

A photograph of three elderly people sitting at a table in a bright, indoor setting. On the left, a woman with short brown hair is looking towards the camera. In the center, a man with a white beard and hair is smiling. On the right, another man with grey hair is also smiling. They are seated at a table with various items including a dark mug, a plate of food, and a glass. The background shows a window with light-colored curtains and a green plant on the left.

**Stadsområde
Hisingen
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

■ Missa inte detta!.....	5
■ Suomenkielisiä aktiviteetteja	17
■ Mötesplats Backa	18
■ Mötesplats Blidvädersgatan 16.....	23
■ Mötesplats Kyrkbytorget 6.....	25
■ Mötesplats Lillekärr Södra 55.....	27
■ Mötesplats Solängsvägen 53.....	31
■ Mötesplats Tuve.....	34
■ Mötesplats Vintergatan 1.....	38



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



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

Missa inte detta!

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

Sånggruppen - Vi gör så gott vi kan

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

Måndagar ojämna veckor
Kl.13-14.30 start 13 januari

Kontakt: 031-366 82 74

Plats: Brunnsbokyrkan,
Brunnsbotorget 8

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan. Mer information se separat anslag.

Torsdagar kl. 10-12

16 januari, 13 februari, 13 mars, 10 april och 8 maj

Kontakt: 031-366 97 27

Plats: Dagverksamhet Kärra och Mötesplats Lillekärr Södra 55

Torsdagar kl. 11-13

23 januari, 20 februari, 20 mars, 17 april och 15 maj

Kontakt: 031-366 91 86

Plats: Dagverksamhet Aktiv
Brunnsbo Brunnsbotorget 2

Svårt att hitta i programmet?

Tillsammans går vi igenom vårprogrammet och personal på mötesplatsen tipsar om hur du bäst håller koll på programpunkter under våren.

Tisdag 7 januari kl. 10.30–11.30

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

Onsdag 8 januari kl. 14–15

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Torsdag 16 januari kl. 14–15

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Lokalpolisen

Håkan Bredinge lokalpolisen i området Backa Kärra kommer till Mötesplats Liljekärr Södra 55 och berättar om polisens arbete. Ett dialogmöte där deltagarna är viktiga för samtalet. Hur arbetar polisen i Kärra? Vad kan allmänheten göra för att hjälpa polisen? Kom och ställ dina frågor. I samarbete med Polisen.

Onsdag 22 januari kl. 11–12

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Informationsträff om färdtjänst och flexlinjen

Välkommen på en informationsträff där du har möjlighet att ställa frågor kring färdtjänst och flexlinjen. I anslutning till träffen kan du även få hjälp att registrera dig för att kunna boka Flexlinjen. I samarbete med Stadsmiljöförvaltningen. Vissa av träffarna anordnas även i samarbete med SPF Seniorerna och Svenska Kyrkan.

Torsdag 16 januari kl. 13.30–14.30

Kontakt: 031 366 6353

Plats: Mötesplats Blidvädersgatan 16

Onsdag 22 januari kl. 14–15

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Fredag 28 mars kl. 13–14

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Tisdag 29 april kl. 13.30–14.30

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

Paraffinbad

En skön, fuktgivande och värmande behandling för dina händer.

Torsdag kl. 13.30–14.30

23 januari, 13 februari, 20 mars och 24 april

Anmälan: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Din chans att ställa frågor – Möt en socialsekreterare

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

» Vad gör en socialsekreterare på ÄVO?

» Vilka insatser kan man söka och hur gör man?

» När man lever med partner – vad gäller då?

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

Tisdag 28 januari kl. 13–14.30

Kontakt: 031-366 93 63

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Hem och beredskap – är du förberedd?

Nyligen kom den nya broschyren av "Om krisen eller kriget kommer" ut till invånarna. Anette Staaf från Civilförsvarsförbundet utbildar och informerar allmänheten om hemberedskap och säkerhet i vardagen. Är du förberedd i vardagen hanterar du även krisen bättre, som elavbrott, förorenat vatten och andra nödsituationer. I samarbete med Civilförsvarsförbundet.

Tisdag 28 januari kl. 13.30–14.30

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

Shared reading med Torslanda bibliotek

Biblioteket från Torslanda kommer och håller aktiviteten Shared reading där vi läser kortare stycken tillsammans och pratar om det. I samarbete med Torslanda bibliotek.

Onsdag kl. 14–15

5 februari, 5 mars och 2 april

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Snabbmingel

Kom och prova på ett nytt sätt att träffa vänner! Fem minuter kan leda till längre möten, en ny reskamrat eller kanske ett middagssällskap? I sittande 5-minuters samtal får du lära känna nya personer på ett lättsamt sätt. Efter 5 minuter byter man samtalskamrat och efter tiden är slut kan du ha funnit en ny vän.

Tisdag 11 februari kl. 10–12

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

Prova på Alzheimers sjukdom!

Nej, det går ju faktiskt inte, men med hjälp av virtual reality, VR, kan du få en glimt av hur en person med kognitiv sjukdom/demenssjukdom upplever världen. Vår kognition gör att vi kan koncentrera oss, föra ett samtal och tolka vår omvärld. Vid detta tillfälle får du lära dig mer om vad kognition är och få en ökad förståelse hur det kan vara att leva med sjukdom/demenssjukdom. Begränsat antal deltagare. Anmäl dig senast 4 februari.

Tisdag 11 februari kl. 13–15.30

Anmälan: 031 366 64 16 eller anhorigstod.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Blidvädersgatan 16

I väntan på Valentine!

Vi laddar inför morgondagens stora kärleksdag, Alla hjärtans dag! Föreläsning eller läs själv din favoritdikt. Lös ett quiz som handlar om klassiska kärlekspar på film, i bokens eller i konstens värld. Mötesplatsen bjuder på kärleksmums, i samarbete med Selma Service, Daglig Verksamhet! Obs! Begränsat antal platser.

Torsdag 13 februari kl. 13.30–14.30

Plats: Mötesplats Backa, Selma Lagerlöfs torg 2

Anmälan: 031-366 82 74 eller 031-366 90 97

Martin Person lirar rock och pop

Kom och lyssna när Martin Person spelar en varierad modern repertoar med inslag av följande artister: Lundell, Winnerbäck. Beatles, Rolling Stones, Lou Reed, The Ramones, Bruce Springsteen, Oasis, U2, Bob Marley, Cat Stevens, Coldplay m m. Vi bjuder på snacks och alkoholfri dryck.

Måndagen 17 februari kl 13–14

Kontakt: 031-366 74 09

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

Syninstruktörer – drop in i Kärra

Välkommen att träffa syninstruktörerna och få information, tips och råd samt prova på enkla synhjälpmedel. I samarbete med Syninstruktörerna.

