



**Stadsområde
Sydväst**

Vi ses där!

Mötesplatser för seniorer

Program

**Februari-
juni
2024**

Hej!

Varmt välkommen till Mötesplatser för seniorer i Göteborgs Stad!

Alla fyra stadsområden har egna program, och det här är ett av dem. Du är välkommen att ta del av de programpunkter som intresserar dig, oavsett var du bor och oavsett ålder. Vi är främst till för dig som är senior, men hos oss är alla välkomna!

I programmet hittar du allt från föreläsningar och kultur-evenemang till aktivitetsgrupper och sociala sammanhang.

Har du tankar och idéer om nya programpunkter, eller skulle vilja leda en aktivitet tillsammans med oss? Kontakta oss gärna! Du är viktig!

Återigen, varmt välkommen till oss!

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

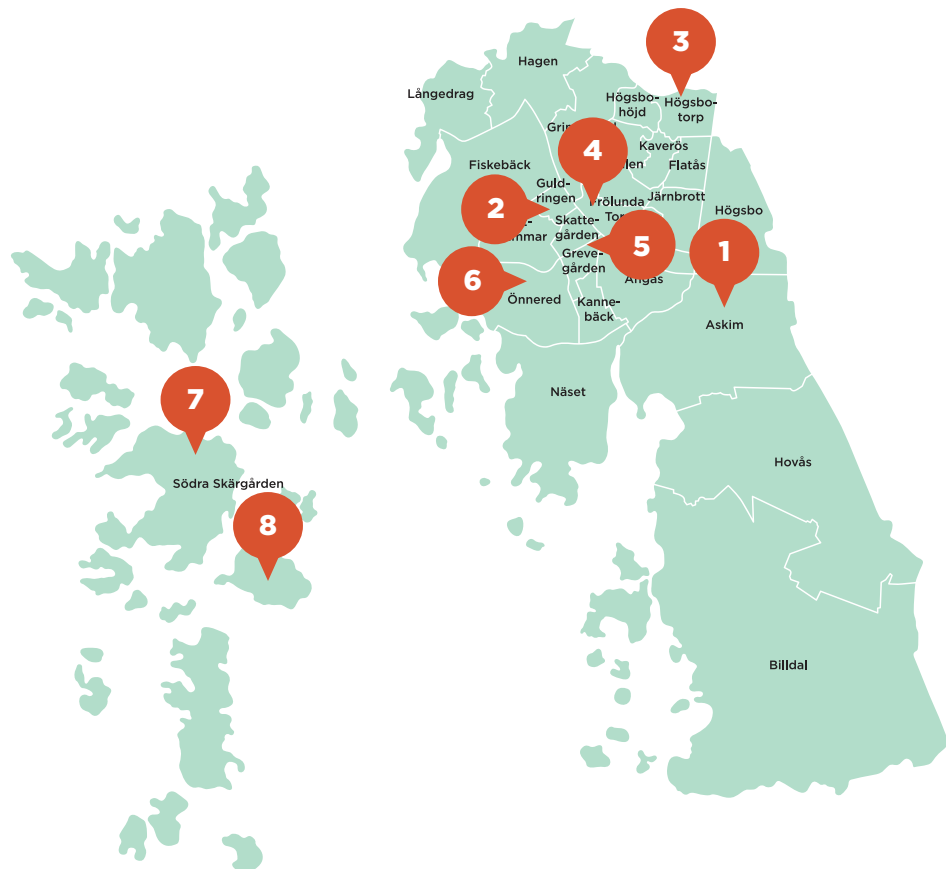
Ändringar och tillägg i programmet kan komma att ske, kontakta gärna mötesplatserna för information om aktuellt program. Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.

Innehåll

Karta över stadsområde Sydväst	4
■ Mötesplats Askim	5
■ Mötesplats Bergkristallparken Tynnered	8
■ Mötesplats Högsbo	10
■ Tips: Finska timmen i Nordost	13
■ Mötesplats La Bamba Frölunda	14
■ Mötesplats St: Gabriel Tynnered	17
■ Mötesplats Önnared	18
■ Ö-seniorerna Södra Skärgården	20
■ Du missar väl inte detta!	21



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



1. Mötesplats Askim

Askims torg 5

2. Mötesplats Bergkristallparken Tynnered

Bergkristallparken 1

3. Mötesplats Högsbo

Markmyntsgatan 14

4. Mötesplats La Bamba Frölunda

Valthornsgatan 27 (Växthuset)

