

Stadsområde Hisingen

**99,9%
gratis!**

**Mötesplatser
för seniorer**

**Program
september-
december
2025**

Hälsofrämjande och förebyggande



**Göteborgs
Stad**

Hej!

Varmt välkommen till Mötesplatser för seniorer i Göteborgs Stad

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

I programmet hittar du allt från föreläsningar och kultur-evenemang till aktivitetsgrupper och sociala sammanhang. Har du tankar och idéer om nya programpunkter, eller skulle du vilja leda en aktivitet tillsammans med oss? Kontakta oss gärna. Du är viktig.

Varmt välkommen till oss!

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

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

Innehåll

	Du missar väl inte detta!	5
	Mötesplats Backa	16
	Mötesplats Blidvädersgatan 16	20
	Mötesplats Kyrkbytorget 6	22
	Mötesplats Lillekärr Södra 55	24
	Suomenkielisiä aktiviteetteja	27
	Mötesplats Solängsvägen 53	28
	Mötesplats Tuve	31
	Mötesplats Vintergatan 1	34



Du hittar även programpunkter
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

Du missar väl 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. Vi tar en kaffepaus mitt i. I samarbete med Brunnsbokyrkan - Backa pastorat, Svenska kyrkan.

Måndagar ojämna veckor
Kl. 13-14.30

Start 8 september

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. I samarbete med Filmpedagogerna.

Torsdagar kl. 10-12

11 september, 9 oktober, 6 november och 4 december

Kontakt: 031-366 97 27

Plats: Dagverksamhet Kärra och Mötesplats Lillekärr Södra 55

Torsdagar kl. 11-13

18 september, 16 oktober, 13 november och 11 december

Kontakt: 031-366 91 86

Plats: Dagverksamhet Aktiv Brunnsbo, Brunnsbotorget 2

Syninstruktörerna drop in

Du får information om synnedsättningar, tips och råd för en fungerande vardag, samt möjlighet att prova enkla hjälpmedel. Ingen försäljning och inga undersökningar genomförs. Vid inställda drop in-tider på grund av sjukdom eller helgdag meddelar vi detta genom uppsatt information och Göteborgs Stads kalendarium.

Torsdag kl. 12-13.30 drop in
4 september, 2 oktober,
30 oktober och 27 november

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Filmcirkel med samtal

Under hösten kommer vi ha filmträffar där vi träffas för att se på och diskutera film. Vi bjuder på te och kaffe. Obs! Begränsat antal platser, först till kvarn! I samarbete med Torslanda och Tuve bibliotek.

Tisdag kl. 13.30-16
9 september, 7 oktober,
4 november och 2 december

Anmälan: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53, Torslanda.

Onsdag kl. 13.30-16
24 september, 22 oktober,
19 november och 17 december

Anmälan: 031-366 80 50, e-post: tuve.bibliotek@kultur.goteborg.se eller på plats på Tuve bibliotek.

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

Rullatorloppet 2025

Följ med som åskådare till årets rullatorlopp i Bältesspännarparken och Trädgårdsföreningen. Håll utkik efter mer information på affisch och i Göteborg Stads kalendarium.

Onsdag 10 september kl. 11-14

Vid frågor: 031-366 80 21

Plats: Bältesspännarparken

Läsa tidningen digitalt och gratis, går det?

Biblioteket presenterar tjänsten PressReader som gör det möjligt att läsa tidningar och magasin digitalt och gratis! Du kan få personlig hjälp att komma igång. PressReader fungerar på både dator, surfplatta och smartmobil. I samarbete med Tuve och Backa bibliotek

Onsdag 10 september kl. 13.30-15

Kontakt: 031-368 33 26

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

Onsdag 5 november kl. 13-14

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55



Foto: Joachim Wadström

Skolan förr och nu - följ med till Rambergsskolan!

Välkommen till Rambergsskolan och en rundvandring i skolan som byggdes redan 1916 och är en av Göteborgs äldsta skolor. Vi får träffa elever som berättar om sina skoldagar, både på lektionerna och på rasterna. Det blir en chans för dig att dela dina minnen. Skolan bjuder på fika. Begränsat antal platser.

Torsdag 11 september kl. 11-14

Anmälan: 031-366 82 74

Plats: Hallegatan 1

Paraffinbad

En skön, fuktgivande och värmande behandling för dina händer.

Torsdag kl. 13.30-14.30
11 september, 6 november
och 11 december

Anmälan: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Stavgångsteknik - steg för steg till bättre hälsa

Närhälsans Hälsoenhet Hisingen arbetar för att främja goda levnadsvanor och inspirera till en hälsosam livsstil. Du får lära dig mer om stavgångens hälsofördelar. Vi avslutar med en gemensam promenad på ca. 1 km då du får möjlighet att testa tekniken i praktiken. Ta med egna stavar eller låna på plats. Inga förkunskaper krävs! I samarbete med Närhälsans Hälsoenhet.

Torsdag 11 september, kl. 13.30-15

Plats: Mötesplats Backa, entréplan Selma Lagerlöfs Center, Selma Lagerlöfs torg 2



Foto: Lo Birgersson

Cirkelträning på Lundbybadet

Allsidig träning med eller utan redskap. Övningar anpassas så att alla kan delta. Vi får även information om övriga aktiviteter på Lundbybadet. I samarbete med IOFF och Hälsolets.

Torsdag 11 september kl. 14-15

Anmälan: 031-366 63 53

Plats: Lundbybadet, Lantmannagatan 5

Bingo för hjärnhälsa – alla vinner!

Kom och lär dig mer om FINGER-modellen för att minska risken för demens. Prova på VR-glasögon för att på ett verklighetstroget sätt uppleva hur Alzheimers sjukdom kan påverka ens uppfattning och upplevelse av omvärlden. Begränsat antal platser till att prova på VR-glasögon, anmäl dig på plats under dagen. I samarbete med demenssjuksköterska och anhängarkonsulent.

