



Välkommen att kontakta oss

Annika Söfelde, samordnare för La Bamba och för anmälan till kurser

E-post: annika.sofelde@kultur.goteborg.se

Telefon: 031-368 77 98, 072-085 26 46

Jerker Eklund, samordnare för Anhörigcenter Sydväst

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

Telefon: 031-366 43 79

goteborg.se/labamba

Instagram: @projekt_labamba

Folder uppdaterad: 15 februari 2024



Hälsofrämjande och förebyggande
i samarbete med Frölunda Kulturhus



La Bamba

Mötesplats Frölunda mars-maj 2024

Adress: Valthornsgatan 27, Växthuset



goteborg.se/labamba

Välkommen!

På La Bamba arbetar vi praktiskt med skapande verksamhet i olika former. Den sociala samvaron är en viktig faktor. Verksamheten är kostnadsfri och alla deltar efter förmåga och på egna villkor. All verksamhet sker under ledning av erfarna handledare och kulturskapare.

Vi ordnar även utflykter, föreläsningar med mera, utöver programmet. Håll utkik efter affischer eller fråga oss för mer information.

Vi delar lokaler och samarbetar med Anhörigcenter Sydväst och Växthuset. Se separat program för Anhörigstöd: *Aktiviteter och stöd för dig som anhörig* och programblad för Växthusets träningsgrupper.

Anmälan till vårens andra omgång av skapande kurser med start 26 mars.

Anmälan till Annika

telefon: 031-368 77 98

e-post: annika.sofelde@kultur.goteborg.se

Program mars-maj 2024

Måndag

Gåfotboll

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

Måndagar kl. 10-11

Plats: Träningshallen

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. Ukuleles kan lånas på plats, men för att öva hemma behöver du köpa en egen (kostar från ca 350 kr)

Måndagar kl. 14-14.45

Anmälan via sms till Karl Wictorin:
031-366 04 78.

Spela ukulele med oss!

Fortsättningsgrupp i ukulelespel. Vi spelar och sjunger tillsammans.

Måndagar kl. 15-16

Anmälan via sms till Karl Wictorin:
031-366 04 78.

Tisdag

Kurs: Teckning

Teckning med blyerts och kol. Både för dig som är nybörjare och för dig som har mer vana.

Tisdagar kl. 10-12

Ledare: Lisa

Plats: Stora grupprummet

Anmälan till Annika: 031-368 77 98

Musik i Sydväst!

Varje konsert är det ett nytt, hemligt tema. Blir det kanske Beatles? Country? Visor? Det märker ni först på plats!

Tisdagar kl. 13.30-14.30 (inläpp 13.15) 5 mars, 16 april, 30 april, 14 maj och 28 maj

Plats: Pingstkyrkan i Frölunda (Vingasalen), Diamantgatan 13

Kurs: Nålfiltning

Både för dig som är nybörjare och för dig som har mer vana.

Tisdagar kl. 13-15

Ledare: Carina, Annika och Motti.

Plats: Stora grupprummet

Anmälan till Annika: 031-368 77 98

Onsdag

Språkcafé i Engelska.

Ni bestämmer ämnen tillsammans i gruppen som drivs av deltagarna.

Anmälan till Maja: 031-366 76 05

Torsdag

Boule och pingis

Alla kan vara med, både nybörjare och proffs! Kaffe finns, ingen kostnad, ingen föränmälan.

Torsdagar kl. 10.30-12.30

Plats: Stora grupprummet (pingis) och Träningshallen (boule)

Historiegrupp för män

Här diskuteras allt från världskrig, Aristoteles, meningen med livet och Volvo. Teman bestäms av gruppen.

Torsdagar kl. 10.30-12.30

Plats: Lilla grupprummet

Kontakt: 031-366 70 04

Sminkkurs för skrynkliga ögonlock

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

Torsdag 14, 21 och 28 mars kl. 13-15

Anmälan till Maja: 031-366 76 05

Fredag

Kurs: Måleri akvarell

En kurs både för dig som är nybörjare och för dig som har mer vana. Ledare: Annika och Motti

Fredagar kl. 10-12 (grupp 1) och kl. 13-15 (grupp 2)

Plats: Stora grupprummet