

Stadsområde Centrum

**99,9%
gratis!**

Mötesplatser för seniorer

**Program
september-
december
2025**

Hälsofrämjande och förebyggande



**Göteborgs
Stad**

Hej!

Varmt välkommen till Mötesplatser för seniorer i Göteborgs Stad

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

I programmet hittar du allt från föreläsningar och kultur-evenemang till aktivitetsgrupper och sociala sammanhang. Har du tankar och idéer om nya programpunkter, eller skulle du vilja leda en aktivitet tillsammans med oss? Kontakta oss gärna. Du är viktig.

Varmt välkommen till oss!

Alla programpunkter är kostnadsfria om inget annat framgår. Föranmälan behövs 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

■ Du missar väl inte detta!.....	4
■ Mötesplatserna Allégården, Kåken och Stenhuset.....	5
■ Mötesplats Björkekärr.....	6
■ Restauranger.....	8
■ Mötesplats Framnäs.....	9
■ Mötesplats Guldheden.....	10
■ Mötesplats Jaegerdorff.....	12
■ Mötesplats Kaggeled.....	14
■ Mötesplats Kallebäck.....	15
■ Mötesplats Landala Kulturcenter.....	18
■ Mötesplats Lunden.....	24
■ Mötesplats Sandarna.....	26
■ Suomenkielisiä aktiviteetteja.....	28
■ Mötesplats Verket.....	29



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

Du missar väl inte detta!?

Beredskapsveckan

Vi uppmärksammar beredskapsveckan som arrangeras av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB). Årets tema är "Du är en del av Sveriges totalförsvar", med fokus på vikten av att alla behöver bidra. Vi erbjuder broschyrer om beredskap på mötesplatserna som du gärna får ta del av. Håll även utkik efter andra aktiviteter på mötesplatserna under veckan, så som frågesport om beredskap.

Missa inte heller Beredskapsdagen i Nordstan onsdag 24 september, där du kan få tips, ställa frågor till experter och lära dig mer om hur du förbereder dig inför olika kriser.
22-28 september

Digitalidag – en temadag om digital delaktighet

Vill du bli mer digital? Välkommen till denna nationella temadag! Ta del av föredrag om digitala tjänster för dig som senior. Har du enklare frågor om din mobil eller surfplatta finns fixarna på plats för personligt stöd.

Fredag 10 oktober kl. 11

Plats: Mötesplats Landala Kulturcenter

Med ålderns rätt

Internationella äldredagen uppmärksammas med en heldag med fokus på äldres delaktighet i samhället. För att se programmet och delta digitalt den 1 oktober, skanna QR-kod nedan eller sök på webben: "med ålderns rätt". Mötesplats Kallebäck uppmärksammar äldredagen, läs mer på sidan 16.

**Onsdag 1 oktober
kl. 8.30-16**



Berättarcafé

Vi bjuder på fika och pratar om olika ämnen. Anmäl dig till enstaka eller samtliga tillfällen.

**Torsdagar kl. 13-14.30
4 september-9 oktober**

Plats: Göteborgs naturhistoriska museum

Föranmälan till: 031-365 64 26 eller 031-365 78 97

Läs mer på sida 21.

Tillsammansfestivalen 6-9 november

Kontakta oss för mer information.

Mötesplatserna Allégården, Kåken och Stenhuset

Mötesplats Allégården

Musik och information!

Varje onsdag kl. 11 arrangerar Allégårdens pensionärsförening kostnadsfri musikunderhållning i caféet där även du som inte är medlem är välkommen. I samband med det finns personal från Hälsofrämjande och förebyggande enheten i Centrum på plats för att träffa dig som är senior. Vi informerar om mötesplatser, fixartjänst, anhörigstöd, syninstruktörer och volontärsamordning. Välkommen att ställa frågor och få information om sådant som rör just din livssituation.

**Onsdagar kl. 10.30-13
24 september-17 december**

Plats: Mötesplats Allégården, Södra Allégatan 4

Kontakt: 031-365 88 27

Mötesplats Kåken

Sittgympa och balansträning

**Måndagar kl. 10.30-11.30
8 september-15 december
Ej 15 september och 27 oktober.**

Plats: Mötesplats Kåken, Källtorpsgränd 2

Kontakt: 031-366 12 42, 031-365 52 73

Mötesplats Stenhuset

Öppet hus

**Torsdagar kl. 11-14
Ej 2 och 23 oktober**

Plats: Mötesplats Stenhuset, Djurgårdsgatan 29

Telefon: 031-365 88 27

Handarbetscafé

**Torsdagar kl. 12-14
Ej 2 och 23 oktober**

Plats: Mötesplats Stenhuset, Djurgårdsgatan 29

Telefon: 031-365 88 27

Mötesplats Björkekärr

Adress: Rosendalsgatan 10

Hållplats: Stabbetorget **Flexlinjen:** Mötesplats 516

Telefon: 031-365 64 26 och 031-365 68 14

* = Förnamälan behövs. Anmälan öppnar 11 augusti.

MÅNDAGAR

Snacka om mötesplats!

Har du en idé om något du vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program.

1 september kl. 13-14

Skapa bokmärken *

8 september kl. 13-15

Skapa pappersblommor *

22 september kl. 13-15

Skapa pappersmosaik och collage *

29 september och 6 oktober kl. 13-15

Skapa med papier maché *

13, 20 och 27 oktober kl. 13-15

Måla med akryl *

3, 10 och 17 november kl. 13-15

Skapa dina egna julkort och julklappsetiketter *

24 november kl. 13-15

Skapa en krans av pappersblommor *

1 och 8 december kl. 13-15

Julquiz med Stefan *

15 december kl. 13.30-15

TISDAGAR

Sällskapsspel

2 september-16 december kl. 11-12
Ej 9 september, 7 oktober,
4 november och 2 december.

