



**Stadsområde
Centrum**

Vi ses där!

Mötesplatser för seniorer

Program

**februari-
juni
2024**

Hej!

Varmt välkommen till Mötesplatser för seniorer i Göteborgs Stad!

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

I programmet hittar du allt från föreläsningar och kultur-evenemang till aktivitetsgrupper och sociala sammanhang.

Har du tankar och idéer om nya programpunkter, eller skulle vilja leda en aktivitet tillsammans med oss? Kontakta oss gärna! Du är viktig!

Återigen, varmt välkommen till oss!

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

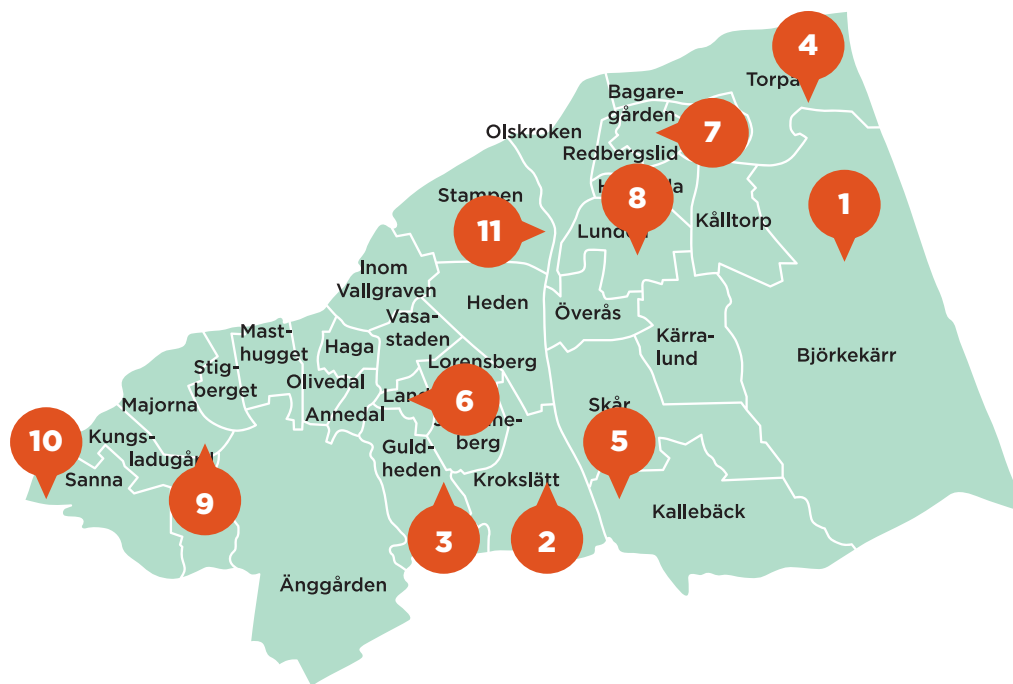
Ändringar och tillägg i programmet kan komma att ske, kontakta gärna mötesplatserna för information om aktuellt program. Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.

Innehåll

Karta över stadsområde Centrum	4
☐ Finska timmen	5
 Mötesplats Björkekärr	6
 Mötesplats Framnäs	9
 Mötesplats Guldheden	10
 Mötesplats Kaggeled	12
 Mötesplats Kallebäck	15
 Mötesplats Kulturhus Landala	18
 Mötesplats Kåken	24
 Mötesplats Lunden	26
 Mötesplats Mariaträffen	30
 Mötesplats Sandarna	36
 Mötesplats Verket	42
 Du missar väl inte detta!?	48



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



1. Mötesplats Björkekärr

Rosendalsgatan 10

2. Mötesplats Framnäs

Glasmästaregatan 6 C

3. Mötesplats Guldheden

Kaggeledsgatan 36

4. Mötesplats Kaggeled

Mejerigatan 1

6. Mötesplats Kulturhus Landala

Karl Gustavsgatan 65

7. Mötesplats Kåken

Källtorpsgratan 2

8. Mötesplats Lunden

Danska Vägen 61 A

9. Mötesplats Mariaträffen

Älvsborgsplan 1 A

10. Mötesplats Sandarna

Brännögatan 3

11. Mötesplats Verket

Lilla Stampgatan 1 A

Suomenkielinen tunti

Tervetuloa tapaamaan ystäviä, osallistumaan tapahtumiin ja ehdottamaan ideoita – suomeksi!



Suomenkielisellä tunnilla suomea puhuvat seniorit voivat ottaa osaa toimintaa, jossa suomenkielisyys toimii meitä yhdistävänä kaikkea taivaan ja maan välillä: kahvittelemme, pelaamme bingoa sekä jaamme informaatiota ja iloa.

Aika:

Joka toinen maanantai klo 11-13, tasaviikoilla – alkaa 4 maaliskuu

Paikka:

Mötesplats Angereds Centrum, Angereds Torg 7

Tiedustelut:

Soita Mia Joukainen, 031-365 36 07

Finska timmen

Välkommen att umgås med vänner, delta i aktiviteter eller kom med dina egna idéer – allt på finska!



På finska timmen kan du som pratar finska och är senior vara en del av gemenskapen där det finska språket är vår gemensamma punkt. Tillsammans gör vi allt mellan himmel och jord: vi fikar, spelar bingo och delar med oss av kunskap och glädje.

Tid:

Varannan måndag kl. 11-13, jämna veckor – start 4 mars

Plats:

Mötesplats Angereds Centrum, Angereds Torg 7

Vid frågor:

Ring Mia Joukainen, 031-365 36 07

Mötesplats Björkekärr

Adress: Rosendalsgatan 10

Hållplats: Stabbetorget

Flexlinjen: Mötesplats 516

Telefon: 031-365 64 26, 031-365 68 14 och 031-365 52 73

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

Ange i ditt mail vilken mötesplats din fråga avser.

Restaurang Björkekärrshus

Hemlagad husmanskost
och salladsbuffé.

Telefon: 031-365 55 19

Öppet: Helgfria vardagar
kl. 11.30–14

Seniorgym

I de utrustade träningssalarna
har du möjlighet att träna
kostnadsfritt. Ta gärna med
en vän, för ökad trygghet
och säkerhet.

Adress: Björkekärrshus,
Rosendalsgatan 10, källarplan

Telefon: 031-365 54 37

MÅNDAGAR

Påverka mötesplatsen

Vad tycker du ska hända på mötes-
platsen? Var med och påverka
utbudet efter dina intressen.
Vi behöver din kunskap och
delaktighet för att växa!

Måndag 12 februari kl. 13.30-14.30

Må bra som senior

En föreläsning med tips och råd
för att bibehålla god hälsa. Linda
Karlsson och Rebecca Eirefelt,
äldresjuksköterskor från Närhälsan
Björkekärr och Närhälsan
Torpavallen, berättar.

Måndag 11 mars kl. 13-14

Föranmälan

Är du nyfiken på akrylmålning?

På ett lekfullt sätt provar vi oss fram
tillsammans. Inga förkunskaper
krävs. Du står för kreativiteten och
vi står för materialet.

Måndag 8, 15 och 22 april kl. 13-15

Föranmälan

TISDAGAR

Sällskapsspel

Är du spelsugen och vill hitta någon
att spela med? Då är du välkommen
hit för att träffa likasinnade.

Tisdagar kl. 11-12. Ej 20 februari

Rummy

Ett kortspel i sex turer.

Tisdagar kl. 13-15.30. Ej 20 februari

ONSDAGAR

Melodikrysset

Tillsammans löser vi radions
melodikryss från i lördags.

Onsdagar kl. 13.30-15

Ej 14 februari och 6 mars

Alla hjärtans dag

Vi uppmärksammar alla hjärtans
dag med kaffe och gemenskap.

Onsdag 14 februari kl. 13.30-15

TORSDAGAR

Må bra med musik!

Önska en låt som betyder något för
dig. Vi lyssnar på låtarna och pratar
om musiken och minnena
tillsammans

**Torsdagar 8 februari, 7 mars,
4 april, 2 maj, 13 juni kl. 13.30-15**

Är du nyfiken på hur man bodde under 50- och 60-talet?

Följ med på en guidad visning av
Kortedala museum; en lägenhet
med två rum och kök som är inredd
med möbler och föremål som var
vanliga 1955–1965.

Torsdag 23 maj kl. 13

Kostnad: 20 kr

Föranmälan



Foto: Lo Birgersson

FREDAGAR

Pratstunden

Över en kopp kaffe pratar vi om stort och smått.

Fredagar kl. 11-12
Ej 1 mars och 7 juni

Inomhusboule

Vi spelar med mjuka klot under trivsamma former.

Fredagar 2 och 16 februari,
15 mars, 12 och 26 april,
10 och 24 maj kl. 13.30-15

Tycker du att det är intressant med dokumentärer?

Vi tar del av dokumentärer i olika former och diskuterar dem över en kopp kaffe.

Fredagar 9 februari, 5 april, 3 maj,
14 juni kl. 13.30-15

Paraffinbad

Ett avslappnande paraffinbad och mjuka rörelser för dina händer.

