

Träffpunkter i Örgryte-Härlanda

Januari-mars 2020



Ett gott liv i gemenskap med andra

Du håller just nu höstens och vinterns utbud av program i din hand. Vi hoppas att detta program väcker din nyfikenhet och att du bestämmer dig för att ta kontakt med träffpunkterna och någon annan av våra verksamheter för seniorer.

På träffpunkterna finns ett brett utbud av aktiviteter. Det är din lust och dina intressen som styr innehållet i programmet. Du hittar allt ifrån seniorgympa och promenader till diskussionsgrupper och kultur. Eller så tittar du bara in på en pratstund. Du är lika välkommen till alla träffpunkter runtom i Göteborgs Stad.



Träffpunkter i Örgryte-Härlanda

Björkekärrs träffpunkt

Adress: Rosendalsgatan 10
Telefon: 031-365 55 25
Ta dig hit: Buss 17, hållplats Stabbetorget
Flexlinjen: 516
E-post: bjorkekarrs.traffpunkt@orgryteharlanda.goteborg.se

Ekparkens träffpunkt

Adress: Lillkullegatan 23
Ingång på äldreboendets baksida
Telefon: 031-365 60 22
Ta dig hit: Spårvagn 5, hållplats Ekmanska
Flexlinjen: 678
E-post: ekparkens.traffpunkt@orgryteharlanda.goteborg.se

Kaggeleds träffpunkt

Adress: Kaggeledsgatan 36
Telefon: 031-365 68 14
Ta dig hit: Spårvagn 1 och 5, hållplats Kaggeledstorget
Flexlinjen: 547
E-post: kaggeleds.traffpunkt@orgryteharlanda.goteborg.se

Lundens träffpunkt

Adress: Danska vägen 61 A
Telefon: 031-365 54 43
Ta dig hit: Buss 60 och 62, hållplats Kärralundsgatan
Flexlinjen: 650
E-post: lundens.traffpunkt@orgryteharlanda.goteborg.se

Restauranger

I stadsdelens restauranger för seniorer serveras vällagad husmanskost med nya smaker.

Restaurang Björkekärrshus

Rosendalsgatan 10
Telefon: 031-365 55 19

Restaurang Dickson

Danska vägen 61 A
Telefon: 031-365 65 14
Fullständiga rättigheter

Restaurang Kaggeled

Kaggeledsgatan 36
Telefon: 031-365 68 23

Dagens rätt och dessert

Öppet vardagar
kl. 9.30-14
Lunchen serveras
kl. 11.30-14

Program

Januari

Måndag

Rummy

Björkekärrens träffpunkt
20 och 27 januari kl. 13

Ett roligt kortspel i sex olika turer.

Bridge

Ekparkens Träffpunkt
13, 20 och 27 januari
kl. 10.30-14.30

Kontakt och föransökan till:
070-307 23 66.

Måndagsträffen

Ekparkens träffpunkt
13, 20 och 27 januari kl. 11-13

Blandade aktiviteter så som föredrag, bingo och kortspel. Fika till självkostnadspris.

Handarbetscafé

Ekparkens träffpunkt
13, 20 och 27 januari
kl. 13.30-16

Ta med dig ditt handarbete och låt dig inspireras av andra. Är du nybörjare hjälper vi dig gärna med att komma igång.

Seniorgympa

Kaggeleds träffpunkt
13, 20 och 27 januari kl. 10.30

Enkel och välgörande sittgymnastik till musik.

Filosofiska klubben

Kaggeleds träffpunkt
13 januari kl. 13-15

Här diskuterar vi livets små och stora frågor.

Handarbetscafé

Kaggeleds träffpunkt
27 januari kl. 13.30

Här träffas vi som är intresserade av handarbete. Volontären Margith håller i trådarna.

Damklubb

Lundens träffpunkt
27 januari kl. 13.30

Kvinnligt engagemang med prat och aktivitet. Föransökan senast 20 januari till 031-365 54 43.

Tisdag

Quiz/frågesport

Björkekärrens träffpunkt
14 januari kl. 14

Blandade frågor varvat med musik. Kostnad 50 kronor inklusive fika.

Morgonlunken

Björkekärrens träffpunkt
21 januari kl. 9.15

Vi möts på träffpunkten och promenerar i närområdet ca 1 timme. Ta med egen matsäck så fikar vi efter vägen.

Sånggruppen

Truddilutten
Björkekärrens träffpunkt
21 januari kl. 13.30

Vill du vara med i vår sånggrupp?
Kontakt 031-365 55 25.



