

Stadsområde Sydväst

**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.
Förnamälan behövs endast i de fall detta anges.**

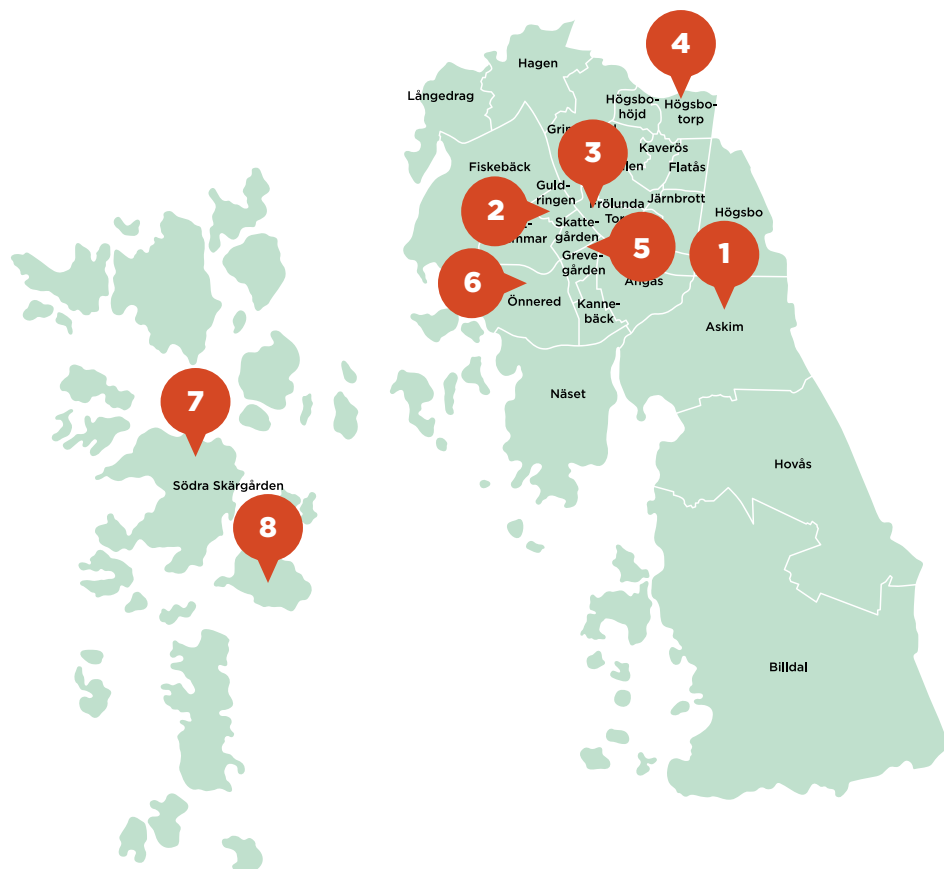
Ändringar och tillägg i programmet kan komma att ske, kontakta gärna mötesplatserna för information om aktuellt program. Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.

Innehåll

■ Musik i Sydväst!.....	5
■ Mötesplats Askim.....	6
■ Mötesplats Bergkristallparken Tynnered.....	8
■ Mötesplats Frölunda.....	9
■ Suomenkielisiä aktiviteetteja	12
■ Mötesplats Högsbo.....	13
■ Mötesplats S:t Gabriel Tynnered.....	15
■ Mötesplats Önnered.....	16
■ Ö-seniorerna Södra Skärgården.....	17
■ Du missar väl inte detta!.....	18



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

**1. Mötesplats Askim**

Askims torg 5

2. Mötesplats Bergkristallparken Tynnered

Bergkristallparken 1

3. Mötesplats Frölunda

Valthornsgatan 27 (Växthuset)

4. Mötesplats Högsbo

Markmyntsgatan 14

5. Mötesplats S:t Gabriel Tynnered

Björkhöjdsgatan 24

6. Mötesplats Önnared

Önnareds byväg 84

7. Ö-seniorerna Styrso

Brattenvägen 59

8. Ö-seniorerna Donsö

Ringkullevägen 221



Musik i Sydvest!

Våra musiker Karl, Hilda, Jerker, Josefin och Anna underhåller. Varje konsert är det ett nytt, hemligt tema. Blir det Beatles? Country? Visor? Det märker du först på plats! Följ Musik i Sydvest på facebook för mer information och för att se våra inspelade uppträdanden.