Onsdag 17 september kl. 13-15

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

Onsdag 24 september kl. 13-15

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Lillekärr Södra 55

Torsdag 25 september kl. 14-16

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Poängpromenad

Vi möts för en gemensam promenad med frågor längs vägen. Vi avslutar på Mötesplats Blidvädersgatan 16 för gemensamt mellanmål och prisutdelning. I samarbete med Hälsohets Hisingen.

Torsdag 18 september 10.30-12

Plats: Samling nedanför trappan vid spårvagnshållplats Vårväderstorget

Beredskapsveckan – Du behövs!

Vi uppmärksammar beredskapsveckan som arrangeras av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB). Årets tema är "Du är en del av Sveriges totalförsvaret", med fokus på vikten av att alla behöver bidra. Vi erbjuder broschyrer om beredskap på mötesplatserna som du gärna får ta del av. Håll även utkik efter andra aktiviteter på mötesplatserna under veckan, så som frågesport om beredskap.

Missa inte heller Beredskapsdagen i Nordstan onsdag 24 september, där du kan få tips, ställa frågor till experter och lära dig mer om hur du förbereder dig inför olika kriser.

22-28 september

Spar på pengar och planeten

I Sverige lever vi över våra tillgångar och det håller inte i längden, det finns mycket vi kan göra själva för att leva hållbart helt gratis.

Linda Mathiasson från lokala Naturskyddsföreningen håller en digital föreläsning om hur man kan leva hållbart utan att det kostar mycket pengar. Ta kontakt med oss om du vill ha en länk till föreläsningen. I samarbete med Naturskyddsföreningen i Göteborg.

Tisdag 23 september kl. 13-14

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Mötesplats Lillekärr Södra 55

Lätt Tai Chi – prova på!

Du får en introduktion till de mjuka och flödande rörelserna som hjälper kropp och sinne att slappna av. Under ledning av Chen Zhong Bang, Göteborg Shaolin. Ingen förkunskap behövs. Begränsat antal platser, endast ett tillfälle per sökande.

Tisdag kl. 13-14

23 september och 30 september

Anmälan: 031-366 90 97

Plats: Mötesplats Backa, våning 1, Selma Lagerlöfs Center, Selma Lagerlöfs torg 2

Balansera Mera

Välkommen på information om fallförebyggande och kost. Se affisch och Göteborgs Stads kalendarium för program.

Måndag 29 september kl. 12.30-14.30

Kontakt: 031-366 67 92

Plats: Mötesplats Vintergatan, Vintergatan 1

Torsdag 2 oktober kl. 13-15

Kontakt: 031-366 60 23

Plats: Mötesplats Blidvädersgatan 16

Fredag 3 oktober kl. 12.30-14

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Lillekärr Södra 55

Stor aptit på livet, men mindre på maten

Att äta är inte alltid en självklarhet. Vad händer med kroppen när vi blir äldre och hur påverkar allt detta oss? Välkommen till en föreläsning med dietist och enhetschef för Måltid Hisingen. En genomgång av kostråd och vad man kan göra när man har svårt att få i sig tillräckligt. Restaurangen bjuder på tilltugg!

Måndag 29 september kl. 14-15.30

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

Plats: Kärrahus restaurang, Lillekärr Södra 55

Torsdag 13 november kl. 14-15.30

Anmälan: 031-366 54 59 eller motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se

Plats: Solängens restaurang, Solängsvägen 53

Var med på kreativa måndagar i Torslanda!

Begränsat antal platser, anmälan krävs, först till kvarn!

Anmälan: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Prova på att måla akvarell! Måndag 29 september kl. 14-16

Decopage

Ta med vad du har hemma. Det kan vara en kruka, servettställ eller något annat du vill förgylla. Tänk på att underlaget ska vara ljust.

Måndag 13 oktober kl. 14-16

Skapa kort av klister och sand. Måndag 27 oktober kl. 14-16

Adventsgrupper

Ta med en egen skål eller kruka.

Måndag 10 november kl. 14-16

Juldekoration av plåt och grönt!

Vi gör en fin juldekoration av plåt och grönt! Ta med egen konservburk som du kan dekorera.

Måndag 8 december kl. 14-16



Seniorhälsa – balans i livet!

Välkommen till en dag på tema hälsa, träning, kost och fallförebyggande. Tuve motionscentrum, Närhälsans Hälsoenhet, Nordic Wellness och Göteborgs Stads Fixartjänst, med flera, är på plats och tipsar. Se affisch och Göteborgs Stads kalendarium för program. I samarbete med Idrotts- och föreningsförvaltningen, Närhälsans Hälsoenhet och Nordic Wellness Tuve.

Tisdag 30 september kl. 12.30-14.30

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Mötesplats Tuve, Samlingssalen, Tuve torg 5

Med ålderns rätt

Internationella äldredagen uppmärksammas med en heldag med fokus på äldres delaktighet i samhället. För att se programmet och delta digitalt den 1 oktober, skanna QR-kod nedan till vänster eller sök på webben: "med ålderns rätt". Du kan även delta via nedanstående mötesplatser:

Onsdag 1 oktober kl. 8.30-16

Plats: Mötesplats Backa, Selma sal, Selma Lagerlöfs Center, Selma Lagerlöfs torg 2

Kontakt: 031-366 90 97

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Vintergatan 1, Vintergatan 1A

Kontakt: 031-366 74 09

Guldkant på tillvaron

Kom och var med i samtal om levnadsvanor. Vad får dig att må bra i vardagen? Inspireras eller dela med dig av dina tankar och idéer. Du får prova på vattengympa på torra land och vi avlutar med att fika tillsammans. I samarbete med Idrotts- och föreningsförvaltningen och Närhälsans Hälsoenhet.

Onsdag 8 oktober kl. 13-14.30

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Möt en socialsekreterare – din chans att ställa frågor

Socialsekreterare för äldre svarar på frågor och berättar om:

- » Vad gör en socialsekreterare för äldre?
- » Hur kan olika insatser stödja mig att leva självständigt så länge som möjligt?
- » 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!

