

**Stadsområde
Nordost**

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 Nordost	4
 Missa inte detta!	5
 Mötesplats Angered Centrum	10
 Finska timmen	13
 Mötesplats Bergsjön	14
 Mötesplatser Gamlestaden-Utby	16
 Mötesplats Gunnilse/Olofstorp	17
 Mötesplats Gårdsten	18
 Mötesplats Hammarkullen	19
 Mötesplats Hjällbo	20
 Mötesplats Kortedala	22
 Volontär	27



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



1. Mötesplats Angered Centrum

Angereds torg 7

2. Mötesplats Bergsjön

Rymdorget 9

3. Mötesplats Gamlestaden-Utby

Brahegatan 11, Österlyckan 3

4. Mötesplats Gunnilse-Olofstorp

Stommavägen 2, Lyckåsvägen 5

5. Mötesplats Gårdsten

Muskotgatan 10

6. Mötesplats Hammarkullen

Hammarkulletorget 62A

7. Mötesplats Hjällbo

Bergsgårdsgärdet 88,
Bondegärdet 34A

8. Mötesplats Kortedala

Tideräkningsgatan 3,
Hundraårgatan 32B

Missa inte detta!

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



Musikintresserad?

Vi erbjuder en musikaktivitet där vi träffas regelbundet och återupptäcker musik vi minns, upptäcker ny musik, lyssnar, delar med oss, diskuterar, berättar, sjunger, spelar. Vi som håller i aktiviteten är två musiker/musikpedagoger med lång erfarenhet och massor av idéer på vad vi kan göra tillsammans.

Du behöver ingen förkunskap det räcker gott med ett intresse för musik i alla former. Deltagarnas intresse kommer styra var och när vi träffas.

Anmälan och frågor till mötesplatserna



Sportlördag

I vår börjar mötesplatserna med sportlördagar där vi tittar på sport på olika Göteborgsarenor. Först ut är en handbollsmatch i damernas högsta serie. Håll utkik efter fler tillfällen under våren.

Lördag 3 februari kl. 14

Plats: ÖHK-Hallen, Redegatan 18

Föranmälan

Se hit!

Vi har fler aktiviteter än vad som ryms i programmet.

Anslut dig till våra vecko- och nyhetsbrev via telefon eller e-post.

Fredagsdans i Kortedala

Missa inte vårens fredagsdans i Kortedala på Forum! Dans till levande orkester, passa på att dansa eller bara sitta ner och lyssna på musiken. Vi har skapat en orkester som leds av våra musikpedagoger Sluggo och Bengt. Seniorer och personal kommer att medverka i orkestern.

Fredagen den 19 april kl. 13

Plats: Kortedala Torg 1



Aktiviteter och stöd för dig som anhörig

Läs om Anhörigstöd Nordost i programmet "Aktiviteter och stöd för dig som anhörig". Programmet hittar du på mötesplatserna och på: goteborg.se/anhorigstodnaradig



Träna digitalt – häng med hemifrån

Vi ses på Teams och arbetar igenom hela kroppen för ökad rörlighet, balans och styrka. Oavsett var du befinner dig kan du gympa loss i eget tempo.

Fredagar kl. 11-12

2 februari-22 mars

Plats: Teams

För att få länk och instruktioner, Mejla till: motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

