



**Stadsområde
Sydväst
Vi ses där!**

Mötesplatser för seniorer

**Program
Januari-
juni
2025**

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.**

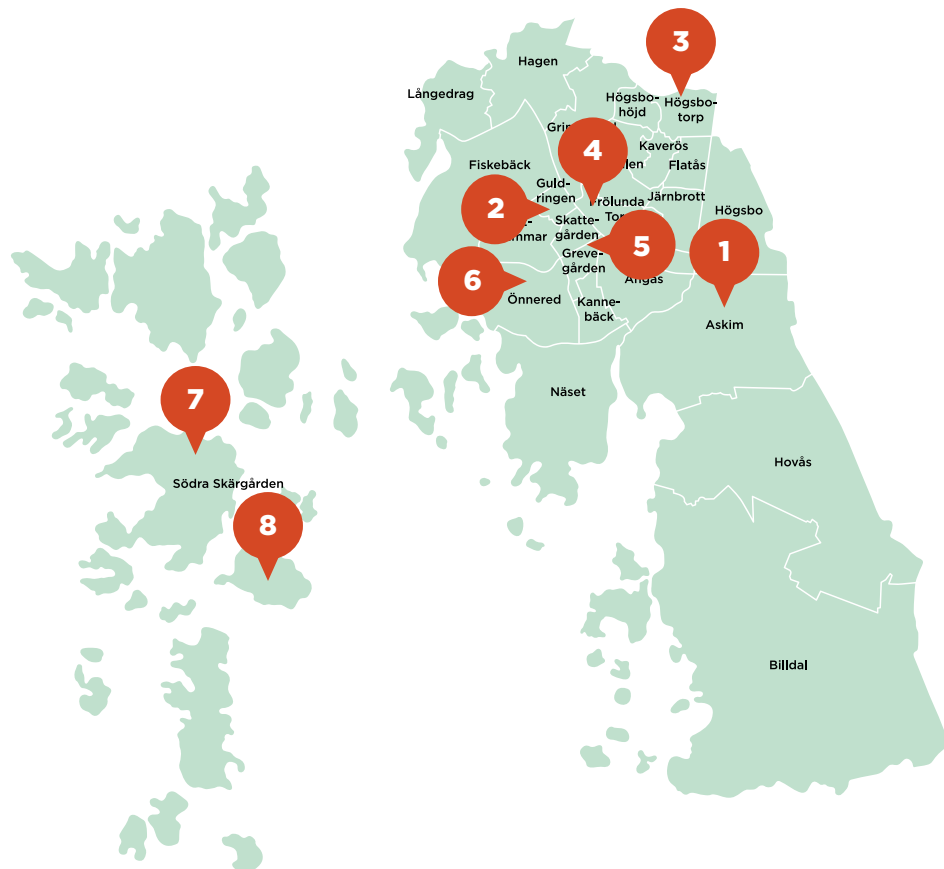
Ändringar och tillägg i programmet kan komma att ske, kontakta gärna mötesplatserna för information om aktuellt program. Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.

Innehåll

Mötesplats Askim.....	5
Mötesplats Bergkristallparken Tynnered.....	8
Mötesplats Högsbo.....	10
Suomenkielisiä aktiviteetteja	13
Mötesplats Frölunda.....	14
Mötesplats S:t Gabriel Tynnered.....	18
Gå på konserteroulette med Musik i Sydväst!.....	19
Mötesplats Önnered.....	20
Ö-seniorerna Södra Skärgården.....	24
Du missar väl inte detta!.....	26



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 Hagsbo

Markmyntsgatan 14

4. Mötesplats 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: Måndag öppet vid aktivitet. Tisdag-fredag kl. 10-15

MÅNDAGAR

Tärningen är kastad!

Vi spelar enkla och roliga sällskaps- spel. Fokus är inte att vinna utan att umgås. Inga förkunskaper krävs, vi går igenom alla spel tillsammans.

Måndag 13 januari, 3 februari, 3 mars, 7 april, 5 maj och 2 juni
Kl. 16-18

TISDAGAR

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

Alla kan rädda liv!