5. Mötesplats S:t Gabriel Tynnered

Björkhöjdsgatan 24

6. Mötesplats Önnared

Önnareds byväg 84

7. Ö-seniorerna Styrso

Brattenvägen 59

8. Ö-seniorerna Donsö

Ringkullevägen 221

Mötesplats Askim

Adress: Askims torg 5

Telefon: 031-366 30 05

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

Öppet: Tisdag-fredag kl. 10-15

Stängt: 29/2, 29/3, 11/4, 1/5, 9/5, 6/6, 12/6, 21/6

Tisdag

Digital hjälp -drop in

Vi hjälper dig med olika digitala utmaningar som att skicka sms, installera appar på din telefon eller surfplatta. Vi hjälper dig utifrån de kunskaper du har och vad du önskar lära dig. Undrar du över något så ring gärna för mer information. Kontaktuppgifter ovan.

Tisdagar kl. 10-12 (även fredagar)

Frågesport

Testa dina kunskaper i en underhållande frågesport med varierande allmänfrågor.

Tisdagar kl. 11.30-12

Bingo

Bingo är inte bara spel och spänning, du tränar även hjärnan och träffar andra människor.

Tisdagar kl. 12.30-13.30

Workshops - skapande verkstad under ledning av volontär

Decopage

Skapa med servetter. Ta gärna med vita pappkartonger, träramar, brickor eller dylikt som du kan klä in i nytt.

Tisdag 30 januari kl. 13-15

Metal art

Kom och gör en lækker tavla eller annat i metalimitation.

Tisdagarna 27 februari och 30 april kl. 13-15

Smyckestillverkning

Ta gärna med pärlor och knappar om du har liggandes. Material till självkostnadspris.

Tisdag 28 maj kl. 13-15

Föranmälan till samtliga workshops. Se kontaktuppgifter överst på sidan.

Onsdag

Promenadgrupp

Följ med på en härlig promenad där vi njuter av naturen. Samling vid Askims torg 5. Ta med stavar om du vill ha det. Ledare: Jessica.

Onsdagar kl. 11-12

Sopplunch med allsång

"Låt maten tysta mun" gäller inte här! Först äter vi sopplunch och sedan sjunger vi tillsammans under ledning av musikpedagog Karl. Ingen tidigare sångerfarenhet krävs

Onsdagar 10 januari–29 maj. Ej 31 januari, 14 februari, 3 april, 1 maj
Sopplunch serveras kl. 12
Allsång 12.30-13.15

Kostnad: Sopplunch 40 kronor (allsång är gratis)

Spela ukulele med oss!

Fortsättningsgrupp i ukulelespel. Vi spelar och sjunger olika låtar tillsammans. (För nybörjare, se i första hand kursen "Ukulelekörkort" på Mötesplats La Bamba.)

Onsdagar kl. 13.15-14
Pågår 10 januari–29 maj. (Löpande intag.) Ej 31 januari, 14 februari, 3 april, 1 maj.

Aktiviteten är gratis.

Anmälan via sms till Karl Wictorin:
 031-366 04 78.

Fritt måleri till ljuva musikaliska toner

Mötesplatser i Sydvest anordnar en *KUL TUR*-aktivitet där du är välkommen att prova på och delta i att måla till tonerna från bandet **Evig vår**. Kravlöst fritt skapande för nybörjare som för vana.

Onsdag 10 april kl. 13-15

Material ingår.

Torsdag

Inomhusboule

Vi spelar tillsammans, bildar lag och träffar vänner.

Torsdagar kl. 11.30-12.30

Fritt skapande - måleri

Kravlöst, fritt skapande för nybörjare och vana. Akryl och akvarell. Material ingår. Ledare: Paula.

Torsdagar kl. 13-15

Stickcafé

Kom och umgås över handarbete med volontär Ulla Frejd. Medtag eget handarbete.

Torsdagar kl. 13-14.30 (drop in)

Filmvisning

Sista torsdagen varje månad kl. 13-15

Fredag

Digital hjälp - drop in

Vi hjälper dig med olika digitala utmaningar som att skicka sms, installera appar på din telefon eller surfplatta. Vi hjälper dig utifrån de kunskaper du har och vad du önskar lära dig. Undrar du över något så ring gärna för mer information. Telefon: 031 366 30 05.

Fredagar kl. 10-12 (även tisdagar)

Musikunderhållning

Med artister från Speldags. Programmet är varierat och kan bland annat vara jazz, visor, schlager med mera. Se program för artister på : goteborg.se/speldags

Fredagar kl. 12-12.45

Föreläsning: Trygghetsboende för seniorer

Boplatser kommer och informerar om trygghetsboende i Göteborgs Stad. De hjälper även till med ansökning och registrering.