Tisdagar ojämn vecka kl. 13.30-14.30 (insläpp kl. 13.15)

9 september-16 december

OBS! Ny lokal: Frölunda Kulturhus, stora salen

Mötesplats Askim

Adress: Askims torg 5

Telefon: 031-366 30 05

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

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

TISDAGAR

Frågesport

Kl. 11.30-12

Balansträning

Kl. 12.30-13

Start 9 september

Klimatkrisen är här och nu

Föreläsning och samtal med PRO's Hållbarhetskommitté

Vi äldre påverkas av klimatförändringarna, till exempel vid hög värme. Vi samtalar kring detta och hur vi äldre, med vår kompetens, kan bidra för att hantera och motverka klimatkrisen.

21 oktober kl. 13.15-14.30

ONSDAGAR

Med ålderns rätt

Den 1 oktober är det internationella äldredagen. Vi uppmärksammar detta med att sända live från konferensen "Med ålderns rätt - en dag om åldrande, delaktighet och inkludering". Scanna QR-koden för att se programmet eller sök på webben: "med ålderns rätt".

1 oktober kl. 10-14.30



Digitalt stöd

Vi ger dig stöd med din mobil, dator och surfplatta.

Kl. 10-12 drop in

Sopplunch med allsång

Vi sjunger tillsammans under ledning av musikpedagog Karl. Ingen tidigare sångerfarenhet krävs.

Sopplunch serveras kl. 12

Allsång 12.30-13.15

Kostnad: Sopplunch 45 kronor

Spela ukulele med oss!

För dig som kan spela ackorden D, G och A. Vi spelar tillsammans. Det ges även möjlighet att uppträda för publik för den som vill. Ett fåtal instrument finns att låna på plats. För nybörjarkurs, se sida 9.

Kl. 13.15-14

Anmälan via sms till Karl:

031-366 04 78

Nobelfest

Mat och underhållning. För mer info se kalendariet på webben eller anslag på mötesplatsen.

10 december

Föranmälan: senast onsdag

3 december

TORSDAGAR

Spela bingo tillsammans!

Kl. 12.30-13

Fika och dela ut höstprogrammet

Vi fikar och delar sedan ut mötesplatsernas program i området.

18 september kl. 12.30-14.30

Handarbetsträff

Ta med eget material. Med volontär.

Kl. 13-14.30 drop in

Spela spel tillsammans!

Sällskapsspel och pussel finns på plats.

Kl. 13-14.30

FREDAGAR

Musikunderhållning

Se program för artister på: goteborg.se/speldags eller anslag på Mötesplatsen.

Kl. 12-12.45

15 augusti-12 december

Filmfredag

Kl. 13-15 sista fredagen i månaden

Mötesplats Bergkristallparken Tynnered

Adress: Bergkristallparken 1

Telefon: 031-366 73 09, 031-366 11 42

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

Öppet: vid aktivitet, se programmet.

MÅNDAGAR

Sittgympa

Kl. 10-11

Akvarell

Kl. 11-13

För mer information och anmälan:
031-366 11 59

Promenadgrupp

Kl. 13-14

(inställt vid ösregn)

ONSDAGAR

Klubb BKP

Klubb BKP är till för er "old boys", som vill träffas för en kopp kaffe och hitta på någon aktivitet.

Jämn vecka kl. 10-12

Kvinnoklubben

En plats att dela kunskaper och erfarenheter.

Ojämn vecka kl. 10-12

FREDAGAR

Fredagshäng

Välkommen till en morgonstund i Röda Stugan! Ta med dig egen frukost om du vill så bjuder vi på nybryggt kaffe.

Kl. 9-10.30

Allsång och musikquiz

Musikpedagog Karl rundar av veckan med allsång och musikquiz.

Kl. 11-11.45 Allsång

Kl. 11.45-13 Quiz

Mötesplats Frölunda

Adress: Växthuset, Valthornsgatan 27

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

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

Öppet: vid aktivitet

MÅNDAGAR

Gåfotboll

**Kl. 9-10 (lätt gåfotboll) och
Kl. 10-11**

Plats: Träningshallen

Döden – en del av livet

Får vi prata om döden? Hur tänker vi kring ämnet och vad händer när vi börjar prata med varandra? Ta chansen att vara med i en samtalsgrupp med döden som tema. Vi använder litteratur, filmklipp och musik som utgångspunkt för våra samtal. Genom att prata om döden får vi en tydligare bild av livet.

