

Stadsområde Centrum

**99,9%
gratis!**



Mötesplatser för seniorer

**Program
september-
december
2026**

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 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

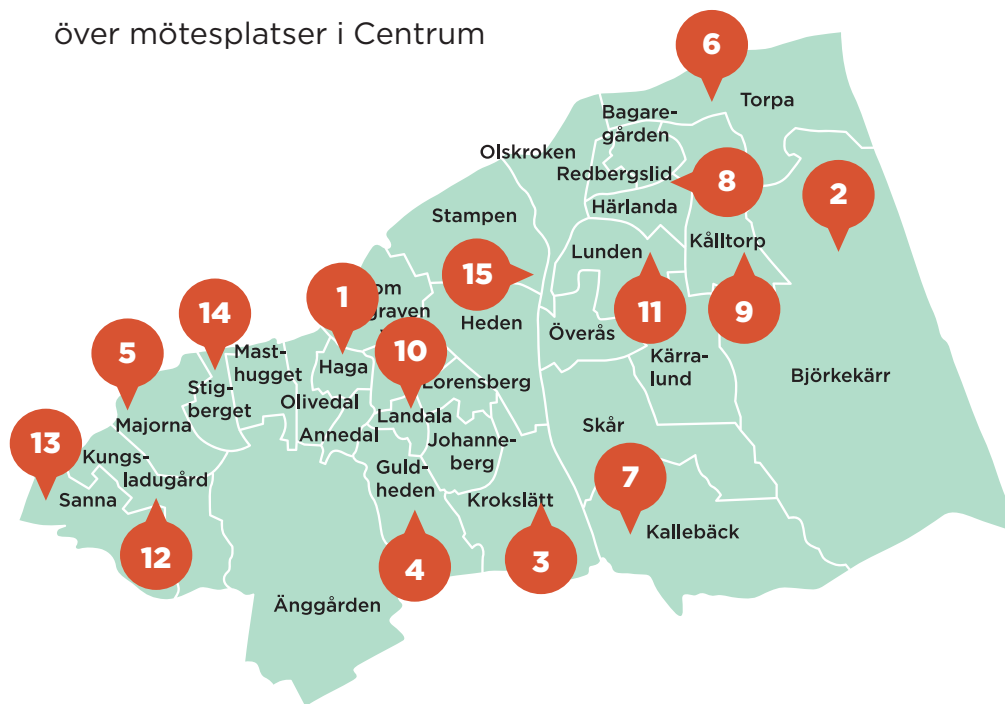
Karta.....	4
Du missar väl inte detta!.....	5
Mötesplatserna Allégården, Kåken, Kålltorp och Stenhuset.....	8
Mötesplats Björkekärr.....	10
Restauranger.....	12
Mötesplats Framnäs.....	13
Mötesplats Guldheden.....	14
Mötesplats Jaegerdorff.....	16
Mötesplats Kaggeled.....	18
Mötesplats Kallebäck.....	20
Suomenkielisiä aktiviteetteja	23
Mötesplats Landala Kulturcenter	24
Mötesplats Lunden.....	30
Mötesplats Mariaträffen	32
Mötesplats Sandarna	34
Mötesplats Verket.....	36



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

Karta

över mötesplatser i Centrum



1. Mötesplats Allégården

Södra Allégatan 4

2. Mötesplats Björkekärr

Rosendalsgatan 10

3. Mötesplats Framnäs

Glasmästaregatan 6 C

4. Mötesplats Guldheden

Kustgatan 3

5. Mötesplats Jaegerdorff

Kaggeledsgatan 36

6. Mötesplats Kaggaled

Mejerigatan 1

8. Mötesplats Kåken

Kålltorpsgatan 2

9. Mötesplats Kålltorp

Virginsgatan 13

10. Mötesplats Landala Kulturcenter

Karl Gustavsgatan 65

11. Mötesplats Lunden

Danska Vägen 61 A

12. Mötesplats Mariaträffen

Älvsborgsplan 1 A

13. Mötesplats Sandarna

Brännögatan 3

14. Mötesplats Stenhuset

Djurgårdsgatan 29

15. Mötesplats Verket

Lilla Stampgatan 1 A

Du missar väl inte detta!?

Illustration: Josephine Skapare



Rullatorloppet 2026

Använder du ett gånghjälpmedel? Välkommen att delta i Rullatorloppet! Mer information finns på din mötesplats och på webben, se nedan.

Onsdag 16 september

Plats: Bältesspännarparken och Trädgårdsföreningen

Anmälan senast 4 september på:

goteborg.se/rullatorloppet

Senior Sport School

I september startar en ny omgång av denna populära kurs! Under 12 veckor träffas en grupp på 20-25 seniorer två gånger i veckan – en teoretisk träff och en träff där man får prova på olika idrotter i det lokala föreningslivet. I samarbete med RF-SISU Västra Götaland. Välkommen på en informationsträff där du kan anmäla dig på plats.

Måndag 24 augusti 13.30-14

Plats: Mötesplats Kallebäck, Mejerigatan 1

För mer information och anmälan:

031-365 98 28

Mindful Qigong

Kom och testa rofylld Mindful Qigong mitt i museets utställning Inspiration Östasien! Långsamma och mjuka rörelser i harmoni med andning, kropp och sinne.

Tisdag 22 september kl. 13-13.45

Plats: Röhsska museet

Förboka din plats via: pedagog.
designmuseum@kultur.goteborg.se

Praktiska hörnan

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

15 och 29 september,

13 och 27 oktober,

10 och 24 november

samt 8 december kl. 12-14

Plats: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

Nyhet i höst!

Tillsammans med SeniorNet erbjuder vi **digitalt stöd** för dig som vill bli tryggare i den digitala vardagen. Håll utkik på mötesplatserna för information om dagar och tider.



Symfoniska stunder

Göteborgs Symfoniker har en guldgruva med inspelade klassiska konserter som kommer visas på flera mötesplatser i staden. Till varje träff kommer även någon från Konserthuset vara med och berätta om orkestern och verksamheten.

Onsdag 16 september kl. 13-15

Kontakt: 031-365 98 28

Plats: Mötesplats Kallebäck, Mejerigatan 1

Torsdag 15 oktober kl. 13.30-14.30

Kontakt: 031-367 95 62

Plats: Mötesplats Verket, Lilla Stampgatan 1 A

Fredag 27 november kl. 13.30-14.30

Kontakt: 031-365 88 27

Plats: Mötesplats Mariaträffen, Älvsborgsplan 1 A

Måndag 7 december kl. 13-14

Kontakt: 031-365 52 73

Plats: Mötesplats Lunden, Danska vägen 61 A

Här kan du ta del av fler digitala konserter: gso.se/gsoeplay



Vi bjuder på kaffe!

Kom och umgås en stund! Se respektive mötesplats för information om tider. Har du aldrig varit på en mötesplats förut är du extra välkommen!

Mindfulness på Verket

Läs mer på sida 37.

Onsdagar kl. 10.15

23 september-14 oktober

Happy day för seniorer på Landala Torg

Mingel, föredrag, rörelseglädje, musikunderhållning, alkoholfri dryck med mera. Välkommen!