Det är bättre att göra något än inget alls. Instruktör i HLR och Första hjälpen utbildar oss i

- » Hjärt- och lungräddning
- » Stabilt sidoläge
- » Öppna fri luftväg
- » Tecken på stroke

Tisdag 4 februari kl. 12-14

Föranmälan senast 3 februari på

telefon: 031-366 30 05 eller e-post:
motesplatser.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

Gympa med Jessica

Vi rör oss tillsammans till härlig musik. Du tränar efter egen förmåga och alla kan vara med

Tisdagar kl. 12-12.30

ONSDAGAR

Digital hjälp

Vi hjälper dig med olika digitala utmaningar som att skicka sms, e-post, installera appar och digital säkerhet. Vi hjälper dig utifrån den kunskap du önskar få och via den teknik du har, smarttelefon, surfplatta eller laptop.

Onsdagar kl. 10–12 drop in

Föranmäl gärna till: 031-366 30 05

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 kl. 12–13.15

Sopplunch serveras kl. 12

Allsång 12.30–13.15

Kostnad: Sopplunch 40 kronor

Spela ukulele med oss!

För dig som kan byta mellan ackorden D, G och A någorlunda flytande. Vi spelar tillsammans. Då och då går vi även igenom ett nytt speltekniskt moment. Det ges även möjlighet att uppträda för publik för den som vill. Ett fåtal instrument finns att låna på plats. För nybörjarkurs, se Mötesplats Frölunda.

Onsdagar kl. 13.15–14

Start 15 januari

Aktiviteten är gratis

Föranmälan via sms till Karl

Wictorin: 031-366 04 78.

TORSDAGAR

Boule

Upptäck den spännande sporten inomhusboule. Fylld av precision, sneda kast och skratt. Alla kan vara med.

Torsdagar kl. 11–12

Dela ut mötesplatsens program

Vi ses för en fika på mötesplats Askim. Därefter går vi runt i närområdet och delar ut programmet.

Torsdag 26 juni kl. 12.30–14.30

Syhörna

Kom och umgås över några stygn. Vi lär och hjälper varandra i våra sömnadsprojekt. Ta med ditt projekt och vad du behöver till det. Vi har symaskiner, en del tråd och saxar med mera som du kan använda. Med volontär Kerstin Falk.

Torsdagar kl. 13–14.30

Torsdagsträff med handarbete

Vi fikar och umgås över handarbete för den som vill. Ta med det du behöver i materialväg. Med volontär Ulla Frejd.

Torsdagar kl. 13–14.30 drop in

FREDAGAR

Musikunderhållning

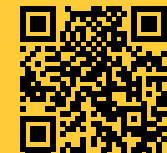
Med artister från Speldags. Programmet är varierat och kan bland annat vara jazz, visor, schlager med mera. Se program för artister på: goteborg.se/speldags

Fredagar kl. 12–12.45

Vad tycker du?

Vad tycker du om innehållet i detta program och om de mötesplatser som du besöker? Scanna QR-koden för att fylla i en enkät. Enkäten finns även på papper, fråga personal på mötesplatsen. Vi kommer att dra en vinnare bland alla er som svarat och ett fint pris utlovas!

Enkäten är öppen till och med 25 april. Tack på förhand!



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 73 09, 031-366 11 42, 031-366 11 59

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

Öppet: vid aktivitet, se programmet.

MÅNDAGAR

Sittgympa

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

Måndagar kl. 10-11

Akvarell

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

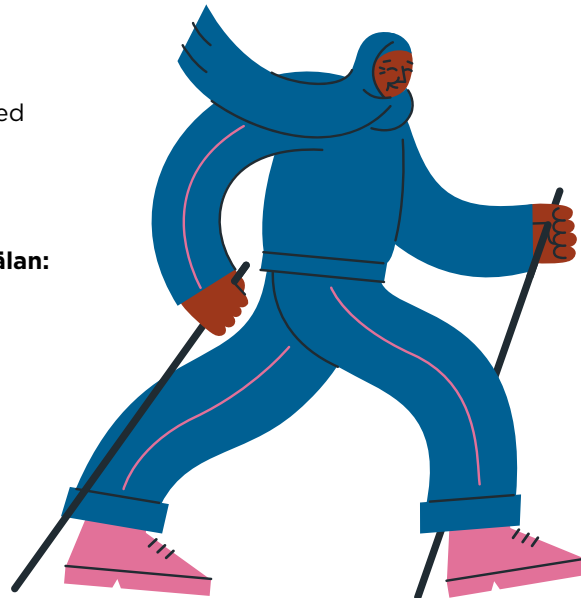
Måndagar kl. 11-13

För mer information och anmälan:
031-366 11 59

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



ONSDAGAR

Möt socialsekreterare inom äldreomsorgen

Två socialsekreterare kommer på besök för att ge möjlighet att svara på era frågor. De berättar om insatser i och utanför hemmet, olika boendetyper för seniorer och annan "bra-att-ha-kunskap" för seniorer i Göteborgs Stad. Kom och lyssna för att eventuellt hitta nya delar av äldreomsorgen du kan ha nytta av.