Torsdag 9 oktober kl. 13.30-14.30

Kontakt: 031-366 93 63

Plats: Mötesplats Backa, Selma Lagerlöfs Torg 2, entréplan

Musikquiz: Musiken du glömt att du minns!

Troy Berglund från Björlanda är senior-dj och håller i musikquiz.

Torsdag 9 oktober kl. 14-15.30

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Snabbmingel

Prova ett nytt sätt att träffa vänner!

I lättsamma 5-minuters samtal får du chansen att möta nya personer. Efter varje samtal byter du samtalspartner – kanske hittar du en ny vän, reskamrat eller middagskompis!

Tisdag 14 oktober kl. 10-11

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

Hem och beredskap – är du förberedd?

Förra hösten kom nya broschyren *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 hanterar du även elavbrott, förorenat vatten och andra nödsituationer bättre.

Onsdag 15 oktober kl. 14-15

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Cykeltur och bensprattel – musikteater och linedance

Mötesplatsens Teater Lillian och Linedancegruppen framför sina färdigheter. Det bjuds på fika.

Fredagen 17 oktober kl. 11-12

Plats: Mötesplats Backa, Selma sal, Selma Lagerlöfs Center, Selma Lagerlöfs torg 2

Vi besöker Residenset

Göteborgs äldsta boningshus, Landstatshus, Kungshus, Torstensonska palatset, och Landshövdingens hus, från år 1650.

Onsdagen 22 oktober kl. 13-14.30

Kostnad: 120 kr med swish, inklusive guidning och fika

Anmälan: 031-366 63 53

Plats: Södra Hamngatan 1

FN-dagen

Göteborgs FN-förening för fred och säkerhet berättar om sitt arbete. Passa på att lära dig mer om detta och hur du kan engagera dig.

Fredag 24 oktober kl. 13-14.30

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Lillekärr Södra 55

Bokprat och tips

Med Torslanda bibliotek.

Onsdag 29 oktober kl. 14-15

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53

Träffa Lokalpolisen i Tuve

Lokalpolisen besöker mötesplatsen och berättar om polisens arbete. Hur arbetar polisen i Tuve? Vad kan allmänheten göra för att hjälpa polisen?

Tisdag 28 oktober kl. 13.30-14.30

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

Grannens dag

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

Fredag 31 oktober kl. 13-14.30

Kontakt: 031-366 74 09

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

Mustaschkampen

I november uppmärksammar vi och sprider kunskap om Sveriges vanligaste cancersjukdom, prostatacancer. Se affisch för program.

Håll utkik efter mustascher denna månad, detta är prostatacancerförbudets symbol för att blanda humor med allvar i frågan.

Gör dina egna bivaxdukar!

Ewa lär dig göra bivaxdukar – ett hållbart alternativ till plastfolie. Ta med ett urtvättat bomullstyg, övrigt material finns på plats. Det bjuds på kaffe, te och enklare kaka. Ta med en lunchsmörgås om du vill.

Onsdag 12 november kl. 11-14.30

Anmälan senast 7 november:

031-366 97 15

Plats: Mötesplats Lillekärr Södra 55



Foto: Alexandra Nygren

Inspirationsdag med fysisk aktivitet i fokus

Välkommen till en dag med rörelse och hälsa i fokus som ger verktyg för att stärka kropp och själ!

Se affisch och Göteborgs Stads kalendarium för program. Alla är välkomna! I samarbete med Närhälsans Hälsoenhet och IOFF.

Torsdag 14 november kl. 10-13

Anmälan senast 7 november:

031-366 90 97

Plats: Mötesplats Backa, Selma sal, Selma Lagerlöfs Center, Selma Lagerlöfs torg 2

Låna och beställa böcker hemma, går det?

Backa bibliotek presenterar appen Libby som gör det möjligt att låna och beställa böcker digitalt. Du kan även få personlig hjälp att komma igång. Libby fungerar på både dator, surfplatta och smarttelefon.

Onsdag 19 november kl. 13-14

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Lillekärr Södra 5

Att känna igen och agera, för äldre i utsatta relationer

Att vara anhörig och befinna sig i en utsatt situation är svårt. I vårt arbete möter vi äldre som är i utsatta situationer. Vi vill med den här föreläsningen synliggöra hur svårt det är att prata om och förstå vad våld är. Eva Gabrielsson och Gustav Jagner är anhörigkonsulenter i Göteborgs Stad och utbildar i Hot och våld i nära relationer.

Torsdag 20 november kl. 13-14.30

Anmälan: 031-366 71 01

Plats: Lundby Bibliotek, Borstbindaregatan 12A



Foto: Andrea Schedwin

Fråga Doktorn

Läkare från Närhälsan Backa Vårdcentral berättar om hälsoämnen för seniorer. Vi får värdefull information med frågestund. Välkommen att lyssna och ställa frågor till vårdens experter! Tema meddelas senare.

Torsdag 20 november, kl. 13.30–15

Plats: Mötesplats Backa, entréplan, Selma Lagerlöfs Center, Selma Lagerlöfs torg 2

Från silverdaler till Swish

En föreläsning om kontanter och betaltjänsternas utveckling i Sverige. Du får också möjlighet att berätta hur det fungerar för dig att använda olika betaltjänster. I samarbete med Länsstyrelsen.

**Torsdag 20 november
kl. 13.30–14.30**

Kontakt: 031-366 80 21

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5 i samarbete med Tuve bibliotek.

Onsdag 26 november kl. 11–12

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Vill du veta mer om senior- och trygghetsboende?

Boplat Väst berättar om olika boenden för seniorer och visar hur du söker lägenheter med mera.

Tisdag 25 november kl. 13.30–14.30

Kontakt: 031-366 93 63

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve Torg 5

Världsutställningen och Liseberg år 1923

Patrik Källberg berättar och visar unika bilder och filmer.