Fredag 25 september

För mer information ring:
031-365 76 85

Internationella äldredagen

Inspirerande föreläsning om musik och pröva på parkour med Korpen. **Se sida 28.**

Torsdag 1 oktober

Plats: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

Lev hela livet – se sidan 31

Torsdag 1 oktober kl. 13-14

Plats: Mötesplats Lunden, Danska vägen 61 A

Känner du dig ensam? Det är du inte ensam om

Ofrivillig ensamhet är när man är ensam oftare än vad man skulle vilja vara. Det är vanligare än man tror. Vi erbjuder stöd för dig. Läs mer på goteborg.se (sök på "Känner du dig ensam") eller scanna QR-koden.



Stadsvandring

Vi träffas på Gustaf Adolfs torg och promenerar genom Göteborgs äldsta kvarter. Vi tittar på de klassiska byggnaderna och kanske upptäcker saker vi inte känt till tidigare. Avslutning i Kronhusparken.

Fredag 2 oktober kl. 13-14.30

Föranmälan: 031-365 76 90

Digitalidag 9 oktober

Vill du bli mer digital? Välkommen till en temadag kring digitala tjänster där vi tillsammans inspirerar och ger alla möjlighet att utveckla sin digitala kompetens oavsett ålder. Föreläsningar och möjlighet att få digitalt stöd på plats. Du kan även få hjälp att anmäla dig till Boplat.

Fredag 9 oktober

Plats: Mötesplats Lunden, Danska vägen 61 A

Bli volontär!

Vi vill utveckla mötesplatserna tillsammans med dig! Vill du hålla i en aktivitet? Kanske har du en egen idé, som vi kan hjälpa dig att förverkliga? **Lämna en intresseanmälan för att bli volontär på mötesplatserna. Möt nya människor, och gör skillnad för andra!**



Tillsammans – höstlov

Följ med till Världskulturmuseet. Här besöker vi familjeutställningen *Tillsammans* och utforskar livets stora och små frågor. Utställningen passar alla åldrar.

Onsdag 21 oktober kl. 11-12.30

Föranmälan behövs, ring:
031-365 78 68 eller 031-365 78 31.

Tatau – frihet, identitet, minnen – guidad tur på Världskulturmuseet

Genom starka fotografier och berättelser möter vi kvinnor från hela världen som bär sina liv i huden. Tatueringar blir här mer än estetik – de är spår av minnen, tillhörighet, tradition och motstånd.

Onsdag 4 november kl. 13-14.30

Föranmälan behövs, ring:
031-365 78 68 eller 031-366 76 15

Skapa julpynt i halm och papper

Mötesplats Landala Kulturcenter gästas av Stadsbibliotekets kreativa verkstad Götaverkstan.

Läs mer på sida 27.

Onsdag 25 november kl. 13-14.30

Simma gratis innan kl. 14

Som senior simmar du gratis på Göteborgs Stads simhallar på vardagar fram till kl. 14. Du hittar alla simhallar på: goteborg.se/simhallar

Mötesplatserna Allégården, Kåken, Kålltorp och Stenhuset

Mötesplats Allégården

Adress: Södra Allégatan 4
Telefon: 031-365 88 27

Musik och information

Allégårdens pensionärsförening arrangerar kostnadsfri musikunderhållning i caféet vid fyra tillfällen i höst. Då är även personal från Hälsofrämjande och förebyggande på plats och informerar om mötesplatser, fixartjänst, anhörigstöd, syninstruktörer och volontärverksamhet för seniorer. Alla är välkomna!

**Onsdag 9 september, 7 oktober,
4 november och 2 december
Kl. 10.30-13**

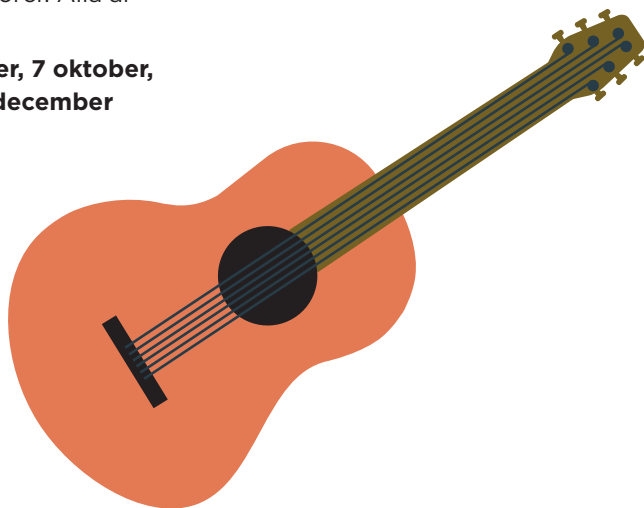
Mötesplats Kåken

Adress: Kålltorpsgatan 2
Telefon: 031-365 52 73

Rörelse och musik i gemenskap

Vi rör på kroppen i 30 minuter följt av 20 minuter allsång. Alla är välkomna oavsett sångvana

**Måndagar kl. 10.30-11.30
28 september-14 december**



**Hej! Nu finns en ny
mötesplats i Kålltorp!**

Mötesplats Kålltorp

Adress: Virginsgatan 13
(Kålltorps fritidsgård)
Hållplats: Virginsgatan
Telefon: 031-367 95 62

Onsdagar i Kålltorp

Välkommen till en ny mötesplats! Här erbjuder vi social gemenskap och varierande aktiviteter. Du kan ta del av musik, fysisk aktivitet och delta i olika teman och quiz. Efter aktiviteten finns möjlighet att stanna kvar och umgås – spela biljard, pingis, skapa i ateljén eller koppla av med en kopp kaffe. Alla är välkomna! Kom in och hämta månadens program.

**Onsdagar kl. 10-12 och kl. 13-14
28 september-14 december
Aktivitet och kaffe kl. 10-12
Gympa kl. 13-13.45**

Alkoholfri vinprovning och musikunderhållning

Upptäck alkoholfria viner, njut av musik och träffa andra.

Onsdag 25 november kl. 12.30-14

Mötesplats Stenhuset

Adress: Djurgårdsgatan 29
Telefon: 031-365 88 27

Drop in med kaffe

**Torsdagar kl. 10-15
Ej 22 oktober.**

Handarbetscafé

Deltagarstyrd grupp.
**Torsdagar kl. 12-14.
Ej 22 oktober.**

Träffa anhörigstöd och syninstruktör

Torsdag 17 september kl. 11

Snacka om mötesplats!

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

Torsdag 24 september kl. 13-14

Sång och musik för alla!

En del av Tillsammansfestivalen

Kom och sjung med i välkända sånger! Du som vill får hänga på och spela. Gitarrer och ackordhäften finns på plats, ta med eget instrument om du har.

Torsdag 5 november kl. 14.15-15

Mötesplats Björkekärr

Adress: Rosendalsgatan 10

Hållplats: Stabbetorget **Flexlinjen:** Mötesplats 516

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

*** = Föranmälan behövs.**

MÅNDAGAR

Skapa med papier maché *

14 och 28 september samt
5 oktober kl. 13-15

Akrylmålning *

På ett lekfullt sätt provar vi oss fram tillsammans.