Kl. 13-15

22 september-27 november

Plats: Lilla grupprummet

Kontakt för mer information och anmälan: Frida: 031-366 11 20
IdaSofia: 031-366 24 31

Anmälan via e-post till:

motesplatser.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

Spela ukulele med oss!

För dig som kan spela ackorden D, G och A. Vi spelar tillsammans. Det ges även möjlighet att uppträda för publik för den som vill. Ett fåtal instrument finns att låna på plats. Kursen ges även på Mötesplats Askim på onsdagar, se sida 7.

Kl. 13.15-14.15

Plats: Mandolingatan 114

Anmälan via e-post till:

karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se

eller SMS till Karl: 031-366 04 78

Ta ukulelekörkort!

Här får du lära dig grunderna så att du sedan kan spela i någon av våra fortsättningsgrupper eller en ukuleleförening. Vi jobbar enskilt men spelar tillsammans ibland. Instrument finns att låna på plats.

Kl. 14.30-15.15

Plats: Mandolingatan 114

Anmälan: se kontaktuppgifter för "Spela ukulele med oss!"

TISDAGAR**Nålfiltning**

Med volontär.

Kl. 10-12

Föranmälan: 031-366 24 13

ONSDAGAR**Träning för hela kroppen**

För dig som vill förbättra din styrka, balans och rörlighet. Upplägg och övningar varierar från gång till gång. Övningarna anpassar du efter egen förmåga.

Kl. 9.30-10.30

Plats: Träningshallen

Rörelseglädje

Gympapass för dig som vill ha träning med lite mera fart. Rörelser till musik där du tränar kondition, styrka, rörlighet, koordination och balans.

Kl. 11-12

Plats: Träningshallen

Do you speak English?

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

Kl. 12.15-13.15

Vid frågor kontakta Maja på

telefon: 031-3667605 eller

e-post: maja.wallsson@

aldrevardomsorg.goteborg.se

Brainfunc

Rörelsebaserad träning som får hjärnan att jubla! Träningen har god inverkan på minne, balans, motorik, koncentrationsförmåga samt förebygger och fördröjer demens. Men viktigast av allt: Det ska vara kul! Här är det en seger att missa och skratta – för varje gång du misslyckas blir din hjärna lite smartare! Ledare: Christian.

Kl. 13.30-14.30

Start 17 september

Föranmälan senast 15 september:
031-366 11 42

TORSDAGAR**Boule, pingis och dart**

Både för nybörjare och proffs!

Kl. 10.30-12.30

Plats: Träningshallen och stora grupprummet

Historiegrupp för män

Temat för dagen bestäms i gruppen.

Kl. 10.30-12.30

Föranmälan: 031-366 70 04

Plats: Lilla grupprummet

Öppen verkstad – måleri

För dig som tidigare deltagit i Fritt skapande måleri. Deltagarstyrd aktivitet. Material ingår.

Kl. 13-15

Plats: Stora grupprummet

Föranmälan: 031-366 24 13

I Göteborgs Stads kalendarium hittar du fler aktiviteter:
goteborg.se/kalendarium
Sök exempelvis på "mötesplats frölunda" eller "mötesplatser sydväst".

FREDAGAR**Fritt skapande måleri**

För dig som vill prova på att måla fritt i olika tekniker. Nya deltagare har förtur. Material ingår.

Kl. 10-12

Grupp 1: 5 september-24 oktober

Grupp 2: 31 oktober-19 december

Plats: Stora grupprummet

Föranmälan: 031-366 24 13

Sminkkurs för skrynkliga ögonlock

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

Kl. 12.30-14.30

Plats: Lilla Grupprummet

Anmäl intresse till Frida på telefon:
031-366 11 20 eller

e-post: frida.grundell@

aldrevardomsorg.goteborg.se

Öppen verkstad – måleri

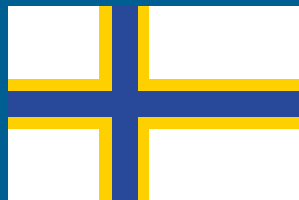
För dig som tidigare deltagit i Fritt skapande måleri. Deltagarstyrd aktivitet. Material ingår.