Onsdagar kl. 12.30–14

19 februari, 19 mars och 16 april

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Lillekärr Södra 55

Gör en gravering av återbruk!

Välkommen på en kreativ workshop, ta med dig ett föremål i glas hemifrån (eller handla på secondhand) som du vill etsa. Ett mönster, ett namn eller vad du vill. Det är bara fantasin som sätter stopp. Obs! Begränsat antal platser. Endast ett tillfälle per sökande.

Onsdag kl. 13–16

19 februari och 19 mars

Anmälan: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Rörelse- och matvanor för seniorer

Närhälsans Hälsoenhet kommer och samtalar om levnadsvanor för dig som senior med fokus på att små förändringar kan göra stora skillnader. Mötesplats Backa i samarbete med Närhälsan Hälsoenheten i Backa

Torsdag 27 februari kl. 13.30–14.30

Plats: Mötesplats Backa, entréplan. Selma Lagerlöfs torg 2

Prova på Qigong

Vi kombinerar långsamma och mjuka rörelser som är lätta att följa, och kan göras stående eller sittande. Inga förkunskaper behövs. Passa på att träffa Hälsohetslots på Hisingen och få fler tips på aktiviteter! I samarbete med mötesplatser i Centrum och Hälsohetslots på Hisingen.

Måndag 3 mars kl. 13–13.45

Anmälan senast 28 februari:

031-366 63 53 eller

motesplatser.hisingen@

aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Mötesplats Lillekärr Södra 55

Stor aptit på livet, men mindre på maten?

Att äta är inte alltid en självklarhet. Vad händer i kroppen när vi blir äldre och hur påverkar allt detta oss? Välkommen till en föreläsning med Sara Karlsson som är dietist och enhetschef för Måltid Hisingen. Hon kommer att gå igenom kostråden och vad man kan göra när man har svårt att få i sig tillräckligt. Restaurang Gåsen bjuder på tilltugg!

Måndag 3 mars kl. 14–15.30

Anmälan: 031-366 90 97 eller

motesplatser.hisingen@

aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Restaurang Gåsen, Lisa Sass gata 7

Läsa tidningen digitalt, går det?

Tuve bibliotek presenterar tjänsten Pressreader som gör det möjligt att läsa tidningar och magasin digitalt och gratis! Första 15 minuterna är presentation av Pressreader, sedan kan du få hjälp att komma i gång. Pressreader fungerar på både dator, surfplatta och mobiltelefon. I samarbete med Tuve bibliotek.

Onsdag 5 mars kl. 13.30–15.30

Kontakt: 031-368 33 26

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

Källkritikens dag

Har du lagt märke något ovanligt på mötesplatsen under veckan? Vi uppmärksammar källkritikens dag. Välkommen in på ett samtal om källkritik och medier. I samarbete med Filmpedagogerna och på vissa ställen även i samarbete med närliggande bibliotek.

Torsdag 13 mars

Mötesplats Lillekärr Södra 55
kl. 13.30–14.30

Mötesplats Tuve, Tuve torg 5
kl. 13.30–14.30

Mötesplats Solängsvägen 53
kl. 14–15

Frisk i munnen hela livet

Välkommen på en föreläsning om munhälsans betydelse när vi blir äldre. Vad händer i munnen när vi åldras? Vad vi själva kan göra för att bibehålla en god munhälsa? Du får också veta hur munhälsan kan påverkas vid sjukdom och medicinering samt vilka ekonomiska tandvårdsstöd som finns när man är äldre. Föreläsare är Nathalie Sheerin, leg. tandhygienist, Centrum för äldretandvård, Folk tandvården.

Måndag 17 mars kl. 13–14.30

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

Boktips

Vi fikar och får boktips från de som arbetar på mötesplatsen och Kyrkbyns bibliotek. Ta gärna med dina egna tips. Samarbete mellan mötesplatsen och biblioteket

Måndag 17 mars kl. 17–18

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

Plats: Mötesplats Kyrkbytorget 6



Utflykt till Grand Curiosa Hotel och World of Volvo

En av finalisterna för årets bästa byggnad 2024 var Grand Curiosa hotel. Byggnaden är fantasifull och färgsprakande med kuriositeter, knasigheter och märkvärdigheter i varje hörn. Hör historien om platsen där huset byggdes, om en smugglarkung och hans skatter. Fika för de som vill på Grand Curiosa hotel till självkostnadspris och efteråt kikar vi in i entrén på World of Volvo.

Onsdag 26 mars kl. 11–13.30

Anmälan senast 21 mars på telefon: 031-366 82 74

Plats: Vi möts vid Hållplats Södra Liseberg

Prova på appen Mötesglädje – ett nytt sätt att träffa vänner

Mötesglädje är en app framtagen av seniorer för seniorer. Med hjälp av Mötesglädje kan du hitta någon att prata med när du känner för det utifrån dina intressen. Du kan även anordna eller delta i aktiviteter och stämma träff digitalt eller ute på stan.

Ann-Kristin från SPF seniorerna har varit med och tagit fram appen och kommer visa oss hur den fungerar. Vill du får stöd att installera appen på din smarttelefon finns möjlighet efter genomgången. Har du inte smarttelefon finns surfplatta att låna. Vi bjuder på fika. I samarbete med SPF seniorerna.

Torsdag 27 mars kl. 13-14.30

Kontakt: 031-366 93 63

Plats: Mötesplats Backa, entréplan, Selma Lagerlöfs Torg 2

Måndag 14 april kl. 13-14.30

Kontakt: 031-366 93 63

Plats: Mötesplats Vintergatan 1



Foto: Peter Jakobsson, Bjäre NU

Stavgångsinspiration med hälsoenheten

Camilla Vikander, hälsovetare, informerar om motion och möjlighet att prova stavgångsteknik vid två tillfällen. I samarbete med Närhälsans Hälsoenhet.

Tisdag 8 april kl. 10.40-11

Torsdag 10 april kl. 14-14.20

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Vi besöker Röhsska museet

Vi går tillsammans och tittar på aktuella utställningar på konst- och designmuseet Röhsska.

Onsdagen 9 april kl. 12.30-14.30

Kostnad: Entrépris betalas på plats med kort eller swish obs! ej kontant

Anmälan: 031-366 63 53

Plats: Vasagatan 37-39

Den stora Jubileums- utställningen år 1923

Göteborg firade stort när staden fyllde 300 år. Förutom en massa nya byggnader i staden, så byggdes ett nöjesfält som än idag roar miljontals människor varje år. Patrik Kjällström anställd på Liseberg kommer och berättar.