Onsdagen 26 november kl. 13–14

Kontakt: 031-366 63 53

Plats: Mötesplats Blidvädersgatan 16

Film: Regnbågens sång

Regnbågens sång är en film av Nasrin Pakkho där fem HBTQ-seniorer berättar om upplevelser och händelser som påverkat deras liv. Det blir på så vis en bild av hbtq-rörelsens framväxt och nödvändighet. Filmen hade premiär under Göteborgs filmfestival 2014. Samtal efter filmen.

Måndag 1 december kl. 12.30–14.30

Kontakt: 031-366 74 09

Plats: Mötesplats Vintergatan 1

Ta med din egen jultallrik och dricka

Mötesplatsen ordnar en stund för gemenskap och måltid tillsammans. Du tar själv med dig vad du vill ha att äta och dricka. Mötesplatsen bjuder på kaffe, te och pepparkaka.

Onsdag 10 december kl. 12–13.30

**Anmälan senast 5 december:
031-366 80 21**

Plats: Mötesplats Tuve, Tuve torg 5

Julavslutning i Kärra

Välkommen på julfika med julmusik. Kärra Schlager och popsångsgrupp leder allsång och framför några låtar. Mötesplatsen bjuder på lussekatt, pepparkaka, te och kaffe.

Onsdag 10 december kl. 13.30–15

Kontakt: 031-366 97 15

Plats: Mötesplats Liljekärr Södra 55

Jullunch i Tuve

Passa på att äta en enklare jullunch tillsammans med andra. Se affisch för mer information. Hämta din biljett hos kyrkan. I samarbete med Lions, Röda Korset, Svenska Kyrkan och mötesplats Tuve.

Tisdag 16 december kl. 13–15

Kontakt: 073-773 89 74

Plats: Glöstorpskyrkan i Tuve

Livet på fyrplatsen Gäveskär

Marie Tilosius från Svenska Fyrsällskapet berättar i ord och bild om fyrarna i inloppet till Göteborg. Mötesplatsen bjuder kaffe!

Torsdag 18 december kl. 13.30–14.30

Plats: Mötesplats Backa, entréplan, Selma Lagerlöfs Center, Selma Lagerlöfs torg 2



Fotograf: Marie Tilosius

Julquiz: Musik du glömt att du minns!

Välkommen på julquiz med julfika. Vi bjuder på lussebulle, pepparkaka och kaffe

Torsdag 18 december kl. 14–15.30

Kontakt: 031-366 54 59

Plats: Mötesplats Solängsvägen 53, Torslanda

Mötesplats Backa

Adress: Selma Lagerlöfs Torg 2

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

Telefon event: 031-366 91 70

Öppet: Vid verksamhet

MÅNDAGAR

Lär dig spela schack

Schack är ett strategiskt spel som tränar hjärnan. Lär dig, spela och njut av spelets alla vändningar! Under ledning av Sonny, volontär på Mötesplatsen. Fika till självkostnadspris. Ingen föranmälan krävs.

Kl. 10-12, start 1 september

Plats: Entréplan

Sittande/ stående gympa

Sittande rörlighet och styrka, stående övningar för uthållighet och balans. Kom med fördel ombytt och glöm inte vattenflaskan!

Kl. 13-13.45 start 8 september

Ej 29 september, 13 oktober, 10 november och 8 december

Plats: Entréplan, Selma sal

TISDAGAR

Inomhusboule

Fika till självkostnadspris.

Kl. 10-12, start 9 september

Plats: Våning 1

Måla akvarell tillsammans!

Skapa i ditt eget tempo, dela idéer och inspiration med likasinnade. Passar alla niver. Medtag material. Marie, volontär finns på plats.

Kl. 11-14, start 30 september

Plats: Keramiksall, våning 3

Anmälan: 031-366 82 74

Ukulelekurs - fortsättning

För dig som spelat innan och kan dom vanligaste ackorden.

Kl. 10-11.30

9 september, 7 oktober, 4 november och 2 december

Plats: Våning 3, Sal 3:01

Anmälan: motesplatser.hisingen@goteborg.se

Spelsugen?

Ta med ditt instrument och kom! Piano och förstärkare finns på plats. Från visa, till rock'n'roll eller Mozart!

Jämna veckor kl. 10-12

2 september-9 december

Plats: Våning 3, Sal 3:03

ONSDAGAR

Fartfylld Bordtennis

Allt du behöver för att delta är inomhusskor. Obs! Begränsat antal platser. Under ledning av Mona och Eva, volontärer på mötesplatsen.

Kl. 9-11, start 3 september

Ej 27 augusti, 24 september, 22 oktober och 17 december

Plats: Mötesplats Backa, Selma sal

Teater Lilian

Tycker du om att bjuda på dig själv? Välkommen till en kreativ och passionerad teatergrupp som strävar efter att skapa intima och engagerade föreställningar!

Kl. 10-13, start 3 september

Plats: Våning 3

Intresseanmälan: 031-366 82 74

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.

Kl. 10-12, 17 september, 15 oktober, 12 november och 10 december

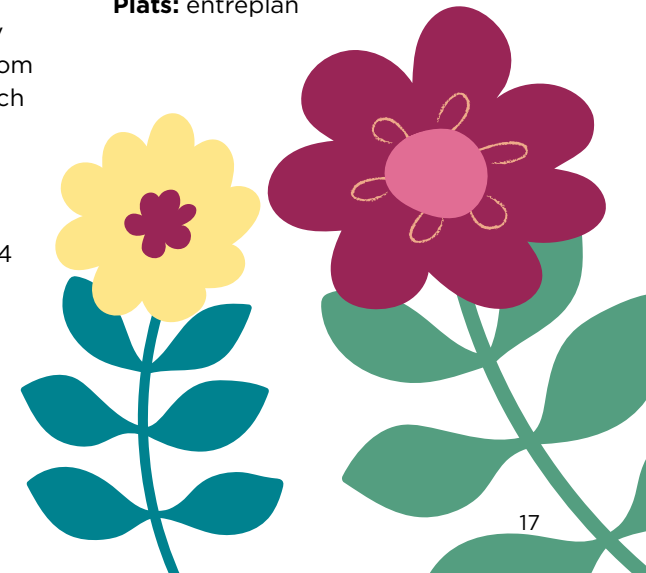
Plats: entréplan

Hitta ditt lugn - med stickning och mandala

Stickning och mandala är aktiviteter som främjar kreativitet och mindfulness. Genom stickning kan du skapa vackra plagg, medan mandalaskapande erbjuder en möjlighet att rita och färglägga mönster. Du tar med dig ditt eget material till aktiviteten. Alla är välkomna! Under ledning av Astrid, volontär på mötesplatsen.