Kl. 12.30-15

Plats: Stora grupprummet

Föranmälan: 031-366 24 13

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

2. syyskuuta-9. joulukuuta

Måndag jämn vecka kl. 11-13

2 september-9 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

Aloitamme 10. syyskuuta

Start 10 september

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

Aloitamme 5. syyskuuta

Start 5 september

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 Högsbo

Adress: Markmyntsgatan 14

Telefon: 031-366 03 45

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

Öppet: måndag, onsdag och fredag kl. 9-15. Caféet stänger kl. 14.
Tisdagar öppet vid aktivitet.

Träna i gymmet

Måndagar: kl. 9-15, uppehåll för
sittgympa kl. 10.30-11.15

Onsdagar: kl. 9-15

Fredagar: kl. 9-15

MÅNDAGAR

Digitalt stöd

Kl. 10-12 drop in

Sittgympa

Grupp 1: kl. 10.30-11.15

Grupp 2: kl. 11.15-12

Stickcafé

Ta med eget material.
Fika finns att köpa.

Kl. 13-14.30

TISDAGAR

Fritt skapande måleri

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

Kl. 10-12

Grupp 1: 2 september-21 oktober

Grupp 2: 28 oktober-16 december

Anmäl intresse till mötesplatsen

Spela bingo tillsammans!

Jämn vecka kl. 11-11.45

Inomhusboule

Ojämn vecka kl. 10.30-11.30

Balansträning

Kl. 13-13.45

ONSDAGAR

Flexlinjen

Flexlinjen kommer och berättar om hur man bokar resor digitalt.

17 september kl. 11-12

Ljugarebänken

Är du man och känner att du skulle vilja ingå i ett glatt och trivsamt gäng? Då är du varmt välkommen!

Ojämn vecka kl. 10.30-12

Start 9 september

Anmäl intresse till mötesplatsen

Syninstruktörer – drop in

Information, tips och råd samt möjlighet att prova på synhjälpmedel. Ingen föranmälan krävs.

**24 september, 22 oktober,
19 november och 17 december
Kl. 10.30-12 drop in**

Pingis för alla!

Deltagarstyrd aktivitet. Drop in.

**Kl. 13-14.30 start 17 september
Ej 5 november.**

Trygg på nätet

Frölunda bibliotek berättar om hur du blir tryggare på internet. Boktips och bibliotekstjänster dessutom!

5 november kl. 13-14

FREDAGAR

Diakon på besök

En diakon från Högsbo församling svarar på frågor om vad en diakon kan hjälpa till med.

**5 september och 28 november
kl. 10-11**

Föredrag med polisen

Hur skyddar man sig och hur ska man tänka kring bedrägerier, stölder och inbrott? Det berättar kommunpolisen om.

19 september kl. 13

Musikunderhållning

Se program för artister på: goteborg.se/speldags

Kl. 11-11.30

Filmtajm

Seniorer ordnar filmvisning!

**26 september, 31 oktober och
28 november kl. 13-15**

Klädbytdag

Byt det du inte längre behöver till något annat, överblivet skänks till välgörenhet.

21 november kl. 13-15

Mötesplats S:t Gabriel Tynnered

Adress: Björkhöjdsgatan 24

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

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

Öppet: tisdagar och torsdagar 10-15 (Julstängt: 22 december-7 januari)

TISDAGAR

Sittgympa

Vi tränar i grupp via bildskärm.

Kl. 10.30-11

Spela bingo tillsammans!

Kl. 11.15

Tisdagsquiz

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

Jämn vecka kl. 12.30

Inomhusboule

Vill du spela boule oberoende av väder och vind? Kom och prova på inomhusboule!

Kl. 13-14.30

TORSDAGAR

Sittgympa

Kl. 10.30-11

Klimatkrisen är här och nu

Föreläsning och samtal med PRO's Hållbarhetskommitté

Vi pratar om hur klimatförändringar påverkar oss äldre, och hur vi, med vår kompetens, kan bidra för att hantera och motverka klimatkrisen.

16 oktober kl. 10.30-11.45

Spela bingo tillsammans!

Kl. 11.15

Digitalt stöd

Vi ger dig stöd med din mobil.