12, 19 och 26 oktober kl. 13-15

Kom ner i varv med meditativt målande *

Släpp stressen och alla måsten i en stunds kreativt målande.

Fokus ligger på avslappning och välbefinnande, inte på resultatet.

2 november kl. 13-15

Skapa egen almanacka *

Måla, rita, klistra eller gör collage. Kanske vill du använda egna fotografier? Bara fantasin sätter gränser.

9, 16 och 23 november kl. 13-15

Skapa kort och etiketter för alla tillfällen *

30 november och 7 december
Kl. 13-15

Skapa personliga kylskåpsmagneter *

Använd papper, fotografier eller egen konst.

14 december kl. 13-15

TISDAGAR

Rummy – ett kortspel

Inga förkunskaper krävs.

8 september–15 december
Kl. 13–15.30. Ej 3 november.

ONSDAGAR

Målargrupp *

Volontärledd grupp. Ta med dig eget material och måla tillsammans med andra.

2 september–9 december kl. 13-15

TORSDAGAR

Torsdagsträff med PRO Björkekärr

Varierande aktiviteter. Du behöver inte vara medlem för att delta.

3 september, 1 oktober,
5 november och 10 december
Kl. 10.30–12.30

Snacka om Mötesplats!

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

10 september kl. 13-14

Mat och prat

Vi äter tillsammans. Ta med dig egen mat eller köp i restaurangen.

17 september–17 december
Kl. 11.30–12.45
Ej 1 och 22 oktober,
5 och 19 november samt
10 december.

Skipbo – ett kortspel

Inga förkunskaper krävs.

17 september–17 december
Kl. 12.45–14.30
Ej 1 och 22 oktober,
19 november samt 10 december.

FREDAGAR

Allsång

Vi möts i musikens toner och över en kopp kaffe! Alla är välkomna oavsett tidigare sångvana.

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

Musikaliskt julquiz *

11 december
Kl. 11-12.30 och kl. 13.30-15

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

Restauranger

Det finns flera kommunala restauranger runt om i staden som vänder sig speciellt till seniorer. Restaurangerna är öppna för allmänheten och erbjuder vällagad husmanskost.

På goteborg.se hittar du menyer, kostnad och öppettider, sök på "hitta restauranger" eller scanna QR-koden. Du kan även kontakta restaurangerna på telefon.



Bistro Skeppet

Adress: Vegagatan 55
Telefon: 031-366 16 00

Restaurang Björkekärr

Adress: Rosendalsgatan 10
Telefon: 031-365 55 19

Restaurang Dickson

Adress: Danska Vägen 61 A
Telefon: 031-365 65 14

Restaurang Fritz

Adress: Kustgatan 10
Telefon: 031-367 97 52

Restaurang Gråberget

Adress: Stortoppsgratan 2
Telefon: 031-365 80 27

Restaurang Kaggeled

Adress: Kaggeledsgatan 36
Telefon: 031-365 68 23

Restaurang Sandarna

Adress: Brännögatan 3
Telefon: 031-366 01 19

Restaurang Svalan

Adress: Svaleboskogen 7
Telefon: 031-365 80 58

Restaurang &

Besöksadress: Skånegatan 20
Telefon: 031-367 02 50



Mötesplats Framnäs

Adress: Glasmästaregatan 6 C

Hållplats: Framnäsgratan

Flexlinjen: Mötesplats 2713

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

TORSDAGAR

Drop in med kaffe

17 september, 15 oktober,
29 oktober, 12 november,
26 november samt
10 december kl. 13-14.30



Mötesplats Guldheden

Telefon: 031-365 78 71

* = Föranmälan behövs.

MÅNDAGAR

Qigong på Guldhedens bibliotek

Vi kombinerar långsamma och mjuka rörelser som är lätt att följa.

7 september–14 december

Kl. 10.15–11

**Ej 21 september, 26 oktober
och 30 november.**

Promenera tillsammans *

Vi träffas vid gula pratbänken på Doktor Fries Torg och promenerar tillsammans, ca. en timme. Medtag stavar och fika om du vill.

7 september–16 november

Kl. 11.45–12.45

Ej 21 september och 26 oktober.

ONSDAGAR

Brainfunc *

Lekfull och lättsam hjärnträning med kroppen som verktyg. Ring för mer information och föranmälan.

16 september–18 november

Kl. 10.30–11.30

Ej 7 oktober.

Plats: Guldhedskyrkan

Gemenskapsträff i Guldhedskyrkan

Kaffe, te, smörgåsar och kakor finns till självkostnadspris.

2 september–16 december

Kl. 12.15–12.45

Onsdagsevenemang i Guldhedskyrkan

Onsdagar kl. 12.45–13.45

**2 september: Vi får besök av
Kortedala museum**

**9 september: Naturen genom
fyra årstider**

Bildvisning, fotograf Björn.

**16 september: Vi får besök
av läkare från Nötkärnans
vårdcentral**

23 september: Mini-Bokmässa

30 september: Musikquiz

7 oktober: Jag fyller år!

Välkommen på 60-årskalas för Guldhedskyrkan.

14 oktober: Arbetarlitteratur

Föredrag med kultur- och litteraturvetaren David Andersson.

21 oktober: Filmvisning

Vi ser kortfilmen A friend of Dorothy. I samarbete med UR.

28 oktober: Föredrag om Klippan

Med pedagog från Sjöfartsmuseet.

**4 november: Novemberljus
med Cecilia Luther**

11 november: Mig lurar du inte!

Vi samtalar om bedrägerier på offentlig plats, i hemmet, och på nätet/telefon.

**18 november: Allsång
med Rock and Ripple**

**25 november: Föredrag
om brandskydd i bostaden**

2 december: Nobelfest!

9 december: Vinterstuga

Kom in och prata bort en stund.

**16 december: Julkonsert
med Pablo Copa kl. 13–14**



UR



Mötesplats Jaegerdorff

Adress: Kustgatan 3, ingång på gaveln mot macken

Hållplats: Jaegerdorffsplatsen **Flexlinjen:** Mötesplats 945

Telefon: 031-365 88 27

*** = Förnamn behövs. OBS! 17 augusti släpps platser för september och oktober. 2 november släpps platser för november och december. För att behålla din bokade plats, kom senast 10 minuter innan start.**

TISDAGAR

Balansträning

1 september–15 december

Kl. 11.15–11.45. Ej 22 september.

Dialog om källkritik

Mötesplatsen har öppet kl. 13–15.

1 september kl. 13.30–14.30

Workshop: Skapa smycken *

Med inspiration från utställningen *Native American Fashion* på Världskulturmuseet skapar vi halsband av naturmaterial eller personliga små föremål som du själv tagit med. Övrigt material ingår.

15 september kl. 13–15

Snacka om mötesplats!

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

22 september kl. 11–12

FINGER-modellen för hjärnhälsan *

Kom och lär dig grundläggande kunskap om FINGER-modellen som visar hur du med enkla livsstilsåtgärder kan stärka din hjärnhälsa. Mötesplatsen har öppet kl. 13–15 för dig som har bokat plats.

