

PROGRAM JANUARI-MAJ 2024

# Träffpunkterna i Mölndals stad



# Vår på träffpunkterna



Träffpunkterna arrangerar hälsofrämjande aktiviteter för dig som är senior i Mölndal. Den första delen av programmet beskriver kurser och grupper där det kan tillkomma en kostnad samt föranmälan. I veckoprogrammen hittar du det som sker löpande, utan föranmälan eller kostnad, om inget annat anges. Träffpunkterna ordnar aktiviteter på flera platser i staden. Adresser och kontaktuppgifter står på baksidan av programmet.

## **Miniträffpunkter**

En "miniträff" är en träffpunkt öppen en dag i veckan. Här håller personal i sittgympa/balansträning, fika och ibland någon annan aktivitet, allt efter gruppens önskemål och intresse. Det kostar inget att besöka en miniträffpunkt men du betalar för fika.

## **Öppettider**

Café Möllan har öppet för drop in-fika måndag och onsdag 9:30-16.00, fredag 9:30-14:30.

Tisdagar och torsdagar används cafélokalen på Träffpunkt centrum för gruppverksamhet samt föreläsningar. Plats beskrivs då som Träffpunkt centrum i stället för Café Möllan. I övrigt är träffpunkternas lokaler tillgängliga utsatta tider för de grupper som arrangeras.



# Föreläsningar



## **Föreläsning: Senior i samhället**

Erika Thulin Manderhjelm, planeringsledare i Göteborgs stad, informerar om hur Göteborgs stads pensionärsråd fungerar. Vi får även ta del av Göteborgs utnämning till Åldersvänlig Stad – en helhetsfråga. Detta inom ramen för WHO:s satsning Agenda 2030. Hör dessutom Göteborgs framtidsutvecklare berätta. Gruppens fokus är att föra fram äldres perspektiv, i samarbete med Åldersvänlig Stad.

**När:** Torsdag 29 februari 13:00-14.30

**Plats:** Mölndals stadsbibliotek

Ingen kostnad, ingen föranmälan

**Arrangör:** Studiecirkeln om ålderism tillsammans med Träffpunkten och Studieförbundet Vuxenskolan Mölndal.



## **Föreläsningar på Träffpunkt centrum**

En tisdag i månaden hålls föreläsningar på Träffpunkt centrum. Föreläsningarna kostar inget men du behöver anmäla dig, via mail eller telefon tidigast 2 veckor i förväg. Vi bjuder på fika!

**Matens goda ämnen** Göran Peterson, Professor i kemisk miljövetenskap beskriver på ett enkelt och intressant sätt hur maten på olika sätt påverkar kroppen.  
**När:** Tisdag 30 januari 13:30-14:30

**Om demens och glömska** Ann-Christine Oskarsson, demenssjuksköterska i Mölndals stad, föreläser om tecken på demenssjukdom och om man kan se skillnad på demens och vanlig glömska.  
**När:** Tisdag 27 februari 13:30-14:30

## **GPS-Klockor och Trygghetslarm**

Anna Olsson och Kristina Henriksson med digitala uppdrag i Mölndal stad informerar om smarta klockor, GPS-klockor och trygghetslarm.

**När:** Tisdag 26 mars 13:30-14:30

**Enkla hjälpmedel** Arbetsterapeut Lina Nesting berättar om hjälpmedel som kan underlätta i vardagen och ger tips på saker du själv kan göra för att skapa en tryggare hemmiljö.

**När:** Tisdag 23 april 13.30-14.30

# Kurser och grupper



**Män och prat** En grupp för dig man, som vill lära känna nya personer och prata om sånt som hör livet till. Vissa tillfällen bjuder vi in en föreläsare eller bestämmer ett samtalsämne, efter vad som önskas. Vi bjuder på kaffe.

**När:** Tisdag 12:00-13:30, start 16 januari.

**Plats:** Träffpunkten centrum

**Anmälan:** 031 -315 20 50

**Synskadades Riksförbund Göteborgs Mölndalsträffar** För dig som har börjat se dåligt, eller som haft en synnedgång länge, och som vill träffa andra i liknande situation. Vi ses och pratar om stort och smått, utbyter erfarenheter och har en trevlig stund ihop. SRF Göteborg bjuder på fika.