Onsdag 12 mars kl. 11-12

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 jämn vecka kl. 10-12

Är du intresserad: Ring eller skicka sms till Christian, telefon: 031-366 11 42



Kvinnoklubben

Välkommen till en grupp för kvinnor där vi tillsammans planerar aktivitet utifrån egna önskemål och intressen. En plats att dela kunskaper och erfarenheter med varandra. Vi träffas varannan vecka. Är du intresserad? Ring eller skicka sms till Yildiz: 031-366 73 09.

Onsdagar ojämn vecka kl. 10-12

FREDAGAR

Fredagshäng

Välkommen till en morgonstund i Röda Stugan! Ta med dig egen frukost om du vill, så bjuder vi på nybryggt kaffe. Här har du chansen att träffa nya och gamla vänner och prata om allt mellan himmel och jord – från dagens nyheter till vad som händer i närområdet. En perfekt start på dagen med gott sällskap och trevliga samtal!

Fredagar kl. 9-10.30

Allsång och musikquiz

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

Fredagar kl. 11-11.45 Allsång

Fredagar kl. 11.45-13 Quiz

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. Caféet stänger kl. 14.
Tisdagar öppet vid aktivitet.

Träna i gymmet

Välkommen att använda vårt gym där du tränar i ditt eget tempo. Personal hjälper dig vid första besöket.

Måndagar: kl. 9–15, uppehåll för sittgymna kl. 10.30–11.15

Onsdagar: kl. 9–15

Fredagar: kl. 9–15

Föreläsningar

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

Pingisbord

Kontakta mötesplatsen för tider och mer information.
Telefon: 031-366 03 45

MÅNDAGAR

Digital hjälp

Vi hjälper dig med olika digitala utmaningar som att skicka sms, installera appar på din telefon, surfplatta eller laptop. Ring gärna mötesplatsen innan och dubbelkolla att rätt personal är på plats.
Måndagar kl. 10–11.30 drop in

Sittgymna

Digital instruktör via vår TV-skärm. Vi tränar tillsammans i grupp utifrån egen förmåga.

Måndagar kl. 10.30–11.15

Canasta

För dig som kan grundreglerna i Canasta. Vill du lära dig? Meddela mötesplatsen så lär vi dig gärna. Föranmälan för nya deltagare.

Måndagar 11.30–14.30

TISDAGAR

Fritt skapande måleri

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

Tisdagar kl. 10–12

Begränsat antal platser.

Föranmälan: 031-366 03 45

Grupp 1: 14 januari–18 mars

Grupp 2: 25 mars–27 maj

Bingo

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

Tisdagar jämn vecka kl. 11–11.45

Inomhusboule

Vi spelar tillsammans, bildar lag och träffar vänner.

Tisdagar ojämna vecka kl. 10.30–11.30

Dela ut mötesplatsens program

Vi ses för en fika på mötesplats Högsbo. Därefter går vi runt i närområdet och delar ut programmet.

Tisdag 17 juni kl. 12.30–14.30

Balansträning

Du tränar efter egen förmåga och alla kan vara med.

Tisdagar kl. 13–13.45

Studiebesök hos MatRätt

Följ med på studiebesök till butiken MatRätt. Möt upp vid mötesplatsen för en gemensam promenad kl. 13 (1 kilometer) eller anslut vid butiken kl. 13.30.

Tisdag 25 mars kl. 13.30

Föranmälan senast 24 mars på telefon: 031-366 03 45

ONSDAGAR

Ljugarebänken

Är du man och känner att du skulle vilja ingå i ett glatt och trivsamt gäng är du varmt välkommen till Ljugarebänken. Föranmälan krävs.

Onsdagar ojämna vecka kl. 10.30–12
Start 13 januari

Anmäl ditt intresse på telefon: 031-366 03 45



Alla kan rädda liv!

Det är bättre att göra något än inget alls. Instruktor i HLR och Första hjälpen utbildar oss i

- » Hjärt- och lungräddning
- » Stabilt sidoläge
- » Öppna fri luftväg
- » Tecken på stroke

Onsdag 22 januari kl. 12-14

Föranmälan senast 21 januari på telefon: 031-366 03 45 eller e-post: motesplatser.sydvest@aldrevardomsorg.goteborg.se

FREDAGAR**MatRätt besöker mötesplatsen**

MatRätt tar hand om donerat funktionellt svinn från livsmedelsindustrin och dagligvaruhandeln. Alla kan handla hos MatRätt men de är främst till för medlemmar med låg inkomst som har svårt att få pengarna att räcka till i vanliga livsmedelsbutiker.