Fredag 12 april kl. 12.45 -14.15

Tips!
Rave 65+
vid Askimsbadet
onsdag 22 maj
kl. 12-13.
Läs mer på sida 23.

Fler aktiviteter

Håll utkik efter kommande föreläsningar och andra aktiviteter utöver detta program. Vi affischerar på mötesplatser och lägger in aktiviteter på Göteborgs Stads kalendarium: goteborg.se/kalendarium

Mötesplats Bergkristallparken Tynnered

Adress: Bergkristallparken 1

Telefon: 031-366 11 59, 031-366 73 09

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

Öppet: vid aktivitet, se programmet

Stängt: Röda dagar

Måndag

Gympayoga på stol

Vi blandar stolgympa och stolyoga i samma pass. Allt från kondition, styrka, balans till mindfulness och det djupa andetaget. Allt till passande musik i en härlig mix! Alla utefter egen förmåga. Ledare: Carina, telefon: 072-205 39 45.

**Måndagar jämna veckor
kl. 9.30-10.30**

Stolgympa

Vi värvar kondition, styrka och rörlighet. Du anpassar rörelserna efter egen dagsform. Ledare: Yildiz, telefon: 031-366 73 09.

**Måndagar ojämna veckor
kl. 09.30-10.30**

Akvarell

Vi träffas och målar akvarell med olika tekniker. Begränsat antal deltagare.

Måndagar kl. 11-13

**För mer information och anmälan
kontakta Carina på telefon:
072-205 39 45.**

Promenadgrupp

Tillsammans går vi en promenad i närområdet. Allt sker efter gruppens förutsättningar och du kan gå med eller utan stavar. Vid ösregn ställer vi in.

Måndagar kl. 13-14



Onsdag

Klubb BKP

Klubb BKP är till för er "old boys" som vill träffas för en kopp kaffe, frågesport, planera ett studiebesök eller kanske ordna ett föredrag. Vi träffas varannan vecka.

Onsdagar jämna veckor kl. 10-12

Är du intresserad: Ring eller skicka sms till Christian, telefon: 072-011 61 91.

Bingo

Bingo är inte bara spel och spänning, du tränar även hjärnan och träffar andra människor. Varmt välkommen!

Onsdagar ojämna veckor kl. 10-12

Fredag

IT-support

Vi tar oss gemensamt an vardagens IT-utmaningar där just dina frågor, behov och funderingar står i fokus. För mer information ring eller skicka sms till Christian, telefon: 072-011 61 91.

Fredagar kl. 9-10.30

Allsång och musikquiz

Musikpedagog Karl Wictorin rundar av veckan med allsång och musikquiz på varierande teman.

Fredagar kl. 11-11.45 Allsång

Fredagar kl. 11.45-13 Quiz

Pågår 12 januari-31 maj.

**Ej 16/2, 5/4, 19/4, 26/4, 17/5
(dansspelning 17/5)**

Dansa loss till bandet Robinz!

Musikpedagog Karl Wictorin och hans kompisar i bandet "Robinz", med personal och seniorer från Hisingen och Nordost, bjuder in till en stunds härligt sväng! Ta på dig dansskorna och röj loss på golvet eller slå dig ner och njut av den ljuva musiken om du så föredrar.

Fredagen 17 maj kl. 11

**Tips!
Rave 65+
vid Askimsbadet
onsdag 22 maj
kl. 12-13.
Läs mer på sida 23.**

Mötesplats Högsbo

Adress: Markmyntsgatan 14

Telefon: 031-366 03 45

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

Öppet: måndag, onsdag och fredag kl. 9-15. Tisdagar öppet vid aktivitet.

Stängt: 29/3, 1/5, 12/6, 21/6

Träna i gymmet

Du är alltid välkommen att använda vårt gym där du tränar i ditt eget tempo. Det kostar inget att träna i gymmet och vi bjuder på kaffe efteråt. Personal hjälper dig vid första besöket.

Måndagar: kl 9-15, uppehåll för sittgympa kl. 11-11.45

Onsdagar: kl. 9-15 Vill du träna ihop med andra kom kl. 11-11.40

Fredagar: kl. 9-15

Föreläsningar

Håll utkik efter kommande föreläsningar på mötesplatsen eller i Göteborgs Stads kalendarium: goteborg.se/kalendarium

Måndag

Digital hjälp - drop in

Vi hjälper dig med olika digitala utmaningar som att skicka sms, installera appar på din telefon, surfplatta eller laptop. Vi hjälper dig utifrån de kunskaper du har och vad du önskar lära dig.