Om du har frågor eller behöver hjälp att komma i gång ring:
031-365 23 73

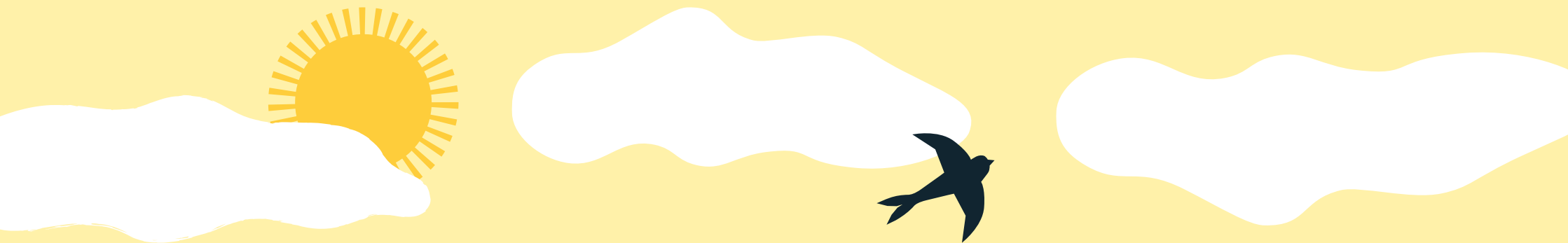
West Pride Festival 10-16 juni 2024

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

Under helger och röda kalenderdagar har verksamheterna stängt

Programmet uppdateras hela tiden och fler aktiviteter tillkommer under programperioden. Vi reserverar oss också för eventuella felskrivningar och förändringar i programmet.



Utflykter med Mötesplatser Nordost

Under våren gör vi utflykter runt om i Göteborg. För den som vill åker vi gemensamt från Angered centrum och Kortedala torg. Tiderna för utflykterna är ungefärliga, du får mer information vid anmälan.

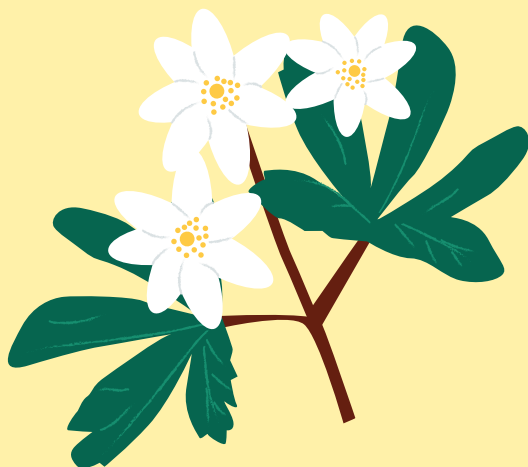
För frågor och anmälan ring 031-365 23 73, 031-365 70 41 eller skicka mejl till motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

Utflykt till Råda Säteri

Råda Säteri ligger i Rådasjöns naturreservat strax utanför Göteborg. Följ med till denna vackra 1700-tals miljö som bjuder på kulturhistoria, naturupplevelser, mysiga fik och små butiker. Förhoppningsvis får vi njuta av en promenad i vitsippsbacken. Det är ca 1 km att promenera från hållplatsen till Råda Säteri.

Torsdag 16 maj kl. 10.30-15.30

Anmälan: Senast 8 maj



Dagsföreläsningar på Göteborgs stadsmuseum

Det kommer även att finnas möjlighet att ingå i en referensgrupp, för att vara med och påverka framtida föreläsningar. Anmälan till referensgrupp senast 1 mars.

Göteborg och Bohuslän – erövringen av en landsända

Torsdag 22 februari kl. 13-14

Anmälan: Senast 14 februari

Flickläroverket vid Götaplatzen – människor, byggnader och konst som minnesbärare

Torsdag 21 mars kl. 13-14

Anmälan: Senast 13 mars

Krigsgravarna på Kvibergs kyrkogård

Torsdag 18 april kl. 13-14

Anmälan: Senast 10 april

I samarbete med Göteborgs stadsmuseum.



Mötesplats Seniorhörnan Angered Centrum

Adress: Angered's Torg 7

Telefon: 031-365 23 73

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

Öppet: Måndag, tisdag, onsdag och fredag kl. 10-14, torsdag kl. 12-14 och i samband med aktivitet.

**Nu öppnar vi en ny
mötesplats,
varmt välkommen!**

Måndag

Stavgångsträning

Vi tränar teknik, kondition och styrka med stavar som redskap. Det finns två nivåer på passen, bas och medel. Träningen sker utomhus oavsett väder. Det krävs ingen förkunskap och stavar finns att låna på plats. Vi ses utanför mötesplatsen.