Fredagarna 17 januari, 11 april och 13 juni kl. 10-11

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. De är på plats och besvarar frågor.

Fredag 14 mars kl. 10-12

Musikunderhållning

Med artister från Speldags. Se program för artister på: goteborg.se/speldags

**Fredagar kl. 11-11.30
17 januari-27 juni**

Filmtajm

Sista fredagen i månaden ordnar seniorer filmvisning. Alla är välkomna!

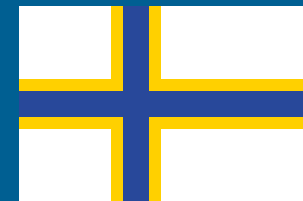
Fredag 31 januari, 28 februari, 25 april och 23 maj kl. 13-15

Kläd- och sakbytardag

Det som är gammalt för dig är nytt för någon annan. Byt det du inte längre behöver till något annat, överblivet skänks till välgörenhet.

Fredagarna 14 februari och 9 maj kl. 13-15

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 10.30-12.30

**20. tammikuuta-9. kesäkuuta
Måndag jämn vecka kl. 10.30-12.30
20 januari-9 juni**

Paikka/plats: Angereds Torg 7

Tiedustelut: Soita/ **Vid frågor:** Ring Mia Joukainen, 031-365 36 07

Suomalainen iltapäivä Eftermiddagar på finska

Juomme kahvia, juttelemme ja jaamme elämäntarinoita! Vapaaehtoistoiminnan Ritvan ja yhteistyössä Eläkeläisten liiton kanssa.

Vi fikar, pratar och delar livsberättelser! Med volontär Ritva, i samarbete med finska pensionärsföreningen.

**Tiistaisin/tisdagar kl. 13-14.30
7 januari-13 maj**

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
Alkaa 16 tammikuuta
Start 16 januari**

Paikka/plats: Kyrkbytorget 6

Yhteislaulua suomeksi Allsång på finska

Tule mukaan laulamaan tuttuja säveliä tai vain kuuntelemaan ja kahvittelemaan! Laulamalla yhdessä säilytämme suomalaista lauluperinnettämme.

Kom och sjung bekanta låtar eller bara lyssna och ta en fika! Genom att sjunga tillsammans bevarar vi vår finska sångtradition.

**Kiinnostunut? Soita:
Intresserad? Ring:**
031-365 76 80



Mötesplats Frölunda

Adress: Växthuset, Valthornsgatan 27

Telefon: 031-365 00 00 (fråga efter äldre konsulent i Sydvest)

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

Öppet: vid aktivitet

MÅNDAGAR

Gåfotboll

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

Måndagar kl. 9-10 (lätt gåfotboll) och kl. 10-11. Start 13 januari

Spela ukulele med oss!

För dig som kan byta mellan ackorden D, G och A någorlunda flytande. Vi spelar tillsammans. Då och då går vi även igenom ett nytt speltekniskt moment. Det ges även möjlighet att uppträda för publik för den som vill. Ett fåtal instrument finns att låna på plats. Kursen ges även på Mötesplats Askim på onsdagar.

**Måndagar kl. 13.15-14.15
Start 13 januari**

Anmälan via e-post till:
karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se

eller SMS till: 031-366 04 78

Ta ukulelekörkort!

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. Instrument finns att låna på plats.

**Måndagar kl. 14.30-15.15
Start 13 januari**

Anmälan via e-post till:
karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se

eller sms till: 031-366 04 78

TISDAGAR

Nålfiltning

Ledare: Jeanette Forslund.

Tisdagar kl. 10-12 start 14 januari

Föranmälan på telefon:
031-366 24 13
e-post: motesplatser.sydvest@aldrevardomsorg.goteborg.se

ONSDAGAR

Balansträning

För dig som vill förbättra din balans och benstyrka. Träningen är i grupp och du behöver kunna förflytta dig själv, med eller utan hjälpmedel. Vi gör sittande, stående och gående övningar. Ingen föranmälan.

Onsdagar kl. 9.30 start 22 januari

Rörelseglädje

För dig som vill ha träning med lite mera fart. Med musik som motiverar tränar du i grupp din balans, rörlighet, kondition och styrka. Ingen föranmälan.

