

Bästa möjliga
Mölndal.
Varje dag.

Sommarprogram

Träffpunkternas sommarprogram med
hälsöfrämjande aktiviteter för dig som är senior!



Glad sommar!

I detta häfte hittar du sommarens aktiviteter som sker på stadens träffpunkter i Kålleröd, Lindome och runt om i Mölndal centrum. Alla aktiviteter i våra veckoprogram är gratis om inget annat anges och det krävs ingen anmälan för att delta.

Några av aktiviteterna är tagna ur veckoprogrammet och sker enstaka gånger, missa inte dessa på denna sida och längre bak i häftet!



Musik i parken

Ralf Arnestig

När: 20/6, kl. 13.00-14.00

Ralf Arnestig sjunger och spelar melodier som ligger dig varmt om hjärtat.

Mikael Mille Andersson

När: 1/8, kl. 13.00-14.00

Mikael Mille Andersson spelar och sjunger välkända låtar.

Plats: Träffpunktens Sommarcafé i Stadsparken.

I samarbete med ABF Sydvästra Götaland.



I sommar flyttar träffpunkt centrum ut till stadsparken!

Sommar och sol, gympa i parken och kanske en glass? Ja, äntligen öppnar sommarcaféet igen - ett dagöppet café öppet för alla, men med hälsofrämjande aktiviteter för dig som är senior.

Sommarcaféet håller öppet

12 juni - 25 augusti,
måndag-fredag, kl. 10-16

Gympa och annan rörelseglädje

När: kl. 11.00-12.00, ej 5/6 och 24/7
Stågympa med fokus på rörlighet, styrka och balans. Chiball 3/7 och 10/7.

Plats: Persgårde i Lindome

Gympa i parken

När: kl. 10.30-11.15, ej 5/6
Vi tränar flås, balans, styrka och rörlighet. Du anpassar efter din förmåga och gör det som känns bra för dig.

Plats: Träffpunktens Sommarcafé i Stadsparken, Mölndal

Hantverkscafé

När: kl. 10.00-13.00, uppehåll vecka 26-29.

Öppet från v.30: 24/7, 7/8, 21/8

Vi skapar tillsammans! Ta gärna med dig eget handarbete om du vill eller använd träffpunktens material. Sticka, virka, väv, måla eller tillverka smycken och kort. Eller bara kom och fika med oss!

Plats: Träffpunkten Kållered

Bingo och fika

När: kl. 11.30-13.00, avslutning 19/6, uppstart 14/8.

Kom och testa bingolyckan! 20 kr för en bricka och 30 kr för två. Observera att det inte är någon bingo första måndagen i månaden.

Plats: Träffpunkten Lindome, Hobbyrummet

Miniträffpunkt Balltorp

När: kl. 14.00-16.00, ej 26/6, 3/7, 10/7

Vi gympar och fikar tillsammans. Kostnad för fika 20 kr.

Plats: Balltorpsgården

Måndag



Tisdag

Miniträffpunkt Bifrost

När: kl. 10.00-12.30, ej 27/6, 4/7 och 11/7.

Vi gympar och fikar tillsammans. Kostnad för fika 20 kr.

Plats: Vetekornsgatan 2, Mölndal

Frågesport

När: kl. 13.00-13.45, ej 20/6 eller 1/8

Frågesport med blandade frågor. Tanken är en trevlig stund där vi kan skratta och kanske lära oss något nytt. Det viktiga är inte att vinna utan vägen dit.

Plats: Träffpunktens Sommarcafé i Stadsparken, Mölndal

Frisbeegolf

När: kl. 13.30-14.30

Vi spelar frisbeegolf på Åbykullen. Det finns discar att låna men ta med egna om du har.

Plats: Vi samlas vid bana 5, nära boulebanan vid Mötesplats Åby.



Onsdag

Qi Gong

När: kl. 11.00-12.00, 21/6-26/7

Ragna Forsberg är auktoriserad Qi Gonginstruktör i Biyun-metoden. Den har en systematisk genomgång av hela kroppen med långsamma, mjuka rörelser och naturlig andning. Träningen passar de flesta och alla är välkomna, nybörjare eller mer van utövare. Medtag vatten och ha gärna mjuka kläder. Arrangeras med Studieförbundet Vuxenskolan.

Plats: Träffpunktens Sommarcafé i Stadsparken, Mölndal

Miniträffpunkt Krokslätt

När: kl. 10.00-12.30, ej 28/6, 5/7 och 12/7

Vi gympar och fikar tillsammans. Kostnad för fika 20 kr.

Plats: Berghemsgatan 6, Mölndal

Fika och aktivitet

När: kl. 10.00-13.00, alla onsdagar i juni-augusti.

Fika med frågequiz, sen spelar vi inomhusboule eller bowling.

Plats: Träffpunkten Källered

Canasta

När: kl. 11.30-14.30, avslutning 21/6, start igen 16/8

Spel för såväl nybörjare som experter.