Måndagar kl. 14-15

8 april-13 maj

Anmälan: Senast 2 april

Tisdag

Taktil stimulering - skämbort dina händer

Genom strykningar och olika tryck berör behandlingspedagogen medvetet och strukturerat huden, i detta fall handen. Hälsoeffekter:

- » Öka kroppsuppfattningen
- » Öka kommunikationen
- » Lindra smärta
- » Skapa lugn och ro

Tisdagar kl. 10-12

12 mars-16 april

Anmälan: Tidbokning och drop in

Life kinetik - hjärnträning

En lekfull och rolig kombination av ovana rörelser, kognitiva uppgifter och visuella övningar.

Tisdagar kl. 11-12

2 april-28 maj

Anmälan: Senast 28 mars

Musikunderhållning med Speldags

Livemusik i form av dansband, visor, rock och barock. Kom, lyssna och sjung med!

Tisdagar kl. 13

27 februari, 26 mars, 23 april, 21 maj och 18 juni

Göteborgs stadsmuseum - publik och historik

Daniel Finnholm, pedagog och Johanna Holst Palmberg, programsamordnare från Göteborgs stadsmuseum kommer och berättar om museets verksamhet med fokus på det publika programmet.

Kanske vill du vara med och påverka vad museet ska ha för föreläsningar i framtiden? Daniel kommer också att berätta om museets och byggnadens spännande historia.

Tisdag 20 februari kl. 11

Anmälan: Senast 13 februari



Foto: Kristin Lidell

Spelsugen?

Är du spelsugen men har inte någon att spela med? Ta med ditt instrument så spelar vi tillsammans. Alla instrument är välkomna, piano och diverse förstärkare finns på plats. Från visa till Rock'n'roll eller Mozart till Beatles, vad det blir bestämmer ni.

Tisdagar 12.30-14.30

5 mars, 2 februari, 30 april och 28 maj

Linedance

Linedance är en rolig aktivitet där du tränar koordination, minne, smidighet och uthållighet. Det är en social dans men utan partner, i takt till härlig musik under ledning av instruktör.

Tisdagar kl. 13-14.15

6 februari-9 april

Plats: Danssalen, Kulturhuset Blå Stället, Angered's torg 13

Anmälan: Föranmälan.

Observera att aktiviteten börjar redan i februari, deltagare tas emot under terminen i mån av plats.

**I samarbete med Kulturhuset
Blå Stället**

Onsdag**Teknikstöd – drop in**

Fixartjänst och Mötesplatsen ger dig enklare stöd och hjälp med mobil, dator och surfplatta. Vi bjuder på kaffe/te. Om du inte har en surfplatta men vill testa kan du låna en på plats.

OBS! Du kan även få hjälp på arabiska, engelska och franska.

Onsdagar kl. 10-12 och 13-15

Minneskören

Att sjunga är bra för både minnet och humöret. Vi vänder oss till dig som är anhörig till någon med minnesproblematik. Ni är tillsammans välkomna att sjunga med i minneskören. Varje gång vi ses sjunger vi sånger som alla kan och fikar tillsammans. Ingen förkunskap behövs, man behöver alltså inte "kunna sjunga".

**Onsdagar ojämna veckor
kl. 10.30-12**

Anmälan: Föranmälan

**Torsdag****Makramé**

Vi fortsätter med makramén även till våren. Ta med det garn du vill använda. Information om vilket garn som behövs får du i samband med anmälan.

Torsdagar i mars kl. 12.30-14.30

Anmälan: Senast 22 februari

Fredag**Föreläsning:
Internationella
kvinnodagen**

Historikern och folkbildaren Carl T. Ek föreläser om den kvinnliga rösträttens historia.

