031-366 90 97

Plats: Mötesplats Backa, Selma Lagerlöfs Torg 2

Julfest

Det bjuds på smörgås och fika med underhållning. OBS! Vid anmälan ange önskad kost.

Måndag 14 december kl. 13-14.30

Anmälan från och med 15 oktober:

031-366 74 09 eller e-post: motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

Jullunch i Tuve

Ät en enklare jullunch i gemenskap med andra. Håll utkik efter mer information på affisch, närmre i tid. I samarbete med Lions, Röda Korset, SPF Seniorerna och Svenska Kyrkan.

Tisdag 15 december kl. 13-15

Kontakt: 073-773 89 74

Plats: Glöstorpskyrkan, Tuve Torg 1

De nordiska vikingarna – liv, resor och möten

Följ med historikern Åke Hertzberg på en berättelse om de nordiska vikingarnas resor, handel och liv, från väst till öst.

Torsdag 17 december

Kl. 13.30-14.45

Kontakt: 031-366 90 97

Plats: Mötesplats Backa, entréplan, Selma Lagerlöfs Torg 2

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

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

Måndag jämn vecka kl. 10.30-12.30

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

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

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 Backa

Adress: Selma Lagerlöfs Torg 2

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

Öppet: Vid verksamhet

Lunchservering Restaurang Gåsen

Vardagar kl. 11-14

Kontakt: 031-366 91 72

Plats: Lisa Sass gata 7

Måltidens dag 15 oktober

Vi uppmärksammar nationella måltidens dag, se separat affisch för mer information.

Torsdag 15 oktober kl. 11.30-14

Anmälan: 031-366 91 72

Nobeldagen 10 december

Vi uppmärksammar nobeldagen, se separat affisch för mer information.

Torsdag 10 december kl. 11.30-14

Anmälan: 031-366 91 72

MÅNDAGAR

Lär dig spela schack

Schack tränar hjärnan. Alla är välkomna, ny som gammal spelare.

7 september-21 december kl. 10-12

Plats: Rum E:01, entréplan

Gåfotboll för alla

Nu har du chansen att prova gå fotboll vid tre tillfällen. Ta med inomhusskor och delta! Ingen tidigare erfarenhet behövs.

12, 19 och 26 oktober kl. 11-12

Plats: Selma sal, entréplan

Nyfiken på akrylmålning?

Här får du lära dig tekniken steg för steg, med tips och inspiration som hjälper dig att utvecklas. Ta med eget material. Passar både nybörjare och erfaren.

7 september-16 december kl. 10-13

Anmälan: 031-366 82 74

Plats: Mötesplats, entréplan

Måla med oljefärg

Medtag eget material. Vi delar tips och inspiration.

14 september-7 december kl. 10-13

Anmälan: motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Mötesplats, entréplan

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.

28 september-21 december kl. 13-13.45

Ej 19 oktober, 2 november, 30 november och 14 december

Plats: Entréplan, Selma sal

TISDAGAR

Nybörjarkurs i gitarr

Du får lära dig grunderna i gitarr.

Ojämn veckor kl. 10-11.30

8 september-15 december

Kontakt: 031-366 91 70

Anmälan: motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Våning 3, sal 3:01

Spelsugen

Välkommen med ditt instrument! Piano och förstärkare finns. Från visor till rock'n'roll eller Mozart!

Jämna veckor kl. 10-12

1 september-8 december

Kontakt: 031-366 91 70

Plats: Våning 3, sal 3:03

Måla akvarell

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.

15 september-8 december kl. 10-13

Anmälan: motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Mötesplats, entréplan

Inomhusboule - spela med lättare klot

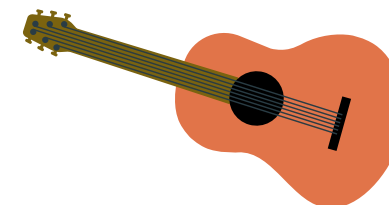
Det finns fortfarande platser kvar, passa på att anmäla dig!

8 september-8 december kl. 11.30-13

Kostnad: Fika till självkostnadspris

Anmälan: 031-366 82 74

Plats: Sal 1:08, våning 1



ONSDAGAR**Bordtennis**

Alla är välkomna, både nybörjare och vana spelare. Med reservation för förändring, se Göteborgs Stads kalendarium och anslag på mötesplatsen. Obs! Begränsat antal platser. Medtag inomhusskor.

