

Tips på sommaraktiviteter 2025!

Nedan hittar du blandade tips på sommaraktiviteter som uppmuntrar dig till att utforska staden med nya ögon. Alla aktiviteter är kostnadsfria!

Testa på träning med instruktör i Dalens utegym

Träna gratis och när som helst på något av stadens utomhusgym. Bredvid varje station finns instruktioner för hur du kan göra olika övningar samt att du kan kika på [instruktionsfilmerna](#) (Länken öppnas i ett nytt fönster).

Önskar du inspiration och tips på hur du kan använda Dalens utegym så finns det instruktör på plats tisdagar kl. 13.30-14.30 och torsdagar kl. 17.00-18.00.

[Hälsolots | Sommarträning i utegymmet](#)

Gratis sommargympa i Slottsskogsvallens entrépark

Välkommen på utomhusgympa i entréparken i Slottsskogsvallen i sommar! Vi gör enkla övningar under ledning av instruktör från Idrott- och föreningsförvaltningen. Träningen håller på mellan vecka 26-35. Du behöver inte föranmäla dig!

Måndagar kl. 11-12 (start 23 juni)

Torsdagar kl. 11-12 (start 26 juni)

Var: Entréparken Slottsskogsvallen (under spegeltaket). Margretebergsgatan.

[Läs mer om träningen](#)

Besök Action Park i sommar!

[Låna skateboard kostnadsfritt](#)

Måndagar kl. 11.30-19.00, 16 juni – 11 augusti

[Låna böcker när Bokcykeln besöker ActionPark](#)

Tisdagar kl. 13.00-16.00, 17 juni – 12 augusti

[Lyssna på Kultursommarjobbarnas spelningar](#)

Onsdag 2 juli och 9 juli kl. 13.00-16.00

Bokcirkel för föräldralediga

Torsdag 26 juni kl. 10:30–12:00

På Härlanda-Örgryte Bibliotek, Kålltorpsgränd 2

För dig som är föräldraledig och gillar att läsa. Cirkeln ses en gång i månaden och läser till varje tillfälle en bok som diskuteras över en fika medan barnen kryper omkring. Cirkeln leds av deltagarna själva. Till träffen 26 juni läses boken Paradis av Fernanda Melchor.

Fri entré, fika ingår, boka plats. För anmälan och frågor:

harlandaorgryte.bibliotek@kultur.goteborg.se

Djurprat i barnens zoo i Slottsskogen

Kom och titta på när Slottsskogens djurvårdare matar parkens djur. De berättar samtidigt massor med spännande information om djuren och deras speciella egenskaper. Dagligen under Barnens zoos öppettider (24 april till den 31 augusti).

Linderödssvin klockan 11.45

Knubbsäl klockan 14.00

Humboldtpingvin klockan 14.20

Älg klockan 14.50

Citypolarna arrangerar aktiviteter i sommar!

Häng med på andras eller skapa aktiviteter med andra. Det är ett enkelt sätt att umgås och skapa nya bekanskskaper.

I citypolarnas kalendern hittar du alla typer av aktiviteter för såväl små som stora grupper - helt enkelt något för alla. I Göteborg blir det bland annat i sommar; Megapicknick, Bio tillsammans, Shared reading prova på, Promenad i Trädgårdsföreningen, Musikbingo, Minigolf, följ med på konserter och mycket mer.

[Ta del av alla aktiviteterna i kalendern](#)

Självhjälpshuset Solkatten arrangerar fler prova-på-grupper

Här är några exempel. Läs mer och anmäl dig via respektive länk.

[Självkänsla och personlig utveckling -prova på 19 juni](#)

[Existentiella frågor, meningen med livet – prova på 23 juni](#)

[Meningsfull gemenskap för seniorer – prova på 25 juni](#)

[Högekänslighet – prova på 24 juni](#)

[Föräldragrupp – prova på 24 juni](#)

[Social fobi/ångest/rädsla – prova på 24 juli](#)

[När livet förändras – online prova på 28 juli](#)

[Ungdomsgrupp – prova på 13 augusti](#)

[Mansgrupp – online prova på 21 augusti](#)

[**Alla prova-på-grupper i sommar**](#)

Västkuststiftelsens guidade vandringar

Västkuststiftelsen arrangerar flera guidade vandringar med olika teman. Oftast är vandringarna kostnadsfria och kräver ingen föranmälan.