Onsdagar kl. 11 start 22 januari

Do you speak English?

Språkcafé i Engelska för dig som vill träna upp din engelska på ett lättsamt sätt. Ämnen bestämmer gruppen tillsammans. Språkcaféet drivs av deltagarna under ledning av volontär.

**Onsdagar kl. 12.15-13.15
Start 22 januari**

Vid frågor kontakta Maja på telefon: 031-366 76 05 eller
e-post: maja.wallsson@aldrevardomsorg.goteborg.se

Den digitala världen

Under fyra tillfällen kommer du få testa att filma, fotografera, redigera och lära dig skapa animerade filmer på ett enkelt och kreativt sätt. Upptäck spännande appar som kan underlätta din vardag och bekanta dig med AI (artificiell intelligens) och hur den kan användas i vardagen. Dessutom går vi igenom praktiska tips för att öka säkerheten på nätet och hur man skyddar sig mot bedrägerier, samt mycket mer! Oavsett tidigare kunskapsnivå är du varmt välkommen att delta!

**Onsdagar 19 februari-12 mars
Kl. 13.30-15**

Föranmälan till: 031-366 11 42
(begränsat antal platser)

Kulturresan

Är du nyfiken på att utforska nya former för kreativt skapande och vill du utmana din kreativa sida? Vi söker deltagare till Kulturkanonen – en kreativ aktivitet där du vid flera tillfällen får möjligheten att testa olika konstformer och kulturuttryck.

**Onsdagar 19 mars-14 maj
(ej 7 maj) kl. 13.30-15.30**

Är detta något för dig? Lämna din intresseanmälan senast 19 februari på telefon: 031-366 11 42

TORSDAGAR**Boule, pingis och dart**

Upptäck den spännande sporten inomhusboule. Fylld av precision, sneda kast och skratt. Alla kan vara med. Både för nybörjare och proffs! Nu kan du även utmana dina kamrater i dart! Ingen föränmälan.

Torsdagar kl. 10.30-12.30

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

Kontakt: 031-366 70 04

Fritt skapande måleri

Kravlöst fritt skapande för nybörjare och vana. Akvarell och akryl. Material ingår. Begränsat antal platser, nya deltagare har förtur.

Torsdagar kl. 13-15

16 januari-20 mars

Intresseanmälan på telefon:

031-366 24 13, 031-366 47 68

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

Vad tycker du?

Vad tycker du om innehållet i detta program och om de mötesplatser som du besöker? Scanna QR-koden för att fylla i en enkät. Enkäten finns även på papper, fråga personal på mötesplatsen. Vi kommer att dra en vinnare bland alla er som svarat och ett fint pris utlovas!

Enkäten är öppen till och med 25 april. Tack på förhand!

**FREDAGAR****Fritt skapande måleri**

Kravlöst fritt skapande för nybörjare och vana. Akvarell och akryl. Material ingår. Begränsat antal platser, nya deltagare har förtur.

Fredagar kl. 10-12

Grupp 1: 17 januari-7 mars

Grupp 2: 14 mars-23 maj

(ej 18 april och 2 maj)

Föränmälan på telefon:

031-366 24 13 eller 031-366 47 68

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

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.

Fredagar kl. 12.30-14.30

Start 31 januari

Anmäl intresse till Frida på

telefon: 031-366 11 20 eller

e-post: frida.grundell@aldrevardomsorg.goteborg.se

Öppen verkstad

För dig som deltagit i skapande aktiviteter tidigare. Här arbetar du självständigt i valfria material som vi tillhandahåller eller tar med eget. Deltagarstyrd aktivitet.

Fredagar kl. 12.30-15

Intresseanmälan på telefon:

031-366 24 13, 031-366 47 68

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

Groove Garden

Välkommen till en fredag fylld av puls, rytmer och en energiboost du sent kommer glömma. Släpp loss till beats som gör det omöjligt att stå still. Kanske har du moves du inte ens visste om att du hade? Gemensam dansuppvärmning!

**Fredag 21 februari och 30 maj
Kl. 18-20**

**Skriv upp dig på gästlistan via
QR-koden nedan eller ring:**

031-366 43 79, 031-366 79 13



Mötesplats S:t Gabriel Tynnered

Adress: Björkhöjdsgatan 24

Telefon: 031-366 73 09

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

Öppet: tisdagar och torsdagar 10-15

TISDAGAR

Sittgympa

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

Tisdagar kl. 10.30-11

Bingo

Läs mer, se Bingo torsdag.