Fredag 8 mars kl. 11- 12.15

Anmälan: Senast 29 februari

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 Bergsjön

I samarbete med Kulturhuset Bergsjön

Adress: Rymdtorget 9 (Kulturhuset Bergsjön)

Hållplats: Rymdtorget

Telefon: 031-365 70 41

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

Seniorträffar på Kulturhuset Bergsjön

På onsdagar händer det spännande saker för seniorer i Bergsjöns nya kulturhus. Varje vecka bjuds det på nya aktiviteter. Drop in om inget annat anges i programmet. Eventuell anmälan sker via telefon och mejl ovan. Mer information om aktiviteterna får du via våra sociala medier och veckobrev.

Vi börjar varje onsdag med kaffe i kaféet. Vi bjuder på kaffet.

Onsdagar kl. 10.30

Plats: Kulturhusets kafé



31 januari: Frågesport

Frågesport med blandade frågor.

7 februari Föreläsning: Samer

Den 6 februari har samerna sin nationaldag. Vi får besök av samiska föreningen som lär oss mer om samisk historia och kultur.

Kreativt skrivande och haikudikter

Vi låter pennan och fantasin leda oss in på oupptäckta stigar. Tillsammans skriver vi haikudikter och andra texter lekfullt och nyfiket!

21 februari: Speldags

Musikunderhållning i alla dess former. Olika artister varje gång.

28 februari: Kom igång med skrivandet!

En workshop för dig som är nyfiken på kreativt skrivande eller behöver en skjuts framåt i ditt skrivande.

6 mars: Allsång

Sjunga görs bäst tillsammans!

13 mars: Föreläsning: Sömn

Kajsa från levnadsmottagningen på Angereds närsjukhus kommer och berättar om sömn.

20 mars: Speldags

Musikunderhållning i alla dess former. Olika artister varje gång.

27 mars: Kolteckning

Vi lär oss att teckna med kol. Anmälan öppnar 13 mars.

3 april: Sång om fred och frihet

Kören Motvals, under ledning av Michal Osbeck, sjunger sånger från olika delar av världen och Tomas Magnusson från svenska Freds talar om freden och världsläget.

10 april: Föreläsning - Göteborg på 1700-talet

1700-talet. Göteborg är inte ens hunnit fylla 100 när århundrande börjar. Hur är det att leva då? Och vad händer i vår stad?

17 april: Speldags

24 april: Keramik

Under trygg ledning får vi prova på keramik. Föranmälan från 10 april.

8 maj: Föreläsning - Göteborg i krig

Berättelsen om hur Göteborg, som landets viktigaste hamnstad, påverkades under världskrigen. Det handlar om dramatiska händelser till sjöss, men också om arbetslöshet, matbrist och ransonering.

15 maj: Speldags

22 maj: Frågesport

29 maj: Föreläsning - Möte med Asien

Globetrottern och världsmedborgaren Nils Sjöström visar bilder och berättar om sin tre år långa resa i Asien. Genom att lifta och leva på enklast tänkbara sätt kom han i nära kontakt med lokalbefolkningen.

5 juni: Testamente, bouppteckning och begravningsrådgivning

Välkommen till en föreläsning och frågestund om vad som gäller vid testamente, bouppteckning och begravningsrådgivning.

12 juni: Speldags

19 juni: Keramik

Prova på keramik och att jobba med lera. Anmälan öppnar 5 juni.

Mötesplatser Gamlestaden-Utby

Adress: Brahegatan 11, Gamlestaden och Österlyckan 3, Utby

Telefon: 031-365 70 41

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

Måndag – Gamlestaden

Herrmatlaget

Både att laga mat och äta den är roligare tillsammans med andra. Herrmatlaget handlar, lagar och äter ihop på måndagar. Är du man, senior och intresserad? Ring eller mejla mötesplatsen så berättar vi mer.