Rummy (kortspel)

2 september-16 december kl. 13-15.30

TORSDAGAR

Torsdagsträff med PRO Björkekärr

Varierande aktiviteter. Du behöver inte vara medlem i PRO.

4 september, 2 oktober,
6 november och 4 december kl. 10.30-12.30

Life Kinetik *

Rörelsebaserad hjärnträning på ett lekfullt sätt.

11 september-30 oktober kl. 13.30-14.30. Ej 2 och 23 oktober.

Sittande yoga och avslappning - prova på *

Enkla rörelser med fokus på medveten andning och närvaro.

20 november kl. 13.30-14.30

Julkonsert på Mötesplats Kallebäck *

Vi åker gemensamt till Mötesplats Kallebäck. Samling på Mötesplats Björkekärr.

18 december

Förnamälan senast 28 november

Seniorgym

Här kan du träna kostnadsfritt. Ta gärna med en vän! Gymmet finns på källarplan.

Öppet: Vardagar kl. 8-16

Telefon: 031-365 54 37

Bli volontär!

Vi vill utveckla alla våra mötesplatser och vi vill göra det tillsammans med dig!

Kanske vill du hålla i en aktivitet, själv eller tillsammans med personal. Kanske har du en egen idé, som vi kan hjälpa dig att förverkliga?

Lämna en intresseanmälan för att bli volontär på mötesplatserna och möt nya människor, ha roligt och gör skillnad för andra!

Restauranger

Du vet väl om att det på ett flertal platser i Centrum finns restauranger för seniorer där du kan äta vällagad och näringsberikad husmanskost? Flera av restaurangerna ligger dessutom i direkt anslutning till en mötesplats.

Kontakta restaurangerna för aktuella öppettider och mer information.

Restaurang Björkekärr

Välj mellan två olika rätter husmanskost. Salladsbuffé, dricka och kaffe ingår i priset.

Besöksadress: Rosendalsgatan 10

Telefon: 031-365 55 19

Restaurang Blåsut

Varmrätt, salladsbuffé och lättare rätter, smörgåsar och kaffebröd.

Besöksadress: Stortoppsgatan 2

Telefon: 031-365 80 27

Restaurang Dickson

Välj mellan två olika rätter husmanskost. Salladsbuffé, dricka och kaffe ingår i priset. Fullständiga rättigheter.

Besöksadress: Danska Vägen 61 A

Telefon: 031-365 65 14

Restaurang Kaggeled

Välj mellan två olika rätter husmanskost. Salladsbuffé, dricka och kaffe ingår i priset.

Besöksadress: Kaggeledsgatan 36

Telefon: 031-365 68 23

Restaurang Mejram

I dagens lunch ingår varmrätt, dryck, salladsbuffé och kaffe. Vi har också smörgåsar, pajer, kakor med mera.

Besöksadress: Carl Grimbergsgatan 11

Telefon: 031-365 85 51

Restaurang Sandarna

Vi finns i anslutning till Mötesplats Sandarna. Vi serverar hemlagad husmanskost till lunch.

Besöksadress: Brännögatan 3

Telefon: 031-366 01 19

Restaurang Svalan

Till lunchen ingår salladsbuffé, dricka och kaffe. Dessert ingår på torsdagar då vi serverar soppa.

Besöksadress: Svaleboskogen 7

Telefon: 031-365 80 58

Mötesplats Framnäs

Adress: Glasmästaregatan 6 C

Hållplats: Framnäsgatan **Flexlinjen:** Mötesplats 2713

Telefon: 031-365 55 25

*** = Förnamälan behövs. Anmälan öppnar 11 augusti.**

TORSDAGAR

Sittgympa, balansträning

4 och 25 september, 9 och 30 oktober, 6 november kl. 12-12.30

Kaffe med prat

4 september-13 november
kl. 12.30-13
Ej 11 september och 23 oktober

Musikkryss

4 september kl. 13-14.30

Inomhusboule

18 september, 16 oktober och
13 november kl. 13-14.30

Snacka om mötesplats!

Har du en idé om något du vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program.

25 september kl. 13-14.30

Digitalt stöd med fixaren

2 oktober kl. 13-14.30

1900-talets tidningsrubriker

9 oktober och 6 november
kl. 13-14.30

Information om Flexlinjen och färdtjänst

30 oktober kl. 13-14

Vinterfika med öppna förskolan Draken *

20 november kl. 10-11
Förnamälan senast 6 november

Julmys med glögg och pepparkakor *

4 december kl. 12-14
Förnamälan senast 20 november

Lussefika *

11 december kl. 12-14
Förnamälan senast 20 november

Julkonsert i Kallebäck *

Vi åker gemensamt från Framnäs till Mötesplats Kallebäck.

18 december
Förnamälan senast 28 november

Mötesplats Guldheden

Telefon: 031-365 78 71

* = Föranmälan behövs. Anmälan öppnar 11 augusti.

MÅNDAGAR

Qigong på Guldhedens bibliotek

22 september–15 december

kl. 10.15–11

Ej 27 oktober

Skulpturvandring i Guldheden *

22 september kl. 12.30–13.30

Promenera i Guldheden med omnejd

Vi träffas vid den gula pratbänken på Doktor Fries Torg. Medtag fika om du vill. Personal medföljer ej.