**När:** Varannan måndag jämna veckor 12:00-14:00. Start 22 januari

**Plats:** Café Möllan

**Anmälan:** Malin Petersson på SRF Göteborg, nummer 072-332 01 22 eller mejl malin.petersson@srf.nu

**Nybörjarkurs i kortspelet Canasta** Kortspelet Canasta kommer ursprungligen från Uruguay och blev mycket populärt under 50-talet. Canasta tillhör rummy-familjen och går ut på att bilda poäng-givande kombinationer av korten. Canastaspelarna som ses i Café Möllan på måndagarna vill bli fler, och bjuder in

till nybörjarkurs. Ni kör med öppna kort och du får lära dig från grunden. Man spelar i par och varje vecka lottas nya spelvänner i Café Möllan.

**När:** Måndag 15 och 22 januari 13:00-16:00

**Plats:** Café Möllan

**Anmälan:** Ingen föransmälan

**Pappersblommor** Gör härliga blommor i kräppapper. En kreativ stund, där vi skapar allt ifrån minsta pistill till stora vackra kronblad. Instruktioner, hjälp och material finns på plats. Blomtillverkningen kräver en del finmotorik och tålmod, men resulterar i fina blombuketter som varar för alltid.

**Kostnad:** Kostnad för material, 30 kr, betalas på plats.

**Anmälan:** till din träffpunkt, begränsat antal platser.

**När:** Tisdag 5 mars 12:30-14.30

**Plats:** Träffpunkt centrum

**När:** Tisdag 23 april 11:00-14:00

**Plats:** Träffpunkten Lindome, hobbyrummet

**Bokprat** Bibliotekarier från Kållereds bibliotek tipsar om böcker och annat som finns att låna.

**När:** Onsdag 13 mars 10:30-12:00

**Plats:** Träffpunkten Kållereds

# Digital teknik



**Känn dig trygg på internet** Kristina, digital fixare i förebyggandeenheten och Jenny, med uppdraget Digital inkludering på biblioteket håller kurser för att du skall bli tryggare med din telefon eller surfplatta. De har båda god vana att handleda dig som inte är van eller känner dig osäker på internet.

**Intresseanmälan:** Ytterligare information och intresseanmälan till din närmaste träffpunkt. Begränsat antal platser.

**Digital drop-in** Ta med din telefon eller surfplatta och få hjälp med det som känns svårt. Både för dig som är nybörjare eller vill lära dig lite mer.

## Träffpunkten Lindome

**När:** Måndag 12:00-14:00

**Datum:** 22/1, 19/2, 18/3, 22/4 och 20/5

## Församlingscentrum Lindome

**När:** Torsdag 12:00-13:30

**Datum:** 1/2 och 11/4

## Träffpunkten Kålleröd

**När:** Fredag 12:00-12:00

**Datum:** 19/1, 1/3, 12/4 och 24/5

## Träffpunkten Centrum

**När:** Varje torsdag 12:00-13:00

**Datum:** 18/1-25/4



Bli trygg med din surfplatta.

# Kropp och knopp

## **Mindfulness i naturen – kurs på 4**

**tillfällen** Hitta lugnet och få ny energi!

Mindfulness i naturen kan minska stress och oro och ge hjärnan effektiv återhämtning. Genom att dämpa tankebruset och göra medvetna val kan vi också njuta mer av livets goda och öka vårt välmående. Vi för oss långsamt, delvis under tystnad genom skogen. Därefter bjuds det på fika. Aktiviteten leds av Frida Wilhelmsson, Team Find Out, diplomerad mindfulnessinstruktör.

**När:** Onsdagar 15/5, 22/5, 29/5 och 5/6 12:30-14:00

**Plats:** Samling parkeringen Herkulesgården, Herkulesvägen 7, Mölndal. Närmast busshållplats "Skyttegatan"

**Anmälan:** [traffpunkt.centrum@molndal.se](mailto:traffpunkt.centrum@molndal.se) eller 031-315 20 50

## **Prova-på Mindfulness i naturen**

**När:** Onsdag 24 april 11:30-13:00

**Plats:** Bunketorp. Samling precis in i skogen, ovanför parkeringen där IK Uven har en anslagstavla och klubbstuga

**Anmälan:** [traffpunkt.centrum@molndal.se](mailto:traffpunkt.centrum@molndal.se) eller 031-315 20 50

**Dans för kropp och själ** Följ med på en dansresa jorden runt till underbara värdsrytmer! Dansglädje, kondition och avspänning. Anpassa rörelserna efter din dagsform. Ingen tidigare erfarenhet av dans krävs. I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Mölndal.