Måndagar kl. 11-13

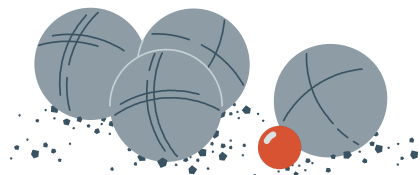
Anmälan: Föranmälan

Boule

Varje måndag spela vi boule tillsammans på gården framför Bagarns mötesplats och fikar efteråt. Vi bjuder på kaffe/te. Vid dåligt väder flyttar vi in på mötesplatsen. Inga förkunskaper krävs.

Måndagar kl. 11-13

Start 8 april



Onsdag – Gamlestaden

Lättgympa

Du tränar balans, kondition, rörlighet och styrka tillsammans med andra. Övningarna kan göras stående eller sittandes på stol. Du anpassar rörelserna efter din förmåga.

Onsdagar kl. 10-10.45 (ej 26 juni)

Torsdag – Utby

Social promenad

Deltagarstyrd promenad med fikapaus. Olika slingor varje gång. Ta med ditt Västtrafikkort. Tempot avgör du själv – alla kan delta. Ta med eget fika.

Torsdagar kl. 10.30

Mötesplats Gunnilse/Olofstorp

Aktiviteterna hålls på olika adresser. Se respektive aktivitet för aktuell plats.

I samarbete med Svenska kyrkan och Café Ideella

Telefon: 031-365 23 73

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

Måndag

Lättgympa

Du tränar balans, kondition, rörlighet och styrka tillsammans med andra. Övningarna varvas stående och sittandes. Du anpassar rörelserna efter din förmåga. Efter träningen finns det fika att köpa till självkostnadspris.

Olofstorp

**Måndagar jämna veckor
kl. 10-11**

Adress: Lyckåsvägen 5

Hållplats: Olofstorp västra

Gunnilse

**Måndagar ojämna veckor
kl. 10-11**

Adress: Stommavägen 2

Hållplats: Angered kyrka



Mötesplats Gårdsten

Adress: Muskotgatan 10 (Seniorhuset)

Hållplats: Gårdsten Centrum

Telefon: 031-365 23 73

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

Torsdag

Dansinspirerad gympa

Vi tränar kondition och koordination. Nivån anpassas efter dina förutsättningar, alla kan delta i passet.

Torsdagar kl. 13-14 (ej 27 juni)



Mötesplats Hammarkullen

Adress: Bredfjällsgatan 36, Aktivitetshuset

Hållplats: Hammarkullen

Telefon: 031-365 23 73

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

Måndag

Kulturcafé

Starta veckan med kultur, fika och sällskap! Ta del av olika kulturaktiviteter som quiz, boktips, poesi och liveartister. Det finns fika till självkostnadspris.

Måndagar kl. 11-13 (ej 24 juni)

Livespelning

Dansband, visor, rock och barock. Några tillfällen under våren gästas Kulturcafé av liveartister från Speldags. Kom och sjung loss!

Måndagar kl. 11-12

**19 februari, 18 mars, 8 april,
15 april, 6 maj, 13 maj och 10 juni**



Mötesplats Hjällbo

Adress: Kärnan Berggårdsgärdet 88 om inget annat meddelas

Hållplats: Hjällbo

Telefon: 031-365 23 73

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

Onsdag

Gåfotboll

Gåfotboll påminner om vanlig fotboll, men med ett viktigt undantag; det är förbjudet att springa! Vill du vara med i det som vi tror kan bli Göteborgs bästa fotbollslag? Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs.

Onsdagar kl. 13-14.30

7 februari-12 juni

Plats: Hjällbovallen, Knattens väg 12



Torsdag

Digitalt lärande

För dig som är nybörjare inom digital teknik erbjuds under vår några träffar med olika teman. Surfplatta finns att låna.

Torsdagar kl. 13-14

1 februari: Digitala brev

8 februari: Digital brevlåda Kivra

15 februari: Handla på nätet

Seniorträff

Välkommen in på en kopp kaffe/te och umgås med andra. Seniorträffen är öppen för drop in.

Torsdagar kl. 13-14

22 februari, 16 maj och 13 juni (ej

29 februari, 20 och 27 juni)

Musikunderhållning

14 mars: Livemusik med Speldags.