8 september–8 december

kl. 11.30–12.30

Ej 27 oktober

ONSDAGAR

Hjärnträning – med kroppen som verktyg *

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

10, 17 och 24 september samt

8, 15 och 22 oktober

kl. 10.30–11.30

Plats: Guldhedskyrkan

Gemenskapsträff i Guldhedskyrkan

Kaffe, te, smörgåsar och kakor till självkostnadspris.

10 september–10 december

kl. 12.15–12.45

Onsdagsevenemang i Guldhedskyrkan

Onsdagar kl. 12.45–13.45

10 september: Fiol, färger och frimodiga funderingar

17 september: Frågesport

24 september: Minibokmässan

1 oktober: Liv och kärlek i murens skoga – del 2

En personlig berättelse av Christine Ahrendt om uppväxten i DDR, ett land bakom järnridån.

8 oktober: Camino Del Norte

Följ med oss på vandring "Camino Del Norte" i Spanien. En resa som ger tid för självfördjupning och egna tankar. Med Görgen Persson.

15 oktober: Maria – musik från medeltiden till våra dagar

Helena Ek sjunger och berättar om Jungfru Maria. Med instrument som var vanliga under medeltiden som exempelvis fiddla och vevlira.

22 oktober: Lite rock, pop och någon ballad

Kent och Christina i The Rock and Ripple Band spelar och sjunger.

29 oktober: Existentiell hälsa med Sherin Shedadeh

5 november: Snacka om mötesplats!

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

12 november: Musik från 1500–1700-tal

Med gruppen Tidig Musik Göteborg.

19 november: Brandskydd i bostaden

Med Peter från Räddningstjänsten.

26 november: Anhörigstöd

Anhörigkonsulent från Hälsofrämjande och förebyggande informerar.

3 december: Workshop

Prova att måla i akryl och akvarell!

Drop in kl. 12.45–14.30

10 december: Musik och sång med Pablo Copa

Mötesplats Jaegerdorff

Adress: Kustgatan 3, ingång på gaveln mot macken

Hållplats: Jaegerdorffsplatsen **Flexlinjen:** Mötesplats 945

Telefon: 031-365 88 27

*** = Föranmälan behövs. Anmälan öppnar 11 augusti.**

Hösten 2025 är Mötesplats Mariaträffen stängd på grund av förstärkningsarbete under huset. Under tiden är en del av verksamheten förlagd till samlingslokalen på Trygghetsboendet Kustgatan 3 som vi här kallar Mötesplats Jaegerdorff. Vi har även aktiviteter på Mötesplats Allégården och Mötesplats Stenhuset, läs mer på sida 5.

MÅNDAGAR

Öppet hus

Kl. 10–12 och 13–15. Ej 6 oktober.

Pratbubblan

Kl. 11–12. Ej 6 oktober.

Livemusik med Speldags

1 och 29 september, 27 oktober och 24 november kl. 13.30–14

Kultur- och studieversamhet sker i samarbete med Studieförbundet Bilda.



Musikquiz

15 september, 13 oktober, 10 november och 8 december
Kl. 13.30–14.30

Nödvatten – en del av Göteborgs Stads krisberedskap

Föreläsning med säkerhetssamordnare på Kretslopp och vatten.

8 september kl. 13.30–14.30

Fråga doktorn

Frågestund med läkare från Närhälsan Majorna.

22 september kl. 13.30–14.30

Guidad vandring: Det nya Masthugget längs vattnet *

Vi utforskar de nybyggda kvarteren mellan Järntorget och Masthuggstorget och besöker platsen för det planerade nya Sonyas kulturhus.

6 oktober kl. 14–16

Snacka om mötesplats!

Har du en idé om något du vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program och bestämmer vilken önskegäst vi bjuder in till december.

20 oktober kl. 13.30–14.30

SeniorNet informerar

En förening för digital gemenskap.

3 november kl. 13.30–14.30

Bildvisning: Indien och Nepal

17 november kl. 13.30–14.30

Våld i nära relationer

Föreläsning med samtal. I samband med Orange Day (25 november).

1 december kl. 13.30–14.30

Julfika *

15 december kl. 13.30–14.30

Pris: 20 kronor

Föranmälan senast 5 december

TISDAGAR

Öppet hus

Kl. 11–12 och 13–15

Balansträning

Kl. 11.30–12

Akvarell och teckning med eget material

Kl. 13–15

FREDAGAR

Öppet hus

Kl. 13–15. Ej 10 oktober.

Kaffe med en gäst

Kl. 13.30–14.30

5 september: Flexlinjen och färdtjänst

12 september: Majornas bibliotek

19 september: Naturskydds-föreningen

26 september: Frivilligcentralen Oscar

3 oktober: Fixare informerar om fallförebyggande insatser

17 oktober: Bra mat för seniorer – i anslutning till Måltidens dag (16/10)

24 oktober: Majornas bibliotek

31 oktober: Anhörigstöd

7 november: Att leva med hörselnedsättning. Siw Carlsson berättar om sin hörselhistoria.

14 november: Volontärsamordnare

21 november: Majornas bibliotek

28 november: Syninstruktör

5 december: Önskegäst – vem vill du träffa?