Kommer du långväga så ring gärna mötesplatsen innan så att rätt personal är på plats.

Måndagar kl. 10-12 (även onsdagar)

Sittgympa

Vi tränar tillsammans i grupp utifrån egen förmåga. Vi följer instruktioner från vår TV i träningsrummet. Ring gärna och anmäl dig då det brukar vara fullt. Blir det flera som önskar komma startar vi upp ett tillfälle till.

Måndagar kl. 11-11.45

Föreläsning: Hållbarhet och klimatarbete- PRO

Hur påverkas pensionärer av pågående klimatförändringar? Vad innebär det och hur kan och ska vi medverka i förändringsarbetet. Föreläsning och samtal med Lars Skoglund, PRO Askim.

Måndag 19 februari kl. 11-12

Stavgång - drop in

Vi träffas på Mötesplats Högsbo och promenerar med stavar i lite långsammare takt. Tag gärna med egna stavar eller låna på plats.

Måndagar kl. 14-14.45

Tisdag

Fritt skapande - måleri

Kravlöst fritt skapande för nybörjare och vana. Akvarell och akryl. Material ingår. Kontaktperson: Paula.

Tisdagar kl. 10-12

Begränsat antal platser. Anmäl ditt intresse till mötesplatsen.

Grupp 1: 4 januari-12 mars

Grupp 2: 19 mars -28 maj

Bingo

Klassiskt bingospel med numrerade brickor. Kom själv eller ta med dig dina vänner.

Tisdagar jämna veckor kl. 10.30-11.30

Inomhusboule

Vi spelar tillsammans, bildar lag och träffar vänner.

Tisdagar ojämna veckor kl. 10.30-11.30

Balansträning

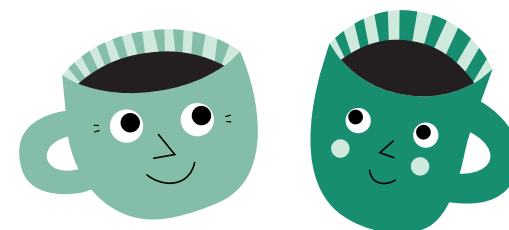
Här tränar vi för att förbättra balansen. Du tränar efter egen förmåga och alla kan vara med. Instruktor: Jessica.

Tisdagar kl. 13-14

Kafferep

En grupp som passar alla som vill prata minnen och sånt som dyker upp över en kopp kaffe. Det är förtroligt, roligt och lärande. Kontaktperson: Paula

Tisdagar kl. 13-15



Onsdag**Syninstruktörer – drop in**

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

Onsdagarna 21 februari, 20 mars, 17 april och 22 maj
Drop in klockan 10.30-12

Balansträning

Vi tränar utifrån ett program av en fysioterapeut på vår TV. Man utgår från sin förmåga, oavsett om man använder rullator eller andra hjälpmedel. Vi använder stol som stöd och håller till i träningsrummet.

Onsdagar kl. 11-11.40

Ring gärna och anmäl ditt intresse.
Telefon: 031 366 03 45

Digital hjälp – drop in

Vi hjälper dig med olika digitala utmaningar som att skicka sms, installera appar på din telefon, surfplatta eller laptop. Vi hjälper dig utifrån de kunskaper du har och vad du önskar lära dig. Kommer du långväga så ring gärna mötesplatsen innan så att rätt personal är på plats.

Onsdagar kl. 13-14
(även måndagar)

Fredag**Personligt ombud**

Behöver du eller din vän ett stöd i myndighetskontakter? Personligt ombud kan hjälpa dig att få stöd och insatser om du har en psykisk funktionsnedsättning som är omfattande och långvarig. Följande fredagar är Personligt ombud på mötesplatsen och besvarar frågor.

Fredagar kl. 10-12

Datum: 1 mars, 22 mars, 19 april och 24 maj

Musikunderhållning

Med artister från Speldags. Programmet är varierat och kan bland annat vara jazz, visor, schlager med mera. Se program för artister på : goteborg.se/speldags

Fredagar kl. 11-11.30

Klädbytdag

I Alla hjärtans dags-tecken byter vi kläder med varandra. Något gammalt blir nytt för någon annan. Det som blir över skänks till välgörenhet

Fredag 16 februari kl. 13.30-15

Suomenkielinen tunti

Tervetuloa tapaamaan ystäviä, osallistumaan tapahtumiin ja ehdottamaan ideoita – suomeksi!