Kl. 15-18, start 3 september

Plats: entréplan



TORSDAGAR

Spela biljard

Kom in och prova detta roliga och eleganta spel som passar de flesta. Oavsett nivå finns alltid något nytt att lära sig.

Kl. 10-13, start 7 augusti

Plats: Mötesplats Backa, entréplan

Skriva och dela glädje

Här delar vi med oss av våra texter och inspireras av varandra. Vi läser och upptäcker nya världar genom ord. Det är inte en skrivkurs! Med Zaiga, volontär.

Kl. 9.30-12.20, start 4 september

Plats: Mötesplats Backa, våning 3, Ateljé sal

Anmälan: 031-366 90 97

Lär dig spela brädspelet Rummikub

Perfekt spel för alla som gillar att tänka strategiskt och ha kul tillsammans. Under ledning av Katarina, volontär på mötesplatsen.

Kl. 10-13, start 7 augusti

Plats: Mötesplats Backa, entréplan

Digitalt stöd med Kjell

Kjell är volontär och kan hjälpa dig med din mobil, surfplatta eller dator, hantera appar, e-post med mera. Glöm inte laddare, lösenord och pinkoder. OBS! varannan vecka!

Jämna veckor kl. 13-14.30

Start 18 september

Anmälan: 031-366 90 97

Plats: Mötesplats Backa, entréplan

Torsdagsträffen

Här kan man kravlöst dela sina tankar, och finna gemenskap. Alla är välkomna och det bjuds på kaffe. Med Ulrika Stenbäck, diakon, Backa Kyrkan, Svenska Kyrkan. (Du behöver inte vara kristen för att delta.)

Jämna veckor kl. 13.30-14.30

Start 18 september

Plats: Mötesplats Backa, entréplan

Kom och tyck till!

Kom och berätta vad du vill se mer av inför vårens program. Vi bjuder på kaffe/te och kaka.

25 september kl 13.30-14.30

Plats: Mötesplats Backa, entréplan

FREDAGAR

Fredagsmusik

Programmet är varierat och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager

Kl. 11-12, start 29 augusti

Ej 26 september, 17 september, 14 november och 21 november.

Plats: Mötesplats Backa, Selma sal

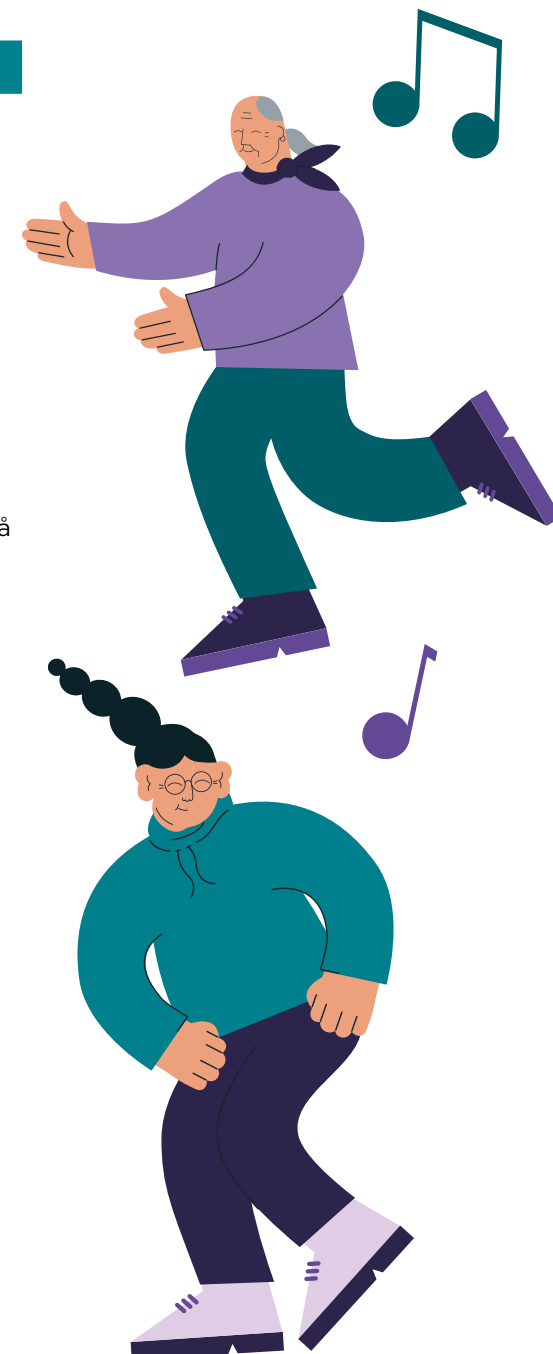
Fredagsdans!

Kom och dansa eller bara lyssna på dansbandet Evelinaz!

Kl. 11-13

26 september och 21 november

Plats: Mötesplats Backa, Selma sal



Mötesplats Blidvädersgatan 16

Adress: Blidvädersgatan 16

Telefon: 031-366 63 53

Öppet: Måndag-fredag kl. 10-15

Lunchservering

Måndag-fredag kl. 12-14

Kontakt: 031-366 63 57

Måltidens dag

Vi uppmärksammar den nationella måltidens dag 16 oktober, se affisch för mer information.

Publik dator

Tillgänglig vardagar kl. 10-15

Nyfiken på det digitala

Hur fungerar en ipad eller en dator? Boka en tid så klurar vi på det tillsammans. Ipad och dator finns på plats.