Lunchbowling i Gamlestan

28 januari kl. 10

Vi åker kommunalt till Gamlestan. Där vi spelar en serie bowling och sedan äter lunchbuffé. Kostnad 100 kronor. Föransökan senast 22 januari till 031-365 55 25.

Bokprat

Ekparkens träffpunkt
14 januari kl. 15.30

Tycker du om att läsa och vill dela din läsoplevelse med andra? I trevlig samvaro diskuterar vi böcker och läsning. Kontakt 031-365 60 22.

Maxiyatzy

Kaggeleds träffpunkt
7 januari kl. 13

Låt tärningarna rulla! Kom och prova på en annorlunda version av det traditionella yatzyspelet.

Sequence

Kaggeleds träffpunkt
14 och 28 januari kl. 13

Ett sällskapsspel där du med strategi, taktik och tur utmanar dina motståndare.

Bingo

Kaggeleds träffpunkt
21 januari kl. 13.30

Kom och prova turen i ett bingo-spel med volontären Margith som bingovärdinna.

Mat och prat

Kaggeleds träffpunkt
28 januari kl. 11.30-12.30

Ett tillfälle att bekanta sig med träffpunkten och lära känna nya vänner över en bit mat. Vi bjuder på gemenskap och trevlig samvaro i ett mindre sällskap. På husets restaurang finns möjlighet att köpa dagens lunch.

Qigong med avslappning

Lundens träffpunkt
7, 14 och 21 januari kl. 10.30

Enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen.

Linedance

Lundens träffpunkt
7, 14 och 21 januari kl. 13-13.45

Vi dansar Linedance.

Linedance fortsättning

Lundens träffpunkt
7, 14 och 21 januari kl. 14-15

Vi dansar Linedance.

Solparadiset

28 januari

I solrummet på Morängatans äldreboende får vi sol, värme och sand mellan tårna. Kostnad 25 kronor inklusive tropisk drink och frukt. Föransökan senast 20 januari till 031-365 54 43, begränsat antal platser.



Onsdag

Trivselträff

Björkekärrens träffpunkt
22 och 29 januari kl. 10
Kaffe till självkostnadspris.

Mat och prat

Björkekärrens träffpunkt
22 januari kl. 12-13

Ett tillfälle att bekanta sig med träffpunkten och lära känna nya vänner över en bit mat. Vi bjuder på gemenskap och trevlig samvaro i ett mindre sällskap. På husets restaurang finns möjlighet att köpa dagens lunch.

Inomhusboule

Björkekärrens träffpunkt
15 och 29 januari kl. 13.30

Ett enkelt och roligt bollspel som är lätt att lära sig. Vi spelar vid akvariet i entrén.

UNO

Kaggeleds träffpunkt
8, 15, 22 och 29 januari kl. 13.30

Uno är ett kortspel som är kul och enkelt att lära sig. Vi träffas i restaurangen.

En stund av stillhet

Kaggeleds träffpunkt
8 januari kl. 13

Tillsammans övar vi oss på att vara i medveten närvaro för att hitta inre ro och välbefinnande. Låt oss stanna upp en liten stund i vardagen och vända oss inåt. Vi börjar med meditationen Kirtan Kriya och avslutar med ett välgörande paraffinbad för händerna. Kostnad 10 kronor. Föranmälan till 031-365 68 14, begränsat antal platser.

Promenad med rogivande avslut

Kaggeleds träffpunkt
15 och 29 januari kl. 10.30

Vi börjar med en uppfriskande promenad i närområdet. För den som önskar avslutar vi med en stunds avslappningsövningar inomhus, sittandes på stol. Stavar finns till utlåning.

Promenad och lunch i Skatås

22 januari kl. 10

Vi promenerar i natursköna Skatås och avslutar med lunch eller fika på motionscentralen. För den som vill, finns möjlighet att åka gemensamt med flexlinjen från Kaggeleds träffpunkt. Föranmälan senast 15 januari till 031-365 68 14.



Dansgympa

Lundens träffpunkt
8, 22 och 29 januari kl. 10.30
Rytmask dansinspirerad gymnastik.

Linedance fortsättning

Lundens träffpunkt
8, 15, 22 och 29 januari kl. 14-15
Vi dansar Linedance.

Kaffe med prat

Lundens träffpunkt
8, 15, 22 och 29 januari kl. 15-16

Trivselträff, vi pratar om stort och smått. Fika till självkostnadspris.