Suomenkielisellä tunnilla suomea puhuvat seniorit voivat ottaa osaa toimintaa, jossa suomenkielisyys toimii meitä yhdistävänä kaikkea taivaan ja maan välillä: kahvittelemme, pelaamme bingoa sekä jaamme informaatiota ja iloa.

Aika:

Joka toinen maanantai klo 11-13, tasaviikoilla – alkaa 4 maaliskuu

Paikka:

Mötesplats Angereds Centrum, Angereds Torg 7

Tiedustelut:

Soita Mia Joukainen, 031-365 36 07

Finska timmen

Välkommen att umgås med vänner, delta i aktiviteter eller kom med dina egna idéer – allt på finska!



På finska timmen kan du som pratar finska och är senior vara en del av gemenskapen där det finska språket är vår gemensamma punkt. Tillsammans gör vi allt mellan himmel och jord: vi fikar, spelar bingo och delar med oss av kunskap och glädje.

Tid:

Varannan måndag kl. 11-13, jämna veckor – start 4 mars

Plats:

Mötesplats Angereds Centrum, Angereds Torg 7

Vid frågor:

Ring Mia Joukainen, 031-365 36 07

Mötesplats La Bamba Frölunda

Adress: Växthuset, Valthornsgatan 27 om inget annat meddelas

Telefon: 031-368 77 98

E-post: motesplatser.sydvest@aldrevardomsorg.goteborg.se
annika.sofelde@kultur.goteborg.se

Öppet: vid aktivitet, se program och goteborg.se/labamba

Måndag

Gåfotboll

Kom och prova gåfotboll, sporten där man inte får springa, där alla kan vara med, garanterar en härlig stund med energi och många skratt.

Måndagar kl. 10-11

Plats: Träningshallen

Ta ukulelekörkort!

Ukulele är ett lätt och billigt instrument att komma igång med. Här får du lära dig grunderna så att du sedan kan spela i någon av våra fortsättningsgrupper eller en ukuleleförening. Vi jobbar enskilt men spelar tillsammans ibland. Ukuleles kan lånas på plats, men för att öva hemma behöver du köpa en egen (kostar från ca 350 kr)

Måndagar kl. 14-14.45

15 januari-27 maj. (Löpande intag.)

Ej 12 februari och 1 april

Anmälan via sms till Karl Wictorin:
031-366 04 78.

Spela ukulele med oss!

Fortsättningsgrupp i ukulelespel. Vi spelar och sjunger olika låtar tillsammans.

Måndagar kl. 15-16

15 januari-27 maj. (Löpande intag.)

Ej 12 februari och 1 april.

Anmälan via sms till Karl Wictorin:
031-366 04 78.

Tisdag

Kurs: Måleri blandteknik

Du arbetar med olika tekniker i en och samma bild. Ledare: Lisa

Tisdagar kl. 10-12

Plats: Stora grupprummet

Föränmälan till Annika på
telefon: 031-368 77 98 eller **e-post:**
annika.sofelde@kultur.goteborg.se

Kurs: Lera/nålfiltning

Vi jobbar omväxlande med båda materialen. Ledare: Carina, Annika och Motti.

Tisdagar kl. 13-15

Plats: Stora grupprummet

Föränmälan till Annika på
telefon: 031-368 77 98 eller **e-post:**
annika.sofelde@kultur.goteborg.se

Gå på konserteroulette med Musik i Sydvest!

Våra musiker Karl, Hilda, Jerker, Jossan och Anna underhåller. Varje konsert är det ett nytt, hemligt tema. Blir det kanske Beatles? Country? Visor? Det märker ni först på plats!

Följ Musik i Sydvest på facebook för mer information och för att se våra inspelade uppträdanden.

Nedanstående tisdagar

kl. 13.30-14.30 (insläpp 13.15)

23 januari, 6 februari, 20 februari, 5 mars, 16 april, 30 april, 14 maj och 28 maj

Plats: Pingstkyrkan i Frölunda (Vingasalen), Diamantgatan 13



Onsdag

Do you speak English?

Språkcafé i Engelska för dig som vill träna upp din engelska på ett lättare sätt. Du som är med bestämmer själv ämnen tillsammans med de andra i gruppen. Språkcaféet drivs av deltagarna.