Tisdagar kl. 11.15

Tisdagsquiz

Testa dina kunskaper tillsammans med andra, ett fantastiskt sätt att skapa engagemang, gemenskap och att stimulera minnet.

Varannan tisdag kl. 12.30

Inomhusboule

Läs mer, se Inomhusboule torsdag.

Tisdagar kl. 13-14.30

TORSDAGAR

Sittgympa

Läs mer, se Sittgympa tisdag.

Torsdagar kl. 10.30-11

Bingo

Bingo är inte bara ett spel, det är också en möjlighet att umgås och bygga gemenskap.

Torsdagar kl. 11.15

Digital hjälp

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!

Torsdagar kl. 13-14.30



Gå på konsertroulette med Musik i Sydvest!

Våra musiker Karl, Hilda, Jerker, Jossan och Anna underhåller. Varje konsert är det ett nytt, hemligt tema. Blir det 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 kl. 13.15)

28 januari, 11 februari, 25 februari, 11 mars, 25 mars, 8 april, 22 april, 6 maj, 20 maj och 3 juni

Plats: Axelhuset (stora salen), Axel Dahlströms Torg 3

Flexlinjehållplats: 1060

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 1 och 6 januari samt 21 april).

MÅNDAGSTRÄFFEN

13 januari: 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.

20 januari: Minst ett rätt-musikfrågor!

Ta med dig en 1-X-2-fråga utifrån en låt eller artist som övriga deltagare får svara på. Tillsammans skapar vi en musikfrågesport.

27 januari: Livekonsert: George

Upplev en musikaliskresa med munspelsvirtuosen George! Med sitt unika spel och otroliga teknik tar han med publiken på en resa genom olika genrer och stilar.

3 februari: Mitt fotografi

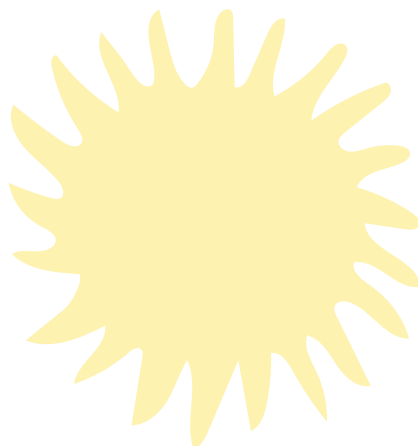
Ta med ett fotografi som betyder något för dig och dela dess historia med oss.

10 februari: Musikfrågesport

Utmana ditt musikminne och gnugga geniknölarna i denna spännande musikfrågesport! Oavsett om du är ett musikproffs eller bara älskar låtar, kommer dina kunskaper att sättas på prov.

17 februari: Vi hade i alla fall tur med vädret

En komedi om den husvagnscampande familjen Backlunds ansträngningar att koppla av - Sverige runt. Färden går via överfyllda campingplatser, kladdiga landsvägstavernor och skråniga badplatser.



24 februari: Utforska AI

Vi lär oss grunderna om vad Artificiell Intelligens är och hur det fungerar. Tillsammans provar vi på att skapa AI-genererad musik, text och bilder.

3 mars: Öppen scen

Ta med Dig en dikt, sjung din favoritlåt eller ge oss ett gott skratr med en fräckis. Scenen är din!

10 mars: Minst ett rätt - vad som helst

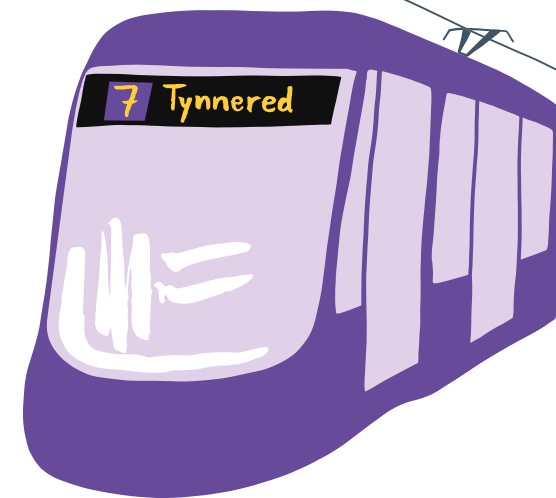
Ta med dig en 1-X-2-fråga. Frågan kan handla om precis vad som helst. Tillsammans skapar vi en frågesport.