16 september–9 december kl. 9–11

Ej 23 september, 21 oktober och 25 november

Kontakt: 031-366 90 97

Plats: Selma sal, entréplan

Skaparglädje med symaskin, stickning och mandala

Välkommen 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

Plats: Mötesplats, entréplan

TORSDAGAR**Din åsikt gör skillnad**

Kom och dela dina tankar, vi vill utveckla programmet tillsammans med dig. Vi bjuder på kaffe, te och kaka.

3 september kl. 11–12

Plats: Mötesplats, entréplan

Skriv och dela glädje

Här delar deltagarna sina texter, ger- och får feedback, och inspirerar varandra. Det är inte en skrivkurs. OBS! Se plats.

3 september–10 december kl. 9.30–12.20

Anmälan:

motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Familjebostäders aktivitetslokal, Selma Lagerlöfs torg 16

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.

10 september–17 december kl. 10–13

Kontakt: 031-366 82 74

Plats: Mötesplats, entréplan

Lär dig spela brädspelen Rummikub

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

10 september–17 december kl. 10–13

Plats: Mötesplats, entréplan

Boka digitalt stöd

För dig som vill känna sig tryggare med digital teknik. Få hjälp med mobil, surfplatta eller dator. Leds av volontär.

3 september–3 december kl. 13–14.30

Anmälan: 031-366 90 97 eller motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Sal 1:07, våning 1

Torsdagsträffen

Här kan man kravlöst dela sina tankar och finna gemenskap. Alla är välkomna och det bjuds på te och kaffe. Med Ulrika Stenbäck, diakon i Backa församling.

Du behöver inte vara kristen för att delta. I samarbete med Svenska Kyrkan – Backa Pastorat.

17 september–17 december jämna veckor kl. 13.30–14.30

Plats: Mötesplats, entréplan

FREDAGAR**Fredagsmusiken blir Kulturfredag**

Fredagsmusiken byter namn till Kulturfredag. Vi startar med två tillfällen hos vår samarbetspart, House of Possibilities. Se sida 6.

Kulturfredag

Varje fredag bjuder vi in till ett levande program med musik, dans och andra kulturella inslag. Vissa Kulturfredagar i samarbete med Speldags, Kulturförvaltningen. Med reservation för förändring, se Göteborgs Stads kalendarium och anslag på mötesplatsen för mer information.

18 september–18 december kl. 11–12

Kontakt: 031-366 91 70 eller motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se



Mötesplats Blidvädersgatan 16

Adress: Blidvädersgatan 16

Telefon: 031-366 63 53

Öppet: Måndag-fredag kl. 10-14.30

Publik dator

Måndag-fredag 10-14.30

Seniorgym

Måndag-fredag 10-14.30

Lunchservering

Måndag-fredag kl. 12-14

Kontakt: 031-366 63 57

Måltidens dag 15 oktober

Vi uppmärksammar nationella måltidens dag, se separat affisch för mer information.

Nobeldagen 10 december

Vi uppmärksammar nobeldagen, se separat affisch för mer information.

MÅNDAGAR

Allsång

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

Kl. 13-14.15

Ej 21 september och 14 december



TISDAGAR

Musikunderhållning

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

Kl. 14-14.30

**8 september, 6 oktober,
3 november och 1 december**

ONSDAGAR

Café med Mona

Vi fikar och umgås.

Kl. 13.30-14.30

Kostnad kaffe med dopp: 20 kr.

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

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 tillsammans

Vill du komma ut och gå men har svårt att komma i väg 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.

Kl. 11-13

Plats: 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.

Kl. 12.30-14.30

Ej 21 september och 14 december

Eftermiddagsfilm

Tycker du det skulle vara kul att se på film ihop? Anmäl dig till Kyrkbyns filmklubb för vuxna. Vi bestämmer vilken film det blir en vecka i förväg. Obs! Begränsat antal platser, föransökan krävs. I samarbete med Kyrkbyns bibliotek.

5 oktober och 23 november
Kl. 15-17

Anmälan: 031-366 71 15 eller e-post
biblioteket.kyrkbyn@kultur.goteborg.se

TISDAGAR

Tisdagsmusik

En gång i månaden bjuder vi, Bengt och Sluggo, in till blandad levande musik. Kanske gästas vi av fler musikanter vid något av tillfällena. Vi bjuder på kaffe och te.