21 mars: Världskulturmusik: World music culture club, David Bäck, Marianne & Holmboe

Torsdag 14 och 21 mars kl. 13-14

Bokcirkel

Välkommen till vårens bokcirkel. Vi läser några lättlästa böcker tillsammans och fikar. Böcker finns på plats.

Torsdagar i april kl. 13-14



Brottsofferjouren

Brottsofferjouren ger stöd till dig som är brottsutsatt, vittne eller anhörig.

7 mars kl. 13: Våld i nära relation

28 mars kl. 13: Pratar om bedrägerier mot äldre

Stödcentrum

Stödcentrum är en samtalsmottagning för dig som bor i Göteborg och har blivit utsatt för brott.

22 februari och 2 maj kl. 13

Levnadsvanemottagningen

Levnadsvanemottagningen ger dig råd och stöd för att förändra dina vanor.

23 maj kl. 13: Stress och rörelse

30 maj kl. 13: Vi pratar bra mat vid grillen

Fredag

Social promenad

Oavsett väder är du välkommen att umgås över en promenad. Vi dricker kaffe/te under eller efter promenaden.

Fredagar kl. 11-12.30

(ej 28 juni)

Plats: Ingången vid Hjällbo bibliotek, Hjällboplatsen 1

Mötesplats Kortedala

Adress: Hundraårgatan 32B

Hållplats: Kortedala Torg

Telefon: 031-365 70 41

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



Drop in med syninstruktörerna

Välkommen att träffa Göteborg Stads syninstruktörer och få information, tips och råd samt prova på enkla synhjälpmedel. Ingen föranmälan krävs.

Måndagar kl. 12.30-14
12 februari, 11 mars, 8 april
och 13 maj

Föreläsning om Kortedalas Historia

Carl T. Ek är religions- och medeltidshistoriker och teolog, han kommer hit och berättar om Kortedalas historia.

Måndag 18 mars kl. 13.30-14.30

Anmälan: Senast 12 mars

Tisdag

Dansgympa

Dansinspirerad gympa med fokus på rörlighet i olika delar av kroppen. Vi använder musik med olika stilar och olika typ av rörelse. Inga förkunskaper krävs.

Tisdagar kl. 10-10.45
Februari-maj

Tipspromenad

Vi samlas utanför mötesplatsen och går en tipsrunda i närområdet. Vi avslutar på mötesplatsen och rättar tipsrundan. Vid riktigt dåligt väder tar vi frågorna på mötesplatsen.

Tisdagar kl. 11-13

Göteborgs stadsmuseum – publik och historik

Daniel Finnholm, pedagog och Johanna Holst Palmberg, programsamordnare från Göteborgs stadsmuseum kommer och berättar om museets verksamhet med fokus på det publika programmet.

Kanske vill du vara med och påverka vad museet ska ha för föreläsningar i framtiden? Daniel kommer också att berätta om museets och byggnadens spännande historia.

Tisdag 20 februari kl. 13.30

Anmälan: Senast 13 februari

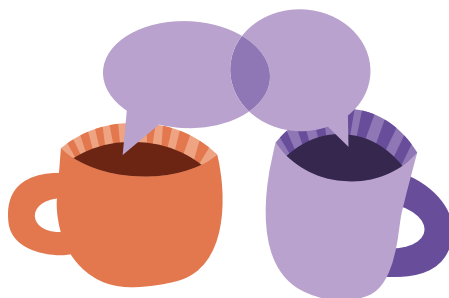


Foto: Kristin Lidell

Café Koppen

Vi är så glada att dela entré och lokal med Café Koppen. Här kan du njuta av både gofika och gott sällskap. Allt är hembakt och med kärlek.

Öppetider: Vardagar kl. 9-14



Sittande yoga

Mjuka och enkla rörelser med fokus på andning och avslappning. Passet utförs sittande på stol.