Anmälan: 031-366 63 53

MÅNDAGAR

Allsång

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

Kl. 13-14.15, start 18 augusti

TISDAGAR

Musikunderhållning

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

Kl. 14-14.30

**26 augusti, 23 september,
21 oktober och 18 november**

ONSDAGAR

Gympa extra allt

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

Kl. 10.30-11.15, start 1 oktober

Café med Mona

Vi fikar och umgås.

Kostnad kaffe med dopp: 20 kr.

Kl. 13.30-14.30

FREDAGAR

Herrgrupp

Kom och träffa andra män och samtala om det som varit och det som är.

Kl. 9.30-11 start 22 augusti



Mötesplats Kyrkbytorget 6

Adress: Kyrkbytorget 6

Telefon: 031-366 70 67

Öppet: Vid verksamhet

MÅNDAGAR

Promenera med oss!

Går du för egen maskin eller sitter i elrullstol, inga problem! Vi anpassar tempo efter deltagarna och vi fikar på något kafé under promenaden.

Kl. 11-13

Samling utanför mötesplatsen

Umgås och handarbete

Vill du handarbete tar du med eget. Du är lika välkommen att prata bort en stund som att handarbete. Vi hjälps åt att koka kaffe och te på plats, men ta med det du vill äta till.

Kl. 12.30-14.30, start 18 augusti



TISDAGAR

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån ett tema. För mer information se affisch.

Kl. 12.30-14.30

**9 september, 7 oktober,
4 november och 2 december**

Tisdagsmusik

Är du sugen på att lyssna på levande musik? Då har du hittat rätt! Vi bjuder på kaffe och te.

Kl. 13.30-14.30

**23 september, 21 oktober,
18 november, 16 december**



ONSDAGAR

Canasta

Här blandas kortspel och skratt. Vi fikar tillsammans, och ta med det du vill äta.

Kl. 10-14.30, start 20 augusti

Kontakt: 031 366 63 53

Seniorparkour

Är en träningsform som fokuserar på balans, styrka och rörlighet. Vi använder vår utomhusmiljö som träningsredskap.

Kl. 11-12

20 augusti-24 september

Ej 3 september

Samling utanför mötesplatsen

TORSDAGAR

Voimistelua suomalaisen musiikin tahtiin

Voimistelu on hyödyllistä kaikille, ja yhdessä voimisteleminen on vieläkin hyödyllisempää. Voit voimistella joko istuen tai seisten, valinta on vapaa. Voimistelu järjestetään yhteistyössä Göteborgin suomalaisen eläkeläisyhdistyksen kanssa, mutta kielenä on ruotsi.

Kl. 10-11

Gymnastik till finsk musik

Gymnastik är nyttigt för alla. Du kan både sitta och stå. I samarbete med Göteborgs finska pensionärsförening, men alla pratar svenska.

Kl. 10-11, start 28 augusti

Sång och musik

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

Kl. 12.30-14

FREDAGAR

Gympa bas

Sittande och stående. Använder du gånghjälpmedel är det inget hinder för att delta. Ca 45 minuter gympa. Vi dricker kaffe eller te tillsammans efter gympan.

Kl. 11-12.30 start 15 augusti



Mötesplats Lillekärr Södra 55

Adress: Lillekärr Södra 55

Telefon: 031-366 97 15

Öppet: vid verksamhet

Kärrahus restaurang

Lunch vardagar 11.30–13.30

Adress: Lillekärr Södra 55

Kontakt: 031-366 91 72

Måltidens dag

Vi uppmärksammar den nationella måltidens dag 16 oktober, se affisch för mer information.

Publik dator

Måndagar, tisdagar och fredagar kl. 12–15

Nyfiken på det digitala?

Hur fungerar en ipad eller en dator? Boka en tid så klurar vi på det tillsammans. Ipad och dator finns på plats.

Anmälan: 031-366 97 15

MÅNDAGAR

Måla och teckna

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

Kl. 13–14.30, start 25 augusti



TISDAGAR

Vill du spela schack?

Kom och spela schack! Det finns en ledare och de spelar i matsalen i restaurangen.

Kl. 10–11.30, start 9 september

Plats: Kärrahus restaurang

Kom och gympa med oss!

Tre volontärer leder gymnastiken till blandad musik. Du kan göra övningarna sittandes eller stående.

Kl. 11–12, start 9 september

Handarbetsgrupp

Sticka, virka eller sy, luftmaskor, räta eller aviga. Det mesta blir roligare tillsammans, kanske ger du någon inspiration eller så får du. Tag med dig ditt handarbete och kom!

Kl. 15–18, start 26 augusti

Kom och påverka vårens aktiviteter!

Är du senior och vill vara med och påverka vårt programutbud? Var med och dela dina idéer och önskemål med oss.

30 september kl. 13–14

ONSDAGAR

Musikunderhållning

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

**Ojämn veckor kl. 11–11.30
start 13 augusti**

Skrivarkurs: Skriv på ditt vis

Vill du komma i gång med skrivandet? Vi ses och gör skrivövningar, följda av samtal om skrivprocessen. Kursen syftar till att sätta i gång skrivandet som ett sätt att reflektera över händelser, tankar och känslor. Leds av bibliotekarie, i samarbete med Backa bibliotek.

Kl. 10.30–12

17 september, 1 oktober, 15 oktober

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 böcker. Samarbete med Backa bibliotek

Kl. 13–14.30

**10 september, 22 oktober,
19 november och 17 december**

Kärra schlager och popsånggrupp

Gruppen sjunger en blandning av låtar som deltagarna väljer. Under ledning av musikpedagog.

Jämna veckor kl. 14.15–15.45
Start 17 september

TORSDAGAR

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder och pratar om dem utifrån ett tema. För mer information se affisch. I samarbete med dagverksamheten.

Kl. 10–12
11 september, 9 oktober,
6 november och 4 december

Frågesport

Kom till frågesporten så håller du din hjärna i trim och träffar andra människor. Volontären gör frågorna som gruppen löser i lag.