**22 september, 20 oktober,
17 november och 15 december**
Kl. 13.30-14.30

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, och att gymna tillsammans gör det ännu bättre. Du kan både sitta och stå. I samarbete med Göteborgs finska pensionärsförening, men alla pratar svenska.

Kl. 10-11

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.

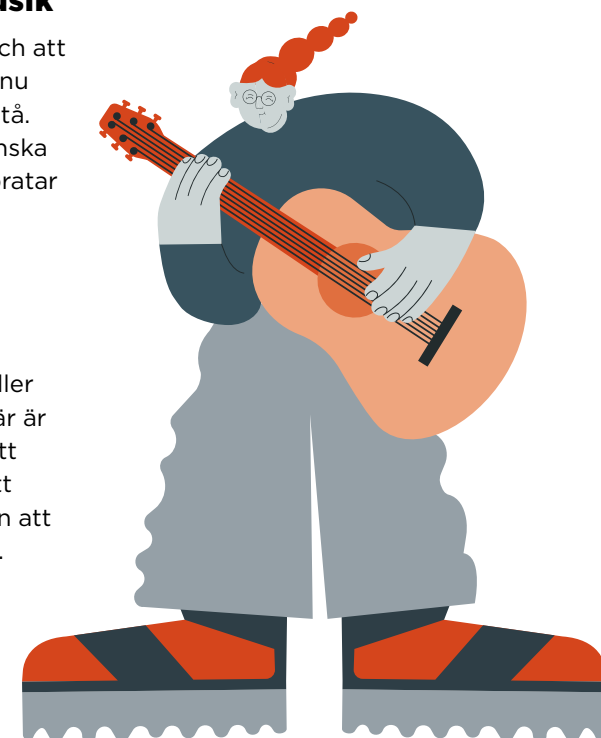
Kl. 12.30-14

FREDAGAR

Gymna bas

Sittande och/ eller stående. Delta efter egen förmåga. Använder du rullator är det inget hinder för att delta. Vi dricker kaffe eller te tillsammans efter gympan. Gympan håller på ca 45 min.

Kl. 11-12.30



Mötesplats Lillekärr Södra 55

Adress: Lillekärr Södra 55

Telefon: 031-366 97 15

Öppet: Vid verksamhet

Publik dator

Behöver du hjälp? Boka en tid med oss! Det finns surfplatta och publik dator att låna.

Måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 12-15. Ej helgdag

Restaurang Kärrahus

**Lunchservering
måndag-fredag 11.30-13.30**

Kontakt: 031-366 91 72

Måltidens dag 15 oktober

Vi uppmärksammar nationella måltidens dag, se separat affisch för mer information.

Torsdag 15 oktober kl. 11.30-14

Anmälan: 031-366 97 30

Nobeldagen 10 december

Vi uppmärksammar nobeldagen, se separat affisch för mer information.

Torsdag 10 december kl. 11.30-14

Anmälan: 031-366 91 72

MÅNDAGAR

Måla och teckna

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

Kl. 13-14.30

TISDAGAR

Lär dig spela schack

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

Kl. 10-11.30

Plats: Kärrahus restaurang

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.

Kl. 15-18

ONSDAGAR

Musikunderhållning

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

Ojämn veckor kl. 11-11.30

9 september-16 december

Tyst läsecirkel med Backa bibliotek

Dela en tyst lässtund med andra. Ta med en egen bok eller låna på plats. Mellan kl. 11-12 är det tyst lästid. Det finns tid att fika, välja bok och försnacka 30 minuter innan. Vi hjälps åt att koka kaffe och te. I samarbete med Backa bibliotek.

16 september, 30 september,

14 oktober, 28 oktober och

11 november kl. 10.30-12

Läsecirkel med Backa bibliotek

Nya deltagare är välkomna när som helst under terminen. Bibliotekarien tar med två böcker som vi samtalar om. I samarbete med Backa bibliotek.

**9 september, 7 oktober, 4 november
och 2 december kl. 13-14.30**

Kärra schlager- och popsånggrupp

Gruppen sjunger en blandning av låtar som deltagarna väljer.

Jämna veckor kl. 14.15-15.45

16 september-9 december

Julavslutning

Sånggruppen bjuder in till allsång - öppet för alla! Vi avslutar med julfika.