Torsdag

Mediyoga pass

Ekparkens träffpunkt
9 och 30 januari kl. 10-11.30
och 16 januari kl. 13-14.30

En mjuk och lugn yogaform. Genom att kombinera enkla rörelser, medveten andning, avslappning och meditation så hjälper den dig att landa i nuet och få balans i kropp och sinne. Övningarna är långsamma och inlyssnande utan krav och prestation. Du väljer själv om du vill genomföra passen på yogamatta eller stol. Föranmälan till 031-365 64 26.

Bli en digital senior - Kom igång med mobilen

Kaggeleds träffpunkt
9 januari kl. 13.30

Behöver du grundläggande kunskaper om hur du använder en mobiltelefon? Kanske du nyss har skaffat en och behöver hjälp med att komma igång? Föranmälan till 031-365 68 14, begränsat antal platser.

Herrklubb

Lundens träffpunkt
16 januari kl. 13.30

Manligt engagemang med prat och aktivitet. Föranmälan senast 10 januari till 031-365 54 43.

Fredag

Bingo

Björkekärrens träffpunkt
10, 17, 24 och 31 januari kl. 10

Kom gärna och fika innan till självkostnadspris. Vi börjar spela kl. 10.

Fredagsträffen

Kaggeleds träffpunkt
10, 17, 24 och 31 januari kl. 10.30

Vi fikar i trevlig gemenskap. Kaffe och kaka till självkostnadspris.



Skip-bo

Kaggeleds träffpunkt
10, 17, 24 och 31 januari kl. 13

Kom och spela ett roligt och underhållande kortspel.

Seniorgympa

Lundens träffpunkt
10, 17, 24 och 31 januari
kl. 11.30-12

Enkel och välgörande sittgymnastik till musik.

Fredagsklubben

Lundens träffpunkt
10, 17, 24 och 31 januari
kl. 12-13.30

Vi fikar och har den aktivitet vi valt för dagen. Till exempel boule, bingo, högläsning, film eller frågesport.

Fredagsmys i restaurangen

Lundens träffpunkt
10, 17, 24 och 31 januari
kl. 11.30-14

Förutom dagens rätt serveras också räksmörgåsar. Fullständiga rättigheter. Njut av musikunderhållning kl. 12-13. Olle Köhler spelar musik den 10 januari.

Februari

Måndag

Rummy

Björkekärrens träffpunkt
3, 10, 17 och 24 februari kl. 13

Ett roligt kortspel i sex olika turer.

Bridge

Ekparkens träffpunkt
3, 10, 17 och 24 februari
kl. 10.30-14.30.

Kontakt och föransökan till
070-307 23 66.

Måndagsträffen

Ekparkens träffpunkt
3, 10, 17 och 24 februari kl. 11-13

Blandade aktiviteter så som föredrag, bingo och kortspel. Fika till självkostnadspris.

Handarbetscafé

Ekparkens träffpunkt
3, 10, 17 och 24 februari
kl. 13.30-16

Ta med dig ditt handarbete och låt dig inspireras av andra. Är du nybörjare hjälper vi dig gärna med att komma igång.



Seniorgympa

Kaggeleds träffpunkt
10, 17 och 24 februari kl. 10.30

Enkel och välgörande sittgymnastik till musik.

Filosofiska klubben

Kaggeleds träffpunkt
10 februari kl. 13-15

Här diskuterar vi livets små och stora frågor.

Handarbetscafé

Kaggeleds träffpunkt
24 februari kl. 13.30

Här träffas vi som är intresserade av handarbete. Volontären Margith håller i trådarna.

Damklubb

Lundens träffpunkt
24 februari kl. 13.30

Kvinnligt engagemang med prat och aktivitet. Föransökan senast den 17 februari till
031-365 54 43.

Tisdag

Morgonlunken

Björkekärrens träffpunkt
4 och 11 februari kl. 9.15

Vi möts på träffpunkten och promenerar i närområdet ca 1 timme. Ta med egen matsäck så fikar vi efter vägen.

Solparadiset

18 februari

Vi ses på Björkekärrens träffpunkt och åker kommunalt till solparadiset på Morängatans äldreboende. Där njuter vi av en härlig sommardag och borrar ned fötterna i sanden och njuter av en god fruktdrink. Kostnad 10 kronor. Föransökan senast 5 februari till 031-365 55 25, begränsat antal platser.

Sånggruppen Truddilutten

Björkekärrens träffpunkt
4 och 18 februari kl. 13.30

Vill du vara med i vår sånggrupp? Kontakt 031-365 55 25.