Torsdag 10 april kl. 13-14.30

Kontakt: 031-366 82 74

Plats: Mötesplats Backa, entréplan. Selma Lagerlöfs torg 2

Påsklunch i Tuve

Passa på att äta en enklare påsklunch tillsammans med andra. Biljetter kommer säljas på Tuve torg. Se kommande affisch för kostnad. Aktiviteten anordnas av Samarbetsgruppen som består av representanter från Lions, Röda Korset, Svenska Kyrkan och Mötesplats Tuve.

Måndag 14 april kl. 13-15

Kontakt: 073-773 89 74

Plats: Glöstorpskyrkan i Tuve

Prova på tant- och gubbparkour

Tillsammans upptäcker vi närområdet och övar vår balans efter egen förmåga. Passet tar ca. 45 minuter. Vi anpassar oss efter de som är med.

Onsdag kl. 13-14

23 april, 21 maj och 18 juni

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Uppsamling vid Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

Fredag kl. 13-14

11 april, 9 maj och 13 juni

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Uppsamling vid Mötesplats Solängsvägen 53

Klädbyttardag

Har du plagg som du har tröttnat på eller som inte längre passar? Ta chansen att byta några plagg med andra och bidra till att spara på miljön. Plaggen ska vara hela, rena och gärna med storleksmärkning, max 5 plagg per person. Tänk på att plaggen gärna ska matcha säsongen vår/sommar. Plagg som blir över skänks till välgörenhet. Begränsat antal platser, anmälan krävs. I samarbete med Naturskyddsföreningen. Håll utkik efter mer detaljerat program och tid som affischeras på mötesplatserna på Hisingen och publiceras på Göteborgs Stads kalendarium.

Tisdag 22 april

Anmälan senast 17 april:

031-366 80 21 eller

motesplatser.hisingen@

aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5



Fråga doktorn – Närhälsan Backa Vårdcentral

Läkare från Backa Vårdcentral kommer till mötesplatsen vid två tillfällen för att svara på frågor och ge oss mer kunskap. Ta tillfället i akt och ställ dina frågor. De kommer att lyfta fram olika ämnen och sedan en frågestund.

Torsdag 24 april och torsdag 22 maj Kl. 13.30-14.45

Kontakt: 031 366 82 74

Plats: Mötesplats Backa, Selma Lagerlöfs torg 2

Vernissage på Valborg

Mötesplats Tuve har två målerigrupper som ställer ut sina alster. Mer detaljerat program affischeras och publiceras på Göteborgs Stads kalendarium närmre i tid. I samarbete med konstnärgruppen Art Indigo.

Onsdag 30 april kl. 14-15.30

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5



Patrik Kjällström

Promenad med hälsoenheten

Camilla Vikander hälsovetare från hälsoenheten, bjuder in till en promenad i lugnt tempo. Det kommer att finnas tillgång på stavar för den som vill prova det. Vi utgår från mötesplatsen. Avslutningen med en fika och möjlighet att ställa frågor om motion på mötesplatsen. Mötesplatsen bjuder på kaffe, te och enklare kaka. I samarbete med Närhälsans Hälsoenhet.

Tisdag 6 maj kl. 11-12.30

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Liseberg firar 102 år!

Torsdag 8 maj fyller Liseberg år och det vill vi fira!

Patrik Kjällström (bilden) jobbar på Liseberg och kommer och visar en mängd gamla bilder och film. Det utlovas såväl nostalgi som en och annan "aha-upplevelse". I samarbete med House of Possibilitas

Torsdag 8 maj kl. 13-14.30

Kontakt: 031-366 82 74

Plats: House of Possibilitas, Granåsgatan 2, f.d. Backas Folkets hus.

Hamnarnas musik – ett föredrag från sjöfartsmuseet akvariet

Kända musikstilar som tango, jazz och pop, men också andra, mindre och mer okända musikstilar har uppstått i mötet mellan människor i hamnstäder och spridits över haven av sjömännen. Vi berättar om handelsvägar, musik och människor och något om musikstaden Göteborg. Vi spelar förstas smakprov på olika stilar. Hur låter förresten egentligen en äkta sjömansvisa?

Måndag 12 maj kl. 13-14

Kontakt: 031 366 53 63

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

Välfärdsteknik, trygghetslarm

Trygghetsjouren kommer och informerar om välfärdsteknik så som trygghetslarm. Hur fungerar det? Vilka olika sorters larm finns det? När behöver man det? Passa på att ställa dina frågor i ämnet. I samarbete med Trygghetsjouren.

Onsdag 14 maj kl. 13-14

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Minilopp för demensvänligt samhälle

Loppet är ca 1 km och alla sätt att ta sig runt är tillåtna. Det kommer även finnas andra aktiviteter under loppets gång. På plats finns personer att fråga om demenssjukdom/kognitivsjukdom till. Detaljerat program kommer under våren.

Måndag 19 maj Kl. 10-14

Anmälan senast 12 maj:

031 366 97 11

Plats: Mötesplats Backa, Selma Lagerlöfs Torg 2

Vårfest

På årets vårfest bjuds sill och potatis och kaffe på maten. Tillsammans sjunger vi vår och sommarsånger.

Fredagen 23 maj kl. 13-15

Plats: Mötesplats Kyrkbytorget 6

Obs! Anmälan senast 16 maj

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

Hattfest i Torslanda

Plocka fram en hatt och ditt allra soligaste leende för nu blir det hattfest! Juryn utser bästa hatt som vinner ett pris! Begränsat antal platser!

Onsdag 4 juni kl. 14-15.30

Anmälan: senast 28 maj
031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

En blandning av sött och salt

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

Observera att det är olika tider, platser och kontaktuppgifter för aktiviteterna, se nedan.

Tisdag 17 juni

Fiske i Sannegårdshamnen

Kl. 10.30–12

Samling utanför Mötesplats Vintergatan, Vintergatan 1.

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

Skulpturspaning längs kajen

Kl. 12.15–13

Samling vid Mötesplats Vintergatan 1, vi går via kajpromenaden till Eriksbergstorget.

Vid frågor om skulpturspaningen: 031-366 97 15

Utflykt med färja

Kl. 13.15–14.30

Vi tar färjan i linjetrafik från Eriksbergstorget till Klippans Färjeläge och promenad till något café där det finns möjlighet att köpa fika om man vill.

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

Sommarfest i Kärä

Kom och fira in sommaren i Kärä, klä midsommarstång och lyssna på musikunderhållning från Speldags. På altanen och i trädgården om vädret tillåter. Aktiviteten är ett samarbete mellan Kärähus och Mötesplatsen.

Onsdag 18 juni kl. 9.30–11.30

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Fira in sommaren med Letsegårdens Folkdanslag

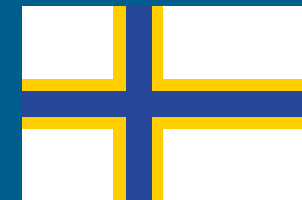
Letsegårdens Folkdanslag underhåller och dansar i olika landskapsdräkter. Dansarna uppträder ca. kl. 14–14.45.