Kl. 12.30-13.30

Inomhusboule

Kl. 13-14.30

Mötesplats Önnered

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

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

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

Öppet: Måndag kl. 11-13 (stängt 27 oktober, 22 december och 29 december)

MÅNDAGSTRÄFFEN

Välkommen till Måndagsträffen!

På måndagar i Önneredsgården finns en mötesplats för dig som vill umgås, fika och delta i olika aktiviteter. Träffen inleds med en timmes gemenskap där vi samtalar och dricker kaffe. Kaffe bjuder vi på! Om du vill ha något att äta, tar du med det själv. Klockan 12 drar dagens aktivitet igång. Det kan vara allt från frågesport och föredrag till musik med mera. Ingen föränmälan – det är bara att dyka upp. Varmt välkommen!

Måndagar kl. 11-13

Ett urval ur programmet:

6 oktober: Biodling

Benny Johansson berättar om bi-odling och om binas underbara värld. Benny kommer i samband med sin föreläsning också att sälja honung i burk.

3 november: Kvinnor till sjöss

Ninna Boberg från Sjöfartsmuseet berättar om kvinnors erfarenheter till sjöss och på land – som sjömän och sjömanshustrur, fackliga förkämpar, kokerskor, redare, ensamseglare och pirater. En alldeles för osynlig historia.

1 december: På spårvagnen

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

15 december: Julmusik

Elin Ljunqvist och Hilda Esping spelar jullåtar.

Ö-seniorerna Södra Skärgården

Adress: Donsö församlingshem: Ringkullevägen 221,

Styrsö församlingshem: Brattenvägen 59

Telefon: 031-366 56 40

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

Föränmälan senast två dagar innan. Fika kostnad 40 kr per träff.

Kvinnor till sjöss

Ninna Boberg från Sjöfartsmuseet berättar om kvinnors erfarenheter till sjöss och på land – som sjömän och sjömanshustrur, fackliga förkämpar, kokerskor, redare, ensamseglare och pirater. En alldeles för osynlig historia.

Onsdag 17 september kl. 13.30-15

Plats: Donsö församlingshem

Musikquiz

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

Onsdag 15 oktober kl. 13.30-15

Plats: Styrsö församlingshem

Konst som krisberedskap?

Kan man ta konsten till hjälp i oroliga tider? Konstnären Charlotta Hammar har under många år jobbat med frågor om existentiell oro och krisberedskap och har i år släppt en bok som tar upp skyddsrummet som företeelse. Möt henne i ett samtal om hennes arbete och på vilka sätt vi kan hantera oro i en osäker värld med hjälp av konsten. Charlotta har en masterexamen i fotografi, bor på Styrsö och har ställt ut på bland annat Värmlands Museum och Borås Konstmuseum.

Onsdag 12 november kl. 13.30-15

Plats: Donsö församlingshem

Julfest

10 december kl. 13.30-15.30

Föränmälan: senast 1 december

Plats: Donsö församlingshem

Du missar väl inte detta!

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

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 eller sök på webben: "med ålderns rätt". Du kan även delta via Mötesplats Askim, se sidan 6.

Onsdag 1 oktober kl. 8.30–16



Hitta medmusiker!

Hör av dig och berätta vilket instrument du spelar och vilken musik du gillar (alltifrån klassiskt till hårdrock) så försöker vi sätta ihop grupper utifrån detta. Vi hjälper till med replokal och handledning.

Skicka e-post till:

karl.wictorin@aldrevardomsorg.goteborg.se

eller sms: 031-366 04 78

Prata spanska

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

Fredagar kl. 10.30–12

Plats: Axelhuset entréhallen
Axel Dahlströms torg

Vid frågor kontakta Maja på telefon: 031-366 76 05 eller

e-post: maja.wallsson@aldrevardomsorg.goteborg.se

Beredskapsveckan – Du behövs!

Vi uppmärksammar beredskapsveckan som arrangeras av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB). Årets tema är "Du är en del av Sveriges totalförsvar", 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

Simma gratis innan kl. 14

Som senior simmar du gratis på Göteborgs Stads simhallar på vardagar fram till kl. 14. Du hittar alla simhallar på: goteborg.se/simhallar

Kontakta oss

Kontaktcenter: 031-365 00 00

Epost: motesplatser.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

Facebook: Mötesplatser i Sydväst,
Musik i Sydväst

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

goteborg.se/aktiviteterforaldre