Måndagar kl. 11.30-12.15
(ej 17 juni)

Digital hjälp

Vi ger dig enklare stöd och hjälp med mobil, dator och surfplatta. Hör av dig till oss via telefon eller mejl så bokar vi in din tid.

Måndagar ojämn veckor
kl. 13.30-14.30

12 februari-20 maj

Måndag

Life Kinetik – hjärnträning

En lekfull och rolig kombination av ovana rörelser, kognitiva uppgifter och visuella övningar. Life kinetik erbjuds som en kurs på 10 tillfällen.

Måndagar kl. 10-11

5 februari till 15 april

Anmälan: Föranmälan

Onsdag**Frukost och frågesport**

Välkommen till världens bästa kombination; god frukost och en knepig och kul frågesport. Självklart hinner vi prata massa också.

Onsdagar kl. 10-11.30

28 februari, 27 mars, 24 april och 29 maj

Kostnad: 25 kronor

Kahoot

Onsdagar jämna veckor är tiden för frågesport. Vi kommer att fortsätta med Kahoot men även blanda in andra frågespel i mixen. Surfplattor finns att låna.

Onsdagar jämna veckor

kl. 10.15-11.15

Februari-april

Stavgångsträning

Vi tränar teknik, kondition och styrka med stavar som redskap. Det finns två nivåer på passen, bas och medel. Träningen sker utomhus oavsett väder. Det krävs ingen förkunskap och stavar finns att låna på plats. Vi ses utanför mötesplatsen.

Onsdagar kl. 10.15-11.15

8 maj-12 juni

Anmälan: Senast 30 april

Torsdag**Bingo**

Välkommen att spela bingo tillsammans med andra. Enklare priser finns att vinna. 10 kronor per spelbricka.

Torsdagar ojämna veckor kl. 11-13

Temafest mordgåtan

Vem är mördaren? Var finns mordvapnet? Och framför allt, vem tyckte maten var god? Välkommen till en kväll där alla dessa frågor ska besvaras. Under middagen kommer ett mord behöva redas ut. Vi kommer behöva din hjälp för att lösa gåtan.

Torsdag 7 mars kl. 16-18.30

Anmälan: Senast 26 februari

Kostnad: 120 kronor

**VÅR VÅRfest – en humorfestival i VÅR regi**

Anmäl dig till VÅRens roligaste fest. Vi både äter och skrattar tillsammans under denna eftermiddag som går i humorns tecken. Kanske har du en rolig historia på lager som du kan berätta för oss?

Torsdag 23 maj kl. 16-18.30

Anmälan: Senast 13 maj

Kostnad: 120 kronor

**Fredag****Lättgympa**

Du tränar balans, kondition, rörlighet och styrka tillsammans med andra. Övningarna kan göras stående eller sittandes på stol. Du anpassar rörelserna efter din förmåga.

Fredagar kl. 11-11.45

Linedance

I Linedance tränar du koordination, minne, smidighet och uthållighet till musik. Det är en social dans utan partner.

Fredagar kl. 11-12.30

Plats: Gärdsåsskolan, Tideräkningsgatan 2 (Ingång G1)

Anmälan: Föranmälan

Föreläsning – Amerikaväskan

Det handlar om den stora utvandringens tid och det blir berättelser om några olika emigranternas öden. Föreläsningen tar upp några levnadshistorier som visar olika typer av utvandrare som på olika sätt ta sig an livet i det nya landet.

Fredag 12 april kl. 13-14

Anmälan: Senast 8 april

Kulturfredagar i Kortedala – se nästa sida!

Kulturfredagar i Kortedala

Fredagseftermiddagarna i Kortedala går i kulturens tecken. Vi rullar på med olika aktiviteter, alla med start kl. 13. För att veta precis vad som händer, håll utkik på mötesplatsen eller prata med oss.

Fredagar kl. 13

Quiz

Bevisa för både dig själv och andra att just du förtjänar platsen på quizmästartronen! Quizet består antingen av musikfrågor eller traditionell frågesport.