**När:** Måndag 10:30-12:00, 29/1 – 8/4

**Plats:** Spegelsalen, Aktiviteten

**Bindande Anmälan:** [molndal@sv.se](mailto:molndal@sv.se) eller 0722-003650.

**Kostnad:** 750 kr. Betalas med faktura.



Hitta lugnet med Mindfulness i naturen.



## I SAMARBETE MED FRISKIS OCH SVETTIS, ÅBY ARENA, ÅBYVÄGEN 12

**Jympa soft** Britta Björk leder dig genom en lite tuffare seniorjympa för hela kroppen enligt Friskis och Svettis koncept "Soft". Jympan är hoppfri och du anpassar efter egen förmåga.

**När:** Tisdag 10:30-11:30

**Datum:** 30/1- 30/4, 14 tillfällen.

**Yoga** Göte Lundin leder dig genom ett pass med stående, sittande och liggande positioner. I yogan tränas rörlighet, uthållighet, styrka, balans och andning, och du anpassar efter egen förmåga. För nybörjare såväl som för dig som yogat tidigare. Mattor finns att låna.

**När:** Torsdag 11:00-12:00

**Datum:** 1/2- 2/5, 14 tillfällen.



**För dig som vill gå på 1 av passen**

**Anmälan:** [molndal.se/traffpunkter](https://molndal.se/traffpunkter).

Anmälan är bindande och vid första tillfället får du en entrébiljett som gäller för terminen.

**Kostnad:** 600 kr. ink.moms. Betalas med Swish på plats vid första tillfället.

**För dig som vill gå på 2 pass eller fler**

Bli medlem i Friskis och Svettis för 100 kr/år och köp ett av månadskorten. Uppge att du ska delta i Träffpunktens träning så hjälper de dig till bästa lösningen. Jympa pågår hela terminen enligt Friskis schema och du har tillgång till allt som erbjuds dig med medlemskort.



# Musik och kultur

Forskning visar att musik- och kulturupplevelser kan öka det psykiska, fysiska och sociala välbefinnandet. Musik kan lindra smärta och ha en positiv effekt på vår hälsa. Evenemangen presenteras i samverkan med ABF Sydvästra Götaland. Ingen kostnad, ingen föranmälan. Kostnad för fika kan tillkomma.

## ● JANUARI

### **Susanne och Ing-Marie**

The Rose - Praliner från film och musikal

**När:** Fredag 26 januari 11:00-12:00

**Plats:** Träffpunkten Lindome

## ● FEBRUARI

### **Susanne och Ing-Marie** Träffpunkten

gästas av 2 X Ada - Sång, tjöt och vitsar om Adas Göteborg

**När:** Fredag 16 februari 11:00-12:00

**Plats:** Träffpunkten Kålleröd

**Duo Komp** Sätt färg på tillvaron med ett färgglatt och omväxlande musikprogram med musik från 40-talet och framåt, både färgrik scen och kostym.

**När:** Fredag 23 februari 11:00-12:00

**Plats:** Träffpunkten Lindome

## ● MARS

### **Prinsessan Margareta - En resa**

**genom livet** Vi uppmärksammar internationella kvinnodagen genom denna uppskattade och berörande föreställning som skildrar en kvinnas liv i olika åldrar och roller.

Av och med Agneta Arpi, skådespelare, lärare och dramapedagog.

**När:** Fredag 8 mars 13:00-14:30

**Plats:** Bio Möllan

**Dagnys döttrar** Med sång och dans, humor och kärlek besöker vi dansbanan, stannar till vid korvmojen, åker över Atlanten och hela vägen till Amerika.