Fredagar 23 februari, 22 mars,
19 april, 17 maj kl. 13.30-15

Föranmälan

Internationella kvinnodagen

Vi uppmärksammar den internationella kvinnodagen.

Fredag 8 mars 13.30-15

Poängpromenad

Kom och svara på blandade frågor samtidigt som du får en promenad i grönskan.

Fredagar 31 maj och 28 juni
kl. 13.30-15



Foto: Lo Birgersson

Mötesplats Framnäs

Adress: Glasmästaregatan 6 C

Hållplats: Framnäsgatan

Flexlinjen: Mötesplats 2713

Telefon: 031-365 55 25

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

Ange i ditt mail vilken mötesplats din fråga avser.

TORSDAGAR

Sittgympa med avslappning

1, 8 och 15 februari, 7 och 14 mars,
4 och 18 och 25 april, 16 maj
kl. 11.15-11.45

Promenad i närområdet

11 och 25 april, 23 maj
kl. 11.15-11.45

Hjärngympa

Vi gnuggar våra geniknölar, leker med bokstäver och löser olika klurigheter.

1 februari, 14 mars och 16 maj
kl. 12.15-13.30

Dokumentär

Vi kollar in arkivet med olika dokumentärer.

8 och 29 februari, 4 och 25 april,
23 maj kl. 12.15-13.30

Torsdagsträff

Samtal och gemenskap över en kopp kaffe eller te.

15 februari, 7 mars, 11 april
kl. 12.15-13.30

Musikkryss

Kom och delta i ett roligt musikkryss med ny och gammal musik.

21 mars och 18 april kl. 12.15-13.30

Sommarcafé

Utomhus vid vackert väder.

13 och 27 juni kl. 11.30-13

Mötesplats Guldheden

Telefon: 031-365 78 71

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

Ange i ditt mail vilken mötesplats din fråga avser.

MÅNDAGAR

Qigong på Guldhedens bibliotek

Långsamma och mjuka rörelser som är lätt att följa. Stående eller sittande. Inga förkunskaper behövs.

Måndagar kl. 10.15-11

5 februari-27 maj

ONSDAGAR

Prova på rörelsebaserad hjärnträning: Life Kinetik!

Spännande träning som kombinerar rörelser och visuella övningar som skapar nya kopplingar i hjärnan. Inga förkunskapskrav. Life Kinetik erbjuds som en kurs där du deltar vid samtliga tillfällen för att få bäst effekt.

Onsdagar kl. 10.30-11.30

14 februari-10 april

Plats: Guldhedskyrkan

Föranmälan

Promenera tillsammans

Vi möts vid fontänen på Doktor Fries Torg och promenerar lugnt med utrymme för samtal och gemenskap. Vi avslutar i Guldhedskyrkan för fika till självkostnadspris.

Onsdagar kl. 11

17 april-29 maj. Ej 15 maj.

Gemenskapsträff i Guldhedskyrkan

Vi har kaffe, te, smörgåsar och kakor till självkostnadspris.

Onsdagar kl. 12.15-13

7 februari-29 maj, ej 15 maj

Sommaraktiviteter

I juni drar våra sommaraktiviteter igång. Kontakta oss för mer information!

Onsdagsevenemang i Guldhedskyrkan:

Taube från början - Ett föredrag från Sjöfartsmuseet Akvariet

Uppväxten på Vinga och åren som sjöman formade nationalskalden Evert Taube från början. Vi berättar om den tiden och om hans visor: vad handlar de om egentligen? Vad var dikt och vad var sanning?

Onsdag 14 februari kl. 13-14

Åh, ni fantastiska kvinnor

Ett musikprogram med Tore Sunesson och Ida Olsson.

Onsdag 21 februari kl. 13

När synen inte räcker till

Träffa syninstruktörerna och få användbara tips och råd som kan vara till nytta!

Onsdag 28 februari kl. 13-14

The Rock And Ripple Band

Vi bjuder på covers från 60- och 70-talen. Beatles, Stones, Dylan, Creedence och en hel del mer. En svängig kompott av pop, rock och country.

Onsdag 13 mars kl. 13-14

Påskquiz - Frågesport om påsken

Hur mycket kan du om påsken? Testa dina kunskaper och se hur många rätt du får i detta påskquiz. Varje fråga har flera svarsalternativ.

Onsdag 27 mars kl. 13-14

Livet som flyktning - konsten att gråta i det tysta

Föreläsning med Seroj Ghazarian, utvecklingsledare inom mänskliga rättigheter i Göteborgs Stad.

Onsdag 10 april kl. 13-14

Musikprogram

Med Eva Forngren och Kent Andersson.

Onsdag 17 april kl. 13

Min hörselhistoria - Att leva med en dold funktionsnedsättning

Hur kan man leva livet fullt ut när man blir äldre och har svårt att höra? Med Siw Karlsson, hörselpedagog.

Onsdag 24 april kl. 13-14

Landerierna i Göteborg

...som i efterhand kom att bli herrgårdar. Ett föredrag med Åke Hertzberg.

Onsdag 8 maj kl. 13-14

Bussresa

Vi planerar en resa 15 maj 2024.

Detaljerat program för resan kommer under våren. Ring för mer information och föranmälan.

15 maj

Passion för livet

Information om konceptet *Passion för livet* och dess *livscafé*.

Onsdag 22 maj kl. 13-14

Mötesplats Kaggeled

Adress: Kaggeledsgatan 36

Hållplats: Kaggeledstorget

Flexlinjen: Mötesplats 547

Telefon: 031- 365 68 14, 031-365 52 73 och 031-365 64 26

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

Ange i ditt mail vilken mötesplats din fråga avser.

Restaurang Kaggeled

Hemlagad husmanskost och salladsbuffé.

Telefon: 031-365 68 23

Öppet: Helgfria vardagar kl. 11.30–14

Seniorgym

I de utrustade träningssalarna har du möjlighet att träna kostnadsfritt. Ta gärna med en vän, för ökad trygghet och säkerhet.

Adress: Kaggeledsgatan 10, Kaggeledshuset, entréplan.

Telefon: 031-365 54 37

MÅNDAGAR

Canasta

Ett strategiskt kortspel med två kortlekar. Inga förkunskaper krävs.

Måndagar kl. 10.30-13

Påverka mötesplatsen

Vad tycker du ska hända på mötesplatsen? Var med och påverka utbudet efter dina intressen. Vi behöver din kunskap och delaktighet för att växa!

Måndag 5 februari kl. 13.30-14.30

TISDAGAR

Inomhusboule

Vi spelar med mjuka klot under trivsamma former. Från maj spelar vi utomhus om vädret tillåter. Vi samlas på mötesplatsen.

Tisdagar kl. 13.30-15

Ej 20 februari, 16 och 23 april

ONSDAGAR

Paraffinbad

Ett avslappnande paraffinbad och mjuka rörelser för dina händer.

Onsdag 7 februari, 6 mars, 3 april och 15 maj kl. 13-14

Föranmälan

Alla hjärtans dag

Vi uppmärksammar alla hjärtans dag med kaffe och gemenskap.

Onsdag 14 februari kl. 13-14.30

Sittande yoga och avslappning

Mjuka och enkla rörelser med fokus på medveten andning, närvaro och avslappning. Hela passet utförs sittandes på stol.

Onsdagar 21 och 28 februari, 13 och 20 mars, 10, 17 och 24 april, 29 maj kl. 13-14

Föranmälan

Kaffe vid lusthuset

Kom och njut av gemenskap och grönska i trädgården!

Onsdagar 5, 12, 19 och 26 juni kl. 13-14

Föranmälan

TORSDAGAR

Må bra med musik

Önska en låt som betyder något för dig. Vi lyssnar på låtarna och pratar om musiken och minnena tillsammans.

Torsdagar 1 februari, 14 mars, 18 april, 20 maj, 27 juni kl. 13.30-15

Mat och prat

Att krydda maten med gemenskap ökar aptiten. Vi äter tillsammans. Dagens lunch finns att köpa i husets restaurang.

Torsdagar 29 februari, 28 mars, 25 april och 20 juni kl. 12-13.15

Sällskapsspel

Är du spelsugen och vill hitta någon att spela med? Då är du välkommen hit för att träffa likasinnade.

Torsdagar 29 februari, 28 mars, 25 april, 20 juni kl. 13.30-15

Må bra som senior

En föreläsning med tips och råd för att bibehålla god hälsa. Linda Karlsson och Rebecca Eirefelt, äldreskötterskor från Närhälsan Björkekärr och Närhälsan Torpavallen berättar.

Torsdag 11 april kl. 13-14

Föranmälan

Är du nyfiken på hur man bodde under 50- och 60-talet?

Följ med på en guidad visning av Kortedala museum; en lägenhet med två rum och kök som är inredd med möbler och föremål som var vanliga 1955–1965.

Torsdag 23 maj kl. 13

Kostnad: 20 kronor

Föranmälan

FREDAGAR

Seniorgympa

Enkel och välgörande sittgymnastik.