17 mars: Möt socialsekreterare inom äldreomsorgen

Socialsekreterare informerar om vilka insatser som finns, berättar om ansökningsprocessen och annan "bra-att-ha-kunskap" för seniorer i Göteborgs Stad. Ta chansen att ställa dina frågor.

24 mars: Skapa din egen stop-motionfilm

Vi använder oss av iPads för att väcka figurer och idéer till liv genom stopmotion-teknik. Du får lära dig grunderna till att skapa en kort film från start till mål. Perfekt för alla som vill prova på kreativt filmskapande.



31 mars: På spårvagnen

Häng med på en frågesport, starkt förknippad med SVT's På spåret. Hoppa in i burarna och dra i nödbromsen när Hilda och Christian dundrar iväg!

7 april: Öppen scen

Oavsett om du vill spela, sjunga eller dra en rolig vits, är scenen din! Vi delar våra talanger och sprider glädje tillsammans.

14 april: Musikfrågesport

Testa dina musikkunskaper i denna spännande frågesport! Oavsett om du är en riktig musiknörd eller bara lyssnar på musik, väntar kluriga utmaningar.

28 april: Krogar och busliv i det gamla Majorna

I det gamla Majorna, innan stadsdelen anslöts till Göteborg, låg krogarna tätt och poliserna var få. Särskilt Allmänna vägen med alla sina sjömanskrogar var en farlig trakt. Vi berättar om alkoholbruket i dåtidens Majorna, om bryggerier som Kronan samt förstås Carnegies anläggning vid Klippan, där den berömda portern bryggdes.

5 maj: Öppen scen

Ta med ditt instrument, stäm upp i sång eller bjud på ett skämt! Låt oss dela våra talanger och ha roligt tillsammans.

12 maj: Mig lurar du inte

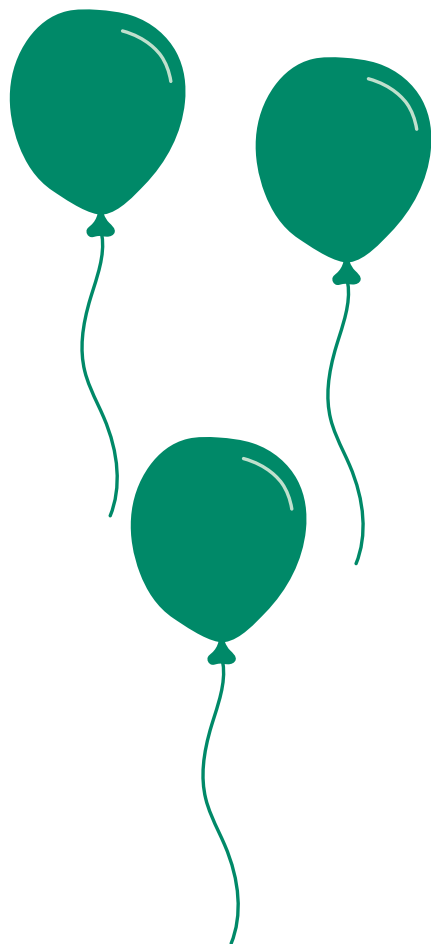
Tina från Fixartjänst lär oss om hur bedrägerier fungerar och hur vi kan skydda oss mot dessa. Genom kunskap och rätt verktyg kan vi minska risken för att bli lurade.

19 maj: Utflykt Sjöboa

Denna vecka tar vi oss ut till Fiskebäck och Café Sjöboa. Här kan du köpa en lätt lunch eller bara ta en kopp kaffe och njuta av havsutsikten. Vi åker gemensamt buss från Frölunda Torg. Föranmälan senast 5 maj.

26 maj: Avslutningsfest med femkamp

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

**2 juni-30 september: Tipspromenader**

Vi går en tipspromenad runt Önnerefs byväg som avslutas med fika. Samling måndagar kl. 11 i bersån på Önnerefs byväg, nedanför Önnerefs gård. 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.sydvest@aldrevardomsorg.goteborg.se

Förnamlan senast två dagar före varje träff.

Januari: Camino - en pilgrimsvandring

Följ med på vår vandring längs Camino del Norte, 830 kilometer från Irun till Santiago de Compostella. Vi vandrar genom norra Spaniens fantastiska landskap, bergen, den vackra kusten och de vackra städerna och byarna. Görgen Persson berättar om den vandring han och hans fru gjorde i augusti-september 2022.