9 december kl. 14-15.30

Kontakt: 031-366 97 15

TORSDAGAR

Frågesport i lag

Volontären förbereder frågorna som gruppen löser i lag. Gruppen hjälps också åt att koka kaffe och te på plats.

Kl. 13-14.30

FREDAGAR

Din åsikt gör skillnad

Kom och dela dina tankar, vi vill utveckla programmet tillsammans med dig. Vi bjuder på kaffe, te och kaka.

18 september kl. 11-12

Kontakt: 031-366 80 21

Mötesplats Solängsvägen 53

Adress: Solängsvägen 53, Torslanda

Telefon: 031-366 54 59

Öppet: Kl. 10-14.30

Publik dator

Måndag-fredag kl. 10-15

Restaurang Solängen

Lunchservering

Måndag-fredag 12.30-14

Kontakt: 031-366 54 13

Måltidens dag 15 oktober

Vi uppmärksammar nationella måltidens dag, se separat affisch för mer information.

Torsdag 15 oktober kl. 12.30-14

Anmälan: 031-366 54 13

Nobeldagen 10 december

Vi uppmärksammar nobeldagen, se separat affisch för kostnad och mer information.

Torsdag 10 december kl. 11.30-14

Anmälan: 031-366 54 13

MÅNDAGAR

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.

Ojäma veckor kl. 13.30-15

TISDAGAR

Allsång

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

Jämna veckor kl. 14-15

1 september-8 december

Julavslutning med allsång

Vi träffas och sjunger in julen med traditionella julsånger. Vi avslutar med julfika.

8 december kl. 14-15.30

Kontakt: 031-366 54 59

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

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.

**3 september, 1 oktober,
29 oktober och 26 november
Kl. 14.30-15**

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

24 augusti–15 september

är lokalerna utlånade till förtidsröstning. Viss verksamhet är inställd och det går inte att ordna fika i mötesplatsens lokaler. Du kan självklart ta med dig eget fika men verksamheten kommer inte ha tillgång till kök.

MÅNDAGAR

Social gemenskap

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

21 september–21 december kl. 10–13

Plats: Entréplan, Mötesplats

Mattcurling

Vi spelar inomhus på mattor av filt, i stället för is. Alla är välkomna, ny som gammal spelare! I samarbete med PRO.

28 september–14 december

Kl. 9.30–12.15

Plats: Entréplan, Samlingssalen

Spela bridge

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

Kl. 12–15

Plats: Källarplan, Mötesplats

Diskussionsgrupp

Vi samtalar och diskuterar olika frågeställningar ur en kortlek. Ibland tar vi upp dagsaktuella frågor. Obs! Begränsat antal platser, föransmälan för nya deltagare.

Ojämna veckor kl. 13.30–15.30

5 oktober–14 december

Anmälan: 031-366 80 21

Måndagsmusik

Musikunderhållning och allsång! Obs! Begränsat antal platser.

12 oktober, 9 november och

7 december kl. 13.30–14.30

Plats: Entréplan, Mötesplats

TISDAGAR

25 augusti–15 september har vi inte tillgång till kök för kaffe eller disk – ta med eget fika.

Samtalsgrupp för män

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. I samarbete med Lions i Tuve.

Kl. 10–12

Kostnad: Fika ca. 40 kr. Aktiviteten och kaffet är gratis.

Plats: Källarplan, 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.

Tiistaisin/tisdagar kl. 13–14.30

Paikka/plats: Entréplan, Mötesplats (Obs! Källarplan, Mötesplats 25 augusti–15 september)

Musikunderhållning

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

29 september, 27 oktober och 24 november kl. 14–14.30

Plats: Entréplan, Samlingssalen



TORSDAGAR**Mattcurling**

Vi spelar inomhus på mattor av filt i stället för is. Alla är välkomna, ny som gammal spelare! I samarbete med SPF Seniorerna.

8 oktober–3 december kl. 10–12.30

Ej 15 oktober och 19 november

Plats: Entréplan, Samlingssalen

Social gemenskap

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

17 september–17 december kl. 10–13

Plats: Entréplan, Mötesplats

Cirkelkören

Allsång med allt från gamla klassiker till Viva España finns på repertoaren. Inga förkunskaper krävs. (Obs! Ta med eget fika 27 augusti–10 september).