Pausa vardagen och smaka på naturen – 18 juni

Lek och upplevelsevandring i Vättlefjäll – 16 juli

Vättlefjäll i ett nötskal – 20 juli

Pausa vardagen och smaka på naturen – 6 augusti

Familjevandring i Vättlefjäll – 6 september

Läs mer om alla [Västkuststiftelsens guidade vandringar 2025](#)

Barfotaslingan i Slottsskogen

I närheten av Café Azalea i Slottsskogen ligger det en lekplats, bredvid denna finns en anordnad barfotaslinga som inspirerar till kreativitet och lekfullhet. Här kan du uppleva naturen med alla dina sinnen i fokus.

Barfotaslinga och naturstigen i Slottsskogen

Rosvandring i Trädgårdsföreningen

Följ med på en väldoftande och färgsprakande promenad bland rosorna i Göteborgs Rosarium. Varje dag kl. 13.30-14.15 från den 23 juni till den 6 juli i Trädgårdsföreningen. Samling framför Växthuset. [Läs mer](#)

Välkommen till Pop Up Mötesplats i Olskroken!

Från den 7 juli till den 1 augusti bjuder Socialförvaltningen Centrum i samverkan med Bostads AB Poseidon in till en härlig och aktiv mötesplats på Olskrokens basketplan, varje vardag kl. 10:00–16:00.

Vi har något för alla åldrar, oavsett om du vill spela basket, prova på brädspel eller bara umgås och ha roligt! Aktiviteterna leds av ferieungdomar, och det kommer finnas något för alla oavsett ålder. Platsen är basketplanen, precis nära torget i Olskroken. Alla är välkomna! *OBS! Med reservation för eventuella ändringar 14 juli-18 juli (v. 29)*

Välkommen till Pop Up Mötesplats i Guldheden!

Från den 4 augusti till den 15 augusti bjuder Socialförvaltningen Centrum, i samverkan med Bostadsbolaget och Bostads AB Poseidon, in till en härlig och aktiv mötesplats i Guldheden, kring Doktor Forselius backe 21 och Doktor Westrings gata 21.

Varje vardag kl. 10.00–16.00 bjuder vi på pop up-aktiviteter som passar alla åldrar. Oavsett om du gillar att pyssla, spela brädspel eller bara hänga och ha kul, finns det något för dig! Aktiviteterna leds av ferieungdomar och är öppna för alla. Kom och ta del av en rolig, inkluderande och levande sommarvecka i ditt närområde!

Aktiviteter för seniorer i sommar

Förebyggande och främjande för seniorer arrangerar flera sommaraktiviteter så som sommarcafé, utflykter och träffar.

[Hälsolots | Dansläger för seniorer](#)

[Hälsolots | Mindful Qigong](#) – på Guldhedens bibliotek

[Hälsolots | Mindful Qigong](#) – i Trädgårdsföreningen

[Hälsolots | Mindfulnesspromenad](#) – i Landala

Sommarprogram för seniorer stadsområde Centrum

Ut & Njut

Berg, hav, skog och sjö för att inte tala om unika dalgångar och böljande åkerlandskap – allt finns i Göteborg och det tillhör alla. Park- och naturförvaltningen har tagit fram en guide till 23 naturområden och parker för dig som vill upptäcka Göteborgs naturskatter!

Ut och njut

Sommarunderhållningen 2025

Sedan 1946 bjuder Sommarunderhållningen i Göteborg stadens invånare och inresta från när och fjärran på musik, firande, dans och barnteater under årets ljusaste månader.

Sommarunderhållningen tar plats i parker och på torg runt om i Göteborg mellan maj och augusti. Allt med fri entré.

Sommarunderhållningen - Fri entré - hela sommaren - för alla

Naturstigen vid Naturhistoriska museet

En kort slinga, cirka 200 meter utomhus på kullen intill museibyggnaden i Slottsskogen.

Slingan består av åtta utmärkta platser och på varje plats finns fakta om Slottsskogens natur och ett litet uppdrag du kan utföra. Eftersom naturstigen är utomhus är den öppen att gå alla dagar i veckan, dygnet runt. Texten på skyltarna är på svenska och engelska.

Naturstigen

go:teborg

På go:teborgs webbsida samlas all information om vad som händer i Göteborg. Kika gärna i deras cityguide där du hittar tips om allt från parker och grönområden till muséer och andra sevärdheter.

go:teborgs webbsida

Fritidsbanken – Pep Up vid Plikta Parklek

I sommar ger sig Fritidsbanken ut på Pep Up-turné runt om i Göteborg mellan veckorna 25–33! Vi dyker upp på olika platser med massor av rolig utrustning som inspirerar till lek, rörelse och glädje – för alla åldrar. Kom förbi, testa på och ha kul med oss i sommar!