Torsdag 19 juni kl. 14–15

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Suomenkielisiä aktiviteetteja



Suomenkielinen tunti senioreille/ Finska timmen

Juomme kahvia, pelaamme bingoa sekä jaamme niin tietoa kuin iloa.

Vi fikar, spelar bingo och delar med oss av kunskap och glädje.

Tapaamiset maanantaisin parilliset viikot, klo 11–13

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 Backa

Adress: Selma Lagerlöfs Torg 2

Telefon aktiviteter: 031-366 90 97

Telefon event: 031-366 91 70

Öppet: Vid verksamhet

MÅNDAGAR

Nia Dans - frigörande stärkande träning

Nia är en glädjefylld, kraftfull och spännande blandning av kampsport, dans, yoga och kroppsterapi. Under ett pass får du röra hela kroppen med stora kraftfulla rörelser. Kom med fördel ombytt.

Måndagar kl. 10-11

Start 13 januari

Plats: Mötesplats, entréplan, Selma sal

Lär dig spela schack

Schack är ett strategiskt spel som tränar hjärnan och är alltid fullt av överraskningar! Perfekt för att utmana vänner och ha kul samtidigt. Lär dig, spela och njut av spelets alla vändningar! Fika till självkostnadspris. Ingen föranmälan krävs.

Måndagar kl. 10-12

Start 13 januari

Plats: Mötesplats, entréplan, Selma sal

Sittande och stående gympa

Sittande och stående gympa erbjuder en anpassningsbar träning för alla. Med sittande övningar fokuserar vi på rörlighet och styrka, medan stående övningar främjar uthållighet och balans. Tillsammans skapar vi en inkluderande och energifylld miljö där alla kan delta och må bra. Kom med fördel ombytt och glöm inte vattenflaskan!

Måndagar kl. 13-13.45

Start 13 januari

Plats: Mötesplats entréplan, Selma sal



TISDAGAR

Ukulelekurs

Ukulelekurs med gitarrpedagogen Bengt Gårdmo. Vi träffas vid 5 tillfällen under våren. Vi går igenom grunderna och lär oss spela och sjunga olika låtar. Obs! Begränsat antal platser.

Tisdagarna 28 januari, 25 februari, 25 mars, 22 april och 20 maj
Kl. 10-11.30

Plats: Mötesplats, våning 3, sal 3:01

Anmälan:

motesplatser.hisingen@goteborg.se

Seniorträff och inomhusboule

Är du sugen på att spela boule oberoende av väder och vind? Med inomhusboule kan du spela året om på dom flesta underlag. Bollarna är lättare än utomhusklot och studsar inte vid nedslag. Fika till självkostnadspris.

Tisdagar kl. 10-12

Start 14 januari

Plats: Mötesplats, vån 1



Spelsugen

Är du spelsugen men saknar någon att spela eller sjunga med? Ta med ditt instrument och kom, så spelar vi tillsammans. Vi som bjuder in är två musikpedagoger, Bengt Gårdmo och Sluggo Eriksson. Alla instrument är välkomna, piano och förstärkare finns på plats. Från visa till rock'n'roll eller Mozart till Beatles, vad det blir bestämmer ni.

Tisdagarna 21 januari, 4 februari, 18 februari, 4 mars, 18 mars, 1 april, 15 april, 29 april, 13 maj, 27 maj och 10 juni kl. 10-12

Plats: Mötesplats, våning 3, Sal 3:03

ONSDAGAR

Fartfylld bordtennis: Spela och ha kul!

Bordtennis är en fartfylld aktivitet som passar alla åldrar. Det förbättrar koordination och reaktionsförmåga och kan spelas både som tävling och socialt. En perfekt sysselsättning för att ha kul och hålla sig aktiv, oavsett nivå. Allt du behöver är inomhusskor. Obs! Begränsat antal platser.

Onsdagar kl. 9-11

Start 8 januari

Plats: Mötesplats, entréplan, Selma sal

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan. För mer information se separat anslag.

Onsdagarna 22 januari, 19 februari, 19 mars, 16 april och 14 maj
Kl. 10-12

Plats: Mötesplats, entréplan

Målning i olja

Ta vara på din kreativitet och måla fritt i olja. Utforska färger och tekniker utan begränsningar. Oavsett om du är nybörjare eller erfaren, är detta en perfekt möjlighet att uttrycka dig och skapa unika konstverk i en inspirerande miljö. Det finns möjlighet till förvaring av ditt eget material. Obs! Begränsat antal platser.

Onsdagar kl. 11-14.30
Start 15 januari

Plats: Mötesplats, våning 3, ateljé sal

Anmälan:
motesplatser.hisingen@goteborg.se

Hitta ditt lugn - med stickning och mandala

Stickning och mandala är avkopplande aktiviteter som främjar kreativitet och Mindfulness. Genom stickning kan du skapa vackra plagg, medan mandalaskapande erbjuder en möjlighet att rita och färglägga mönster. Tillsammans ger de en lugn av skapande och gemenskap. Du tar med dig ditt eget material till aktiviteten. Alla är välkomna!

Onsdagar kl. 15-18
Start 15 januari

Plats: Mötesplats, entréplan

TORSDAGAR

Biljard: Kul och gemenskap!

Kom in och prova detta roliga och eleganta spel som passar de flesta. Oavsett nivå finns alltid något nytt att lära sig, vilket gör det till en perfekt sysselsättning för att ha kul med vänner! Ni spelar på ett "full size" biljardbord i mötesplatsens lokal.

Torsdagar kl. 10-13 start 9 januari

Plats: Mötesplats, entréplan

Författargrupp: Skriva och dela glädje

Författargruppen är en kreativ plats för alla som älskar att skriva. Här delar deltagarna sina texter, ger och får feedback, och inspireras av varandra. Vissa har kommit längre än andra. Gruppen finner glädje i att läsa och upptäcka nya världar genom ord. Författargruppen är inte en Skrivkurs! Obs! Begränsat antal platser!

Torsdagar kl. 9.30-12.20
Start 16 januari

Plats: Mötesplats, vän. 3, ateljé sal

Anmälan:
motesplatser.hisingen@goteborg.se

Lär dig spela brädspelet Rummikub

Rummikub är ett klurigt, fartfyllt och omåttligt populärt sifferspel som spelas världen över. Välkommen att lära dig mer, träffa nya människor, fika och ha kul!

Torsdagar kl. 10-13
Start 9 januari

Plats: Mötesplats, entréplan

Välkommen till Digital guidning!