Onsdagar kl. 12.15-13.15

Plats: Stora grupprummet

Vid frågor kontakta Maja på
telefon: 031-3667605 eller
e-post: maja.wallsson@aldrevardomsorg.goteborg.se

Torsdag

Boule och pingis

Upptäck den spännande sporten inomhusboule. Fylld av precision, sneda kast och skratt. Alla kan vara med. Vi spelar på tre banor och lottar lag.

Eller slå några bollar över och i nät i rafflande pingisbataljer. Vi har två bord. Både för nybörjare och proffs! Kaffe finns, ingen kostnad, ingen föränmälan.

Torsdagar kl. 10.30-12.30

Plats: Stora grupprummet (pingis) och Träningshallen (boule)

Torsdag

Historiegrupp för män

Här diskuteras allt från världskrig, Aristoteles, meningen med livet och Volvo. Temat för dagen bestäms av gruppen.

Torsdagar kl. 10.30-12.30

Plats: Lilla grupprummet

Kontakt: 031-366 70 04

Sminkkurs för skrynkliga ögonlock

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

Torsdag 14, 21 och 28 mars kl. 13-15

Plats: Träningshallen

Anmäl intresse till Maja på telefon: 031-366 76 05 eller **e-post:** maja.wallsson@aldrevardomsorg.goteborg.se

Fredag

Kurs: Måleri akvarell

En kurs både för dig som är nybörjare och för dig som har mer vana. Ledare: Annika och Motti

Fredagar kl. 10-12 (grupp 1) och kl. 13-15 (grupp 2)

Plats: Stora grupprummet

Tips!
Rave 65+
vid Askimsbadet
onsdag 22 maj
kl. 12-13.
Läs mer på sida 23.

Mötesplats St: Gabriel Tynnered

Adress: Björkhöjdsgatan 24

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

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

Öppet: tisdagar och torsdagar 10-15

Stängt: 21 juni-19 augusti

Tisdag

Sittgympa

Tillsammans inspirerar vi varandra med värme och skratt till att träna vår fysiska hälsa. Vi tränar tillsammans i grupp via en stor bildskärm på väggen. Vi bjuder på kaffe.

Tisdagar kl. 10.30-11

Bingo

Vi spelar bingo tillsammans och får lite hjärngympa på köpet.

Tisdagar kl. 11.15

Tisdagsquiz

Testa dina kunskaper i en frågesport i grupp.

Varannan tisdag kl. 12.30

Inomhusboule

Läs mer, se Inomhusboule tordag.

Tisdagar kl. 13-14.30

Torsdag

Sittgympa

Läs mer, se Sittgympa tisdag.

Torsdagar kl. 10.30-11

Bingo

Vi spelar bingo tillsammans och får lite hjärngympa på köpet.

Torsdagar kl. 11.15

Hjälp med mobilen

Har du frågor om din mobil? Vi visar hur du skickar meddelanden, bilder, med mera. Välkommen!

Torsdagar 12.30-13.30

Inomhusboule

Är du sugen på att spela boule oberoende av väder och vind? Kom och prova på inomhusboule! Bra träning för hela kroppen.

Torsdagar kl. 13-14.30

Mötesplats Önnered

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

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

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

Öppet: Måndag kl. 11-13

Stängt: 12 februari och 1 april

Måndagsträffen

5 februari, 4 mars, 8 april, 6 maj: Öppen Scen

Ta med dig ditt instrument, sjung en sång eller varför inte, dra en rolig vits! Vi delar med oss av våra talanger för varandra.

19 februari: Minst ett rätt – vad som helst

Ta med dig en 1 X 2-fråga. Frågan kan handla om precis vad som helst! Tillsammans skapar vi en frågesport.

26 februari: Åke från Åstol

Vi tittar på Åke från Åstol, en 50 minuter lång film av Galenskaparna. En parodi på Kristina från Duvemåla som handlar om Åke som tvingas flytta från Åstol till Tjörn. En hemsk resa in i det okända för Åke.

11 mars: Vi bollar med ord. Skriver för glatta livet. Knopparna brister

Lyssna, läs och skriv! Vi alstrar ett diktcollage tillsammans med anhörigkonsulenten Jerker Eklund.

18 mars: Designa dikten

Vi jobbar vidare med våra diktverk från förra veckan. Blir det en kortfilm? En bild? Ett musikstycke eller något helt annat? Det bestämmer du. Hilda och Christian stöttar dig i att förverkliga din vision.

25 mars: Musikquiz

Gnugga geniknölarna till denna musikfrågesport.