29 september kl. 13.30–14.30

Hitta nya lunchvänner!

I samband med måltidens dag lyfter vi fram Göteborgs Stads seniorrestauranger (se sida 12) och visar var deras menyer finns på nätet. Passa på att hitta någon ny vän att äta lunch med.

13 oktober kl. 13.30–14.30

Hemberedskap *

Vad gör du när ljuset inte tänds när du slår på strömbrytaren, mobilen inte kan laddas och internet har slutat att fungera? Föredrag med Försvarsutbildarna. Mötesplatsen har öppet kl. 13–15 för dig som har bokat plats.

27 oktober kl. 13–15

Frågesport – jorden runt med Världskulturmuseet *

Frågesporten blandar kluriga frågor om geografi, historia och kultur med fascinerande föremål ur Världskulturmuseets samlingar.

10 november kl. 13–14.30

Träffa socialsekreterare från äldreomsorgen *

Mötesplatsen har öppet kl. 13–15 för dig som har bokat plats.

24 november kl. 13.30–14.30

Medicinhistoriska platser i Göteborg *

Föredrag med Medicinhistoriska museet. Mötesplatsen har öppet kl. 13–15 för dig som har bokat plats.

8 december kl. 13.30–14.30

Musikquiz *

Tema i december: julmusik jorden runt. Mötesplatsen har öppet kl. 13–15 för dig som har bokat plats.

8 september, 6 oktober, 3 november och 1 december Kl. 13.30–14.30

Quiz *

Mötesplatsen har öppet kl. 13–15 för dig som har bokat plats.

22 september

Tema: blandade frågor

20 oktober

Tema: höst

17 november

Tema: mänskliga rättigheter

15 december

Tema: folktro och jultraditioner

Kl. 13.30–14.30

Kultur- och studieverksamhet sker i samarbete med Studieförbundet Bilda.



Mötesplats Kaggeled

Adress: Kaggeledsgatan 36

Hållplats: Kaggeledstorget **Flexlinjen:** Mötesplats 547

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

*** = Föranmälan behövs.**

Seniorgym

Träna kostnadsfritt.

Öppet: Vardagar kl. 8-16

Adress: Kaggeledsgatan 36,
Kaggeledshuset, entréplan

Telefon: 031-365 54 37

TISDAGAR

Inomhusboule

Vi spelar med mjuka klot och fikar i pausen. Utomhus i september om vädret tillåter.

8 september-15 december
Kl. 13.30-15

Brainfunc *

Lekfull och lättsam hjärnträning med kroppen som verktyg. Tanken är att du deltar vid samtliga tillfällen.

20 oktober-1 december
Kl. 13.30-14.30
Ej 10 november.



MÅNDAGAR

Canasta

7 september-14 december
Kl. 10.30-13
Ej 21 september.

Snacka om mötesplats!

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

14 september kl. 13.30-14.30

ONSDAGAR

Fika vid lusthuset *

2 september kl. 10.30-12

Livemusik med Speldags

9 september, 7 oktober,
4 november, och 2 december
Kl. 12.30-13

Sittande yoga och avslappning *

Enkla rörelser med fokus på medveten andning och närvaro. Tanken är att du deltar vid alla tillfällen.

16 september-21 oktober
Kl. 10.30-11.30

Balansträning *

4 november-16 december
Kl. 10.30-11

FREDAGAR

Sittgympa med avslappning

4 september-18 december
Kl. 10.30-11.15
Ej 9 oktober.

Fredagsträffen

4 september-18 december
Kl. 11.30-13
Ej 9 oktober.

Mat och prat

Vi äter tillsammans på mötesplatsen. Ta med dig egen mat eller köp i restaurangen.

4 september-18 december
Kl. 13-14.30
Ej 9 oktober.



Mötesplats Kallebäck

Adress: Mejerigatan 1

Hållplats: Gräddgatan **Flexlinjen:** Mötesplats 2622

Telefon: 031-365 98 28

*** = Föranmälan behövs.**

TISDAGAR

Gympa

Du väljer om du vill stå eller sitta.

8 september–15 december

Kl. 12–12.45

Pingis

Kom och spela tillsammans, rack och boll finns.

8 september–15 december kl. 13–15

Bokcirkel *

Vi läser *Barrikadernas barn* av Karin Skoog till första tillfället.

**29 september, 27 oktober
och 24 november kl. 13–14.30**

Snacka om mötesplats

15 september kl. 13.30–14.30

ONSDAGAR

Tysk konversation i grupp *

2 september–9 december kl. 10–12

Livemusik med Speldags

**2 september, 30 september,
28 oktober och 25 november
Kl. 13.30–14**

Symfoniska stunder *

Läs mer på sidan 6.

16 september kl. 13–15

Workshop: Skapa smycken *

Med inspiration från Världskultur-
museets utställning *Native American
Fashion* skapar vi halsband av
naturmaterial och personliga små
föremål. Material ingår.

23 september kl. 13–15

Konstrunda *

Vi får en genomgång av
konstverken på mötesplatsen.

7 oktober kl. 13.30–14.30

Polisen på besök *

Information om hur du skyddar dig
bäst mot bedrägerier och vad du
som äldre ska tänka på.

14 oktober kl. 13–14

Från riksdaler till swish – pengarnas historia *

21 oktober kl. 13.30–14.30

Kinesisk hälsogymnastik *

Vi följer rörelser digitalt på skärm.

**16 september–28 oktober
Kl. 10.30–11.15**

Musikunderhållning med bandet De tres *

Rock och poplåtar, kom och lyssna.

4 november kl. 13.30–14.30

Lisebergs historia – del 2 *

Följ med på Lisebergs resa från
öppning 1923 fram till idag.

11 november kl. 13.30–14.30

Sittande yoga och avslappning *

Enkla rörelser med fokus på
medveten andning och närvaro.

**11 november–16 december
Kl. 10.30–11.30**

Rummikub

Kom och spela tillsammans

**23 september–2 december
Kl. 11.30–14.30**

Sveriges beredskap och min roll *

Föreläsning med en medlem i
Lottakåren om hur Sveriges
beredskap ändrats genom åren
och var vi står idag.

18 november kl. 13.30–14.30

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

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

TORSDAGAR

Träna Pilates med Korpen *

Övningar och andningstekniker för ökad styrka och rörlighet

10 september–15 oktober

Kl. 11.30–12.30

Ej 1 oktober.

Inomhusboule

Kom och spela tillsammans

17 september–10 december

Kl. 13–14

Ej 1 och 22 oktober samt

26 november.

Målargrupp *

Vi målar i akryl och akvarell.
Material finns på plats

17 september–10 december

Kl. 12.30–14.30

Ej 1 och 22 oktober, 26 november

samt 3 december.

Gör dina egna julblommor i papper *

3 december kl. 13–15



FREDAGAR

Brainfunc *

Lekfull och lättsam hjärnträning med kroppen som verktyg.

11 och 18 september samt

2, 16 och 23 oktober kl. 10.30–11.30

Mindful qigong *

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

13 november–18 december

Kl. 10.30–11.30

Pingis

Rack och boll finns att låna.

4 september–11 december kl. 13–15

Ej 9 oktober.