Ibland kan man behöva hjälp med mobilen eller surfplattan. Vi erbjuder stöd och vägledning för att hantera grundläggande funktioner. Oavsett din nivå finns vi här för att göra tekniken enklare och mer begriplig. Föranmäl ditt besök, då kan vi bättre förbereda oss på att hjälpa dig. Glöm inte laddare, lösenord och pinkoder som kan tänkas behövas. OBS! Notera att digital guidning hålls varannan vecka!

Torsdagar kl. 13-14.30
Jämna veckor
Start 9 januari, ej 1 maj

Plats: Mötesplats, entréplan

Anmälan:
motesplatser.hisingen@goteborg.se

Kom och tyck till!

Vad tycker du om vårt programutbud? Är det bra eller saknar du något? Träffa personal och ge din syn på vad du vill se mer av inför höstens program. Mötesplatsen bjuder på kaffe/té och kaka.

Torsdag 13 mars kl 13.30

Plats: Mötesplats, entréplan

Torsdagsträffen

Torsdagsträffen är tänkt att vara en vänlig mötesplats att landa på för kravlös gemenskap. Här kan man dela tankar, lyssna på varandra och finna gemenskap genom samtal och eftertanke. Under ledning av Ulrika Stenbäck, diakon i Backa församling. Du behöver inte vara kristen eller ha anknytning till kyrkan. Alla är välkomna och mötesplatsen bjuder på kaffe/té/bulle. I samarbete med Backa Kyrka – Backa pastorat – Svenska Kyrkan.

Torsdagar kl. 13.30–14.30

Jämna veckor

Plats: Mötesplats, entréplan

FREDAGAR

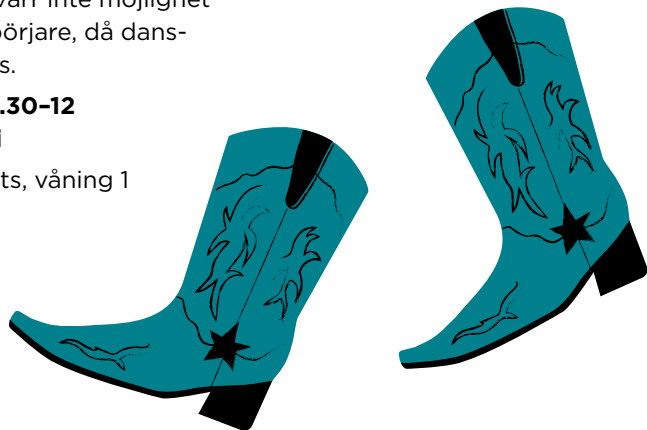
Linedance

Kan du grundstegen, då hänger du lätt med i dansen. Dansmusiken varierar från country till pop och disco. Vi har tyvärr inte möjlighet att ta emot nybörjare, då danserfarenhet krävs.

Fredagar kl. 10.30–12

Start 10 januari

Plats: Mötesplats, våning 1



Fredagsmusik

På fredagar bjuder Mötesplats Backa på musikunderhållning i den stora Selma Salen. Vi bjuder på ett musikaliskt varierat program. Ett härligt sätt att börja helgen på med musik, gemenskap och en kopp kaffe.

Fredagar kl. 11–12

17 januari–13 juni. Ej 28 mars, 18 april, 9 maj och 16 maj

Plats: Mötesplats, Selma sal

Fredagsdans – för dig som gillar att dansa till levande musik!

Vill man inte dansa går det lika bra att sitta ned och lyssna på orkestern.

Fredagarna 28 mars och 16 maj

Kl. 11–13

Plats: Mötesplats, Selma sal

Mötesplats Blidvädersgatan 16

Adress: Blidvädersgatan 16

Telefon: 031-366 63 53

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

Öppet: kl. 10–15

Lunchservering

Du kan välja på två olika maträtter.

Måndagar–fredagar kl. 12–14

Kontakt: 031-366 63 57

Publik dator

Måndagar–fredagar kl. 10–15

Seniorgym

Måndagar–fredagar kl. 10–15

MÅNDAGAR

Allsång

Vi bestämmer tillsammans vad vi skall sjunga, är det nya låtar och nya språk är det bara spännande. Pablo spelar gitarr till låtarna och spelar du ett instrument får du gärna ta med det och vara med och spela.

Måndagar kl. 13–14.15

Start 13 januari.

Ej 17 februari och 6 maj

Musikunderhållning

Underhållning i samarbete med speldags. Programmet är varierat och skiftar varje tillfälle och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager. Vill du köpa fika i restaurangen kom i god tid innan musiken börjar.

Tisdagarna 28 januari, 25 februari, 25 mars, 22 april, 20 maj och 17 juni kl. 14–14.30





ONSDAGAR

Gympa extra allt

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

Onsdagar kl. 10.45–11.15
Start 15 januari

Café med Mona

Vi fikar, umgås och samtalar om allt möjligt.

Onsdagar kl. 13.30–14.30
Kostnad kaffe med dopp: 10 kronor

TORSDAGAR

Söka på datorn?

Vet du inte hur du ska göra? Boka tid så får du handledning.

Torsdagar kl. 10–11
6 februari, 6 mars och 3 april
Anmälan: 031-366 63 53

FREDAGAR

Herrgrupp

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

Fredagar kl. 10–11.30
Start 17 januari

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 iväg 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.

Måndagar kl. 11–13 start 6 januari
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.

Måndagar kl. 12.30–14.30
Start 13 januari

TISDAGAR

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan. För mer information se separat anslag.

Tisdagarna 14 januari, 11 februari, 11 mars, 8 april och 6 maj
kl. 12.30–14.30

Tisdagsmusik

Är du sugen på att lyssna på levande musik? Då har du hittat rätt! En gång i månaden bjuder vi, Bengt och Sluggo, in till att njuta av blandad musik. Kanske gästas vi av fler musikanter vid något av tillfällena. Vi bjuder på kaffe och te.

Tisdagarna 28 januari, 25 februari, 25 mars, 22 april, 20 maj, 17 juni
Kl. 13.30–14.30

ONSDAGAR**Canasta**

Att spela canasta är populärt och det finns plats för fler spelsugna. Här blandas kortspel och skratt. Kom gärna och spela med oss! Vi fikar tillsammans, ta med det du vill äta.

Onsdagar kl. 10–14.30

Kontakt: 031-366 63 53

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.

Torstaisin klo 10–11

Alkaa 16 taamikuuta

**Gymnastik till finsk musik**

Gymnastik är nyttigt för alla, och att gympa tillsammans gör det ännu bättre. Du kan både sitta och stå, du väljer själv. I samarbete med Göteborgs finska pensionärsförening, men alla pratar svenska.