Onsdag 15 januari kl. 13.30-15

Plats: Donsö församlingshem

Kostnad: Fika 40 kronor

Februari: Tala film, tala liv

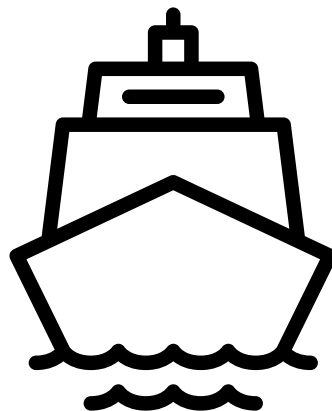
Vi ser på en film och samtalar sen om den. Vilken film som kommer att visas informeras om på träffen i januari.

Onsdag 12 februari

OBS! Kl. 13.30-15.45

Plats: Styrsö församlingshem

Kostnad: Gott tilltugg 40 kronor



Mars: Styrsö Kustsjukhus - kustnära sjukvård i över 60 år

1800-talets osunda boendemiljöer orsakade tuberkulos, som framförallt drabbade barnen. Det fanns hundratals sanatorier i Sverige, men endast tre kustsanatorier, Styrsö Kustsjukhus var ett av dem. Den friska havsluften, tillsammans med näringsriktig mat och fysisk aktivitet utgjorde grunden för barnens tillfrisknande. Frank Engelbrektsen berättar om den banbrytande behandling av tuberkulospatienter som utvecklades av barnläkare Peter Silfverskiöld på Styrsö kustsjukhus.

Onsdag 12 mars kl. 13.30-15

Plats: Donsö församlingshem

Kostnad: Fika 40 kronor

April: Musikquiz

Kom och lyssna på härlig musik samt testa dina musikkunskaper. Vinnaren utlovas ett pris.

Onsdag 9 april kl. 13.30-15

Plats: Styrsö församlingshem

Kostnad: Fika 40 kronor



Maj:

Ö-seniorernas vårfest

Onsdag 21 maj

Kl. 13.30-15.30

OBS! Anmälan senast 12 maj

Plats: Donsö församlingshem



Du missar väl inte detta!

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

Hitta medmusiker!

Vill du spela musik i grupp? Testa vår bandinkubator! Hör av dig och berätta vilka instrument du spelar och vilken musik du gillar (alltifrån klassiskt till hårdrock) så kommer vi försöka sätta ihop grupper utifrån detta. Vi hjälper till med replokal och handledning. Två ensembler är igång – banden "Wildflower" som spelar svängig världsmusik från jordens alla hörn samt "Evig Vår" som spelar en blandning av olika stilar – men vi är självklart öppna för att starta upp fler grupper inom allt från jazz eller klassiskt till hårdrock.

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

Sms: 031-366 04 78

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

Sms: 031-366 04 78

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 bland 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

Prata spanska

Träna spanska på ett lätttsamt sätt. Det här är ett språkcafé där du övar på att prata tillsammans med andra. Deltagardriven aktivitet som leds av volontär.

Fredagar kl. 10.30-12

17 januari-14 juni

Plats: Axelhuset entréhallen
Axel Dahlströms torg

Vid frågor kontakta Maja på telefon: 031-366 76 05 eller
e-post: maja.wallsson@aldrevardomsorg.goteborg.se

Döden – en del av livet

Får vi prata om döden? Hur tänker vi kring ämnet och vad händer när vi börjar prata om döden? Vi bjuder in till en samtalsgrupp med döden som utgångspunkt. Vi öppnar upp för existentiella och filosofiska samtal. Tillsammans utforskar vi och gör döden pratbar. Vi tar stöd i litteratur, konst, bild, film och drama. Genom att prata om döden kan vi få en tydligare bild av livet.

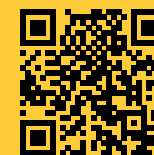
Dag och tid meddelas vid anmälan.

Kontakta oss för mer information och anmälan på telefon:
031-366 11 20 och 076-536 75 67

eller e-post: frida.grundell@aldrevardomsorg.goteborg.se
och: ulrika.fred@aldrevardomsorg.goteborg.se

Vad tycker du?

Vad tycker du om innehållet i detta program och om de mötesplatser som du besöker? Scanna QR-koden för att fylla i en enkät. Enkäten finns även på papper, fråga personal på mötesplatsen. Vi kommer att dra en vinnare bland alla er som svarat och ett fint pris utlovas! **Enkäten är öppen till och med 25 april. Tack på förhand!**



Kontakta oss

Kontaktcenter: 031-365 00 00

Epost: motesplatser.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

Facebook: Mötesplatser 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