**När:** Fredag 22 mars 11:00-12:00

**Plats:** Träffpunkten Lindome





## APRIL

### Susanne och Ing-Marie

The Rose - Praliner från film och musikal

**När:** 19 april 13.00, Träffpunkten Centrum, Annexet.

**Anmälan:** till träffpunkt centrum på mail eller telefon tidigast 2 veckor innan.

**Mikaels trio** Lyssna till blandad musik med fokus på svenska låtar, både gammalt och nytt.

**När:** Fredag 26 april 11:00-12:00

**Plats:** Träffpunkten Lindome



## MAJ

**Duo Komp** Sätt färg på tillvaron med ett färgglatt och omväxlande musikprogram med musik från 40-talet och framåt, både färgrik scen och kostym.

**När:** Fredag 17 maj 11:00-12:00

**Plats:** Träffpunkten Källered

**Susanne och Ing-Marie** Kom i sommarstämning med programmet "Jag tror på sommaren - Ett program med sommardoft från hav, natur och med kärlek".

**När:** Fredag 31 maj 11:00-12:00

**Plats:** Träffpunkten Lindome



Prova på Canasta  
i församlingscentrum Lindome

## Veckoprogram Lindome

Veckoprogrammen har drop-in och är utan kostnad, om inget annat anges. Kostnad för fika kan tillkomma. Adresser hittar du på baksidan av programmet.

### ● MÅNDAG

**Gympa** med fokus på rörlighet, styrka och balans. Vi står och sitter. Från maj gympar vi utomhus, inomhus vid regn.

**När:** 11.00-12.00

**Plats:** Träffpunkten Lindome  
eller Persgårde

**Bingo och fika** Kom och testa lyckan och vinn fina vinster! 20kr för en bricka och 30kr för två. Obs! Ingen bingo första måndagen i månaden.

**När:** 11:30-13:00

**Plats:** Träffpunkten Lindome,  
Hobbyrummet

**Mattcurling** under lekfulla former. För nybörjare och erfarna spelare.

**När:** 12:30-14:30

**Plats:** Träffpunkten Lindome,  
Bio Etage



## ● TISDAG

**Skaparglädje** Gruppen utgår ifrån olika teman såsom att måla på glas, arbeta med lera, pyssla och sticka. Se separat program på träffpunktens anslagstavla.

**När:** 11:00-14:00

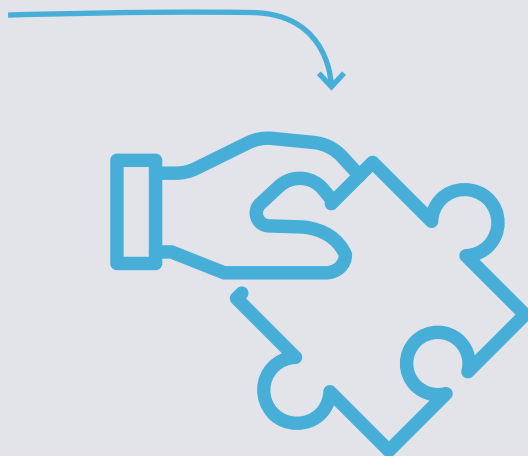
**Plats:** Träffpunkten Lindome, Hobbyrummet

## ● ONSDAG

**Canasta** Umgås och spela kort tillsammans. Spel för såväl nybörjare som experter.

**När:** 11:30-14:30

**Plats:** Församlingscentrum Lindome



Upplev skaparglädje på Träffpunkten i Lindome. Sticka, måla och pyssla,

## ● TORSDAG

**Gympa** En gympa som passar alla. Fokus på rörlighet, styrka och balans. Du kan sitta på stol eller stå.

**När:** 11:00-12:00

**Plats:** Församlingscentrum Lindome

**Smörgåsfika med quiz** En gemensam fikastund med quiz

**När:** 12:00-13:30

**Plats:** Församlingscentrum Lindome

## ● FREDAG

**Äntligen fredag!** ABF håller öppet på träffpunkten för fika och samtal. Sista fredagen i varje månad är det musikunderhållning eller kultur-evenemang och då börjar det 11:00.

**När:** 10:00-13:00

**Plats:** Träffpunkten Lindome, Caféet



Skivor till kaffet på  
träffpunkten i Kållerred.

## Veckoprogram Kållerred

Veckoprogrammen har drop-in och är utan kostnad, om inget annat anges. Kostnad för fika kan tillkomma. Adresser hittar du på baksidan av programmet.