Torsdagar kl. 10–11

Start 16 januari

Sång och musik

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

Torsdagar kl. 12.30–14

Start 16 januari

FREDAGAR**Gymnastik bas på mötesplatsen**

Sittande och stående, vi utför rörelser tillsammans. Du är med efter egen förmåga och använder du rullator är det inget hinder för att delta. Vi gympar i mötesplatsens lokal. Vi dricker kaffe eller te tillsammans efter gympan. Vi gympar ca 45 minuter innan fikan.

Fredagar kl. 11–12.30

Start 17 januari

Mötesplats Lillekärr Södra 55

Adress: Lillekärr Södra 55

Telefon: 031-366 97 15

Öppet: vid verksamhet

Publik dator på mötesplatsen

Tillgänglig måndagar, tisdagar och fredagar som inte är helgdagar kl. 12–15

På datorn kan du göra digitala ärenden och söka på internet. Datorn finns i nedre delen av lokalen mellan tv:n och bokhyllan. OBS ingen skrivare, inga utskrifter.

**Lunchservering
Kärrahus restaurang**

Vardagar 11.30–13.30

Adress: Lillekärr Södra 55

Kontakt: 031-366 91 72

MÅNDAGAR**Måla och teckna för nybörjare**

Kom och måla, ledaren erbjuder en övning per tillfälle som bygger på enkla tekniker. Det går också bra att måla och teckna vad man själv vill.

Måndagar kl. 13–14.30

Start 13 januari

TISDAGAR**Vill du spela schack med oss?**

Kom och spela schack, det finns en ledare som lär ut grunderna och de som redan kan är välkomna att spela med likasinnade. Kanske spelade du förut och känner att det är dags att ta upp ditt intresse igen? Det finns schackspel på mötesplatsen.

Tisdag kl. 10–11.30 start 7 januari

Plats: Kärrahus restaurang

Kom och gympa med oss!

Anita, Lena och Anita K. är volontärer som leder gymnastiken till härlig musik. Du kan själv välja om du vill utföra övningarna sittandes eller stående. Utmana dig själv och träffa nya träningskompisar.

Tisdag kl. 11-12
14 januari-29 april

Promenadgrupp i maj och juni

Följ med på en prat-promenad, vi startar upp en promenadgrupp under maj och juni. Det finns stavar att låna för de som vill prova det. En social promenad när tisdags-gympan har avslutat för terminen. Vi utgår från mötesplatsen vid altandörren.

Tisdagarna 13 maj, 20 maj, 27 maj, 3 juni och 10 juni kl. 11-12

Plats: Uppsamling vid Mötesplats Lillekärr Södra 55

Life Kinetik

Kom och träna hjärnan under sex träningstillfällen. På ett lekfullt och roligt sätt kombineras ovana rörelser, kognitiva uppgifter och visuella övningar i ett komplett träningsprogram. Räkna med många skratt, att misslyckas och bli smartare på köpet! Life Kinetik är rörelsebase-rad hjärnträning som ger förbättrat minne och livskvalitet. Du minskar också risken för fallolyckor genom förbättrad fysisk förmåga, balans och koordination. Det krävs inga förkunskaper för att delta i vår nybörjargrupp. Övningarna anpassas utifrån deltagarnas förutsättningar, alla kan träna Life Kinetik.

Tisdagarna 21 januari, 4 februari, 18 februari, 4 mars, 18 mars och 1 april kl. 13.30-14.30

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

Handarbetsgrupp

Handarbeta tillsammans med denna välkomnande grupp! Tag med dig ditt handarbete och det som du vill äta i fikapausen. Mötesplatsen bjuder på te, kaffe och enklare kaka.

Tisdag ojämna veckor kl. 15-18
Start 7 januari

ONSDAGAR

Nyhet: Skivor till kaffet

Vi spelar LP och singlar vinylskivor från skivsamlingen som mötesplatsen har fått. Vem eller vilka blir dagens skiv-väljare, discjockey's? Samtal till musik och Mötesplatsen bjuder på, kaffet, te och småkaka. Gruppen dukar fram och brygger kaffet tillsammans.

Onsdagarna 8 januari, 5 februari, 5 mars, 2 april, 30 april och 28 maj
Kl. 10.30-12

Musikunderhållning

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

Onsdagar ojämna veckor
Kl. 11-11.30 start 15 januari

Läsecirkel med Backa bibliotek

Läsecirkeln träffas en gång i månaden för att prata om två böcker. Nya deltagare är välkomna när som helst. Bibliotekarien tar med beställda böcker.

Onsdagarna 15 januari, 12 februari, 12 mars, 9 april, 7 maj och 4 juni
Kl. 13-14.30

Digital hjälp

Under våren har du vid några tillfällen möjlighet att boka digital hjälp. Du kan till exempel boka för att få en introduktion till den publika datorn eller få hjälp med enklare frågor kring mobiltelefon, surfplatta eller dator. Du kan boka 15 minuter.

Onsdagarna 15 januari, 12 februari, 12 mars, 9 april och 7 maj
Kl. 13.30-14.30

Anmälan till: 031-366 97 15 (det går även att skicka sms)

Kärre schlager- och pop-sånggrupp

Musikpedagogen Sluggo leder sånggruppen. Låtarna som gruppen har valt är 50-tals rock, 60-tals schlager, 70-tals prog. Men även musik skriven av Evert Taube och Lasse Dahlquist. Kom var med och sjung tillsammans, det finns plats för fler sångare och fler låtförslag.

Onsdagar jämna veckor
Kl. 14.15-15.45 start 22 januari



TORSDAGAR**Lär dig mer om film och medier!**

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen, mötesplatsen samarbetar med dagverksamheten. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan. Mer information se affischering.

Torsdagarna 16 januari, 13 februari, 13 mars, 10 april och 8 maj
Kl. 10-12

Frågesport

Kom till frågesporten så håller du din hjärna i trim och träffar andra människor. Volontären gör frågorna som gruppen löser i lag. Välkommen det finns plats för fler.

Torsdagar kl. 13.30-15
Start 9 januari
Ej 13 mars, 1 maj och 29 maj

Kom och spela bordtennis!

Trivselspel där alla kan vara med. Som på den gamla goda tiden då man spelade i garaget i all enkelhet. Vi delar av mötesplatslokalen och spelar bordtennis i nedre delen av lokalen.

Torsdagar kl. 13.30-15
Start 16 januari
Ej 1 maj och 29 maj

FREDAGAR**Dansgympa**

Dansinspirerad gympa, med fokus på rörlighet. Vi använder musik med olika stilar och olika typer av rörelser. Du behöver inte ha tränat eller dansat tidigare.

Fredagar kl. 10.30-11.30
17 januari-23 maj
Ej 18 april och 2 maj

Vill du vara med och påverka?