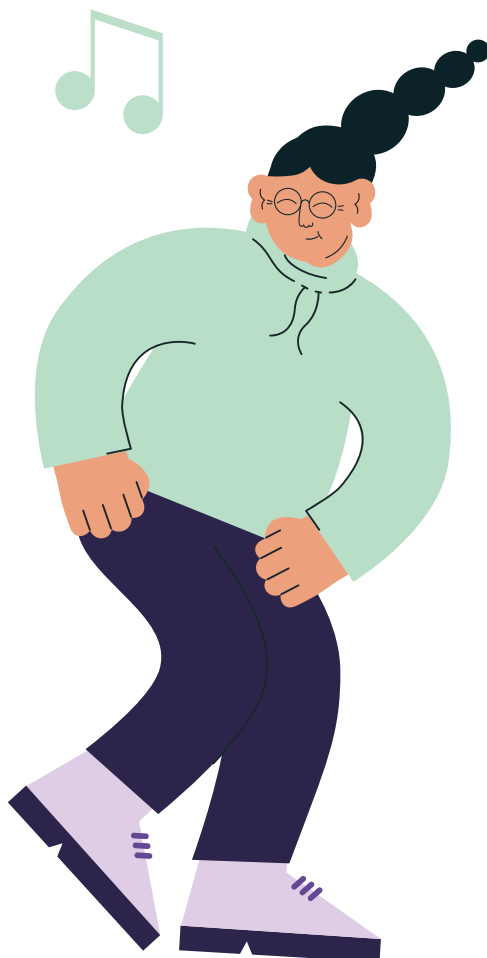
Kl. 13–14.30, start 28 augusti

FREDAGAR

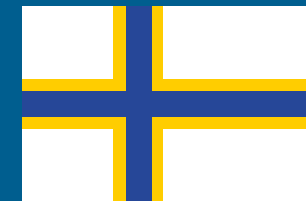
Dansgympa på storbild

Dansinspirerad gympa, med fokus på rörlighet i olika delar av kroppen. Du behöver inte ha tränat eller dansat tidigare.

Kl. 10.30–11.30, start 12 september



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

1. syyskuuta–8. joulukuuta
Måndag jämn vecka kl. 10.30–12.30
1 september–8 december

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
Alkaa 19 elokuu/ start 19 augusti

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 28 elokuu/ start 28 augusti

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 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

Måltidens dag

Vi uppmärksammar måltidens dag och firar även 30-årsjubileum! Det blir tre-rättersmeny, livemusik och vi skålar för Solängen! Lottdragning om en lunch på Solängens restaurang. Se affisch för mer information.

16 oktober kl. 12.30-14

Publik dator

Tillgänglig vardagar kl. 10-15

MÅNDAGAR

Högläsning med Ulla

Högläsning ca. en timme med kaffe-paus. Kom gärna med förslag på böcker att läsa. Ulla och gruppen avgör vem som läser från gång till gång. Delta när du kan. Alla är välkomna.

Kl. 10.30-11.30, start 22 augusti

Handarbetsgrupp

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

Ojämn veckor kl. 13.30-15

Start 25 augusti

Lär dig mer om film och medier!

Lättsamma och lärorika träffar där vi tittar på filmklipp och bilder utifrån ett tema. Se affisch.

Kl. 13-14

22 september och 20 oktober

Bridge med SPF Björlanda/Torslanda

Vi spelar bridge tillsammans. Förkunskap behövs.

Kl. 16-21

Kontakta Agneta Karlsson:

070-922 34 39

Kostnad: Kaffe med dopp 40 kr.

TISDAGAR

Gudstjänst med Svenska Kyrkan

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

Kl. 10.30-11.30

Allsång

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

Jämna veckor kl. 14-15

16 september-9 december

Planera våren med oss!

Är du senior och vill vara med och påverka vårt programutbud? Kom och dela dina idéer och önskemål med oss.

23 september kl. 13.30-14.30

ONSDAGAR

Rörelseglädje

Sittande och stående. Utmana dig själv för att förbättra din balans och styrka. Delta efter egen förmåga.

Kl. 10.30-11.30, start 3 september

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.

Ojämn veckor kl. 14-15

Start 10 september

Kostnad: en bingobricka, 10 kronor

Gillar du också att spela bridge?

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

Kl. 16-21

Kontakta Agneta Karlsson:

070-922 34 39

Kostnad: Kaffe med dopp 40 kr

TORSDAGAR

Musikunderhållning

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

Kl. 14.30-15

**4 september, 2 oktober,
30 oktober och 27 november**

FREDAGAR

Samtalsgrupp för män

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

Kl. 10-12

Promenera tillsammans

Vill du komma ut och gå, men har svårt att komma iväg själv – ta chansen och gå med oss!

Kl. 13-15

**12 september, 26 september,
10 oktober och 24 oktober**

Plats: Samling utanför Mötesplatsen



Mötesplats Tuve

Telefon: 031-366 80 21

Adress: Tuve Torg 5

Öppet: Vid verksamhet

MÅNDAGAR

Kom och spela mattcurling med oss!

Här spelar vi inomhus på mattor av nålfilt som stenarna glider på, i stället för is. I samarbete med PRO

Kl. 9.30-12.15, start 29 september

Plats: Samlingssalen

Tyst läsecirkel

Välkomna till en tyst lässtund för vuxna! Ta med en egen bok eller låna på biblioteket. I slutet av lästimen kan den som vill samtala om sin läsning och vi har möjlighet att ge boktips till varandra. Vi bjuder på kaffe och te.

Kl. 10.45-11.45

**29 september, 13 oktober,
17 november och 8 december**

Plats: Entréplan

Vill du lära dig spela bridge?

Här är alla välkomna! Gamla som nya spelare.

Kl. 12-15

Plats: Källarplan

Musikaktivitet

Är du sugen på att lyssna på levande musik? Då har du hittat rätt! Vi bjuder på kaffe och te.

Kl. 13-14

27 oktober och 24 november

Plats: Entréplan

Planera våren med oss!

Är du senior och vill vara med och påverka vårt programutbud? Kom och dela dina idéer och önskemål med oss!