Lunchbowling i Gamlestan

25 februari kl. 10

Vi åker kommunalt till Gamlestan, där vi spelar en serie bowling och sedan äter lunchbuffé. Kostnad 100 kronor. Föransökan senast 19 februari till 031-365 55 25.

Bokprat

Ekparkens träffpunkt
4 februari kl. 15.30

Tycker du om att läsa och vill dela din läsupplevelse med andra? I trevlig samvaro diskuterar vi böcker och läsning. Kontakt 031-365 60 22.

Quiz/frågesport

Ekparkens träffpunkt
11 februari kl. 13.30

Blandade frågor varvat med musik.
Kostnad 50 kronor inklusive fika.
Föranmälan senast 5 februari till
031-365 55 25.

Bingo

Kaggeleds träffpunkt
4 och 18 februari kl. 13.30

Kom och prova turen i ett bingo-
spel med volontären Margith som
bingovärdinna.

Mat och prat

Kaggeleds träffpunkt
25 februari kl. 11.30-12.30

Ett tillfälle att bekanta sig med
träffpunkten och lära känna nya
vänner över en bit mat. Vi bjuder på
gemenskap och trevlig samvaro i ett
mindre sällskap. På husets restaur-
ang finns möjlighet att köpa dagens
lunch.

Sequence

Kaggeleds träffpunkt
11 och 25 februari kl. 13

Ett sällskapsspel där du med stra-
tegi, taktik och tur utmanar dina
motståndare.

Qigong med avslappning

Lundens träffpunkt
4, 11 och 25 februari kl. 10.30

Enkla rörelser och andning för att
förbättra cirkulationen av energi i
kroppen.

Linedance

Lundens träffpunkt
4, 11 och 25 februari kl. 13-13.45

Vi dansar Linedance.

Linedance fortsättning

Lundens träffpunkt
4, 11 och 25 februari kl. 14-15

Vi dansar Linedance.

Onsdag

Trivselträff

Björkekärrs träffpunkt
5, 12, 19 och 26 februari kl. 10

Kaffe till självkostnadspris.

Mat och prat

Björkekärrs träffpunkt
19 februari kl. 12-13

Ett tillfälle att bekanta sig med
träffpunkten och lära känna nya
vänner över en bit mat. Vi bjuder på
gemenskap och trevlig samvaro i ett
mindre sällskap. På husets restaur-
ang finns möjlighet att köpa dagens
lunch.



Inomhusboule

Björkekärrs träffpunkt
12 och 26 februari kl. 13.30

Ett enkelt och roligt bollspel som är
lätt att lära sig. Vi spelar vid akva-
riet i entrén.

UNO

Kaggeleds träffpunkt
5, 12, 19, 26 februari kl. 13.30

Uno är ett kortspel som är kul och
enkelt att lära sig. Vi träffas i restau-
rangen.

Promenad med rogivande avslut

Kaggeleds träffpunkt
12 februari kl. 10.30

Vi börjar med en uppfriskande
promenad i närområdet, stavar finns
till utlåning. För den som önskar
avslutar vi med en stunds avslapp-
ningsövningar inomhus, sittandes
på stol.

Promenad och lunch i Skatås

19 februari kl. 10

Vi promenerar i natursköna Skatås
och avslutar med lunch eller fika på
motionscentralen. För den som vill,
finns möjligheten att åka gemen-
samt med flexlinjen från Kaggeleds
träffpunkt. Föranmälan senast 12
februari till 031-365 68 14.

Bli en digital senior - Kom igång med mobilen

Lundens träffpunkt
5 februari kl. 13.30

Behöver du grundläggande
kunskaper om hur du använder en
mobiltelefon? Kanske du nyss har
skaffat en och behöver hjälp med att
komma igång?
Föranmälan till 031- 365 54 43,
begränsat antal platser.

Dansgympa

Lundens träffpunkt
5, 12 och 19 februari kl. 10.30

Rytmask dansinspirerad gymnastik.

Linedance fortsättning

Lundens träffpunkt
12 och 19 februari kl. 14-15

Vi dansar Linedance.