15 april: Evig vår står för underhållningen

Bandet Evig vår kommer och spelar gamla örhängen och nya godbitar.

22 april På Spårvagnen

Häng med på en frågesport, starkt förknippad med SVTs På spåret. Hoppa in i burarna och dra i nödbromsen när Hilda och Christian dundrar iväg. Spänn fast bältena så kör vi!

29 april: Föredrag: Det kallades Bracka

Robert Wallsson från Medicin-historiska museet berättar om Göteborgs äldsta fattigvård. En berättelse om Bracka, från Holtermanska baracken till Fattig- och försörjningsinrättningen Gibraltar.

13 maj: Minst ett rätt – musik-frågor!

Ta med dig en 1 X 2-fråga utifrån en låt, artist till dagens quiz som övriga deltagare får svara på. Tillsammans skapar vi ett musikquiz.

20 maj: Min sak

Ta med dig en sak som har betytt något för dig genom livet och berätta om den. Det kan vara alltifrån ett fotografi, en låt, en bok, ett resminne, ett klädesplagg, ett instrument, till en nalle eller varför inte, en fårfiol?

27 maj: Avslutningsfest med femkamp!

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

3 juni-30 september: Tipspromenader

Den 3 juni kör vi i gång med tipspromenaderna i det vackra solvädret igen! Samling måndagar kl. 11 i bersån på Önnereds byväg, nedanför Önneredsgården. Ta med eget fikabröd. Vi bjuder på kaffe. OBS! Vid regn och rusk ställer vi in.



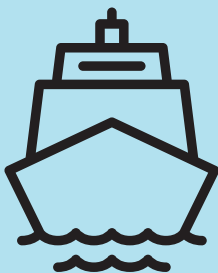
Ö-seniorerna Södra Skärgården

Adress: Donsö församlingshem: Ringkullevägen 221,
Styrsö församlingshem: Brattenvägen 59

Telefon: 031-366 56 40

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

Förnamn senast två dagar före varje träff.



Onsdag

Februari: Musikquiz

Kom och lyssna på härlig musik samt testa dina musikkunskaper. Här möts vi igen till prat, fika och frågesport.

Onsdag 21 februari kl. 13.30-15

Plats: Styrsö församlingshem

Mars: När minnet sviktar

En föreläsning med Ulrika Fred anhängigkonsulent i Sydvest, om hur hälsan och livskvaliteten kan påverkas när minnet sviktar.

Vi öppnar upp för samtal. Fokus är på hur nya strategier, tips och trix kan förändra livet i vardagen. Tillsammans tänker vi nytt!

Onsdag 20 mars kl. 13.30-15

Plats: Donsö församlingshem

April: Rom sett ur en fotografs ögon

Gull-Britt Nilsson från Brännö, föreläser om Rom sett utifrån 3 fotografers ögon. Konsthistoria varvas med fina egna foton.

Onsdag april kl. 13.30-15

Plats: Styrsö församlingshem

Ö-seniorernas sommarfest

Onsdag 29 maj kl. 13.30-15.30

Plats: Donsö församlingshem

Fredag

Digital hjälp - drop in

Vi hjälps åt med vardagens IT-utmaningar med fokus på dina frågor och behov. Ta med din smarttelefon eller surfplatta.

**Fredagar ojämna veckor
kl. 11-12.30 startar i mars**

Plats: Styrsö bibliotek, ny adress:
Brattenvägen 48 (prästgården)

Du missar väl inte detta!

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

Februari-juni 2024

Sakkunskap sökes!

Har du tankar om det goda livet som senior? Vi behöver dig som vill vara med i en referensgrupp för att påverka innehållet i våra framtida verksamheter och i programmet för mötesplatserna. Tillsammans tänker vi nytt!

Tisdagar kl. 13-14.30

Datum: 5 mars, 2 april, 7 maj, 4 juni

Plats: Växthuset, Valthornsgatan 27

Anmälan via e-post till:

motesplatser@sydvast.goteborg.se

**Göteborgs Stads kontaktcenter,
telefon: 031-365 00 00** Fråga efter äldre konsulenter i Sydvest så blir du kopplad till rätt person.

Träna på Växthuset!

Växthuset är en träningslokal på Valthornsgatan 27 för dig som är äldre eller har en funktionsnedsättning. Här kan du träna i en grupp som passar din nivå - gratis.

Läs mer om träningsgrupper och tider på: goteborg.se/vaxthuset

Hitta medmusiker!

Behärskar du ett instrument men saknar andra att spela med? Testa i så fall vår bandinkubator!