Fredagar 9, 16 och 23 februari, 1, 8, 15 och 22 mars, 5, 12, 19 och 26 april, 3, 17, 24 och 31 maj kl. 10.30-11.15

Fredagsträffen

Vi avslutar veckan med kaffe och gemenskap

Fredagar 9, 16 och 23 februari, 1, 15 och 22 mars, 5, 12, 19 och 26 april, 3, 17, 24 och 31 maj, 7, 14 och 28 juni kl. 11.30-13

Internationella kvinnodagen

Vi uppmärksammar internationella kvinnodagen.

Fredag 8 mars kl. 11.30-13



Mötesplats Kallebäck

Adress: Mejerigatan 1

Flexlinje: Mötesplats 2625

Hållplats: Gräddgatan

Telefon: 031-366 76 15

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

Ange i ditt mail vilken mötesplats din fråga avser.

Behöver du hjälp med din mobil eller surfplatta?

Det kan till exempel vara att komma igång, ladda ner appar, hantera mejl eller söka information på nätet.

Välkommen att boka in en tid på telefon: 031-366 76 15

TISDAGAR

Träna med oss!

Vi tränar balans, kondition, rörlighet och styrka i grupp. Övningarna kan göras både stående och sittande och du anpassar rörelserna efter din förmåga.

Tisdagar 27 februari-4 juni kl. 11-11.45

Föranmälan

MÅNDAGAR

Är du sugen på att spela boule?

Boule är en social och lättsam sport där alla kan vara med.

Måndagar 26 februari, 25 mars, 22 april, 27 maj och 24 juni kl. 11

Föranmälan

Sommarträffen

Välkommen att fika, umgås och delta i dagens aktivitet som vi bestämmer tillsammans.

Tisdagar 11 och 18 juni kl. 11-13

Föranmälan

Utflykt till Trädgårdsföreningen

Vi promenerar, fikar och njuter av blomsterprakten i Trädgårdsföreningen.

Tisdag 25 juni kl. 13

Föranmälan

ONSDAGAR

Äntligen onsdag!

Vi träffas mitt i veckan för gemenskap och olika aktiviteter som gruppen kommer överens om. Några onsdagar blir det musikunderhållning från Speldags och några onsdagar blir det melodikryss.

Onsdagar 21 februari-5 juni kl.13-15

Föranmälan

Speldags

Levande musik och underhållning. Speldagsprogrammet är varierat och skiftar från varje tillfälle. För aktuell artist kontakta mötesplatsen.

Onsdagar 20 mars, 17 april, 15 maj och 12 juni kl. 13.30-14

Melodikrysset

Vi slår våra kloka huvuden ihop och löser melodikrysset tillsammans.

Onsdagar 6 mars, 3 april och 29 maj kl. 13.30-14.30

Kamishibai, vad är det?

Kom och lyssna på en japansk bildteatersaga; Tanokyu, en populär skådespelare, får under pågående turné besked om att hans mor blivit sjuk. Under färden hem ställs Tanokyus skådespelartalang på yttersta prov när han möter en demon.

Onsdag 21 februari kl. 13-13.30

Föranmälan

Påverka mötesplatsen!

Har du en idé på något som du vill göra på mötesplatsen? Vi samtalar kring kommande aktiviteter och program.

Onsdag 13 mars kl. 13-14

Föranmälan

Sommarträffen

Välkommen att fika, umgås och delta i dagens aktivitet som vi tillsammans bestämmer.

Onsdagar 12 juni, 19 juni och 26 juni kl. 13-15

Föranmälan

TORSDAGAR

Utflykt till Elyseum

Vi går en guidad visning på Elyseum, här får vi lära oss allt om energihistoria och se stadens kulturarv i form av gamla elkablar och mycket mer. En resa från mörker till ljus.

Torsdag 18 april kl. 13

Föranmälan

Nyfiken på hur man bodde under 50- och 60-talet?

Följ med på en guidad visning av Kortedala museum; en lägenhet med två rum och kök som är inredd med möbler och föremål som var vanliga 1955-1965.

Torsdag 23 maj kl. 13

Kostnad: 20 kronor

Föranmälan

FREDAGAR

Vill du bli starkare?

Träning med fokus på styrka och kondition i intervaller. Vi använder oss av både redskap och kroppsvikt som motstånd. Övningarna går att anpassa och du arbetar efter egen förmåga.

Fredagar 23 februari-31 maj

kl. 11-11.45. Ej 10 maj

Föranmälan

Kaffe med prat

Social gemenskap med andra över en kopp kaffe eller te.

Fredagar 23 februari-31 maj

kl. 12-14. Ej 10 maj

Sommarträffen

Välkommen att fika, umgås och delta i dagens aktivitet som vi bestämmer tillsammans.

Fredag 28 juni kl. 11-13



Foto: Lo Birgersson

Mötesplats Kulturhus Landala

Adress: Karl Gustavsgatan 65

Hållplats: Kapellplatsen

Flexlinjen: Mötesplats 730

Telefon: 031-365 76 90, 031-365 78 68, 031-365 78 31 och 031-365 78 97

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

Ange i ditt mail vilken mötesplats din fråga avser.

Programmet gäller till och med onsdag 5 juni om inget annat anges. Därefter drar våra sommaraktiviteter igång, kontakta oss för mer information.

MÅNDAGAR

Tysk konversation (två olika grupper)

Vi diskuterar alla möjliga ämnen på tyska.

Måndagar kl. 10.30-12.30 och 11.30-13.30. Föranmälan.

Surfsupport

Behovet av att kunna använda smartphone, dator och surfplatta ökar ständigt. Ta hjälp av oss!

Måndagar kl. 13-14.30

Föranmälan senast fredagen innan

Språkgrupp?

Är du intresserad av en konversationsgrupp i något annat språk, exempelvis spanska eller italienska, är du välkommen att göra en intresseanmälan!

Äntligen måndag

Umgås och lyssna på efterföljande föreläsning om du vill. Äntligen måndag genomförs i samarbete med Volontär i Centrum.

Måndagar kl. 12-13 t.o.m. 13 maj

Matig macka, kaffe och kaka: 30 kr. Betalning med Swish.

Föreläsningen är kostnadsfri

Ingen smörgåsservering

19 februari och 22 april

Måndagsevenemang

Antalet platser är begränsat, "först till kvarn" gäller.

5 februari: Boktips!

Personal från Guldhedens bibliotek tipsar om böcker.

Kl. 13-14

12 februari: Författarbesök – Elisabeth Frisk

Numera mer aktiv senior än aktiv yrkesarbetande barnmorska. För Elisabeth har kreativa intressen alltid funnits med, och det är med stor glädje hon delar med sig av detta och kanske också kan inspirera!

19 februari: På rymmen!

En föreställning med material ur Hasse & Tages rika produktion. En värld fylld av musik, tramsighet och djupaste allvar. Med Kulturgruppen Spader.

Kl. 13-14

Föranmälan

26 februari: Speed-dating!

Träffa nya vänner på ett nytt sätt! Kom och prova på!

Kl. 13-14

4 mars: The Rock And Ripple Band

Musik från 60- & 70-talen – svängig kompott av pop, rock, country!

Kl. 13-14

11 mars: Kvinnorörelsen – igår och idag

Vi uppmärksammar kvinnodagen 8 mars genom besök av Monica Pahlsson och Lisbeth Stenberg som berättar hur kvinnor i Göteborg gått samman, och hur vi kan påverka framtiden med hjälp av historien.

Kl. 13-14

18 mars: Påverka mötesplatsen!

Du som är med i en grupp, är intresserad av att starta en, eller bara vill bolla idéer är välkommen till detta samtal deltagare och personal emellan.

Kl. 13-14

25 mars: Utan fallfruktan

Äldresjuksköterska Elisabeth Söderberg från Meliva vårdcentral föreläser om risker för fall i hemmet och hur du förebygger dessa.

Kl. 13-14

8 april: Gamla Landala

Ingemar från historiegruppen visar bilder och berättar om Gamla Landala.

Kl. 13-14

Föranmälan

15 april: Viskonsert

Musik med vispoeten Karl-Eric Hansson, samt fiolspel av Anders från "Musik ska byggas utav glädje!".

Kl. 13-14

22 april: Kinesisk musik och dans

Kom och bekanta dig med den kinesiska kulturens uttryck genom uppvisning av dans, sång, musik och dräkter. Allt på traditionellt kinesiskt vis.

Kl. 13-14

**29 april: Livet som flykting –
konsten att gråta i det tysta**

Föreläsning med Seroj Ghazarian, utvecklingsledare inom mänskliga rättigheter i Göteborgs Stad.

Kl. 13-14

6 maj: Berättelser om Kalevala

Kirsti berättar om Finlands nationalepos och om sin bok "Berättelser om Kalevala", som är hennes tolkning och bearbetning av Kalevalas huvudhändelser på nusvenska i serieform.

Kl. 13-14

13 maj: Kattor i Landala

Författare Anna-Lena Oscarsson af Starck berättar om sin bok "Kattor i Landala med blå och vita tassar".

Kl. 13-14

Loppis!

Välkommen på loppis! Om du vill vara med och sälja behövs föranmälan. Inlämning samma dag från kl. 10. Du tar själv med dig det du vill sälja och ansvarar för att plocka fram och ta hem dina egna grejer. Begränsat antal platser, först till kvarn.