Handarbetscafé

Ta med eget handarbete.

4 september–11 december kl. 13–15

Ej 18 september och 9 oktober.

Workshop i Sashiko *

Kom och testa på en japansk broderiteknik ihop med ledare.

18 september kl. 13–15

Håll koll på trycket

25 september, 23 oktober

samt 27 november kl. 13–14

Suomenkielisiä aktiviteetteja

**Suomenkielinen tunti
senioreille/ Finska timmen**

Juomme kahvia sekä jaamme niin tietoa kuin iloa.

Vi fikar och delar med oss av kunskap och glädje.

**Tapaamiset maanantaisin parilliset
viikot klo 10.30–12.30**

Måndag jämn vecka kl. 10.30–12.30

Paikka/plats: Angereds Torg 7

Tiedustelut soita/ Vid frågor ring

Mötesplatser Nordost:

031-365 23 73

**Suomalainen iltapäivä/
Eftermiddagar på finska**

Juomme kahvia, juttelemme ja jaamme elämäntarinoita! Vapaa-ehtoistoiminnan 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

Paikka/plats: Tuve Torg 5

**Voimistelua suomalaisen
musiikin tahtiin/
Gymnastik till finsk musik**

Voit istua tai seistä, päätät 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

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 Landala Kulturcenter

Adress: Karl Gustavsgatan 65

Hållplats: Kapellplatsen **Flexlinjen:** Mötesplats 730

Telefon: 031-365 78 68, 031-366 76 15, 031-365 78 31, 031-365 76 90 och 031-365 78 97

*** = Föranmälan behövs. Ordinarie aktiviteter pågår till och med 17 december om inget annat anges.**

MÅNDAGAR

Tysk konversation *

Deltagarproducerad grupp.

Kl. 10.30-12.30 och 11.30-13.30

Ej 21 september.

Har du som man någon att snacka med? *

Samtalsgrupp för män.

Kontakta oss för datum och tider.

Släktforskning

I samarbete med Göteborgs-Regionens släktforskare.

Måndag 21 september

Fredag 25 september

Måndag 28 september

Fredag 2 oktober

kl. 10.15-12

Föranmälan: 031-365 78 97

OBS! Kom ihåg att avboka om du får förhinder.

Digital support – se sid. 29

Filmfabriken Göteborg *

Här får unga och äldre gemensamt leva ut sina filmdrömmar.

Kl. 15-19

För mer information, kontakta

Janne Larsson: 072-176 98 68

Italiensk konversation *

Deltagarproducerad grupp.

Kl. 12.30-14.30

Ej 21 september.

Stationsträning

Träning för hela kroppen som involverar styrka, kondition och balans. Övningarna sker på olika stationer med eller utan redskap. Alla deltar utifrån sin egen förmåga.

7 september-9 november

Kl. 10.30-11.30 drop in

Ej 21 september och 26 oktober.

Måndagsföreläsningar och evenemang

Kl. 13-14 samtliga tillfällen om inget annat anges

*** = Föranmälan behövs.**

28 september: Göteborgs historia – 1600-talet och framåt *

Vi fördjupar oss i händelser och personer, kända och kanske okända.

5 oktober: Bin och honung

Om biets historia, liv och sjukdomar. Vad är riktig honung och vad är fusk?

12 oktober: Stadsmissionen

Stadsmission har sedan 1952 verkat för ett medmänskligare Göteborg genom akuthjälp och långsiktigt stöd. Kom och lyssna på Louise, insamlare, berättar mer om verksamheten och situationen i Göteborg – både förr och idag.

19 oktober: Skuld- och budgetrådgivning, hållbar konsumtion och privatekonomi

Med Demokrati och medborgarservice, Göteborgs Stad.

26 oktober: Regnbågens sång

I filmen berättar fem personer om hur förtryck och diskriminering har påverkat deras liv, och vilka strategier de använt för att, trots detta, leva ett bra liv. Filmen är 60 minuter och följs av en diskussion kring kön och sexualitet, normer och normkritik, fördomar, lögn och missförstånd. Med HBTQ-seniorerna.

2 november: Boktips

Guldhedens bibliotek tipsar om böcker med HBTQIA+tema.

9 november:

Vart tog arkitekturen vägen? *

Med Claes Caldenby.

16 november: Jämlik hälsa i teori och praktik

Lena Andersson föreläser.

23 november kl. 13-14.30: Värdera dina frimärken *

Få hjälp av kunniga samlare. Ta med en begränsad mängd frimärken.

30 november: Göteborgs Fäktklubb

Martin, senior från Göteborgs Fäktklubb, berättar om sin träning och ger inspiration kring fäktning.

7 december: Föreläsning och dialog med Hållbarhetsnätverket

Hur kan vi äldre med vår kompetens bidra till att hantera och motverka klimatkrisen?

14 december: Julkonsert med ukulelegruppen

21 december kl. 12-14:

Julstuga med livemusik *

TISDAGAR**Kinesisk hälsogymnastik**

Kl. 10–10.45 drop in

Ej 15 september, 13 oktober,
20 oktober samt 10 november.**Historiegrupperna ***

Kl. 11–13 och 13–15. Ej 20 oktober.

Canasta *

Kl. 13–15.30. Ej 20 oktober.

Lunchlyrik *

Ojämna veckor kl. 11–12.30

Start 8 september. Ej 20 oktober.

Praktiska hörnanFå hjälp med enklare sömnads-
arbeten eller surfplatta, telefon
och dator. I samarbete med
Volontär i Centrum.15 och 29 september,
13 och 27 oktober,
10 och 24 november
samt 8 december
Kl. 12–14 drop in**Teater: Hur är det möjligt? ***En politisk såpa. En satirisk
betraktelse över vår tids strategier
för att locka tittare och väljare.
Med Generationsteatern.

3 november kl. 18–19

ONSDAGAR**Tysk konversation ***

Deltagarproducerad grupp.

Kl. 11–13 och kl. 12.30–14.30

Gympa med Anette

Kl. 10.30–11.15 drop in

Schack

Kl. 13–16 drop in

Snacka om mötesplats! *Har du en idé om något du skulle vill
göra på mötesplatsen? Vi pratar om
kommande aktiviteter och program.

9 september kl. 13–14

Re-Pehr-eraPehr är på plats med sin fixarlåda
och förvandlar trasigt till helt igen! I
samarbete med Volontär i Centrum.9 och 23 september,
7 och 21 oktober,
4 och 18 november,
2 och 16 december kl. 12–14**Konsert med De Tres**

Blandad populärmusik.

Onsdag 30 september kl. 13–14

Shared reading *Högläsning under ledning av en
utbildad läsledare. Anmäl dig till
samtliga eller enstaka tillfällen.

Onsdagar i oktober kl. 13–14.30

Kulturfika för män *Samtalet startar utifrån en dikt eller
novell, därefter formar gruppen
innehållet tillsammans med sam-
ledaren. Du anmäler dig till varje
enskilt tillfälle. Har du aldrig varit på
en mötesplats förut är du lite extra
välkommen.23 september, 7 och 21 oktober,
4 och 18 november samt
2 december kl. 10–11.30**Konsert med
Möndals ukulelegrupp**

14 oktober kl. 13–14

Novemberlovsaktivitet! *Utställningen *Tillsammans* på
världskulturmuseet. För barn och
vuxna tillsammans. Se även sida 7.