2 februari, 1 mars, 26 april, 24 maj

Musikunderhållning

Livemusik med olika artister

9 februari, 23 februari, 8 mars, 5 april, 3 maj, 31 maj, 28 juni

Film

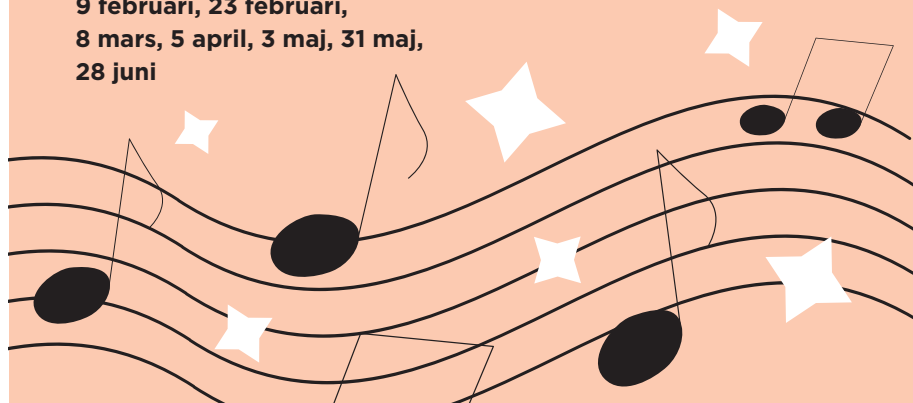
Biomörker mitt på dagen? Jajamän! Mötesplatsen förvandlas till biosalong och vi förflyttar oss in i filmens förtrollande värld.

15 mars, 10 maj, 14 juni

Sällskapspel i olika former

Ta med ditt spel till mötesplatsen och lär oss andra. Eller kom med önskemål, så spelar vi och lär oss tillsammans!

16 februari, 22 mars, 17 maj, 7 juni

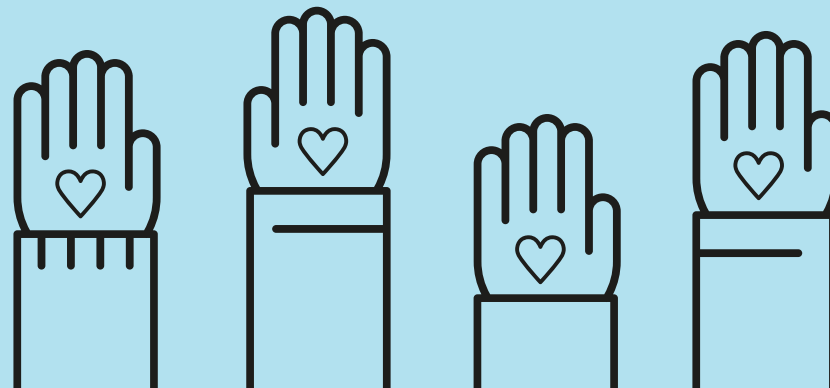


Vill du göra en volontärinsats i våra verksamheter?

Volontärinsatser kan till exempel vara att gå en promenad, leda en aktivitet för en enskild eller mindre grupp, delta vid en aktivitet på ett vård- och omsorgsboende eller en mötesplats, ledsaga till en mötesplats eller följa med på ett evenemang.

Som volontär blir du en person som bidrar till att det sociala nätverket växer både för dig och din medmänniska. Insatsen utformas efter dina, mottagarens och verksamhetens behov och förutsättningar. Du har regelbunden kontakt med volontärsamordnaren här i nordost som stöttar dig i ditt uppdrag.

Välkommen med intresseanmälan till:
volontar@aldrevardomsorg.goteborg.se



Kontakta oss

Telefon: 031-365 70 41 och 031-365 23 73

Epost: motesplatser.nordost@aldrevardomsorg.goteborg.se

Facebook: Mötesplatser Nordost

Instagram: motesplatsernordost

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