Måndag 20 maj kl. 11-14

Gårdsfest!

Varmt välkommen att fira in sommaren. Vi bjuder på fika och det kommer finnas möjlighet att gå en tipspromenad runt gården, spela boule eller bara umgås.

Måndag 27 maj kl. 12-14

TISDAGAR**Kinesisk hälsogymnastik**

Enkla gymnastikrörelser, nyttiga för hela kroppen. Med Xiu Li Fang.

Tisdagar kl. 10-10.45

Historiegruppen (för män)

Här diskuteras allt från världskrig och Aristoteles till Hannibal och Henry Ford. Gruppen är deltagarstyrd och riktar sig till män. Kom och delta eller bara lyssna.

Tisdagar kl. 11-13

Föranmälan

Historiegruppen

Här diskuteras allt från världskrig och Aristoteles till Hannibal och Henry Ford. Gruppen är deltagarstyrd. Kom och delta eller bara lyssna.

Tisdagar kl. 13-15

Föranmälan

Canasta

Kom och spela, ingen förkunskap behövs!

Tisdagar kl. 13-15.30

Föranmälan

Praktiska hörnan

Här hjälper volontärer dig med sådant som enklare sömnadsarbeten, krångliga blanketter eller surfplatta, mobiltelefon och dator. I samarbete med Volontär i Centrum.

Tisdag 6 och 20 februari, 5 och 19 mars, 2 och 16 april, 7 och 21 maj kl. 12-14

Korsord

Vill du träna hjärnan genom att lösa korsord tillsammans med andra? Hör av dig till oss!

ONSDAGAR**Schack**

Utmana dig själv med lite hjärngympa! Vissa förkunskaper behövs.

Onsdagar kl. 13-16

Föranmälan

Gympa med Anette

Balans, rörlighet, puls och koordination. Vi tränar i grupp, stående eller sittande. Du deltar utifrån dina förutsättningar och träningen går att anpassa.

Onsdagar kl. 11-11.45

Körsång

Vi tar oss an en mängd olika genrer och stilar. Inga förkunskaper krävs, fokus ligger på sången, gemenskapen och glädjen.

Onsdagar kl. 13-14.30 till och med 29 maj. Ej 7 februari, 13 mars och 3 april

Föranmälan till: 031-365 78 68

**Tysk konversation
(två olika grupper)**

Vi diskuterar alla möjliga ämnen på tyska.

Onsdagar kl. 11-13 samt kl. 12.30-14.30

Föranmälan

Re-Pehr-era

Pehr är på plats med sin fixarlåda och förvandlar trasigt till helt igen! I samarbete med Volontär i Centrum.

Onsdagar 14 och 28 februari, 13 och 27 mars, 10 och 24 april, 8 och 22 maj kl. 12-14

Filmfabriken Göteborg

Här får unga och äldre tillsammans möjlighet att leva ut drömmar och filmidéer. Kom och dela med dig av ditt filmintresse, dina kunskaper och färdigheter! Tillsammans skapar vi förutsättningar för att göra det omöjliga möjligt.

Onsdagar kl. 17-21

För mer information, kontakta Janne Larsson på: 072-176 98 68

Har du som man någon att anförtro dig åt?

Varmt välkommen att vara med i en samtalsgrupp för män, med start i april. Kontakta personalen för mer information.

TORSDAGAR

Engelsk konversation

Träna engelsk konversation i grupp.

Torsdagar kl. 11-13

Ej 22 februari och 28 mars

Föranmälan

Fransk konversation

Träna fransk konversation i grupp.

Torsdagar kl. 11-13

Ej 22 februari och 28 mars

Föranmälan

De nya koloristerna

Kom till oss och måla, i akvarell eller annan teknik. Gruppen är öppen för alla, såväl erfarna som nybörjare.

Torsdagar kl. 13-15

Ej 22 februari och 28 mars

Föranmälan

Konstskatt av Carl Larsson i unikt trapphus

Ta del av en unik kulturhistoria av folkkära konstnären Carl Larsson på Victoriaskolan (tidigare flickskola). Observera att målningen finns på tredje våningen, hiss finns ej. Ingen guide.

Torsdag 15 februari kl. 13-14.30.

Samling på Mötesplats Kulturhus

Föranmälan till: 031-365 78 68

Dagsfest! Festdags!

Ta på dig festblåsan, välj din favoritlåt och dansa loss tillsammans med andra. Vi bjuder på snacks.

Torsdag 29 februari kl. 13-14.30

Föranmälan

FREDAGAR

Kinesisk hälsogymnastik

Enkla gymnastikrörelser, nyttiga för hela kroppen. Med Xiu Li Fang.

Fredagar kl. 10-10:45 till och med 24 maj, ej 10 maj

Boule i alla väder

Vi kör utomhusboule året om. Inga förkunskaper behövs.

Fredagar kl. 12-13 till och med 24 maj, ej 10 maj

Naturpromenad i Landala

Tillsammans med botaniker Anders Florén tittar vi på växter, fåglar med mera.

Fredag 26 april och 17 maj kl. 13-14.30

Naturpromenad i Botaniska

Tillsammans med botaniker Anders Florén tittar vi på växter, fåglar med mera. Samling vid huvudentrén.

Fredag 24 maj kl. 11-12.30 ca

Föranmälan

Naturpromenad i Trädgårdsföreningen

Tillsammans med botaniker Anders Florén tittar vi på växter, fåglar med mera. Samling vid entrén mot Drottningtorget.

Fredag 31 maj kl. 11-12.30 ca

Föranmälan

Tillsammans är roligare!

Vill du också vara med i vårt nya matlag? Gruppen kommer att handla, laga och äta lunch ihop på fredagar till självkostnadspris. Kontakta oss för mer information!

Mötesplats Kåken

Adress: Kålltorpsgatan 2

Hållplats: Härlanda

Flexlinje: Mötesplats 571

Telefon: 031-365 68 14 och 031-366 76 15

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

Ange i ditt mail vilken mötesplats din fråga avser.

MÅNDAGAR

Få upp flåset med rask promenad

En promenad i lite snabbare tempo på ca 1,5 timma i blandad terräng runt Härlanda tjärn. Vi möts på innergården vid Kulturhuset Kåken.

Måndagar 8 april-10 juni

kl. 10-11.30. Ej 29 april

Föranmälan

TORSDAGAR

Vill du bli starkare?

Träning med fokus på styrka och kondition i intervaller. Vi använder oss av både redskap och kroppsvikt som motstånd. Övningarna går att anpassa och du arbetar efter egen förmåga.

Torsdagar 29 februari-16 maj

kl. 11-12, Ej 28 mars och 25 april



Mötesplats Lunden

Adress: Danska vägen 61 A

Hållplats: Kärralundsgatan

Flexlinjen: Mötesplats 650

Telefon: 031-365 54 43

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

Ange i ditt mail vilken mötesplats din fråga avser.

Restaurang Dickson

Hemlagad husmanskost och salladsbuffé.

Telefon: 031-365 65 14

Öppet: Helgfria vardagar kl. 11.30-14

TISDAGAR

Qigong med avslappning

Enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen i kroppen.

Tisdagar 6, 13 och 27 februari, 12 och 26 mars, 2, 9 och 16 april, 14, 21, 28 maj, 11 och 18 juni kl. 10.30

Linedance

Vi dansar linedance. För mer information och föranmälan, ring mötesplatsen.

Tisdagar 6 och 13 februari 12, 19 och 26 mars, 2, 9 och 16 april, 14, 21 och 28 maj kl. 13.30

Kaffe med prat

Trivselträff, vi pratar om stort och smått.

Tisdagar 6 och 13 februari 12, 19 och 26 mars, 2, 9 och 16 april, 14, 21 och 28 maj kl. 14.30

Gillar du glass och frågesport?

Vi går till glasscafét Lejonet och Björnen och tar en kopp kaffe, äter glass och gör en frågesport.

Tisdag 27 februari kl. 13-14.30
Föranmälan

IT-stöd med fixaren

Behöver du enklare hjälp med din mobiltelefon eller surfplatta? Ta med din telefon, surfplatta eller använd mötesplatsens surfplattor. Vi lär oss tillsammans.

Tisdag 19 mars kl. 10.30-12
Föranmälan

Utflykt till Trädgårdsföreningen

Vi promenerar, fikar och njuter av blomsterprakten i Trädgårdsföreningen.

Tisdag 25 juni kl. 13
Föranmälan

ONSDAGAR

Handarbetscafé

Ta med dig ditt handarbete och låt dig inspireras av andra med samma intresse.

Onsdagar kl. 11

Linedance

Vi dansar linedance. För mer information och föranmälan, ring mötesplatsen.

Onsdagar 7, 21 och 28 februari, 6, 13 och 27 mars, 10 och 24 april, 15, 22 och 29 maj kl. 13.30

Kaffe med prat

Trivselträff, vi pratar om stort och smått.

Onsdagar 7, 21 och 28 februari, 6, 13 och 27 mars, 10 och 24 april, 15, 22 och 29 maj kl. 14.30

Alla Hjärtans Dag

Vi uppmärksammar alla hjärtans dag med kaffe och gemenskap.