12 december: Pensionerad kurator inom HBTQI-frågor

Mötesplats Kaggeled

Adress: Kaggeledsgatan 36

Hållplats: Kaggeledstorget **Flexlinjen:** Mötesplats 547

Telefon: 031-365 68 14 och 031-365 64 26

*** = Förnamälan behövs. Anmälan öppnar 11 augusti.**

MÅNDAGAR

Canasta

1 september–15 december
kl. 10.30–13

TISDAGAR

Snacka om mötesplats!

Har du en idé om något du vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program.

2 september kl. 11–12

Inomhusboule

Utomhus i september om vädret tillåter.

2 september–16 december
kl. 13.30–15. Ej 4 november.

Seniorgym

Träna kostnadsfritt. Gymmet finns i entréplan.

Öppet: Vardagar kl. 8–16

Telefon: 031-365 54 37

ONSDAGAR

Sittande yoga och avslappning *

Enkla rörelser med fokus på medveten andning och närvaro.

3 september–22 oktober
kl. 10.30–11.30. Ej 1 oktober.

Balansträning *

5 november–17 december kl. 10.30–11

Kaffe med prat

5 november–17 december kl. 11.15–12

FREDAGAR

Sittgympa med avslappning

5 september–19 december
kl. 10.30–11.15. Ej 10 och 31 oktober.

Fredagsträffen

5 september–19 december
kl. 11.30–13. Ej 10 och 31 oktober.

Mötesplats Kallebäck

Adress: Mejerigatan 1

Hållplats: Gräddgatan **Flexlinjen:** Mötesplats 2625

Telefon: 031-365 98 28 och 031-365 52 73

*** = Förnamälan behövs. Anmälan öppnar 11 augusti.**

Vill du göra något tillsammans med andra men saknar en plats?

Mötesplatserna formas av deltagares intressen, nyfikenhet, behov och idéer. Hör av dig!

TISDAGAR

Tysk konversation i grupp *

30 september–9 december
kl. 10–12

Bokcirkel *

Boken som ska läsas till första tillfället är "Färskt vatten till blommor-na" av Valerie Perrin

23 september, 21 oktober,
25 november kl. 13–14.30

Sittgympa

2 september–16 december
kl. 12–12.45. Ej 28 oktober.

Syninstruktörerna informerar

9 september, 7 oktober,
11 november och 9 december
kl. 13–14.30

Digital handledning *

14 oktober och 18 november
kl. 13–14.30

Färdtjänsten/flexlinjen informerar

4 november kl. 13.30–14.30

Är du intresserad av att väva?

Då är du välkommen att höra av dig till mötesplatsen och göra en intresseanmälan.

ONSDAGAR**Livemusik med Speldags**

17 september, 15 oktober,
12 november och 10 december
kl. 13.30-14

Få koll på trycket

Här kan du kontrollera blodtryck
och mäta puls eller blodsocker med
sjuksköterska från Närhälsan.

10 september och 19 november
kl. 13-14

Kom och spela Rummikub!

10 september-17 december
kl. 12-14.30. Ej 1 oktober.

Balansträning

3 september-22 oktober
kl. 10.30-11. Ej 1 oktober.

Save the date!

Uppmärksamma Internationella
äldredagen med oss! Pröva olika
sporter, fika och lyssna på musik.

1 oktober kl. 10-12.30
Ring 031-365 98 28 för mer
information och föranmälan.

**Mölnåls stadsmuseum
berättar om sitt arbete
framför och bakom
kulisserna ***

24 september kl. 13.30-14.30

Föredrag om Bolivia *

8 oktober kl. 13.30-14.30

**Föreläsning om
Lisebergs historia och
jubileumsutställningen ***

22 oktober kl. 13.30-14.30

**Sittande yoga och
avslappning ***

Enkla rörelser med fokus på med-
veten andning och närvaro.

29 oktober-17 december
kl. 10.30-11.30

**Föreläsning om
Göteborgs torg ***

5 november kl. 13.30-14.30

Brandskydd i hemmet *

Med Räddningstjänsten.

26 november kl. 13.30-14.30

Filmquiz med Kenneth *

3 december kl. 13-14

TORSDAGAR**Snacka om mötesplats!**

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

11 september kl. 11-12

**Prova på att måla
i akryl och akvarell ***

18 och 25 september samt
2, 9 16 och 30 oktober kl. 13-15

**Hus i hemlandet
- konstverk ***

Berättelse i ord och bild. Workshop.

6 november kl. 13-15

**Workshop i lappteknik
med Lapphexorna ***

20 november kl. 13-15

Workshop: tema jul *

Skapa tillsammans i olika material.
Kontakta oss för mer information.

11 december kl. 13-15

**Julkonsert
med Pablo Copa ***

18 december kl. 13-14

FREDAGAR**Mindful Qigong ***

Långsamma och mjuka rörelser i
harmoni med andning, kropp och
sinne.

19 september-24 oktober,
7 november-12 december
kl. 10.30-11.30

Handarbetscafé

Ta med dig ditt handarbete och
träffa andra med samma intresse.

12 september-19 december kl. 13-15

Pingis

Kom och spela tillsammans, racket
och boll finns på plats.

5 september-19 december kl. 13-15

Bli volontär!

Vi vill utveckla alla våra
mötesplatser och vi vill göra
det tillsammans med dig!

Kanske vill du hålla i en aktivi-
tet, själv eller tillsammans med
personal. Kanske har du en
egen idé, som vi kan hjälpa dig
att förverkliga?

Lämna en intresseanmälan för
att bli volontär på mötesplat-
serna och möt nya människor,
ha roligt och gör skillnad för
andra!