Plikta Parklek mellan den 5 – 8 augusti (v. 32) kl. **12.00-16.00**.

Hitta ut!

Med hittaut.nu kan du både få motion och ha roligt samtidigt. Genom en karta med checkpoints i olika svårighetsgrad upptäcker du nya platser i din omgivning. Vid varje checkpoint finns en stolpe eller tavla med en bokstavskod som du registrerar på Hitta uts hemsida eller i Hittaut-appen. Om du vill kan du jämföra dig med andra deltagare eller vara med i utlottning av priser. Hitta ut är helt gratis och passar alla åldrar! Under 2025 finns det fyra olika Hitta ut-kartor i Göteborg. [Här hittar du alla papperskartorna.](#)

- | | |
|--|------------------------------------|
| • Avenyn, Haga och Innerstaden | (pågår 1 april - 31 december 2025) |
| • Göteborgs skärgård | (pågår 1 april - 31 december 2025) |
| • Centrum-Väster och Norra Älvstranden | (pågår 1 maj - 31 december 2025) |
| • NordOst | (pågår 1 juni -31 december 2025) |

Prova på hittaut

Avenyförningen och Göteborgs Stad bjuder in till att följa med på en promenad där vi testar aktiviteten hittaut. Vi promenerar lugnt och letar checkpoints samtidigt som vi upptäcker Göteborg. Kuperad terräng kan förekomma. 3 tillfällen.

Torsdag 28 augusti kl. 15.00-15.45

Samling utanför Turistbyrån, Kungssportsplatsen och avslut i Trädgårdsföreningen.

Torsdag 4 september kl. 12.30- 13.15

Samling utanför Dicksonska Palatset, Parkgatan 2 avslutning vid Heden

Måndag 15 september kl. 11.00- 11.45

Samling Verket, Lilla Stampgatan 1 och avslut i Burgårdsparken.

Barnteater vid Barnens Zoo i Slottsskogen: Kullerbagge

Tisdag 1 juli Kl. 11:00–11:25

Koreografen och dansaren Bronja Novak Lindblad har i långa tider, med förstoringsglas, sökt efter intressanta småkryp och se där – En art som gömt sig för vetenskapen! Kullerbaggen. Passar för barn i åldrar 2-5 år. Plats: vid Barnens Zoo i Slottsskogen

Sommarlovet för barn 9–14 år med Majornas Samverkansförening 2025

Under veckorna 26–31 (23 juni -1 augusti) arrangerar Majornas Samverkansförening massvis av roliga kostnadsfria aktiviteter på Aktivitetshuset i Majorna samt till utflyktsmål för barn i åldrarna 9–14 år. Länk till Facebookevent: [FB-event sommarlovet 2025](#)

Utflykter sker på tisdagar och torsdagar. Vi utgår ifrån Aktivitetshuset, Karl Johanstorget 1 för samtliga aktiviteter. [Alla aktiviteter sker mer föranmälan](#)

Familjedagar med föreningen Eco Agroforestry Center i Linnarhult

I sommar bjuder föreningen Eco Agroforestry Center in till härliga familjedagar med flera olika typer av aktiviteter. Lördagar 21 juni - 9 augusti

Kontakt och mer info: [076-176 89 81](tel:076-1768981), eller via epost bobita234@gmail.com

Dans och musik (21 juni & 5 juli, kl. 13-17)

Barnen (och de vuxna) kan uppträda, dansa, sjunga eller bara lyssna. Workshops i rytmik, enkel koreografi och sång.

Teknik och pyssel (28 juni & 9 juli, kl. 13-17)

Barnen får skapa med återbruksmaterial. Fokus på bygglek, problemlösning och skaparglädje.

Bygg en insektsstad (15 & 17 juli, kl. 13-17)

En naturpedagogisk aktivitet där barnen får bygga bostäder åt insekter med naturmaterial, lära sig om pollinering och småkrypens roll i ekosystemet samt skapa små konstverk.

Odling tillsammans (22 & 23 juli, kl. 13-17)

Plantering av fröer och småplantor i krukor eller odlingslådor som deltagarna får ta hem eller hjälpa till att vårda i ett gemensamt odlingshörn.

Lek- och bushörna (17 & 23 juli, kl. 13-17)

Här kan barn få ansiktsmålning, leka i en fantasistuga full med rekvisita, plantera och pyssla fritt.

Byggnation av utekök (Lördagar v. 27-31, kl. 13-17)

Barnen får vara med och testa på att bygga ett utekök.

Sommaravslutning (9 augusti, kl. 13-17)