### ● MÅNDAG

#### **Kropp, knopp och hantverk**

Gemensam fika med efterföljande aktiviteter för kropp och knopp.

Följande datum är temat hantverk: 15/1, 12/2, 11/3, 8/4 och 6/5.

**När:** 10:30-12:00

**Lokal:** Träffpunkten Kållerred

**Hantverkscafé** En gång i månaden är det hantverkscafé med olika teman. Se separat program på träffpunkten.

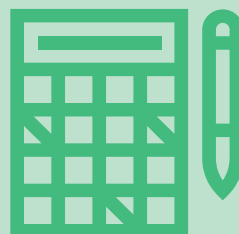
**När:** 10:00-12:00, 15/1, 12/2, 11/3, 8/4 och 6/5

**Lokal:** Träffpunkten Kållerred

**Bingo** Kom och testa lyckan tillsammans med andra spelälskare!  
Kostnad per bricka 20 kr.

**När:** 13:30-15:00, jämna veckor

**Plats:** Träffpunkten Kållerred



## ● ONSDAG

**Tankenötter och klurigheter** Kom och ha trevligt tillsammans! Var med och bestäm förmiddagens aktivitet; allt ifrån spel till korsord.

**När:** 10:30-12:00, ej sista onsdagen i varje månad

**Plats:** Träffpunkten Kållerød

**Skivor till kaffet** Musik att minnas till från 50-tal till 70-tal.

**När:** 10:30-12:00, sista onsdagen i varje månad

**Plats:** Träffpunkten Kållerød

## ● TORSDAG

**Miniträffpunkt Apelgården** Träffen inleds med en gympa som passar alla. Fokus på rörlighet, styrka och balans. Du kan sitta på stol eller stå.

**När:** 11:00-13:30

**Plats:** Apelgårdens kyrka, Knäckepilsvägen 32



Tankenötter och klurigheter.  
Kom och ha trevligt tillsammans!

## ● FREDAG

**Smörgåsfika**

**När:** 10:30-11:15

**Plats:** Träffpunkten Kållerød

**Gympa** Varierad gympa med fokus på balans, rörlighet och styrka. Du kan sitta eller stå.

**När:** 11:15-12:00. 16/2 och 17/5 är det musik.

**Plats:** Träffpunkten Kållerød

**Samtal om livet** Samtal kring allt mellan himmel och jord.

**När:** 9:30-10:30, start 19/1-ojämna veckor

**Plats:** Vinterträdgården bredvid Träffpunkten Kållerød. I samarbete med Svenska kyrkan, Kållerøds församling





Ta en promenad vid Gunnebo Slott och Trädgårdar och titta på både djur och natur.

## Veckoprogram Centrum

Veckoprogrammen har drop-in och är utan kostnad, om inget annat anges. Kostnad för fika kan tillkomma. Adresser hittar du på baksidan av programmet.

### ● MÅNDAG

**Gympa:** Du tränar flås, balans, styrka och rörlighet för hela kroppen. Du anpassar efter din förmåga och gör det som känns bra för dig.

**När:** 10:30-11:15, 8/1 – 29/4

**Plats:** Festsalen, Kulturhuset Möllan, från 6/5 Gympa i Stadsparken samma tid

**Canasta** Varje vecka lottas nya spelvänner! Om du är osäker på hur man spelar så får du hjälp.

**När:** 13:00-16:00, Start 8 januari.

**Plats:** I Café Möllan.

**Biljard för män** Kom med och spela biljard, kö finns att låna.

**När:** 13:00-16:00 8/1 -29/4

**Plats:** Fässbergs fritidsgård, Frejagatan 5, Fässbergsskolan I-huset.

### ● Miniträffpunkt Balltorp

Gympa och gemensam fika för 20 kr.

**När:** 14:00-16:00, start 8/1

**Plats:** Balltorpsgården, Ålegårdsgatan 287

### ● TISDAG

#### ● Miniträffpunkt Bifrost

Gympa och fika för 20 kr.