Hör av dig och berätta vilket/vilka instrument du spelar, vilken musik du gillar (alltifrån klassiskt till hård-rock) och lite om din musikaliska bakgrund så kommer vi att försöka sätta ihop olika grupper utifrån detta. Vi hjälper även till med replokal och musikalisk handledning utifrån behov.

Skicka e-post till: karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se eller

Sms: 031-366 04 78



Life Filming – HEAT

Vill du lära dig eller utveckla filmskapande med en iPad samt identifiera och beskriva platser i Västra Frölunda som har behov av förbättrad design kring äldre personers utomhusaktiviteter under värmeböljor?

Oavsett om du är nybörjare eller har erfarenhet kommer du att lära dig skapa, redigera filmer och ta bilder med en iPad och öppna upp en ny värld av oändliga kreativa möjligheter.

Forskare från Jönköpings- och Göteborgs universitet följer oss under 6 workshops, start i april.

Är du intresserad att vara med eller har frågor? Kontakta Christian Falk, telefon: 031 366 11 42

Under de 6 veckorna kan du låna en iPad. Ingen kostnad, inga förkunskaper krävs.



West Pride Festival 10–16 juni 2024

West Pride är en konst- och kulturfestival som skapar trygga mötesplatser för HBTQI+ personer. Festivalen är gratis och riktar sig i första hand till HBTQI+personer, men även till en bredare allmänhet.

Du hittar mer information på westpride.se

Samtalsgrupp: Att slippa göra resan ensam

För dig med kognitiv sjukdom/demenssjukdom i tidigt skede

För många som får en kognitiv sjukdom/demenssjukdom förändras tillvaron i grunden. Många frågor kan dyka upp och det kan vara bra att prata med andra i liknande situation. När du deltar i gruppen får du blanda annat:

- » träffa andra i liknande situation
- » veta vad du kan göra för att underlätta din dagliga tillvaro
- » samtala utifrån olika teman
- » fika i gemenskap
- » utifrån gruppens önskemål träffa yrkesgrupper med fördjupad kunskap inom kognitiv sjukdom/demenssjukdom

Kontakta oss så berättar vi mer:

Eva-Lotte Berndtsson och Ann-Christine Johansson, specialistundersköterskor demens och äldrepsykiatri

Telefon: 079-098 00 79

Välkommen till Fikaligan – för dig som söker goda stunder och sällskap!

Är du redo för en fikastund fylld med glada samtal, allvar och kanske till och med nya vänskaper? Hos Fikaligan öppnar vi dörrarna till en gemenskap där seniorer bjuds in att öppna sina hem för varandra. Varje månad samlas vi för en fikastund där värdskapet cirkulerar bland oss.

Enkelt och trevligt – den som är värd kokar kaffe medan vi andra tar med oss något eget att äta.

Vid våra första möten kommer personal medverka, gruppen kommer på sikt att bli självgående.

Vill du vara med i Fikaligan?

Kontakta Mattias Landvik

telefon: 031 366 70 04

eller Christian Falk: 031 366 11 42.

Prata spanska

Träna spanska på ett lättsamt sätt. Det här är ett språkcafé där du övar på att prata tillsammans med andra. Alla nivåer är välkomna. Gruppen leds av volontärer.

Fredagar kl. 10.15–11.15

Plats: Axelhuset entréhallen, Axel Dahlströms torg.

Anmäl intresse till Maja på

telefon: 031-3667605 eller

e-post: [maja.wallsson@](mailto:maja.wallsson@aldrevardomsorg.goteborg.se)

aldrevardomsorg.goteborg.se

Rave 65+

Med inspiration från SVTs *Hotell Romantik*. Dansa själv i grupp – ute i det fria. Vid regn inställt

Onsdag 22 maj kl. 12-13

Plats: Askimsbadet, buss rosa express från stan.

Kontakta Mötesplats Askim om du har några frågor, telefon: 031 366 30 05

Välkommen till en KUL TUR-dag i positivparken!

Onsdag 12 juni

Mer information kommer under våren – affischer på mötesplatserna och på Göteborgs Stads kalendarium:

goteborg.se/kalendarium

Kontakta oss

Kontaktcenter: 031-365 00 00

Epost: motesplatser.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

Facebook: Senior i Sydväst, Musik i Sydväst

Läs mer om socialt liv och aktiviteter för seniorer på webben. Scanna QR-koden nedan med din mobil för att komma till webbsidan:

goteborg.se/aktiviteterforaldre