Kaffe med prat

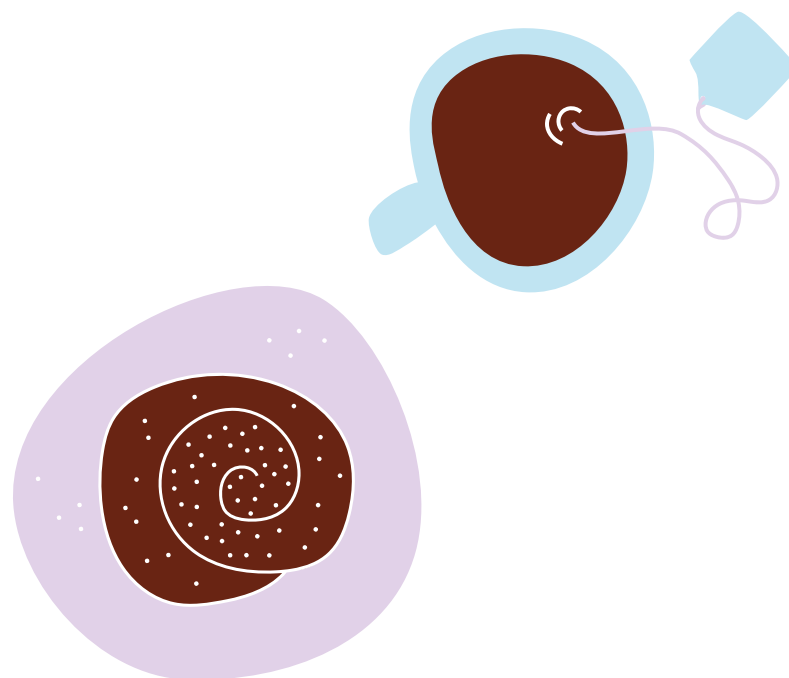
Lundens träffpunkt
12 och 19 februari kl. 15-16

Trivselträff, vi pratar om stort och
smått, fika till självkostnadspris.

Månadens utflykt

26 februari

Se separat inbjudan.



Torsdag

Mediyoga pass

Ekparkens träffpunkt
6 och 20 februari kl. 10-11.30

En mjuk och lugn yogaform. Genom att kombinera enkla rörelser, medveten andning, avslappning och meditation så hjälper den dig att landa i nuet och få balans i kropp och sinne. Övningarna är långsamma och inlyssnande utan krav och prestation. Du väljer själv om du vill genomföra passen på yogamatta eller stol. Föranmälan till 031-365 64 26.

Mediyoga kurs

Ekparkens träffpunkt
5 tillfällen 20 och 27 februari
och 5, 12 och 19 mars
kl. 13-14.30

En mjuk och lugn yogaform. Genom att kombinera enkla rörelser, medveten andning, avslappning och meditation så hjälper den dig att landa i nuet och få balans i kropp och sinne. Övningarna är långsamma och inlyssnande utan krav och prestation. Du väljer själv om du vill genomföra passen på yogamatta eller stol. Kursstart 20 februari. Föranmälan till 031-365 64 26.

Filmvisning - Just Charlie

Lundens träffpunkt
6 februari kl. 13-15

Charlie är till synes en helt vanlig tonårskille med en lysande fotbollskarriär framför sig. Men Charlie bär på en hemlighet, hon är egentligen en tjej instängd i en killes kropp. Charlie slits mellan att leva upp till sin pappas förväntningar och att leva som sig själv. En stark film om transidentitet och vikten av att bli accepterad för den man är. Efter filmen blir det frågor och svar med Angelica Löwdin.

Herrklubb

Lundens träffpunkt
20 februari kl. 13.30

Manligt engagemang med prat och aktivitet. Föranmälan senast 14 februari till 031-365 54 43.

Fredag

Bingo

Björkekärrens träffpunkt
7, 14, 21 och 28 februari kl. 10

Kom gärna och fika innan till självkostnadspris. Vi börjar spela kl. 10.

Fredagsträffen

Kageleds träffpunkt
7, 14, 21 och 28 februari kl. 10.30

Vi fikar i trevlig gemenskap. Kaffe och kaka till självkostnadspris.

Skip-bo

Kageleds träffpunkt
7, 14, 21 och 28 februari kl. 13

Kom och spela ett roligt och underhållande kortspel.

Seniorgympa

Lundens träffpunkt
7, 21 och 28 februari kl. 11.30-12

Enkel och välgörande sittgymnastik till musik.

Fredagsklubben

Lundens träffpunkt
7, 14, 21 och 28 februari
kl. 12-13.30

Vi fikar och har den aktivitet vi valt för dagen. Till exempel boule, bingo, högläsning, film eller frågesport.

Alla Hjärtans dag

Lundens träffpunkt
14 februari kl. 11.30-14

Se separat inbjudan.

Fredagsmys i restaurangen

Lundens träffpunkt
7, 14, 21 och 28 februari
kl. 11.30-14

Förutom dagens rätt serveras också räksmörgåsar. Fullständiga rättigheter. Njut av musikunderhållning kl. 12-13. Olle Köhler spelar den 14 februari.