21 oktober kl. 11

Föranmälan: 031-365 78 68 eller
031-366 76 15**Alkoholfri vinprovning
och musikunderhållning ***Upptäck alkoholfria viner, njut av
musik och träffa andra.

11 november kl. 12.30–14

**Skapa julpynt
i halm och papper ***Kom och skapa dina egna hängen
till julgranen! Mötesplatsen gästas
av Stadsbibliotekets kreativa
verkstad Götaverkstan. Med
inspiration från traditionellt julpynt
använder vi klistermarmorat
papper, silkespapper och halm för
att skapa något nytt att hänga i
granen. Välkommen!

25 november kl. 13–14.30

**Konsert med
Dubbelknuten**Spelglad ukulelegrupp från Kålltorp
som kommer med sång, musik och
glädje. Det blir musik av Bellman,
Beatles, Abba och lite till.

2 december kl. 13–14

**Vad vi tänker att vi säger
men bara tänker ***En inspelning av teaterpjäsen
av A.J. Barockum. Här avhandlas
ensamhet och vänskap med
stora doser absurd humor och
hysteriskt allvar.

16 december kl. 13–14

TORSDAGAR**Engelsk konversation ***

Deltagarproducerad grupp.

**Kl. 11-13. Ej 1 och 22 oktober
samt 5 november.**

Fransk konversation *

Deltagarproducerad grupp.

**Kl. 11-13. Ej 1 och 22 oktober
samt 5 november.**

Ukulele *

**Kl. 10.30-12.30. Ej 1 och 22 oktober
samt 5 november.**

Drop in-tyska!

Kom och prata! Ingen lärare.

**Kl. 11-13. Ej 1 och 22 oktober
samt 5 november.**

Landalakoloristerna *

Måla i valfri teknik.

Deltagarproducerad grupp.
I samarbete med ABF Väst.

Torsdagar kl. 12.30-15

**Ej 1 och 22 oktober
samt 5 november.**



Mötesplatserna Verket
och Landala Kulturcenter
samarbetar med ABF Väst

**Internationella
äldredagen *****Varför tycker vi
om viss musik? ***

En del slagdängor, klassiska pärlor och barnvisor minns vi särskilt väl. Vi kanske till och med kan sjunga med i någon av Mozarts, Verdis eller Wagners operor. Men vad har all den här musiken gemensamt och varför är den lätt att komma ihåg och få känslor för? Vi tittar på forskning om hur och varför musik påverkar oss. Med docent Margaret Myers.

1 oktober kl. 11-12

Parkour med Korpen *

Välkommen till en inspirerande eftermiddag med Korpen Göteborg! Information och prova-på-pass där vi testar olika former av motion tillsammans. Passar alla nivåer. Fokus är att ha kul och må bra tillsammans.

1 oktober kl. 12.30-14.30

Kl. 12.30-13: information om Korpens verksamhet och fysisk aktivitet på mötesplatser

13.30-14.30: pass med Korpen

FREDAGAR**Kinesisk hälsogymnastik**

Kl. 10-10.45 drop in

Ej 9 oktober och 6 november.

Släktforskning - se sida 24**Boule i alla väder**

Kl. 12-13

Ej 9 oktober och 6 november.

Engelsk konversation *

Deltagarproducerad grupp.

Kl. 10.30-12.30

Ej 9 oktober och 6 november.

Digitalt stöd *

Känns det klurigt med det digitala? Tillsammans utforskar vi olika digitala ämnen med hjälp av Digiguiderne.

Fredag 2 oktober: appar

Fredag 16 oktober: gmail

Måndag 23 november: läs och lyssna på böcker i appen Libby

Måndag 30 november: SR Play

Måndag 7 december: 1177 app

Kl. 11-12

För mer information ring:

031-366 76 15

Historiegruppen *

Kl. 11-13

Ej 9 oktober och 6 november.

Dansa loss!

Danspass med fokus på rörelseglädje. Olika dans- och musikstilar.

Kl. 13-13.45 drop in

**28 augusti, 4 september,
11 september och 18 september**

**Naturpromenad
i Botaniska ***

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

11 september kl. 13

(samling vid huvudentrén)

Naturpromenad i Landala

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

18 september kl. 13

(samling på mötesplatsen)

Brainfunc testa på!

Är du nyfiken på hur du kan träna din hjärna? Prova på Brainfunc, där vi med hjälp av olika utmaningar och med kroppen som verktyg stimulerar hjärnan att utvecklas.

**13 november, 20 november,
4 december och 11 december**

Kl. 13-13.45 drop in

Mötesplats Lunden

Adress: Danska vägen 61 A

Hållplats: Kärralundsgatan **Flexlinjen:** Mötesplats 650

Telefon: 031-365 52 73

*** = Förnamälan behövs.**

MÅNDAGAR

Ett gott samtal *

Samtalsgrupp med ledare Anders Behn. Tanken är att du deltar vid alla tillfällen. I samarbete med SPF. Inget medlemskap krävs.

**17 augusti, 21 september,
19 oktober, 16 november**
Kl. 10.30-12

Drop in med kaffe

**7 september, 2 november
och 21 december kl. 13.30-14.30**

Snacka om mötesplats!

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

14 september kl. 13.30-14.30

Måndagssträffar

Vi väljer aktiviteter tillsammans.

12 oktober, 16 november kl. 13-15

Spela shuffelboard!

5 oktober, 9 november kl. 13.30-15

Skapa dina egna julkort *

30 november kl. 13-15

Allsång

Vi möts i musikens toner och över en kopp kaffe! Alla är välkomna oavsett tidigare sångvana.

**28 september, 19 oktober
och 23 november kl. 13.30-15**

Symfoniska Stunder

7 december kl. 13. Se sidan 6.

Allsång med julquiz

14 december kl. 13.30-15

Diskussionsklubb - män*

Träffar för män med samtal om olika teman i samarbete med SPF. Inget medlemskap krävs.

**14 september, 12 oktober,
9 november och 14 december**
Kl. 10-11.30

TISDAGAR

Balansträning

8 september-15 december
Kl. 13-13.30
Ej 3 november och 8 december.

Drop in med kaffe

8 september-15 december
Kl. 13.45-14.30
Ej 3 november och 8 december.

Tisdagsträff - kvinnor *

Träffar för kvinnor med samtal om vardag och omvärld i samarbete med SPF. Inget medlemskap krävs.

**8 september, 6 oktober,
17 november och 8 december**
Kl. 10-11.30

ONSDAGAR

Linedance *

Nybörjare: kl. 10-11
Fortsättning: kl. 13-14
9 september-9 december
Ej 28 oktober.

Drop in med kaffe

9 september-9 december kl. 14-15
Ej 28 oktober.

Handarbetscafé

2 september-16 december kl. 11-13

Samtalskort i grupp *

Om livets små och stora frågor.