**När:** 10:00-12:30, start 9/1

**Plats:** Vetekornsgatan 2b

### ● ONSDAG

**Kluriga Korsord** Vi löser lite svårare korsord och hjälps åt när det behövs.

**När:** 12:30-14:30, start 10/1

**Plats:** I Café Möllan

**Boule** Ta gärna med egna klot om du har men det går också bra att låna. Ej vid ihållande regn.

**När:** 10:00-11:30, 3/4-25/9

**Plats:** Boulplanen vid Mötesplats Åby, Katrinebergsgatan 6

**Stick och slöjdgädje** Ta med ditt hantverk till gemenskapen. Pyssla, virka, sticka. Även hjälp att laga trasiga kläder.

**När:** 10:00-13:00

**Plats:** i Café Möllan

**Miniträffpunkt Krokslätt** Gympa och gemensam fika för 20 kr.

**När:** 10:00-12:30

**Plats:** Berghemsgatan 6.

**Promenad i Gunnebo** Vi går en runda och tittar på både djur och natur. Du som vill tar med fika!

**När:** 11:15-ca 13:00, 6/3-29/5

Varannan vecka, jämna veckor.

**Plats:** Samling vid hållplats Gunnebo Park. Buss 753.

**Frisbeegolf** Kom och prova, hur många kast behövs för att träffa korgen? Vi går banan på Åbykullen. Discar finns att låna. Ej vid ihållande regn.

**När:** 13:00-14:30, 3-25/9

**Var:** Samling vid bana 5, nära bouldbanan vid Mötesplats Åby.

## ● TORSDAG

**Sillfrukost** Vi dukar upp frukost med sill, ägg och lite annat gott och sitter ner tillsammans. Kostnad: 30 kr

**När:** 9:00-10:30

**Plats:** Träffpunkt Centrum

**11-kaffe** Balansövningar och gemensam fika för 20 kr.

**När:** 11:00-12:30

**Plats:** Träffpunkten Centrum

**Digital drop-in** Ta med din telefon eller surfplatta och få hjälp med det som känns svårt.

**När:** 12:00-13:00, 18/1-25/4

**Plats:** Träffpunkt Centrum.

**Långpromenad** Vi går olika rundor runt om i Mölndal, sluttiden kan variera. Vid ihållande regn ställer vi in.

**När:** 13:00-14:30

**Plats:** Samling vid Sommarcaféet i Stadsparken.

**Miniträffpunkt Åby** Gympa och gemensam fika för 20 kr.

**När:** 10:00-12:30,

**Plats:** Mötesplats Åby

## ● FREDAG

**Bingo!** Se om du har turen på din sida. 20 kr/bricka.

**När:** 10:45-12:00

**Plats:** Träffpunkt Centrum



## TRÄFFPUNKTEN CENTRUM

Adress: Kulturhuset Möllan, Göteborgsvägen 19-21

E-post: [traffpunkt.centrum@molndal.se](mailto:traffpunkt.centrum@molndal.se)

Telefon: 031-315 20 50, 072-352 35 16 eller 076-696 58 80

## TRÄFFPUNKTEN KÅLLERED

Adress: Streteredsvägen 5

E-post: [traffpunkt.kallered@molndal.se](mailto:traffpunkt.kallered@molndal.se)

Telefon: 031-315 28 17 eller 072- 871 12 05

## TRÄFFPUNKTEN LINDOME

Adress: Almåsgången 1

E-post: [traffpunkt.lindome@molndal.se](mailto:traffpunkt.lindome@molndal.se)

Telefon: 031-315 26 43 eller 070-769 06 21

**Grupper kan  
ledas såväl av  
volontärer som  
av personal.**

Träffpunkten har också aktiviteter  
på följande platser

Församlingscentrum Annetorpsvägen 1, Lindome

Apelgårdens kyrka Knäckepilvägen 32, Kållerød

Miniträff Bifrost Vetekornsgatan 2b, Mölndal

Miniträff Krokslätt Berghemsgatan 6, Mölndal

Balltorps fritidsgård Ålegårdsgatan 297, Mölndal

Mötesplats Åby Katrinebergsgatan 6, Mölndal

Aktiviteten Frejagatan 1, Mölndal

Åby Arena Åbyvägen 12, Mölndal

Kulturhuset Möllan, Göteborgsvägen 19-21

Med reservation för ändringar.

Skanna QR-koderna med din mobiltelefon.

Då kommer du till vår Facebook-sida eller vår webbplats.



Senior i  
Mölndal



[molndal.se/  
traffpunkter](https://molndal.se/traffpunkter)