Onsdag 14 februari kl. 13.30

Vill du bli starkare?

Träning med fokus på styrka och kondition i intervaller. Vi använder oss av både redskap och kroppsvikt som motstånd. Övningarna går att anpassa och du arbetar efter egen förmåga.

Onsdag 13 mars och 10 april kl. 10.30
Föranmälan

Föreläsning Evert Taube - från början

När Evert Taube slog igenom med sina visor vintern 1919 var han inte den ende som sjöng sjömansvisor. Men han gjorde det bättre än någon annan, när han sjöng var det på riktigt och sångerna kändes äkta! Vi berättar om hans sjömanssånger, om hans uppväxt på Vinga, ungdom i Göteborg och erfarenheter till sjöss.

Onsdag 20 mars kl. 13.30-15

Föranmälan

IT-stöd med fixaren

Behöver du enklare hjälp med din mobiltelefon eller surfplatta? Ta med din telefon, surfplatta eller använd mötesplatsens surfplattor. Vi lär oss tillsammans.

Onsdag 17 april kl. 10.30-12

Föranmälan

Sommarträff

Välkommen in till mötesplatsen för en kopp kaffe, gemenskap eller en annan aktivitet vi valt tillsammans.

Onsdagar 12 och 26 juni kl. 13

Föranmälan

TORSDAGAR

Vad är ensamhet?

Det sägs att ofrivillig ensamhet är den nya folksjukdomen i vårt moderna samhälle. Välkommen till ett samtal om de olika typerna av ensamhet, om hur vår hälsa kan påverkas och vad vi kan göra åt det. Gäst för dagen är Seroj Ghazarian, utvecklingsledare i mänskliga rättigheter i Göteborgs Stad.

Torsdag 1 februari kl. 13.30

Föranmälan

Åldersvänliga Göteborg

Hur ska Göteborgs Stad bli en bättre stad att åldras i? Kom och lyssna på vad representanter för Åldersvänliga Göteborg, har att säga. Välkommen att delta med frågor och egna förslag! Samverkan med SPF Seniorerna, Örgryte.

Torsdag 15 februari kl. 13.30-15

Föranmälan

Damklubb

Kvinnligt engagemang med prat och aktivitet. Till exempel föreläsning, utflykt, fika med mera. För mer information och föranmälan, ring mötesplatsen.

Torsdagar 29 februari, 11 april och 16 maj kl. 13

Torsdagsträffen

Välkommen in till mötesplatsen för en kopp kaffe, gemenskap eller en annan aktivitet vi valt tillsammans.

Torsdag 7 mars och 2 maj kl. 13.30

Utflykt till Rhösska museet

Vi besöker Röhsska museet. Föranmälan.

Torsdag 14 mars kl. 13

Är du nyfiken på akrylmålning?

På ett lekfullt sätt provar vi oss fram tillsammans. Inga förkunskaper krävs. Du står för kreativiteten och vi står för materialet.

Torsdag 21 mars och 4 april kl.13-15

Föranmälan

Utflykt till Elyseum

Vi går en guidad visning på Elyseum, här får vi lära oss allt om energihistoria och se stadens kulturarv i form av gamla elkablar och mycket mer. En resa från mörker till ljus.

Torsdag 18 april kl. 13

Föranmälan

Nyfiken på hur man bodde under 50- och 60-talet?

Följ med på en guidad visning av Kortedala museum, en lägenhet med två rum och kök som är inredd med möbler och föremål som var vanliga 1955-1965. Kostnad 20 kr.

Torsdag 23 maj kl. 13

Föranmälan

FREDAGAR

Seniorgympa

Enkel och välgörande sittgymnastik till musik.

Fredagar kl. 11

Ej 10 maj, 7 och 28 juni

Fredagsmys i restaurangen

Förutom dagens rätt serveras också räksmörgåsar.

Fredagar kl. 11.30-14

Livemusik från Speldags:

9 februari, 8 mars, 5 april, 3 maj, 31 maj och 28 juni kl. 12.30-13

Speldagsprogrammet är varierat och skiftar från varje tillfälle och kan var allt från jazz till visor och schlager.

Mötesplats Mariaträffen

Adress: Älvsborgsplan 1 A

Hållplats: Mariaplan

Flexlinjen: Mötesplats 990

Telefon: 031-365 88 27

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

Ange i ditt mail vilken mötesplats din fråga avser.

MÅNDAGAR

Öppet hus

Välkommen att fika, umgås, läsa dagstidning, spela spel och låna dator.

Måndagar 5 februari–17 juni

kl. 10-12

Måndagar 27 maj–17 juni även

kl. 13-15

Ej 1 april

Existentiell samtalsgrupp – döbra snack om livet

Vi pratar om ämnen som tillhörighet och ensamhet, mening och tomhet, drömmar och rädslor. Träffarna omfattar nio tillfällen och leds av en utbildad samtalsledare.

Måndagar 5 februari–8 april

kl. 13-14.30 Ej 1 april

Föranmälan

Stresshantering – hitta balansen i ditt liv

Kurs om sex tillfällen där teori och praktiska övningar ger verktyg som kan bidra till sänkta stressnivåer och mer balans i livet. Träffarna leds av en fysioterapeut.

Måndagar 8 april–13 maj

kl. 14.45-16.30

Föranmälan görs via Hälsolots webbsida halsolots.se

Grejen med grejen: Berättarcafé om mig och min pryl

Har du ett föremål som betyder mycket för dig? Ta med det och berätta historien bakom er relation!

Måndag 20 maj kl. 13-14.30

TISDAGAR

Öppet hus

Välkommen att fika, umgås, läsa dagstidning, spela spel och låna dator.

Tisdagar 6 februari–18 juni

kl. 10.30-12

Tisdagar 4–18 juni även kl. 13-15

Ej 5 mars och 21 maj

Linedance nybörjare

Välkommen du som är helt ny eller vill friska upp gamla kunskaper.

Tisdagar 6 februari–28 maj

kl. 13.15-14. Ej 5 mars och 21 maj

Linedance fortsättningsgrupp

För dig som har dansat någon termin.

Tisdagar 6 februari–28 maj

kl. 14.15-15. Ej 5 mars och 21 maj

ONSDAGAR

Fri rörelsedans

Här dansar vi som vi själva vill, till härlig musik som Lena har valt ut. Vi rekommenderar bekväma kläder och skor.

Onsdagar 7 och 21 februari,

6 och 20 mars, 3 och 17 april

kl. 10.30-11.30

Öppet hus

Välkommen att fika, umgås, läsa dagstidning, spela spel och låna dator.

Onsdagar 7 februari–19 juni

kl. 13-15. Ej 29 maj

Onsdagar 24 april–19 juni även

kl. 10-12. Ej 1 maj

Prova på: Skapa med lufttorkande lera

Forma dina egna figurer i lera som inte behöver brännas.

Onsdagar 7, 14 och 21 februari

kl. 13-15

Föranmälan

Akrylmålning

Njut av att blanda färger och måla utan krav.

Onsdagar 28 februari, 6 och

13 mars kl. 13-15

Föranmälan

Påskpyssel

Kom och skapa eget påskpynt!

Onsdagar 20 och 27 mars kl. 13-15

Föranmälan

Prova på: Skapa med gips

Låt fantasin flöda och skapa dina egna skulpturer med hjälp av gipsbindor.

Onsdagar 10, 17 och 24 april kl. 13-15

Föranmälan

Måla med akvarell

Lekfullt måleri där oanade eller kända talanger kommer fram!

Onsdagar 8, 15 och 22 maj kl. 13-15

Föranmälan

Prova på: Graffiti vid Röda Sten

Vi står för materialet och du står för fantasin! Samling vid hållplatsen Vagnhallen Majorna. Vi rekommenderar oömma kläder och skor.

Onsdag 29 maj kl. 13-15

Föranmälan

Pride i litteraturen

Vi uppmärksammar West Pride tillsammans med Majornas bibliotek som ger litteraturtips på temat HBTQI+.

Onsdag 12 juni kl. 13.30-14.30

TORSDAGAR**Öppet hus**

Välkommen att fika, umgås, läsa dagstidning, spela spel och låna dator.

Torsdagar 1 februari–20 juni kl. 11-12 och 13-15

Ej 22 februari, 9 maj och 6 juni

Sticka och virka med andra

Ta med ett projekt du arbetar med, så inspireras vi av varandra och handarbetar tillsammans!

Torsdagar 1 februari–30 maj kl. 13-15. Ej 22 februari och 9 maj

FREDAGAR**Öppet hus**

Välkommen att fika, umgås, läsa dagstidning, spela spel och låna dator.

Fredagar 2, 9 och 23 februari, 1, 8 och 22 mars, 12 och 19 april, 3, 10 och 24 maj kl. 10-12 och 13-15

OBS! 22 mars endast kl. 10-12.

IT-stöd

Vill du ha enklare hjälp med din mobil eller surfplatta? Det kan exempelvis vara att ladda ner appar, hantera mail eller söka information på nätet. Drop in med fixaren, max 20 minuter per person och tillfälle.