**16, 30 september, 14, 28 oktober,
11 och 25 november kl. 13-14.30**

TORSDAGAR

Lev hela livet *

Tankar kring det goda, meningsfulla åldrandet. Med Bengt Brülde, professor i praktisk filosofi. Vi uppmärksammar även internationella äldredagen.

1 oktober kl. 13-14

Film och samtal *

Tema: mänskliga rättigheter.

19 november kl. 13-15

FREDAGAR

Gympa sittande/stående

4 september-18 december
Kl. 11-11.45. Ej 9 och 30 oktober.

Livemusik med Speldags

**18 september, 16 oktober,
13 november och 11 december**
Kl. 12.30-13

Digitalidag 9 oktober

Nationell temadag om digitaliseringsens möjligheter och utmaningar.
Läs mer på sida 7.

Mötesplats Mariaträffen

Adress: Älvsborgsplan 1 A

Hållplats: Mariaplan **Flexlinjen:** Mötesplats 990

Telefon: 031-365 88 27

*** = Föranmälan behövs. OBS! 17 augusti släpps platser för september och oktober. 2 november släpps platser för november och december. För att behålla din bokade plats, kom senast 10 minuter innan start.**

MÅNDAGAR

Drop in med kaffe

Kl. 10–12. Ej 21 september.

Samtalskort i grupp

Drop in, begränsat antal platser.

Kl. 13.15–14.45. Ej 21 september.

ONSDAGAR

Föreläsning, fika och film *

Gillar du film, foto, tv och berättelser? Kom och träffa andra seniorer och lär dig mer om film och media! Få inblick i hur reklam, nyheter och propaganda fungerar i dagens medielandskap, vad en algoritm är och varför alla pratar om artificiell intelligens (AI). Samtliga tillfällen är fristående och kostnadsfria.

**16 och 30 september,
14 och 28 oktober,
11 och 25 november
samt 9 december kl. 10.30–12.30**

Rummy – kortspel

**9 och 23 september, 7 oktober,
4 och 18 november samt
2 och 16 december kl. 13–15**

Guidad stavgångsvandring

I samarbete med Hyresgästföreningen och Torpadammens vänner. Mer information på Göteborgs Stads kalendarium under hösten.

Önskemusik/spontandans

**2 och 9 september, 7 oktober,
4 och 18 november samt
2 och 16 december kl. 10.30–12**

Snacka om mötesplats!

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

23 september kl. 11–12

Kultur- och studieverksamhet
i samarbete med
Studieförbundet Bilda



FREDAGAR

Drop in med kaffe

**Kl. 10–12. Ej 9 oktober, 6 november
och 18 december.**

Allsång

**11 och 25 september kl. 13.30–14.30
Allsång i juletid: 4 december**

Livemusik med Speldags *

Mötesplatsen har öppet kl. 13–15 för dig som har bokat plats.

**18 september, 16 oktober,
13 november och 11 december
Kl. 13.30–14**

Workshop: Pressreader

Läs dagstidningar kostnadsfritt! Ta med smarttelefon eller surfplatta. I samarbete med Majornas bibliotek.

4 september kl. 13–15

Träffa anhörigstöd och syninstruktör

2 oktober kl. 10

Få koll på munhälsan *

Föredrag med tandläkare och tandhygienist från Centrum för äldre tandvård. Mötesplatsen har öppet kl. 13–15 för dig som har bokat plats.

2 oktober kl. 13.30–14.30

Krogar och busliv i det gamla Majorna *

Med Sjöfartsmuseet Akvariet. Mötesplatsen har öppet kl. 13–15 för dig som har bokat plats.

23 oktober kl. 13.30–14.30

Alkoholfri vinprovning och musikunderhållning *

Upptäck alkoholfria viner, njut av musik och träffa andra.

30 oktober kl. 13–14.30

Tillsammansfestivalen

Program släpps under hösten, kontakta oss för mer information.

6 november i Kronhuset Postgatan 6

Klasskillnader förr och nu *

Föredrag med Lovisa Broström, forskare vid Göteborgs universitet. Mötesplatsen har öppet kl. 13–15 för dig som har bokat plats.

20 november kl. 13.30–14.30

Symfoniska stunder *

Läs mer på sidan 6. Mötesplatsen har öppet kl. 13–15 för dig som har bokat plats.

27 november kl. 13.30–14.30

Julfika med julsånger *

18 december kl. 13–15

Fika: 30 kr. Betalas med Swish.

Mötesplats Sandarna

Adress: Brännögatan 3

Hållplats: Sandarna **Flexlinjen:** Mötesplats 925

Telefon: 031-365 92 97

*** = Förnamälan behövs. OBS! 17 augusti släpps platser för skapande aktiviteter i september och oktober. 26 oktober släpps platser för november och december.**

MÅNDAGAR

Balansträning

Kl. 10.15–10.45. Ej 21 september.

Prova på därt

Kl. 11–12. Ej 21 september.

Mindful mandala

Kl. 13–14.30. Ej 21 september.

Skapande aktiviteter

Kl. 13–15

Akvarell *

31 augusti, 7 och 14 september

Återvinning: Gör en ask *

28 september, 5 och 12 oktober

Teckna med oljepastellkritor *

19, 26 oktober och 2 november

Papier-maché *

9, 16, 23 november

Gör din egen tomte *

30 november, 7 och 14 december

TISDAGAR

Engelsk konversation

– lätt nivå *

Deltagardriven grupp.

Kl. 11–12.30

Skapande aktiviteter

Kl. 13–15

Linoleumtryck *

1 och 8 september

Luffarslörd *

15, 22 och 29 september

Akrylmålning *

6, 13 och 20 oktober

Glasgravyr *

27 oktober, 3 och 10 november

Ullfiltning *

17 och 24 november

Julkortsverkstad

1 och 8 december

TORSDAGAR

Nyfiken på DigiGuiden?

DigiGuiden är en manual där du lär dig använda olika digitala tjänster och funktioner. Ta med en egen smart telefon eller surfplatta.

Kl. 11–12

3 september: Grunderna i mobilen

10 september: Digitalt ID

17 september: Handla mat online

24 september: Digital brevlåda

1 oktober: Sociala medier

8 oktober: Grunderna i mobilen

15 oktober: Underhållning

29 oktober: Banktjänster

12 november: Samhällstjänster

19 november: Grunderna i mobilen

26 november: Digitalt ID

3 december: Kamera på telefonen

10 december: Handla mat online

Frågesport

Deltagardriven grupp.

Kl. 13–14.30

Ej 22 oktober och 5 november.

FREDAGAR

Spansk konversation

– lätt nivå *

Deltagardriven grupp.

Kl. 10.15–11.45

Ej 9 oktober, 6 november och 18 december.

Inomhusboule

Kl. 13–14.30. Ej 2 och 9 oktober samt 6 november och 18 december.

Snacka om mötesplats!

Har du en idé om något du skulle vilja göra på mötesplatsen? Vi pratar om kommande aktiviteter.

2 oktober kl. 13–14

Anmälan till språkgrupper

Deltagare från förra terminen har en reserverad plats, men du behöver kontakta mötesplatsen innan första tillfället för att bekräfta. Har du inte varit med tidigare, kontakta mötesplatsen.