29 september kl. 13.15-14.15

Plats: Entréplan

TISDAGAR

**Tisdag 14 oktober
har vi snabbmingel
kl. 10-11 och social
gemenskap kl. 11-12**

**Social gemenskap
med volontär**

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

**16 september, 11 november
och 9 december kl. 10-12
OBS! 14 oktober kl. 11-12**

Plats: Entréplan

**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.

Kl. 13-14.30 start 19 augusti

Paikka/plats: Mötesplats, entréplan

Musikunderhållning

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

Kl. 14-14.30

**16 september, 14 oktober,
11 november och 9 december**

Plats: Samlingssalen

TORSDAGAR**Kom och spela
mattcurling med oss!**

Här spelar vi inomhus på mattor av nålfilt som stenarna glider på, i stället för is. I samarbete med SPF Seniorerna.

Kl. 10-12.30, start 2 oktober

**Ej 16 oktober, 13 november,
27 november och 11 december**

Plats: Samlingssalen

**Social gemenskap
med volontär**

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

Kl. 10-13

Plats: Entréplan

Digitala föredrag

Se affisch och Göteborg Stads kalendarium.

**11 september, 9 oktober
och 20 november
kl. 13.30-14.30**

Digital hjälp - drop in

Kom och få hjälp med enklare frågor om telefon, surfplatta eller dator. Från kl. 13 kan du hämta kölapp inne på biblioteket. I samarbete med med Tuve bibliotek.

Kl. 13.30-15, start 18 september

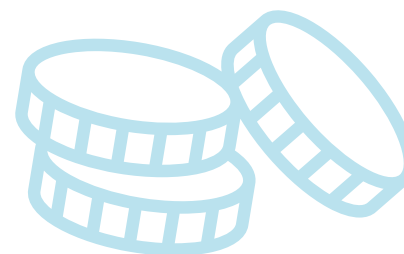
**Ej 9 oktober, 23 oktober,
20 november och 4 december**

Plats: Entréplan

Från silverdaler till Swish

Föreläsning om betaltjänsternas utveckling i Sverige. Du får också dela med dig om hur du använder olika betaltjänster. I samarbete med Länsstyrelsen.

20 november kl. 13.30-14.30

**FREDAGAR****Öppet hus**

Självservering av te/kaffe. Först på plats? Sätt gärna på kaffebryggaren!

Kl. 11-14, start 12 september

Plats: Entréplan

Prova på cirkelträning!

Vi tränar balans, styrka och rörlighet på olika stationer.

**3 oktober, 10 oktober, 17 oktober,
24 oktober kl. 11.15-12**

Anmälan: 031-366 80 21 eller mejla motesplatser.hisingen@aldrevardomsorg.goteborg.se skriv ämne: "cirkelträning i Tuve".

Plats: Källarplan

Kom och gympa med oss!

Alla kan vara med! Vi tränar med redskap vid stol. Övningarna visas på storbild

Kl. 11-11.45 start 12 september

Plats: Samlingssalen

Träna yoga på stol!

Programmet består av meditativa sittande övningar. Vi tränar andning och inre lugn. Med volontär.

Fredagar kl. 12.30-13.30

Start 12 september

Plats: Samlingssalen

Mötesplats Vintergatan 1

Telefon: 031-366 74 09

Adress: Vintergatan 1

Öppet: vid verksamhet

MÅNDAGAR

Måndagsröra

Många måndagseftermiddagar kommer fyllas med föredrag och andra aktiviteter. Så håll utkik efter affischer 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 anslag.

Tisdagar kl. 12.30–14.30

16 september, 14 oktober,

11 november och 9 december

Skrivarverkstad

Utforska kreativt skrivande! Passar både nybörjare och dig som redan skriver. Vi fördjupar oss i kreativt skrivande genom miljö- och personbeskrivningar, gestaltning och att skriva dialog. Vi gör övningar grundade i teori kring kreativt skrivande. Du skriver för din egen skull och delar med dig om du vill. Syftet med skriarverkstaden är att hitta skrivglädje och inspiration. I samarbete med Lundby bibliotek. Välkommen när det passar dig!

30 september, 28 oktober och 25 november

Kontakt: 076-528 26 43 eller mejla evelina.bramstang@kultur.goteborg.se

ONSDAGAR

Bordtennis

Vi spelar under lättsamma former. Det finns racket och bollar på plats.

Onsdagar jämna veckor kl. 10–12

Start 17 september

Ej 1 oktober

Allsång

Vi sjunger välkända visor, poplåtar, slagdängor och sommarplågor. Välkommen med förslag på låtar. Vi bjuder på kaffe, ta med eget tilltugg. Obs! En onsdag i månaden är det musikunderhållning istället.

Onsdagar 13.15–14.30

Start 20 augusti

Musikunderhållning

Med speldags. Programmet är varierat och kan bland annat vara jazz, visor eller schlager.

Onsdagar kl. 13.15–13.45

3 september, 29 oktober och 26 november

TORSDAGAR

Rummikubb

Perfekt spel för alla som gillar att tänka strategiskt och ha kul tillsammans. Vi bjuder på kaffe/te men ta gärna med eget tilltugg.

Torsdagar jämna veckor kl. 10–12

Start 21 augusti

Gympa bas

Sittande och stående rörelser. Gånghjälpmiddel är inget hinder för att delta. Vi gympar ca 45 minuter, sedan fikar vi tillsammans

Torsdagar 13–14.30

Start 21 augusti

FREDAGAR

Hjärnträning

Rörelsebaserad hjärnträning som kan förebygga fall och leda till förbättrat minne! Räkna med många skratt – misslyckas och bli smartare på köpet! Övningarna anpassas utifrån deltagarnas förutsättningar, alla kan träna hjärnan!

Fredagar kl. 10–11

12 september, 26 september, 10 oktober, 24 oktober, 7 november och 21 november

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

Julfest

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

Måndag 15 december kl. 13–14.30

Plats: Mötesplats Vintergatan, Vintergatan 1

Begränsat antal platser, anmälan från och med 15 oktober:

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

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