Som deltagare i kommittén för programskapande, bestående av boende i Göteborg, kan du hjälpa oss att utveckla vårt programutbud på mötesplatserna på Hisingen. Dialogmöte där gruppen pratar om idéer, önskemål och förslag.

Fredag 28 februari kl. 13-14

Har du någon idé?

Mötesplatsen uppskattar nya idéer och tankar kring aktiviteter, har du något förslag som skulle göra mötesplatsen till ett mer spännande ställe? Vi vill gärna ha dina tips för att kunna göra nya aktiviteter. Ring oss gärna för att förmedla dina idéer och tankar:

Telefon: 031-366 97 15
E-post: motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Mötesplats Solängsvägen 53

Adress: Solängsvägen 53

Telefon: 031-366 54 59

Öppet: kl. 10-15

Lunchservering Solängens restaurang Vardagar 12.30-14

Kontakt: 031-366 54 13

Publik dator Tillgänglig vardagar kl. 10-15

MÅNDAGAR**Högläsning med Ulla**

Vi har cirka en timmes högläsning, med en kaffepaus. Kom gärna med förslag på böcker vi kan läsa. Ulla och gruppen avgör vem som läser från gång till gång. Hur mycket vi hinner läsa avgörs av bokval, den som läser och deltagarna, och detta avgör också hur länge en bok räcker. Delta när du kan. Alla är välkomna.

Måndagar kl. 10.30-11.30
Start 27 januari

Handarbetsgrupp

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

Måndagar ojämn vecka
Kl. 13.30-15 start 13 januari

Frågesport

Att hålla hjärnan i trim är både roligt och viktigt. Välkommen till frågesport med kluriga och utmanande frågor, som vi löser i lag.

Måndagarna 20 januari, 17 februari, 17 mars och 28 april
Kl. 14-15

Bridge med SPF Björlanda/Torslanda

Vi spelar bridge tillsammans. Förkunskap behövs

Måndagar kl. 16-21
Kontakta Agneta Karlsson:
070-922 34 39

Kostnad: Kaffe med dopp 30 kr.

TISDAGAR**Gudstjänst med Svenska Kyrkan**

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

Tisdagar kl. 10.30–11.30

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan. Se separat anslag.

Tisdagarna 4 februari, 25 februari, 25 mars, 22 april och 20 maj kl. 12–14

Allsång

Kom och var med och sjung visor, poplåtar och schlagers tillsammans med Pablo som sjunger och spelar gitarr. Vi fikar tillsammans.

Tisdagarna 11 februari, 11 mars, 15 april, 13 maj och 10 juni kl. 14–15

**ONSDAGAR****Rörelseglädje**

Sittande och stående, vi utför enkla rörelser tillsammans. Utmana dig själv för att förbättra din balans och styrka, så hjälper du kroppen fortsätta fungera. Du är med efter egen förmåga och använder du rullator är det inget problem för att delta.

Onsdagar kl. 10.30–11.30

Start 15 januari

Spela bingo med oss!

Vi spelar bingo under lättsamma former. I samarbete med Röda Korset som köper in och sponsrar med vinster i varierande värde.

Onsdagar ojämna veckor kl. 14–15

Start 29 januari

Kostnad: en bingobricka, 10 kr.

Gillar du också att spela bridge?

Vi spelar bridge tillsammans. Förkunskap behövs. I samarbete med SPF Björlanda/Torslanda.

Onsdagar kl. 16–21

Kontakta Agneta Karlsson:

070-922 34 39

Kostnad: Kaffe med dopp 30 kr.

**TORSDAGAR****Musikunderhållning**

Underhållning i samarbete med speldags. Programmet är varierat och skiftar varje tillfälle och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager.

Torsdagarna 6 februari, 6 mars, 3 april och 26 juni kl. 14.30–15

FREDAGAR**Samtalsgrupp för män**

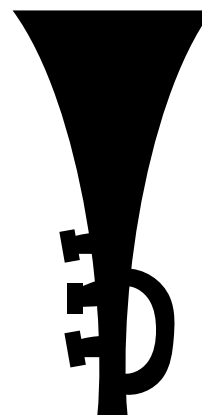
Vill du vara med i en herrgrupp? Träffar för män där du kan ta del av social samvaro och samtal som kan förgylla vardagen.

Fredagar kl. 10–12

Har du någon idé?

Mötesplatsen uppskattar nya idéer och tankar kring aktiviteter, har du något förslag som skulle göra mötesplatsen till ett mer spännande ställe? Vi vill gärna ha dina tips för att kunna göra nya aktiviteter. Ring oss gärna för att förmedla dina idéer och tankar:

Kontakt: 031-366 54 59



Mötesplats Tuve

Telefon: 031-366 80 21

Adress: Tuve Torg 5

Öppet: Vid verksamhet, helgfria vardagar

Vi har flera väldigt populära grupper och aktiviteter som nästan är fulla så som Linedance i samarbete med SPF, en samtalsgrupp för män i samarbete med Lions i Tuve, Canasta i samarbete med SPF samt en målargrupp för akryl och akvarellmålning i samarbete med konstnärsgruppen Art Indigo.

Är du intresserad av någon av dessa, ta kontakt med personalen på mötesplatsen.

MÅNDAGAR

Kom och spela mattcurling med oss!

Sporten påminner om curling som spelas på is, men här spelar vi inomhus på mattor av nålfilt som stenarna glider på i stället för is. Vi har nära till skratt och roligt tillsammans när vi spelar. I samarbete med PRO i Samlingssalen, Tuve torg 5.

**Måndagar kl. 9.30-12.15
start 13 januari-12 maj**

Vill du spela bridge med oss?

Bridge är ett kortspel med fyra spelare indelade i två lag, med två spelare i varje lag. Här är alla välkomna, gammal som ny spelare.

Måndagar kl. 12-15 start 13 januari

Musikaktivitet

Är du sugen på att lyssna på levande musik? Då har du hittat rätt! Vid några tillfällen under våren bjuder vi, Bengt och Sluggo, in till att njuta av blandad musik. Kanske gästas vi av fler musikanter vid något av tillfällena. Vi bjuder på kaffe och te.

**Måndagarna 13 januari och 24 mars
kl. 13-14**

Vill du vara med och påverka?

Som deltagare i någon av våra kommittéer för programskapande, bestående av boende i Göteborg, kan du hjälpa oss att utveckla vårt programutbud.

Måndag 10 februari kl. 14.15-15.15

TISDAGAR

Social gemenskap på mötesplatsen med volontär

Kom in och ta en kopp kaffe eller te tillsammans med volontär och prata bort en stund! Tisdag 11 februari har vi dessutom snabbmingel där du kan träffa nya vänner.