Mötesplats Landala Kulturcenter

Adress: Karl Gustavsgatan 65

Hållplats: Kapellplatsen **Flexlinjen:** Mötesplats 730

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

*** = Föranmälan behövs. Anmälan öppnar 11 augusti.**

**Löpande aktiviteter
pågår mellan
2 september och
18 december om inget
annat anges.**

MÅNDAGAR

Pröva på släktforskning *

Med GöteborgsRegionens släktforskare. Du anmäler dig till ett av tillfällena.

6, 13, 20, och 27 oktober kl. 10-12

Föranmälan: 031-365 76 90 eller 031-365 78 31

Plats: Erik Dahlbergsgatan 36 B

Digitalt stöd

Få hjälp med smart telefon, surfplatta och dator.

Kontakta oss för datum och tider.

Har du som man någon att snacka med? *

Samtalsgrupp för män.

Kontakta oss för datum och tider.

Filmfabriken Göteborg *

Här får unga och äldre gemensamt leva ut sina filmdrömmar.

Kl. 18-21

För mer information, kontakta

Janne Larsson: 072-176 98 68

**Är du intresserad av
konversationsgrupper
på olika språk?
Kontakta oss!**

Måndagsevenemang

Kl. 13-14 samtliga tillfällen om inget annat anges

*** = Föranmälan behövs. Anmälan öppnar 11 augusti.**

15 september: Åldersvänliga Göteborg – nulägesrapport

Vad är på gång för att Göteborg ska bli en ännu bättre plats att leva och åldras på? Från kl. 12 kan du även träffa personal från Boplat Väst.

22 september: Små filmer om Göteborg

När Hisingsbron byggdes, med Paddan på Sävåen med mera.

29 september: Med en lapp runt halsen

Om den stora barnevakeringen från Finland.

6 oktober: Världens bästa jobb *

Radiojournalisten Christian Olsson berättar om människor och situationer han mött.

13 oktober: Våld och hot mot äldre kvinnor

Kvinnojouren Adas tantjour berättar om utsatthet och vilket stöd som finns att få.

20 oktober: Äldreombuds- mannen på besök

27 oktober: Vispoeten Karl-Eric Hansson

Visor, bland annat från boken *Som du, herr poet!*

3 november: August Strindbergs böcker och bråk *

Varför är Strindberg fortfarande kontroversiell? Och vem var han egentligen?

10 november: Kända och okända kvinnohistorier

Om göteborgskvinnor i Svenskt kvinnobiografiskt lexikon (skbl.se).

17 november: Intersex – vad är det?

Om atypisk könsutveckling, eller intersex, och om intersexrättigheter.

24 november: Filmvisning: Bortom Normen

Om att leva i ett ålderssegregerat samhälle, en spelfilm med unga och äldre, av och med Filmfabriken och Generationsteatern. Filmen är ca 1 timma, därefter samtal 30 minuter.

1 december: Vad ser vi i bilder och varför? *

Vad fångar vår blick? Hur tolkar vi ett motiv? Varför är vissa bilder är så effektiva?

8 december: Juldikter

Erna från lyrikgruppen läser för oss.

15 december: Julstuga kl. 12-14.30

Paketrimma, fika och ha det fint!

TISDAGAR**Kinesisk hälsogymnastik**

Kl. 10–10.45. Ej 16 september.

Historiegrupperna *

Kl. 11–13 och 13–15. Ej 16 september.

Canasta *

Kl. 13–15.30. Ej 16 september.

Lunchlyrik *

Kl. 11–12.30. Ej 16 september.

Praktiska hörnan

Få hjälp med enklare sömnadsarbeten, krångliga blanketter eller surfplatta, mobiltelefon och dator. I samarbete med Volontär i Centrum.

2, 30 september, 14, 28 oktober, 11 och 25 november, 9 december
kl. 12–14



Mötesplatserna Verket och
Landala Kulturcenter
samarbetar med ABF Väst

ONSDAGAR**Gympa med Anette**

Kl. 10.30–11.15. Start 10 september.

Schack *

Kl. 13–16.

Re-Pehr-era

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

10, 24 september, 8, 22 oktober, 5, 19 november och 3, 17 december
kl. 12–14

Shared reading *

En liten grupp träffas, läser högt och samtar under ledning av utbildad läsledare. Inga förberedelser krävs. Du kan anmäla dig till samtliga tillfällen eller något av dem.

15 oktober–5 november kl. 13–14.30

TORSDAGAR**De nya koloristerna ***

Måla i akvarell eller annan teknik. I samarbete med ABF Väst.

Torsdagar kl. 12.30–15
Ej 2 och 23 oktober.

Ukulele *

Kl. 11–12.30. Ej 2 och 23 oktober.

Berättarcafé *

Vi låter ordet gå runt och samtar kring det aktuella temat. Vi bjuder på fika. Anmäl dig till enstaka eller samtliga tillfällen.

Torsdagar 4 september–9 oktober kl. 13–14.30

Plats: Göteborgs naturhistoriska museum

Föranmälan till: 031-365 64 26 eller 031-365 78 97

4 september: Vad betyder naturen för dig?

11 september: Betydelsefulla ting och minnen. Ta gärna med föremål eller foto

18 september: Minnen från barndomen och skoltiden

25 september: Mitt studie- och yrkesliv

2 oktober: Ett samhälle i förändring. Var det bättre förr?

9 oktober: Tema: Minnen från årstider och traditioner

Arrangeras gemensamt av Mötesplatser i Centrum.