Mars

Måndag

Rummy

Björkekärrens träffpunkt
2, 9 och 23 mars kl. 13

Ett roligt kortspel i sex olika turer.

Kom igång med mobilen

Björkekärrens träffpunkt
16 mars kl. 13.30

Behöver du grundläggande kunskaper om hur du använder en mobiltelefon? Kanske du nyss har skaffat en och behöver hjälp med att komma igång? Föranmälan till 031-365 55 25, begränsat antal platser.

Bridge

Ekparkens träffpunkt
2, 9, 16, 23 och 30 mars
kl. 10.30-14.30

Kontakt och föranmälan till 070-307 23 66.

Måndagsträffen

Ekparkens träffpunkt
2, 9, 16, 23 och 30 mars kl. 11-13

Blandade aktiviteter så som föredrag, bingo och kortspel. Fika till självkostnadspris.

Handarbetscafé

Ekparkens träffpunkt
2, 9, 16, 23 och 30 mars
kl. 13.30-16

Ta med dig ditt handarbete och låt dig inspireras av andra. Är du nybörjare hjälper vi dig gärna med att komma igång.

Seniorgympa

Kageleds träffpunkt
2, 9, 16 och 23 mars kl. 10.30

Enkel och välgörande sittgymnastik till musik.

Filosofiska klubben

Kageleds träffpunkt
16 mars kl. 13-15

Här diskuterar vi livets små och stora frågor.

Handarbetscafé

Kageleds träffpunkt
23 mars kl. 13.30

Här träffas vi som är intresserade av handarbete. Volontären Margith håller i trådarna.

Damklubb

Lundens träffpunkt
23 mars kl. 13.30

Kvinnligt engagemang med prat och aktivitet. Föranmälan senast 16 mars till 031-365 54 43.

Tisdag

Morgonlunken

Björkekärrens träffpunkt
3, 10 och 31 mars kl. 9.15

Vi möts på träffpunkten och promenerar i närområdet ca 1 timme. Ta med egen matsäck så fikar vi efter vägen.

Quiz/frågesport

Björkekärrens träffpunkt
10 mars kl. 14

Blandade frågor varvat med musik. Kostnad 50 kronor inklusive fika.

Sånggruppen

Truddilutten

Björkekärrens träffpunkt
3 och 31 mars kl. 13.30

Vill du vara med i vår sånggrupp? Kontakt 031-365 55 25.

Lunchtrav på Åby

17 mars kl.

Vi åker kommunalt till Åbytravet där vi äter lunch och följer loppet från restaurangen. Det är en bit att gå till och från bussen så tänk på att ha bra skor. Mer information och föransmälning senast 9 mars till 031-365 55 25.

Bokprat

Ekparkens Träffpunkt
3 mars kl. 15.30

Tycker du om att läsa och vill dela din läsoplevelse med andra? I trevlig samvaro diskuterar vi böcker och läsning. Kontakt 031-365 60 22.

Bingo

Kaggeleds träffpunkt
17 och 31 mars kl. 13.30

Kom och prova turen i ett bingo-spel med volontären Margith som bingovärdinna.

Mat och prat

Kaggeleds träffpunkt
24 mars kl. 11.30-12.30

Ett tillfälle att bekanta sig med träffpunkten och lära känna nya vänner över en bit mat. Vi bjuder på gemenskap och trevlig samvaro i ett mindre sällskap. På husets restaurang finns möjlighet att köpa dagens lunch.

Sequence

Kaggeleds träffpunkt
10 och 24 mars kl. 13

Ett sällskapsspel där du med strategi, taktik och tur utmanar dina motståndare.

Qigong med avslappning

Lundens träffpunkt
3, 10, 17 och 31 mars kl. 10.30

Enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen.

Linedance

Lundens träffpunkt
3, 10, 17 och 31 mars kl. 13-13.45

Vi dansar Linedance.

Linedance fortsättning

Lundens träffpunkt
3, 10, 17 och 31 mars kl. 14-15

Vi dansar Linedance.

Månadens utflykt

24 mars

Se separat inbjudan.

Onsdag

Trivselträff

Björkekärrens träffpunkt
4, 11, 18 och 25 mars kl. 10

Kaffe till självkostnadspris.

Mat och prat

Björkekärrens träffpunkt
18 mars kl. 12-13

Ett tillfälle att bekanta sig med träffpunkten och lära känna nya vänner över en bit mat. Vi bjuder på gemenskap och trevlig samvaro i ett mindre sällskap. På husets restaurang finns möjlighet att köpa dagens lunch.