Fredagar 23 februari, 22 mars, 19 april och 24 maj kl. 10-11.30

Filmvisning: Marie Curie

Berättelsen om fysikern och kemisten som tillsammans med sin man förändrade vetenskapen genom upptäckten av radioaktivitet.

Fredag 2 februari kl. 13-15

Har du koll på brandskyddet i ditt hem?

Vilka brandrisker finns i våra hem och hur kan vi förebygga dem? Peter Södergren från Räddningstjänsten i Storgöteborg informerar om bostadsbränder.

Fredag 9 februari kl. 13.30-14.30

Loppis- och bytesdag

Förläng livet på dina saker genom att sälja eller byta! Passa även på att byta sticklingar. Saker som inte hittar nya ägare ansvarar du själv för att ta med efteråt. Insläpp till borden kl. 12.30. Begränsat antal platser, ingen föranmälan.

Fredag 16 februari kl. 13-15

Nya Varvet – militärbas, fängelse och mycket mer

Föredrag med Ninna från Sjöfartsmuseet Akvariet om den lummiga stadsdelen nere vid vattnet, med sina ståtliga byggnader och sin innehållsrika historia.

Fredag 23 februari kl. 13.30-14.30

Påverka mötesplatsen

Har du en idé om något som du vill göra på Mariaträffen? Vi diskuterar kommande aktiviteter och program.

Fredagar 1 mars och 3 maj kl. 13.30-14.30

Hälsan i fokus: Psykisk ohälsa

Föreläsning med psykolog från Närhälsan Majorna.

Fredag 8 mars kl. 13.30-14.30

Guidad vandring: Kungsladugård

Områdeskunnige guiden Thomas Samuelson tar oss med till kvarteren Murgrönan, Silverkällan, Lugnet med flera. Vi hinner även med en visning av Sandarnas nya vård- och omsorgsboende innan promenaden avslutas med gemensam lunch på Sandarnas restaurang för dem som vill. Samling vid Mariaträffen.

Fredag 15 mars kl. 10-14

Föranmälan

Våffelkalas

Fira våffeldagen i förskott på Mariaträffen!

Fredag 22 mars kl. 13.30-14.30

Pris: 15 kronor per våffla

Föranmälan

Guidad vandring: Nytt och gammalt på Lindholmen

Följ med och upptäck Slottsberget och gamla Lindholmen med Af-tonstjärnan, Backa teater, gymnasieskolor och Älvrummet. Thomas Samuelson leder vandringen och gemensam lunch äts på Geelys restaurang, pris ca 130 kr per person. Samling vid färjeläget Klippan, ta med eget Västtrafikkort.

Fredag 5 april kl. 10-14

Föranmälan

Hälsan i fokus: Diabetes

Föreläsning med diabetessjuksköterska från Närhälsan Majorna.

Fredag 12 april kl. 13.30-14.30

Residenset i Göteborg

Föredrag och bildvisning med Brittmo Bernhardsson som i egen skap av landshövdingefru själv har bott i residenset under tio år.

Fredag 19 april kl. 13.30-14.30

Guidad vandring: Eriksberg och Färjenäs

Vi tar färjan till Eriksberg och vandrar genom stadsdelen och avslutar med lunch i Färjenäs för dem som vill. Vandringen leds av Thomas Samuelson. Samling vid färjeläget Klippan, ta med eget Västtrafikkort.

Fredag 26 april kl. 10-14

Föranmälan

Bildvisning: Rhendalen

Vingårdar, flodturer, medeltida slott och det mytomspunna Loreleiberget. Följ med på denna bildresa tillsammans med Humayun!

Fredag 10 maj kl. 13.30-14.30

Quiz

Kom och testa dina kunskaper i detta quiz som Thomas har skapat.

Fredag 24 maj kl. 13.30-14.30

Utflykt till Styrso

Njut av en försommardag i skärgården! Samling vid hållplats Sandarna, ta med Västtrafikkort.

Fredag 31 maj kl. 10-15

Föranmälan

Försommarpromenad i Slottsskogen

Samling framför Villa Belparc, mot parkeringen. Efter promenaden finns möjlighet till gemensam fika för dem som vill.

Fredag 7 juni kl. 11-13

Föranmälan

Sommarfika

Kom och fira in sommaren med oss!

Fredag 14 juni kl. 13-15

Pris: 20 kronor

Föranmälan



**Sommarcafé på
Mariaträffen från och
med vecka 26**

**Öppet måndagar, onsdagar
och fredagar kl. 10-14**

Mötesplats Sandarna

Adress: Brännögatan 3

Hållplats: Sandarna

Flexlinjen: Mötesplats 925

Telefon: 031-365 92 97

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

Ange i ditt mail vilken mötesplats din fråga avser.

Sandarnas restaurang

Hemlagad husmanskost och salladsbuffé.

Telefon: 031-365 92 96

**Öppet: Helgfria vardagar
kl. 12-14**

MÅNDAGAR

Öppet hus

Välkommen att fika, umgås och läsa dagstidning.

Måndagar 5 februari–17 juni

kl. 10-12

Måndagar 3 juni–17 juni kl. 13-14.30

Ej 1 april

Balans i livet:

Balansträning med möjlighet att äta husmanskost efteråt

Vill du få mer balans i livet?

Balansträning är ett effektivt sätt att förebygga fallolyckor. Programmet görs stående bakom stol och vi är i restaurangen innan den öppnar. Passa på att köpa dagens lunch efter passet!

Måndagar 5 februari–27 maj

kl. 11-11.30. Ej 1 april

Måndagsmingel i entrén

Är du ny och vill veta med om mötesplatsens program? Kom och mingla med oss i entrén!

Måndagar 5 februari–27 maj

kl. 13-13.30. Ej 1 april

Frågesport

Välkommen att ta med egna frågor! Gruppen är deltagarstyrd.

Måndagar 5 februari–27 maj

kl. 13.30-14.30. Ej 1 april

TISDAGAR

Öppet hus

Välkommen att fika, umgås och läsa dagstidning.

Tisdagar 6 februari–18 juni

kl. 10.30-12

Tisdagar 4–18 juni även kl. 13-14.30

Ej 5 mars och 21 maj

Prova på: Skapa med lufttorkande lera

Forma dina egna figurer i lera som inte behöver brännas.

Tisdagar 6, 13 och 20 februari

kl. 13-15

IT-stöd

Vill du ha enklare hjälp med din mobil eller surfplatta? Det kan exempelvis vara att ladda ner appar, hantera mejl eller söka information på nätet. Drop in med fixaren, max 20 minuter per person och tillfälle.

Tisdagar 13 februari, 12 mars,

9 april och 14 maj kl. 13-14.30

Akrylmålning

Njut av att blanda färger och måla utan krav.

Tisdagar 27 februari och 12 mars

kl. 13-15

Påskpyssel

Kom och skapa eget påskpynt!

Tisdagar 19 och 26 mars kl. 13-15

Prova på: Skapa med gips

Låt fantasin flöda och skapa dina egna skulpturer med hjälp av gipsbindor.

Tisdagar 9, 16 och 23 april kl. 13-15

Måla med akvarell

Lekfullt måleri där oanade eller kända talanger kommer fram!

Tisdagar 30 april, 7 och 14 maj

kl. 13-15

Teckna i bersån

Prova på teckning tillsammans med vår konstnärliga ledare som delar med sig av sina bästa tips. Vid regn är vi inomhus.

Tisdag 28 maj kl. 13-15

ONSDAGAR**Öppet hus**

Välkommen att fika, umgås och läsa dagstidning.

Onsdagar 7 februari-19 juni kl. 10-12

Onsdagar 5 och 12 juni även kl. 13-14.30. Ej 1 maj

**Balans i livet:
Balansträning med
möjlighet att äta
husmanskost efteråt**

Vill du få mer balans i livet? Balansträning är ett effektivt sätt att förebygga fallolyckor. Programmet görs stående bakom stol och vi är i restaurangen innan den öppnar. Passa på att köpa dagens lunch efter passet!

Onsdagar 7 februari-29 maj kl. 11-11.30. Ej 1 maj

**Quiz, musikquiz eller
önskemusik – vad blir det
idag?**

Välkommen att quiza och önska musik! På onsdagar är det "gott och blandat" – var med du också!

Onsdagar 7 februari-29 maj kl. 13.30-14.30. Ej 10 april och 1 maj

Få koll på trycket

Här kan du kontrollera blodtryck och mäta puls eller blodsocker. Kostnadsfri drop in med sjuksköterska Åsa Torstensson, Capio Vårdcentral.

Onsdagar 21 februari, 20 mars, 17 april och 15 maj kl. 13-14.30

Ordet i centrum

Världsbokdagen infaller 23 april och vi uppmärksammar den i förskott tillsammans med Majornas bibliotek och Göteborgs stads syninstruktörer. Här kan du bland annat få information om bibliotekens digitala tjänster, tjänsten "Boken kommer" och talbokstjänst. Syninstruktörerna informerar och ger tips som underlättar vid läsning för dig som har nedsatt syn.

Onsdag 10 april kl. 13-14

**Sommarquiz och
midsommarfika**

Testa dina kunskaper om sommaren samtidigt som vi festar på midsommarfika! Pris: 20 kronor per person.