FREDAGAR**Kinesisk hälsogymnastik**

Kl. 10–10.45

Ej 10 oktober, 7 november och 19 december.

Boule i alla väder

Kl. 12–13

Ej 10 oktober, 7 november och 19 december.

Engelsk konversation *

Kl. 11–13

Ej 10 oktober, 7 november och 19 december.

Historiegruppen *

Kl. 11–13

Ej 10 oktober, 7 november och 19 december.

Mindfulness grundkurs *

21 och 28 november, 5 och 12 december kl. 12.30–14

Berättelser vid bordet *

Vi låter ordet gå runt och vi delar med oss av egna korta minnesberättelser utifrån ett förutbestämt tema. Du kan vara med vid samtliga eller enstaka tillfällen.

Torsdagar vid 6 tillfällen kl. 13–14.30

Mer information och föranmälan: 031-365 78 97 eller 031-365 76 90

Övriga aktiviteter vid enstaka tillfällen

* = Föranmälan behövs.
Anmälan öppnar 11 augusti.

Utflykt: Alingsås museum *

Egen Västtrafik-biljett behövs.

Torsdag 11 september

Mer information och föranmälan:
031-365 78 71 eller 031-365 78 68

Gamla Landalaflickorna

Här får du veta mer om föreningen som bildades 1947 och som finns än idag.

Onsdag 17 september kl. 13

Snacka om mötesplats!

Har du en idé om något du vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program.

Fredag 19 september kl. 12-13

Stadsvandring *

Bekanta dig med arkitektur och offentlig konst.

Tisdag 23 september kl. 13-14.30

Åldermanspoesi & Bildpoesi

Foton, dikter och samtal om att bli äldre och det intressanta, och ibland glädjefyllda, med det.

Onsdag 24 september kl. 13

Vernissage

Konst av "De nya koloristerna". På torsdagen har du möjlighet att träffa konstnärerna och det bjuds på dricka och snacks.

**Torsdag och fredag
25-26 september kl. 12-15**

Dans och yoga *

Med Idrotts- och föreningsförvaltningen.

Fredag 3 oktober kl. 13-15

Hur upplevs världen av någon med kognitiv sjukdom? *

Kom och prova på med hjälp av VR – virtual reality.

Onsdag 8 oktober kl. 12.30-15

Digitalidag – en temadag om digital delaktighet

Vill du bli mer digital? Välkommen till denna nationella temadag som mötesplatserna inom stadsområde Centrum gemensamt uppmärksammar. Här kan du ta del av föredrag om digitala tjänster som kan vara bra för dig som senior att känna till. Har du enklare frågor om din mobil eller surfplatta finns fixarna på plats för personlig support.

Fredag 10 oktober kl. 11

Generationsteatern: Att se, men inte bli sedd *

Om Skagenmållarna och de kvinnliga konstnärernas villkor på sent 1800-tal.

Tisdag 4 november kl. 18.30-19.45

Tedans med allsång *

Tedans eller bara sjunga med, ett steg eller två. Röjers på max, låt basen få stå.

Fredag 14 november kl. 12.30-14.30

Dans: En praktfull resa till renässansen! *

Med färggranna dräkter, musik och danser visar Gratosia hur man roade sig under 1400- och 1500-talen.

Tisdag 18 november kl. 13-14

**OBS! På Röhsska museet.
Föranmälan och museikort behövs.**

Körsång med glädje och kärlek *

Pianisten, dirigenten och körledaren Marcin Dominik Gluch leder detta lustfyllda tillfälle. I samarbete med ABF Väst. Inga förkunskaper krävs.

Onsdag 19 november kl. 12-14.30

Internationella dagen för människliga rättigheter

Antidiskrimineringsbyrån Väst berättar om sitt arbete och om hur normer och diskriminering hänger ihop.

Onsdag 10 december kl. 13

Bli volontär!

Vi vill utveckla alla våra mötesplatser och vi vill göra det tillsammans med dig! Kanske vill du hålla i en aktivitet, själv eller tillsammans med personal. Kanske har du en egen idé, som vi kan hjälpa dig att förverkliga? Lämna en intresseanmälan för att bli volontär på mötesplatserna och möt nya människor, ha roligt och gör skillnad för andra!

Mötesplats Lunden

Adress: Danska vägen 61 A

Hållplats: Kärralundsgatan **Flexlinjen:** Mötesplats 650

Telefon: 031-365 54 43, 031-366 12 42

* = Föranmälan behövs. Anmälan öppnar 11 augusti.

MÅNDAGAR

Ett gott samtal – samtalsgrupp med ledare Anders Behn *

22 september, 20 oktober och
17 november kl. 10.30–12

TISDAGAR

Linedance fortsättning *

2 september–25 november
kl. 13–14. Ej 30 september.

Kaffe med prat

2 september–25 november
kl. 14–15. Ej 30 september.

Gör dina egna julkort och julklappsetiketter *

2 december kl. 13–15

Tipspromenad med jultema

16 december kl. 13–14.30

ONSDAGAR

Handarbetscafé

3 september–10 december kl. 11–13

Linedance fortsättning *

3 september–26 november kl. 13–14
Ej 1 oktober

Kaffe med prat

3 september–10 december kl. 14–15
Ej 1 oktober

Juligt musikquiz

17 december kl. 13–14.30

TORSDAGAR

Prova på akvarellmålning *

4 september, 30 oktober och
11 december kl. 13–15

Snacka om mötesplats!