Inomhusboule

Björkekärrens träffpunkt
11 och 25 mars kl. 13.30

Ett enkelt och roligt bollspel som är lätt att lära sig. Vi spelar vid akvariet i entrén.

UNO

Kaggeleds träffpunkt
4, 11, 18 och 25 mars kl. 13.30

Uno är ett kortspel som är kul och enkelt att lära sig. Vi träffas i restaurangen.

Promenad med rogivande avslut

Kaggeleds träffpunkt
11 och 25 mars kl. 10.30

Vi börjar med en uppfriskande promenad i närområdet, stavar finns till utlåning. För den som önskar avslutar vi med en stunds avslappningsövningar inomhus, sittandes på stol.

Kreativa klubben

Kaggeleds träffpunkt
4 mars kl. 11.30-14

Här träffas vi som är intresserade av skapande verksamhet och vill göra handgjorda kort. Passa på att skapa dina påskhälsningar eller kort för andra tillfällen. Visst material finns till självkostnadspris.

Promenad och lunch i Skatås

18 mars kl. 10

Vi promenerar i natursköna Skatås och avslutar med lunch eller fika på motionscentralen. För den som vill, finns möjligheten att åka gemensamt med flexlinjen från Kaggeleds träffpunkt. Föransmälning senast 11 mars till 031-365 68 14.

Dansgympa

Lundens träffpunkt
4, 11, 18 och 25 mars kl. 10.30

Rytmask dansinspirerad gymnastik.

Linedance fortsättning

Lundens träffpunkt
4, 11, 18 och 25 mars kl. 14-15

Vi dansar Linedance.

Kaffe med prat

Lundens träffpunkt
4, 11, 18 och 25 mars kl. 15-16

Trivselträff, vi pratar om stort och smått, fika till självkostnadspris.



Torsdag

Mediyoga pass

Ekparkens träffpunkt
5 och 19 mars kl. 10-11.30

En mjuk och lugn yogaform. Genom att kombinera enkla rörelser, medveten andning, avslappning och meditation så hjälper den dig att landa i nuet och få balans i kropp och sinne. Övningarna är långsamma och inlyssnande utan krav och prestation. Du väljer själv om du vill genomföra passen på yogamatta eller stol. Föranmälan till 031-365 64 26.

Mat och prat

Lundens träffpunkt
5 mars kl. 11.30-12.30

Ett tillfälle att bekanta sig med träffpunkten och lära känna nya vänner över en bit mat. Vi bjuder på gemenskap och trevlig samvaro i ett mindre sällskap. På husets restaurang finns möjlighet att köpa dagens lunch.

Påverka din träffpunkt

Lundens träffpunkt
5 mars kl. 13.30

Var med och påverka innehållet i träffpunktsprogrammet, vi tar gärna emot dina synpunkter, förslag och idéer. Vi bjuder på fika.

Filmvisning - Mamma Mia!

Lundens träffpunkt
12 mars kl. 13-15

Vi ser filmen *Mamma Mia- Here we go again*. Följ med i firandet och upptäck hur det hela började. Tio år efter att *Mamma Mia the Movie* hade premiär är du välkommen tillbaka till den magiska grekiska ön.

Herrklubb

Lundens träffpunkt
19 mars kl. 13.30

Manligt engagemang med prat och aktivitet. Föranmälan senast 13 mars till 031-365 54 43.

Fredag

Bingo

Björkekärrs träffpunkt
6, 13, 20 och 27 mars kl. 10

Kom gärna och fika innan till självkostnadspris. Vi börjar spela kl. 10.

Fredagsträffen

Kaggeleds träffpunkt
6, 13, 20 och 27 mars kl. 10.30

Vi fikar i trevlig gemenskap. Kaffe och kaka till självkostnadspris.

Skip-bo

Kaggeleds träffpunkt
6, 13, 20 och 27 mars kl. 13

Kom och spela ett roligt och underhållande kortspel.

Seniorgympa

Lundens träffpunkt
6, 13, 20 och 27 mars kl. 11.30-12

Enkel och välgörande sittgymnastik till musik.

Fredagsklubben

Lundens träffpunkt
6, 13, 20 och 27 mars kl. 12-13.30

Vi fikar och har den aktivitet vi valt för dagen. Till exempel boule, bingo, högläsning, film eller frågesport.

Fredagsmys i restaurangen

Lundens träffpunkt
6, 13, 20 och 27 mars kl. 11.30-14

Förutom dagens rätt serveras också räksmörgåsar. Fullständiga rättigheter. Njut av musikunderhållning kl. 12-13. Olle Köhler spelar den 6 mars.