**Onsdag 19 juni kl. 13-14.30
Föranmälan**

TORSDAGAR**Öppet hus**

Välkommen att fika, umgås och läsa dagstidning.

Torsdagar 1 februari-20 juni kl. 11-12. Ej 22 februari, 9 maj och 6 juni

**Lunchkonsert i
restaurangen**

Musikunderhållning med Speldags. Du är välkommen att lyssna på musiken även om du väljer att inte köpa lunch. Kontakta mötesplatsen för information om aktuella artister.

Torsdagar 8 februari, 7 och 21 mars, 4 och 18 april, 2, 16 och 30 maj, 13 och 27 juni kl. 12.30-13

Historiegrupp

Är du intresserad av historia? Då är du välkommen till denna ny-startade, deltagarstyrda, grupp! De tre första träffarna har planerade teman, därefter bestämmer gruppen gemensamt ämnen och eventuella studiebesök på vårens träffar.

1 februari

Diskussion om den aktuella tv-serien "Historien om Sverige".

8 februari

Göteborgs Postens löpsedlar under 1900-talet.

15 februari

Sandarna från stenåldern till förnyelsen på 80-talet – historiesamtal tillsammans med Thomas Samuelson.

Torsdagar 1 februari-30 maj kl. 13.30-15. Ej 22 februari, 28 mars och 9 maj

Påskquiz och påskfika

Kom och testa dina kunskaper om påsken samtidigt som vi firar in påsken! Pris: 20 kronor per person.

**Torsdag 28 mars kl. 13.30-15
Föranmälan**

FREDAGAR**Öppet hus**

Välkommen att fika, umgås och läsa dagstidning.

Fredagar 2 februari-24 maj kl. 10-12 och 13-14.30. Ej 8 mars förmiddag och 29 mars heldag

Släktforskning del 1: Så börjar du släktforska i svenska arkiv

Föredrag med Ralph Kjellgren,
släktforskare.

Fredag 9 februari kl. 10-11.30
Föranmälan

Släktforskning del 2: Kyrkböcker och emigrantforskning

Föredrag med Ralph Kjellgren,
släktforskare.

Fredag 16 februari kl. 10-11.30
Föranmälan

Shared reading - lästräff med högläsningen i centrum

Shared reading betyder att dela en text och få den att växa – tillsammans. En läsledare från Majornas bibliotek läser en dikt eller novell högt och gruppen pratar om vilka tankar texten väcker. Ingen förberedelse krävs. Vid träffen 17 maj riktar vi blickarna mot norsk och nordisk litteratur.

**Fredagar 23 februari, 5 april och
17 maj kl. 10.30-12**

Jitterbugg – grunder och kuriosa

Kjell delar med sig av sin glädje för, och kunskap om, jitterbugg. Några grundsteg kommer det också att bjudas på!

Fredag 1 mars kl. 10.30-11.30

Besök i Gamla Majtösers stuga

Vi uppmärksammar internationella kvinnodagen genom att besöka föreningen Gamla Majtöser. Samling vid ingången till Gatenhielska reservatet, Allmänna vägen 8.

Fredag 8 mars kl. 11-12
Föranmälan

Påverka mötesplatsen

Har du en idé om något som du vill göra på Mötesplats Sandarna? Vi diskuterar kommande aktiviteter och program.

**Fredagar 15 mars och 10 maj
kl. 11-12**

Vet du var du hittar oss på nätet?

Introduktion till Göteborgs Stads Kalendarium och mötesplatsernas gemensamma Facebooksida.

Fredag 12 april kl. 11-12

Bokbytardag i Röda rummet

Välkommen att lämna in böcker (max tre stycken) senast den 23 maj. Varje inlämnad bok ger en biljett som du kan byta ut mot en annan bok idag.

Fredag 24 maj kl. 11.30-14

Utflykt till Styrö

Njut av en försommardag i skärgården! Samling vid hållplats Sandarna, ta med Västtrafikkort.

Fredag 31 maj kl. 10-15
Föranmälan

Försommarpromenad i Slottsskogen

Samling framför Villa Belparc, mot parkeringen. Efter promenaden finns möjlighet till gemensam fika för dem som vill.

Fredag 7 juni kl. 11-13
Föranmälan



Foto: Frida Winter

Sommarcafé på Sandarna från och med vecka 26

**Öppet tisdagar och
torsdagar kl. 10-14**

Mötesplats Verket

Adress: Lilla Stampgatan 1 A

Hållplats: Ullevi Norra

Flexlinjen: Mötesplats 773

Telefon: 031-365 78 31, 031-365 78 97, 031-365 76 90, 031-365 78 68

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

Ange i ditt mail vilken mötesplats din fråga avser.

Programmet gäller till och med onsdag 5 juni om inget annat anges. Därefter drar våra sommaraktiviteter igång, kontakta oss för mer information.

MÅNDAGAR

Bokcirkel

Diskussion och högläsning ur en utvald bok.

Måndagar kl. 11-13 t.o.m. 8 april

Föranmälan

Är du sugen på att träna din vardagsengelska?

Välkommen i vår enkla konversationsgrupp!

Måndagar kl. 11-13

Ej 29 april och 27 maj

Föranmälan

Är du sugen på att träna din vardagsspanska?

Välkommen i vår enkla konversationsgrupp!

Måndagar kl. 13.30-15

Ej 29 april och 27 maj

Föranmälan

Kinesisk hälsogymnastik

Enkla gymnastikrörelser, för hela kroppen. Ledare: Xiu Li Fang.

Måndagar kl. 13.30-14.20 till och med 20 maj. Ej 29 april.

TISDAGAR

Så ett frö

Är du intresserad av växter och vill utbyta tips om balkong- och trädgårdsodling? Vi tar även hand om blommorna på Verket och grönytorna runtom.

Tisdagar kl. 11.30-14.30

Föranmälan

Akvarellgruppen

Skrid till Verket och måla, i akvarell eller annan teknik. Gruppen är öppen för alla, såväl erfarna som nybörjare.

Tisdagar kl. 12-15

Föranmälan

ONSDAGAR

Canasta

Kom och spela, kan du inte sedan tidigare lär gruppen dig.

Onsdagar kl. 10.30-13.30

Föranmälan

Musik ska byggas utav glädje!

Skrid till Verket och spela med en grupp som älskar musik! Grundkunskap är önskvärt.

Onsdagar kl. 12.30-15

Ej 14 februari

Föranmälan

All hjärtans dag!

Vi uppmärksammar dagen med kärleksdikter, kärleksquiz och fika med kärleksmums. Allt i kärlekens tecken! Med Jeanette från Generationsteatern.

Onsdag 14 februari kl. 12-14

Föranmälan

Österträffar: Synskadades Riksförbund Göteborg

Vi äter något gott, umgås och byter erfarenheter utifrån att vi har en synnedsättning. Ibland blir det live-musik eller annat trevligt.

7 februari, 6 mars, 3 april och 8 maj kl. 11-12.45

Föranmälan: Senast måndagen innan till goteborganmalan@srf.nu eller på telefon 031-727 22 38.

TORSDAGAR

Surfsupport

Behovet av att kunna använda smartphone, dator och surfplatta ökar ständigt. Ta hjälp av PG, vår kunniga volontär! Arrangeras i samarbete med Volontär i Centrum.

Torsdagar kl. 10.30-12.30

Ej 22 februari och 28 mars

Föranmälan behövs

Gympa

Balans, puls och styrka till härlig musik.

Torsdagar kl. 11-11.45 t.o.m. 30 maj

Ej 1 och 22 februari samt 28 mars

Club Oscar

Manligt engagemang med prat och aktivitet.

Torsdagar kl. 14-16, jämna veckor
Föranmälan

Tankar, känslor och prat om livet

Vi delar frågor och tankar som berör oss på djupet. I grupp om ca åtta personer lyfter vi olika teman som exempelvis tillhörighet, ensamhet och drömmar!

Torsdagar 7 mars-2 maj kl. 13-14.30
Föranmälan behövs: 031-365 78 97 eller 031-365 78 71

Kreativt skrivande

Här väcks historier, dikter och prosa till liv. Vi behöver alla ett utrymme där vi känner oss sedda och uppskattade. Tillsammans utforskar vi kreativiteten och kraften i att uttrycka sig i skrift. Inga förkunskapskrav.

Torsdagar kl. 13-15, udda veckor
Föranmälan behövs: 031-365 78 31

FREDAGAR

Qigong

Långsamma och mjuka rörelser som är lätta att följa, stående eller sittande. Inga förkunskaper behövs.

Fredagar kl. 10.30-11.30 t.o.m. 24 maj. Ej 10 maj.

Idéhörnan

Träffa personal och andra deltagare och kom med förslag på nya aktiviteter – eller bara snacka och umgås. Först på plats? Sätt igång kaffebruggarna om du vill! :)

Fredagar kl. 11-13 t.o.m. 24 maj
Ej 10 maj

Fredagsevenemang:

Författarbesök:
Lars-Göran Holmgren

Lars-Göran och Birgitta Holmgren berättar och läser. Den senaste boken handlar om en ung man och hans inträde i arbetslivet. Han bär tonåringens osäkerhet och funderar om det finns plats även för honom.