Kultur- och studieverksamhet
i samarbete med
Studieförbundet Bilda



Mötesplats Verket

Adress: Lilla Stampgatan 1 A

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

Telefon: 031-365 78 68, 031-366 76 15, 031-365 78 31,
031-365 76 90 och 031-365 78 97

*** = Föranmälan behövs. Ordinarie aktiviteter pågår
till och med 17 december om inget annat anges.**

MÅNDAGAR

Måleri och hantverk – drop in

Var kreativ tillsammans med andra.
Ta med eget material. Ingen lärare.

Kl. 10.30–12.45. Ej 21 september.

Bokcirkel *

Kl. 10.30–13. Ej 21 september.

Engelsk konversation *

Kl. 11–13. Ej 21 september.

Rummikub

Kl. 11.30–15. Ej 21 september.

Spansk konversation *

Kl. 13–14.30. Ej 21 september.

Kinesisk hälsogymnastik

Kl. 13.30–14.15. Ej 21 september.

TISDAGAR

Qigong drop in

**Kl. 10.30–11.30 start 8 september
Ej 27 oktober och 1 december.**

Odlingsglädje *

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

Kl. 11.30–13.30. Ej 13 oktober.

Konstvärkarna *

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

Kl. 11.45–15. Ej 13 oktober.

Gör din egen julkrans! *

24 november kl. 12–15

**Kom och testa Mindful Qigong
mitt i utställningen *Inspiration
Östasien* på Röhsska museet.
22 september. Se sida 5.**

ONSDAGAR

Canasta drop in

Vill du spela? Vi lär dig!

Kl. 10.30–13.30

Samtalsgrupp: Anhöriga till HBTQIA+personer

Dela tankar och erfarenheter med
andra. I samverkan med Regnbågs-
linjen finns samtalsledare Susanne
på plats. Från 18 år och uppåt.

Ring för datum: 031-365 76 90

Musik ska byggas utav glädje! *

Verkets musikgrupp.
Spela tillsammans!

Kl. 12.30–14.45

Mindfulness – grundkurs *

Det går att träna upp sin förmåga
till medveten närvaro. Mindfulness
fokuserar på att vara närvarande i
upplevelser, tankar, känslor och
sinnesintryck i stunden. Studier
visar att regelbunden träning har
positiva effekter för personer som
lider av oro, stress, nedstämdhet
och smärta. Och du som redan mår
bra kan komma att må ännu bättre!

23 september–14 oktober kl. 10.15

Brainfunc testa på! *

Är du nyfiken på hur du kan träna
din hjärna? Prova på Brainfunc, där
vi med hjälp av olika utmaningar
och med kroppen som verktyg
stimulerar hjärnan att utvecklas.

4 november kl. 10.30–11.30

Österträffar: Synskadades Riksförbund Göteborg

**30 september, 28 oktober och
25 november kl. 11–12.45**

Föranmälan till:

goteborganmalan@srf.nu

eller på telefon: 031-727 22 38

Luffarslörd

Anmäl intresse till denna nya
deltagarproducerade grupp!

Onsdagar kl. 12.30–14.30

Föreläsning, fika och film

Gillar du film, foto, tv och berättel-
ser? Kom och träffa andra seniorer
och lär dig mer om film och media!
Få inblick i hur reklam, nyheter
och propaganda fungerar i dagens
medielandskap, vad en algoritm är
och varför alla pratar om artificiell
intelligens (AI). Samtliga tillfällen är
fristående och kostnadsfria.

**9 september, 23 september,
7 oktober, 21 oktober, 4 november,
18 november, 2 december
Kl. 13.30–15.30**

TORSDAGAR**Fransk konversation ***

Kl. 11-13. Ej 1 och 22 oktober.

Kreativt skrivande *

Anmäl intresse till denna nya grupp. Deltagarproducerat innehåll.

Kl. 13-15 jämna veckor

Ej 1 och 22 oktober.

Club Oscar *

Manligt prat och aktivitet.

Kl. 13.30-15.30 ojämna veckor

Ej 1 och 22 oktober.

Kreativa möten *

Nyfiken på att uppleva musik på nya sätt? Vi lyssnar, skapar, testar ljud, rytmer och låter musik inspirera samtal och skapande. Inga förkunskaper behövs.

3 september-8 oktober kl. 11-12

Ej 1 oktober.

Mer information och förnamälan:

031-367 95 62

Elverket *

Volontärer tipsar om allt vad elektriska prylar heter, samt utför enklare reparationer. Kom och bli upplyst!

Kontakta oss för aktuella tider.

Sjung och må bra-kören *

Tycker du om att sjunga? Eller är nyfiken på att sjunga tillsammans med andra? Alla är välkomna, oavsett tidigare sångvana.

Kl. 13-14.30

Ej 1, 15 och 22 oktober samt

5 och 12 november.

Mer information och förnamälan, från och med 17 augusti:

031-367 95 62

Tillsammans-disco

Skaka loss på dansgolvet och träffa nya vänner? En del av Tillsammansfestivalen.

5 november kl. 13-14.30

Torsdagsdans!

Kom och dansa eller bara lyssna på dansbandet Evelinaz!

12 november 13-14.30

FREDAGAR**Gympa drop in**

Kl. 11-11.45

Ej 11 september, 9 oktober och

6 november.

Drop in med fredagsfika

Kl. 10-13

Ej 9 oktober och 6 november.

Föreläsningar och andra evenemang

Kl. 13-14 samtliga tillfällen om inget annat anges

* = Förnamälan behövs.

11 september kl. 10-11:

Snacka om mötesplats! *

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

11 september: Vikten av att rösta

Föreläsning med Demokrati och medborgarservice, Göteborgs Stad.

25 september

Kl. 12.30-14.30: Disco

Snöra på dig dansskorna och häng med på disco! Dansgolvet fylls med tidlösa hits, glädje och gemenskap.

2 oktober: Stampen förr och nu

Åke Hertzberg, historiker, f.d. lärare och journalist, berättar.

30 oktober: Bildvisning med

Björn från Traktörens fotoklubb

Mitt mål är att sätta en konstnärlig prägel på ett fotografi. Jag har ett förflutet inom olja och akvarell och dessa tekniker började jag anamma i min fotografering. Jag kunde på så sätt börja måla mitt foto för att förstärka vissa element i bilden, eller skapa en viss stämning.

13 november: Hugget i sten *

Musikteater om Håll-Lars Petter Persson. Mannen som, i slutet av 1800-talet, flyttade från Älvdalen till Bohus-Malmön för att jobba i stenindustrin där. Jobbet var tungt och arbetarna fick bekänna färg.

20 november: Anhörigstöd berättar om sin verksamhet

Kom och ställ dina frågor till en anhörigkonsulent.

27 november

Kl. 12.30-14.30: Disco

Snöra på dig dansskorna och häng med på disco! Dansgolvet fylls med tidlösa hits, glädje och gemenskap.

4 december: Stadsmissionen berättar om sin verksamhet förr och nu

18 december kl. 12-14: Julstuga



Mötesplatserna Verket och Landala Kulturcenter samarbetar med ABF Väst

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