Vad vill du göra på träffpunkterna?

Vid jämna mellanrum har vi programpunkten "Påverka din träffpunkt" då du kan vara med och påverka utbudet av aktiviteter. Du kan också ringa eller mejla dina synpunkter och förslag. Kontaktuppgifter till alla träffpunkter finns på sidan 3 i programmet.

Vill du ha information från oss om vad vi kan erbjuda?

Vi kommer gärna ut till dig och berättar mer. Kanske har du en vän, bekant eller kanske en granne som vill vara med?

Välkommen att kontakta äldre-konsulent Linda Broberg för mer information.

Telefon: 031-365 52 91

E-post: linda.broberg@

orgryteharlanda.goteborg.se.

Fler tips för dig som fyllt 65

Fixartjänsten

Behöver du hjälp med att sätta upp gardiner, byta glödlampor eller känner du oro för att halka eller snubbla hemma? Vår fixare Christer kan hjälpa dig med enklare reparationer och förebygga olyckor i ditt hem. Tillsammans med fixaren kan du också göra en säkerhetsrund. Du kan också boka in en träff för att få hjälp med din surfplatta eller mobil. Fixartjänsten vänder sig till dig som är 67 år och uppåt. Tjänsten kostar inget men du får stå för eventuella materialkostnader.

Telefon: 031-365 54 37

E-post: fixare@orgryteharlanda.goteborg.se

Seniorgymmen väntar på dig

I de utrustade träningssalarna har du möjlighet att träna helt kostnadsfritt. Ta helst med en vän, för ökad trygghet och säkerhet. Träning på eget ansvar.

Vi har två seniorgym:

Kaggeledshuset, entréplan

Kaggeledsgatan 36

Björkekärrshus, källarplan

Rosendalsgatan 10

För mer information om gymmen och tider: 031-365 54 37.

Volontär

Vill du göra en insats för en medmänniska eller kanske själv få lite stöttning av en volontär? En volontär är en person som utifrån sin egen lust och vilja engagerar sig ideellt. Som volontär har du möjlighet att vara med och skapa en meningsfull vardag för seniorer i vår stadsdel.

För mer information kontakta volontärsamordnaren:

Telefon: 031-365 52 91

E-post: volontar@orgryteharlanda.goteborg.se



Anhörigstöd

För dig som stödjer, hjälper eller vårdar en närstående som är långvarigt sjuk.

Kontakt med anhörigkonsulent

För dig som stödjer någon som är över 65 år:

Ewa Lundin, telefon: 031-365 63 36

För dig som stödjer någon som är under 65 år:

Eivor Gustafsson, telefon: 031-365 51 49

Dagverksamhet

Vänder sig till dig som bor hemma och har ett nedsatt minne. Dagverksamheten erbjuder social samvaro och meningsfull sysselsättning i en avslappnad miljö. För att delta i dagverksamheten behövs ett beslut från biståndsbedömaren.

Kontakta dagverksamheten för mer information på telefon 031-365 63 54.

Mer information

Har du frågor om hemtjänst eller någon annan av stadens tjänster? Välkommen att kontakta:

Göteborgs Stads kontaktcenter

Telefon: 031-365 00 00

E-post: goteborg@goteborg.se

På gång på träffpunkterna



Månadens utflykt

26 februari, 24 mars

Träffpunkterna gör gemensamma utflykter en gång i månaden, se separat inbjudan.

Håll utkik!

Se efter inbjudningar på träffpunkterna, vårdcentralerna, Kulturhuset Kåken med flera.

Filmvisning

- Just Charlie

Lundens träffpunkt

6 februari kl. 13-15

En stark film om transidentitet och vikten av att bli accepterad för den man är. Efter filmen blir det frågor och svar med Angelica Löwdin. Föranmälan senast den 31 januari till 031-365 54 43, begränsat antal platser. Läs mer på sid. 12.

Mer tips och information

Hela stadens kalendarium www.kalendarium.goteborg.se

Gilla gärna vår sida på facebook "Seniorliv i Örgryte-Härlanda"

www.facebook.com/seniorlivorgryteharlanda

Där får du veta vad som är på gång för seniorer i stadsdelen.

Vill du eller känner du någon som vill ha programbladet skickat med e-post eller post?

Kontakta Linda Broberg på 031-365 52 91 eller linda.broberg@orgryteharlanda.goteborg.se

Med reservation för ändringar i programmet.