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

11 september kl. 13–14.30

Walters väg *

Föreläsning om en mans flykt från
nazismens Tyskland till Göteborg.

25 september kl. 13–14.30

Torsdagsträff

9 oktober, 6 och 27 november
kl. 13–15

Från gravvalvsvarligt till dödskul *

En humoristisk föreläsning om
adliga gravvalv och kistor.
Med Lennart Palm i Lerum.

16 oktober kl. 13–14

Bortom normen *

En spelfilm av Filmfabriken om att
leva i ett ålderssegregerat samhälle.
Efterföljande fika och diskussion
med Janne Larsson från Filmfabriken.

20 november kl. 13–15

Kom och träffa äldreombudsmannen *

I samarbete med SPF Örgryte.

4 december kl. 13–14.30

Julmys med glögg och pepparkakor

18 december kl. 13–15

FREDAGAR

Sittgympa

5 september–12 december
kl. 11–11.45. Ej 24 och 31 oktober.

Livemusik med Speldags

19 september, 17 oktober,
14 november och 12 december
kl. 12.30–13

Mötesplats Sandarna

Adress: Brännögatan 3

Hållplats: Sandarna **Flexlinjen:** Mötesplats 925

Telefon: 031-365 92 97

* = Föranmälan behövs. Anmälan öppnar 11 augusti.

MÅNDAGAR

Öppet hus

Kl. 10-11.30

Linedance – prova på! *

Du som anmäler dig till prova på har en garanterad plats i gruppen som startar veckan efter.

15 september kl. 10.15-11.15

Linedance – lätt nivå *

Du som anmäler dig till dansgruppen har även en garanterad plats på prova på-tillfället 15 september.

22 september-17 november
kl. 10.15-11.15

Skapande aktiviteter

Akvarell *

1, 8 och 15 september kl. 13-15

Luffarslöjd *

22, 29 september och 6 oktober
kl. 13-15

Papier-maché *

20, 27 oktober och 3 november
kl. 13-15

Platserna släpps 1 oktober.

Ullfiltning *

17, 24 november och 1 december
kl. 13-15

Platserna släpps 1 oktober.

Julkort och julpyssell

8, 15 december kl. 13-15

TISDAGAR

Öppet hus

Kl. 10.30-12 och 13-15

Engelsk konversation – lätt nivå *

Deltagarstyrd grupp.

Kl. 10.30-12

Pratbubblan – samtalsgrupp om allt mellan himmel och jord

Kl. 13-14. Ej 7 oktober.

Digitalt stöd

Handledning i enklare frågor om din mobil eller surfplatta. Max 20 minuter per person och tillfälle.

16 september, 14 oktober och
18 november kl. 13-14.30

Snacka om mötesplats!

Har du en idé om något du vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program.

7 oktober kl. 13-14

ONSDAGAR

Guidad stavgångsvandring

Vid fem tillfällen under hösten är du välkommen att följa med på guidade stavgångsvandringar i samarbete med Hyresgästföreningen och Torpadammens vänner.

Kontakta oss för aktuella datum och tider. Samling utanför Mariaträffen, Älvsborgsplan 1A.

TORSDAGAR

Öppet hus

Kl. 11-12 och 13-15

Ej 23 oktober

2 oktober endast kl. 13-15

Frågesport

Kl. 13-14. Ej 23 oktober.

FREDAGAR

Öppet hus

Kl. 10.30-12. Ej 10 oktober.

Tysk konversation – lätt nivå *

Deltagarstyrd grupp.

Kl. 10.30-12. Ej 10 oktober.

Balansträning med möjlighet att äta husmanskost efteråt

Kl. 10.45-11.15. Ej 10 oktober.

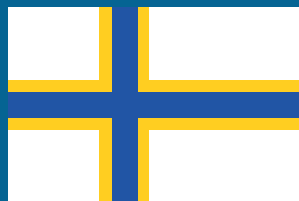
Önskemusik

Kl. 13-14.30. Ej 10 oktober.

Kultur- och studieversamhet
sker i samarbete med
Studieförbundet Bilda.



Suomenkielisiä aktiviteetteja



Suomenkielinen tunti senioreille/Finska timmen

Juomme kahvia, pelaamme bingoa sekä jaamme niin tietoa kuin iloa.

Vi fikar, spelar bingo och delar med oss av kunskap och glädje.

Tapaamiset maanantaisin parilliset viikot, klo 11-13

2. syyskuuta-9. joulukuuta

Måndag jämn vecka kl. 11-13

2 september-9 december

Paikka/plats: Angereds Torg 7

Tiedustelut: Soita/ **Vid frågor:** Ring
Mia Joukainen, 031-365 36 07

Suomalainen iltpäivä Eftermiddagar på finska

Juomme kahvia, juttelemme ja jaamme elämäntarinoita! Vapaaehtoistoiminnan Ritvan ja yhteistyössä Eläkeläisten liiton kanssa.

Vi fikar, pratar och delar livsberättelser! Med volontär Ritva, i samarbete med finska pensionärsföreningen.

Tiistaisin/tisdagar kl. 13-14.30

Aloitamme 10. syyskuuta

Start 10 september

Paikka/plats: Tuve Torg 5

Voimistelua suomalaisen musiikin tahtiin

Gymnastik till finsk musik

Voit istua tai seistä, päättät itse miten haluat toimia. Yhteistyössä Eläkeläisten liiton kanssa, toiminnassa puhutaan ruotsia.

Du kan sitta eller stå, du väljer själv. I samarbete med finska pensionärsföreningen, men alla pratar svenska.