Kl. 11–13

Plats: Källarplan, Mötesplats

**FREDAGAR****Öppet hus**

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

18 september–18 december kl. 11–14

Plats: Entréplan, Mötesplats

Gympa på storbild

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

18 september–18 december

Kl. 11.15–12. Ej 30 oktober

Plats: Entréplan, Samlingssalen

Stolsyoga

Traditionella övningar som är anpassade för sittande ställning. Vi tränar andning och det inre lugnet.

18 september–18 december

Kl. 12.15–13.15. Ej 30 oktober

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. Håll utkik både på de första sidorna här i programmet och separata anslag så du inte missar något!

Din åsikt gör skillnad

Du och dina åsikter är viktiga för oss! Kom titta på våra lokaler och tyck till om vårt program och vår verksamhet. Vi bjuder på fika.

Måndagen 26 oktober kl. 13–14

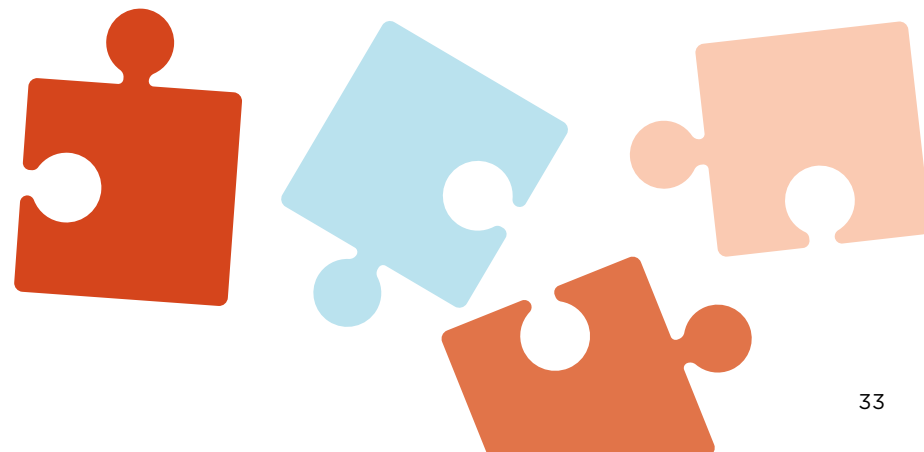
Kontakt: 031-366 63 53

TISDAGAR**Hjärnträning**

Träna hjärnan under sex tillfällen med lekfulla övningar som kombinerar rörelse, kognitiva uppgifter och visuella övningar. Du utmanar dig själv, får skratta och kan förbättra minne, balans och koordination – vilket även minskar risken för fall. Inga förkunskaper krävs. Övningarna anpassas för alla.

8 september, 22 september, 6 oktober, 20 oktober, 3 november och 17 november kl. 10–11

Anmälan: 031-366 70 67 eller motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se



Skrivarverkstad

Skrivarverkstaden passar dig som är senior och vill skriva kreativt, oavsett om du är nybörjare eller skrivit tidigare. Inga förkunskaper krävs och varje tillfälle är fristående. I samarbete med Lundby bibliotek.

**29 september, 27 oktober och
24 november kl. 13-14.30**

Kontakt: 031-368 78 50 eller e-post:
evelina.bramstang@
kultur.goteborg.se



ONSDAGAR

Bordtennis

Alla är välkomna, både nybörjare och vana spelare.

Jämna veckor kl. 10-12

Start 16 september

Allsång

Vi sjunger välkända låtar, välkommen med ditt förslag. Obs! En onsdag i månaden är det musikunderhållning i stället.

Kl. 13.15-14.30

Musikunderhållning

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

**16 september, 14 oktober,
11 november och 9 december
Kl. 13.15-13.45**

TORSDAGAR

Rummikub

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

Jämna veckor kl. 10-12

Start 17 september

Diskussions- och samtals- grupp 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.

Jämna veckor kl. 10-12

Anmälan: 073-985 51 58

Bokklubb med samtal

Vi väljer bok tillsammans som vi sedan läser mellan träffarna. Vi fikar och samtalar om boken.

Ojämna veckor kl. 13-14.30

Anmälan: Till Anita Blomén, telefon
070-537 32 20

Gymna bas

Sittande och/eller stående. Du är med efter egen förmåga och använder du rullator är det inget hinder för att delta. Den som vill fikar efter gympan. Gympan pågår ca. 45 minuter.

Jämna veckor kl. 13-14.30

Ej 22 oktober och 3 december



Kontakta oss

Kontaktcenter: 031-365 00 00

E-post: 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