**Tisdagar ojämna veckor kl. 10-12
Start 14 januari**

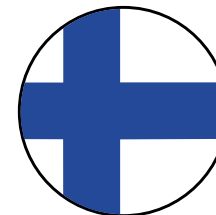
Suomalainen iltapäivä / Eftermiddagar på finska

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

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

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

Paikka/plats: Tuve Torg 5



Musikunderhållning

Underhållning i samarbete med speldags. Programmet är varierat och skiftar varje tillfälle och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager.

**Tisdagarna 21 januari, 18 februari, 18 mars, 15 april, 13 maj och 10 juni
kl. 14-14.30**

ONSDAGAR

Filmträff med efterföljande filmsamtal

Under våren kommer vi ha ett svep med fem filmträffar där vi träffas för att se på och sedan diskutera film. Ta gärna med en smörgås att ha till fika under filmsamtalet, vi bjuder på te och kaffe! Du anmäler dig till de tillfällen du vill vara med på. Aktiviteten är ett samarbete mellan mötesplats Tuve och Tuve bibliotek. Obs! Begränsat antal platser.

**Onsdagarna 22 januari, 19 februari, 19 mars, 16 april och 14 maj
kl. 13.30-16**

Anmälan: 031-366 80 21 eller mejla tuve.bibliotek@kultur.goteborg.se och uppge vilka datum du är intresserad av att vara med på filmträff i Tuve.



TORSDAGAR

Social gemenskap på mötesplatsen med volontär

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

Torsdagar kl. 10-12

Start 9 januari

Ej 1 maj och 29 maj

Handarbete med oss!

Sticka eller virka, en avig och en rät. Ta med ditt handarbete och kom! Det mesta är roligare när vi gör det tillsammans med andra. Gruppen träffas på annan plats i Tuve, kontakta personal på mötesplatsen för mer information! 031-366 80 21

Torsdagar kl. 11-13

Start 9 januari

Cirkelkören

Här träffas amatör-körfantaster och sjunger ihop. Allt från klassiker till Viva España finns på repertoaren. Inga förkunskaper krävs. Gruppen leds av volontär.

Torsdagar kl. 11-13

Ej 1 maj och 29 maj

Digital hjälp

Kom och få hjälp med enklare teknikfrågor kring mobiltelefon eller dator. Ingen föranmälan eller kostnad. I samarbete med Tuve bibliotek. Vi har tyvärr inte möjlighet att utbilda eller hålla i kurser kring teknik.

Torsdagar kl. 13.30-15

Start 16 januari

Ej 13 mars, 1 maj och 29 maj

FREDAGAR

Biblioteket har sångstund för de minsta på morgonen och fikar på mötesplatsen från kl. 10, övriga besökare är då välkomna i mån av plats.

Social gemenskap på mötesplatsen

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

Fredagar kl. 11-14

Start 10 januari

Ej 18 april, 6 juni och 20 juni

Kom och gympa med oss!

Träningen där alla kan vara med och träna utifrån sina egna förmågor. Vi tränar med hantlar/bollar och gummiband tillsammans runt varsin stol. Övningarna visas på storbild i Samlingssalen, Tuve torg 5.

Fredagar kl. 11-11.45

Start 10 januari

Ej 18 april, 6 juni och 20 juni

Vill du träna yoga sittande på stol?

Sittyoga är precis vad det låter som, yoga sittande på stol. Programmet består av traditionella yogapositioner eller meditativa övningar som är anpassade för sittande ställning. Vi tränar smidighet, andning och det inre lugnet. Medtag gärna egen vattenflaska. Under ledning av volontär i Samlingssalen, Tuve torg 5.

Fredagar kl. 12.30-13.30

Start 10 januari

Ej 18 april, 6 juni och 20 juni



Mötesplats Vintergatan 1

Telefon: 031-366 63 53

Adress: Vintergatan 1

Öppet: vid verksamhet

MÅNDAGAR

Måndagsröra

Många måndagseftermiddagar kommer fyllas med föredrag och andra aktiviteter. Håll utkik både på sidorna "Du missar väl inte detta" här i programmet och på separata anslag så du inte missar något!

TISDAGAR

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån temat för dagen. Träffarna är kostnadsfria. Ingen föranmälan. Mer information se separat anslag.

Tisdagar kl. 12.30–14.30

21 januari, 18 februari, 18 mars, 15 april och 13 maj

Skrivarverkstad

Vill du komma igång med att skriva om ditt liv, eller omvandla minnen till berättelser? Med hjälp av relevant teori och litteratur gör vi olika inspirerande skrivövningar och samtalar kring skrivande och texter. Vid varje tillfälle fördjupar vi oss i en aspekt av verklighetsbaserat skrivande och gör nya övningar som knyter an till det aktuella temat.

- » Tillfälle 1: Introduktion till självbiografiskt skrivande
- » Tillfälle 2: Att skriva om det personliga
- » Tillfälle 3: Skrivande som bearbetning
- » Tillfälle 4: Autofiktions- inte riktigt sant, men nästan

Inga förkunskaper krävs och varje tillfälle är fristående. Skrivarverkstaden hålls i samarbete med Lundby bibliotek. Välkommen när det passar dig.

Tisdagarna 28 januari, 25 februari, 25 mars och 15 april kl. 13–14.30

Kontakt: 031-366 74 09

ONSDAGAR

Bordtennis

Bordtennis, pingpong, pingis är bara några ord för denna roliga idrott. Vi spelar under lättsamma former. Det finns racket och bollar på plats.

Onsdagar kl. 10–12 jämna veckor
Start 22 januari

Allsång

Tillsammans sjunger vi välkända visor, poplåtar, slagdängor och sommarplågor. Vi tar mycket gärna emot förslag på nya bitar att sjunga. Vi bjuder på kaffe, ta med eget tilltugg. Medtag glatt humör och sjung av hjärtans lust! Obs! En onsdag i månaden är det i stället musikunderhållning med speldags, se separat anslag.

Onsdagar 13.15–14.30
Start 15 januari

Musikunderhållning

Underhållning i samarbete med speldags. Programmet är varierat och skiftar varje tillfälle och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager.

Onsdagarna 5 februari, 5 mars, 2 april, 30 april, 28 maj och 25 juni
Kl. 13.15–13.45

TORSDAGAR

Bokklubb med samtal

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

Torsdagar 13–14.30 ojämna veckor
Start 16 januari

Anmälan till Anita Blomén:
070-537 32 20

Gympa bas

Sittande och stående, vi utför rörelser tillsammans. Du är med efter egen förmåga och använder du rullator är det inget hinder för att delta. Vi dricker kaffe eller te tillsammans efter gympan. Vi gympar ca 45 minuter innan fikan.

Torsdagar 13–14.30
Start 16 januari



Kontakta oss

Kontaktcenter: 031-365 00 00

Epost: motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

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

goteborg.se/aktiviteterforaldre