Torstaisin/torsdagar klo 10-11

Aloitamme 5. syyskuuta

Start 5 september

Paikka/plats: Kyrkbytorget 6

Yhteislaulua suomeksi Allsång på finska

Tule mukaan laulamaan tuttuja säveliä tai vain kuuntelemaan ja kahvittelemaan! Laulamalla yhdessä säilytämme suomalaista lauluperinnettämme.

Kom och sjung bekanta låtar eller bara lyssna och ta en fika! Genom att sjunga tillsammans bevarar vi vår finska sångtradition.

Kiinnostunut? Soita:

Intresserad? Ring:

031-365 76 80

Mötesplats Verket

Adress: Lilla Stampgatan 1 A

Hållplats: Ullevi Norra **Flexlinjen:** Mötesplats 773

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

* = **Föranmälan behövs. Anmälan öppnar 11 augusti. Löpande aktiviteter pågår 2 september-18 december om inget annat anges.**

MÅNDAGAR

8 september-8 december:

Bokcirkel *

Kl. 10.30-13

Engelsk konverston *

Kl. 11-13

Rummikub

Kl. 11.30-15

Spansk konversation *

Kl. 13-14.30

Kinesisk hälsogymnastik

Kl. 13.30-14.20

TISDAGAR

Qigong

Kl. 10.30-11.30

Start 23 september. Ej 28 oktober.

Så ett frö *

Utbyt tips om odling ute och inne. Vi tar även hand om blommorna och grönyrtorna på Verket.

Kl. 11.30-13.30

Konstvärkarna *

Måla i akvarell eller annan teknik. I samarbete med ABF Väst.

Kl. 11.45-15

ONSDAGAR

Elverket *

Ralf ger tips och råd kring allt vad elektriska prylar heter, samt utför enklare reparationer. Kom och bli uppläst!

Kl. 10-12

Canasta *

Kl. 10.30-13.30



Mötesplatserna Verket och
Landala Kulturcenter
samarbetar med ABF Väst

Samtalsgrupp: anhöriga till HBTQIA+-personer

Här möter du andra i liknande situation för att dela tankar och erfarenheter. I samverkan med Regnbågslinjen finns samtalsledare Susanne på plats. Från 18 år och uppåt.

Kontakta oss för aktuella datum:
031-365 76 90

Musik ska byggas utav glädje! *

I samarbete med ABF Väst.

Kl. 12.30-14.45

Österträffar: Synskadades Riksförbund Göteborg *

Föranmälan till goteborganmalan@srf.nu eller på telefon 031-727 22 38.

10 september, 22 oktober och 3 december kl. 11-12.45

Skapa med papier-maché *

10, 17 samt 24 september kl. 13-15

Skapa i lufttorkande lera *

8, 22 samt 29 oktober kl. 13-15

Skapa med gipsbindor *

5, 12 och 19 november kl. 13-15

Skapa med luffarslöjd *

26 november, 3, 10 december kl. 13-15

Julpyssel *

Gör egna julklappsetiketter, eller fläta ett klassiskt pappershjärta.

17 december kl. 13-15

TORSDAGAR**Fransk konversation ***

Kl. 11-13. Ej 2 och 23 oktober.

Club Oscar *

Manligt engagemang med prat och aktivitet.

**Kl. 13.30-15.30 ojämna veckor
Ej 23 oktober.**

Kreativt skrivande *

**Kl. 13-15 jämna veckor
Ej 2 oktober.**

FREDAGAR**Gympa**

**Kl. 11-11.45 till och med 5 december
Ej 10 oktober och 7 november**

Häng med oss!

Vi bjuder på kaffe, te & småprat för den som vill. Vill *du*?

Kl. 11.30-13.

Ej 10 oktober,

7 november och 19 december

**Övriga aktiviteter
enstaka tillfällen**

*** = Föranmälan behövs.**

Anmälan öppnar 11 augusti.

Föreläsning: Lisebergs historia

Fredag 5 september kl. 13-14

Snacka om mötesplats!

Har du en idé om något du vill göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter och program.

Fredag 12 september kl. 12-13

Releaseparty!

Vi presenterar skriften "Röda Huset på Stampen" som arbetats fram av en grupp på Verket och handlar om husets historia från 1700-talet till idag. Givetvis får du med dig ett exemplar om du vill. Bubbel och tilltugg bjuder vi också på.

Tisdag 23 september kl. 12-14

Dans och yoga *

Med Idrotts- och föreningsförvaltningen.

Torsdag 9 oktober kl. 13-15 ca

Kreativ workshop *

Med Götaverkstan, Stadsbiblioteket.

Fredag 17 oktober kl. 13-14.45

Franco och världen – igår och idag

Det bästa från Italien och övriga världen.

Fredag 24 oktober kl. 13-14

Äldreombudsmannen på besök

Fredag 14 november kl. 13-14

Gör din egen julkrans! *

Tisdag 25 november kl. 12-15

Disco

Dansa loss till sköna klassiker!

Torsdag 27 november

kl. 12.30-14.30

Konsert: Tidig Musik *

Toner från 1500-1700-tal. Blockflöjt, viola da gamba, fiddla, barockfiol med mera.

Fredag 28 november kl. 13-14

Vinterkonsert *

Med ukulelegruppen från Landala.

Fredag 12 december kl. 13-14

Julstuga

Paketrimma, fika och ha det fint.

Fredag 19 december kl. 12-14.30

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