2 februari kl. 13-14

Om våld mot äldre

Katrin Ceesay, utvecklingsledare inom mänskliga rättigheter i Göteborgs Stad föreläser.

9 februari kl. 13-14

På rydden!

En föreställning med material ur Hasse & Tages rika produktion. En värld fylld av musik, tramsighet och djupaste allvar. Med Kulturgruppen Spader.

23 februari kl. 13-14
Föranmälan

Författarbesök: Elisabeth Frisk

Numera mer aktiv senior än aktiv yrkesarbetande barnmorska. För Elisabeth har kreativa intressen alltid funnits med, och det är med stor glädje hon delar med sig av detta och kanske också kan inspirera!

1 mars kl. 13-14

The Rock And Ripple Band

Musik från 60- och 70-talen. En svängig kompott av pop, rock, country!

8 mars kl. 13-14

En svensk emigrants historia

Eva Martinsson gav ut sin andra roman Jordgubbsfarmen 2023. Boken skildrar Gustav Rödin som 1928 lämnade det fattiga Sverige för att få ett bättre liv i Kanada. Kom och lyssna och samtala med Eva!

15 mars kl. 13-14

Speed-dating!

Träffa nya vänner på ett nytt sätt! Kom och prova på!

22 mars kl. 13-14

Götaverkstan

Götaverkstan är Stadsbibliotekets kreativa skaparyta. Här kan du gå på workshops, spela in podd, redigera bilder, göra musik, låna symaskin och skapa själv. Allt är gratis och öppet för alla som har ett bibliotekskort, men är främst till för vuxna. Personal besöker oss och berättar mer.

5 april kl. 13-14

Emigrationen under 1800-talet

Åke Hertzberg, f.d. lärare och journalist, föreläser om dem som reste ut från Göteborg - runt en miljon!

12 april kl. 13-14

Ordet i centrum: Humor med gott humör

Vi uppmärksammar Världsbokdagen med evenemang kring litteratur och språk. 19 april gästas vi av tidigare svenska mästaren i ordvitsar Anders Nielsen. Om det nu är nån vits...

19 april kl. 13-14

Ordet i Centrum: Litteratur & musik!

Vi uppmärksammar Världsbokdagen med evenemang kring litteratur och språk. 26 april gästas vi av författare från Sverige samt f.d. Jugoslavien vilka läser ur sina böcker, främst på svenska men även på sina respektive modersmål. Det blir också musikunderhållning och konstutställning. Uppläsningarna pågår till ca kl. 14 och därefter finns möjlighet att ta del av konsten.

26 april kl. 13-14.30

Hjärt- och lungräddning

Vi gästas av en instruktör från Civilförsvarsförbundet.

3 maj kl. 13-15

Föranmälan

Syttende mai

Vi uppmärksammar Norges nationaldag!

17 maj kl. 13-14

Syninstruktörerna informerar

Få tips och råd som kan vara till nytta om eller när din syn förändras.

24 maj kl. 13-14

Naturpromenad i Botaniska

Tillsammans med botaniker Anders Florén tittar vi på växter, fåglar m.m. Samling vid huvudentrén.

Fredag 24 maj kl. 11-12.30 ca

Föranmälan

Naturpromenad i Trädgårdsföreningen

Tillsammans med botaniker Anders Florén tittar vi på växter, fåglar m.m. Samling vid huvudentrén.

Fredag 31 maj kl. 11-12.30 ca

Föranmälan

Gårdsfest

Varmt välkommen fira in sommaren på Verket! Vi bjuder på fika. Det kommer finnas möjlighet att gå en tipspromenad runt huset, spela kubb eller bara umgås. Verkets musikgrupp "Ralf and The Röjerz" spelar och sjunger för oss.

31 maj kl. 12-14



Du missar väl inte detta!?

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

Danspass för kvinnor

Ett träningsbaserat danspass i grupp. Enkla rörelser och olika dans- och musikstilar. Arrangeras tillsammans med Idrotts- och föreningsförvaltningen.

Onsdagar kl. 13-14 t.o.m. 29 maj

Plats: Skatås motionscentrum.

Föranmälan behövs: 031-365 78 97

Besök i Gamla Majtösers stuga

Vi uppmärksammar internationella kvinnodagen genom att besöka föreningen Gamla Majtöser. Samling vid ingången till Gatenhielmska reservatet, Allmänna vägen 8.

Fredag 8 mars kl. 11-12

Föranmälan: 031-365 88 27

Utflykt till Rhösska museet

Vi besöker Röhsska museet. Entré betalas av var och en.

Torsdag 14 mars kl. 13

Föranmälan: 031-365 54 43

Guidad vandring: Kungsladugård

Områdeskunnige guiden Thomas Samuelson tar oss med till kvarteren Murgrönan, Silverkällan, Lugnet med flera. Vi hinner även med en visning av Sandarnas nya vård- och omsorgsboende innan promenaden avslutas med gemensam lunch på Sandarnas restaurang för dem som vill. Samling vid Mariaträffen.

Fredag 15 mars kl. 10-14

Föranmälan: 031-365 88 27

Guidad vandring: Nytt och gammalt på Lindholmen

Följ med och upptäck Slottsberget och gamla Lindholmen med Aftonstjärnan, Backa teatern, gymnasieskolor och Älvrummet. Thomas Samuelson leder vandringen och gemensam lunch äts på Geelys restaurang, pris ca 130 kr per person. Samling vid färjeläget Klippan, ta med eget Västtrafikkort.

Fredag 5 april kl. 10-14

Föranmälan: 031-365 88 27

Utflykt till Elyseum

Vi går en guidad visning på Elyseum, här får vi lära oss allt om energihistoria och se stadens kulturarv i form av gamla elkablar och mycket mer. En resa från mörker till ljus.

Torsdag 18 april kl. 13

Föranmälan: 031-365 54 43

Guidad vandring: Eriksberg och Färjenäs

Vi tar färjan till Eriksberg och vandrar genom stadsdelen och avslutar med lunch i Färjenäs för dem som vill. Vandringen leds av Thomas Samuelson. Samling vid färjeläget Klippan, ta med eget Västtrafikkort.

Fredag 26 april kl. 10-14

Föranmälan: 031-365 88 27

Dansens dag

Varmt välkommen att prova på olika dansstilar och uttrycksätt!

Måndag 29 april

För mer information, ring:

031-365 78 68 eller 031-365 78 97

Är du nyfiken på hur man bodde under 50- och 60-talet?

Följ med på en guidad visning av Kortedala museum; en lägenhet med två rum och kök som är inredd med möbler och föremål som var vanliga 1955-1965.

Torsdag 23 maj kl. 13

Kostnad: 20 kr

Föranmälan: 031-366 76 15

Naturpromenad i Botaniska

Tillsammans med botaniker Anders Florén tittar vi på växter, fåglar m.m. Samling vid huvudentrén.

Fredag 24 maj kl. 11-12.30 ca

Föranmälan: 031-365 76 90 eller 031-365 78 97

Utflykt till Styrsö

Njut av en försommardag i skärgården! Samling vid hållplats Sandarna, ta med Västtrafikkort.

Fredag 31 maj kl. 10-15

Föranmälan: 031-365 88 27

Naturpromenad i Trädgårdsföreningen

Tillsammans med botaniker Anders Florén tittar vi på växter, fåglar m.m. Samling vid huvudentrén.

Fredag 31 maj kl. 11-12.30 ca

Föranmälan: 031-365 76 90 eller 031-365 78 97

Försommarpromenad i Slottsskogen

Samling framför Villa Belparc, mot parkeringen. Efter promenaden finns möjlighet till gemensam fika för dem som vill.

Fredag 7 juni kl. 11-13

Föranmälan: 031-365 88 27

Pride i litteraturen

Vi uppmärksammar West Pride tillsammans med Majornas bibliotek som ger litteraturtips på temat HBTQI+.

Plats: Mötesplats Mariaträffen

Onsdag 12 juni kl. 13.30-14.30

Utflykt till Trädgårdsföreningen

Vi promenerar, fikar och njuter av blomsterprakten i Trädgårdsföreningen.

Tisdag 25 juni kl. 13

Föranmälan: 031-365 54 43

Talar du finska? Puhutko suomea?

Vet du att Göteborgs Stad arrangerar aktiviteter på finska?

Ring Göteborgs Stads Kontaktcenter för mer information: 031-365 00 00

Följ oss på Facebook!

Besök oss på
www.facebook.com/motesplatserstadsomradecentrum



Kom och träffa oss i Pride Park! Kontakta mötesplatserna för mer information.

Foto: Thomas Johansson

West Pride Festival 10-16 juni 2024

West Pride är en konst- och kulturfestival som skapar trygga mötesplatser för HBTQI+personer. Festivalen syftar till ökad kunskap, attitydförändringar och samhällspåverkan och vill uppmuntra till ett öppet samhällsklimat och motverka fördomar och diskriminering. Festivalen är gratis och riktar sig i första hand till HBTQI+personer, men även till en bredare allmänhet.

Du hittar mer information på westpride.se

Kontakta oss

Kontaktcenter: 031-365 00 00

E-post: motesplatser.centrum@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