Plats: Församlingscentrum Lindome, Annetorpsvägen 1

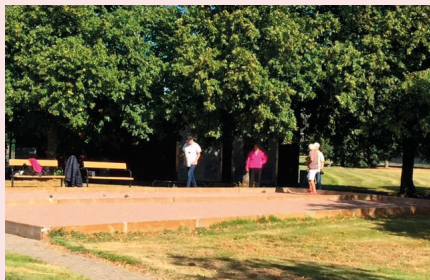
Boule

När: kl. 10.00-11.30

Kom och testa att spela boule!

Klot finns att låna, men ta gärna med egna om du har.

Plats: Boulebanan vid Mötesplats Åby, Katrinebergsgatan 6.



Torsdag

Miniträffpunkt Åby

När: kl. 10.00-12.00, ej 29/6, 6/7, 13/7

Vi gympar och fikar tillsammans. Kostnad för fika 20 kr.

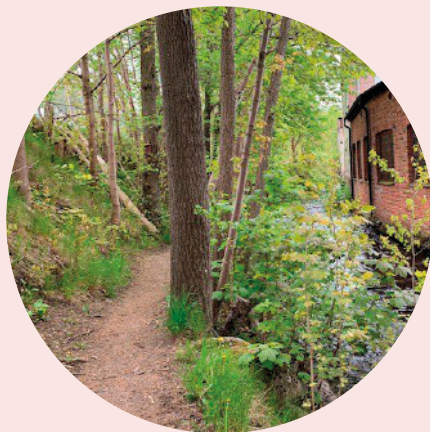
Plats: Mötesplats Åby, Katrinebergsgatan 6.

Lätt promenad och fika

När: kl. 10.30-12.00, 8/6-31/8

Vi går en slinga i den takt som önskas, passar även dig med rullator eller annat gångstöd. Efter promenaden fikar vi tillsammans i lokalen på Vetekornsgatan 2b.

Plats: Vi möts upp utanför Hemköp i Bifrost. Promenaden arrangeras tillsammans med Samhällsarbete Bifrost.



Långpromenad

När: kl. 13.00-14.30

Vi går olika rundor runt om i Mölndal, sluttiden kan variera.

Vid ihållande regn ställer vi in.

Plats: Samling vid Sommarcaféet i Stadsparken.

Miniträffpunkt på Apelgården

När: kl. 11.00-14.00, sista tillfället är 15/6

Träffen börjar med gympa för den som vill och fortsätter därefter med fika och olika aktiviteter.

Plats: Apelgårdens kyrka, Knäckepilsvägen 32, Kållered.
I samarbete med Svenska Kyrkan, Kållereds församling.

Gympa

När: kl. 11.00-12.00

Avslutning 29/6 och start igen 17/8

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

Plats: Församlingscentrum Lindome, Annetorpsvägen 1

Torsdagsfika

När: kl. 12.00-13.30

Avslutning 29/6 och start igen 17/8

En gemensam fikastund med quiz.

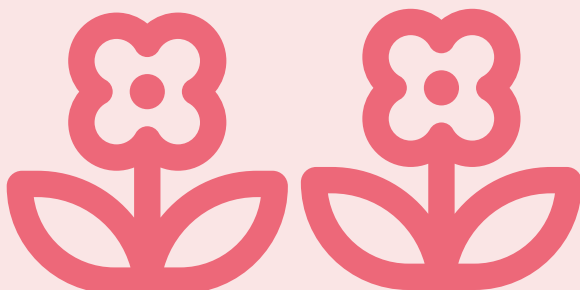
Plats: Församlingscentrum Lindome, Annetorpsvägen 1

Fika i parken

När: kl. 11.00-13.00 från 6/7-3/8

Fika, gemenskap och olika aktiviteter så som boule och quiz.

Plats: Parken i Lindome centrum



Fredag



Bingo

När: kl. 10.45-12.00

Följande datum: 2/6, 9/6, 16/6 och 30/6

Kom och testa bingolyckan! 20 kr för en bricka.

Plats: Café Möllan, Göteborgsvägen 19-21, Mölndal.

Fredagsfika

När: kl. 11.00-13.00, 7/7-18/8

Vi fikar tillsammans och kör lite frågesport eller något annat skoj!

Plats: Träffpunktens Sommarcafé i Stadsparken, Mölndal

Gympa och smörgåsfika

När: 10.00-13.00, Uppehåll v. 26-30, start igen 4/8

Gympan håller på 11.00-11.45. Varierad gympa med fokus på balans, rörlighet och styrka. Du väljer själv om du vill sitta eller stå.

Plats: Träffpunkten Källered



Midsommar!



Mölndal centrum

Du är välkommen på midsommarfirande till träffpunkten. Ralf Arnestig spelar och sjunger. Det finns jordgubbar med glass och grädde att köpa i träffpunktens sommarcafé. I samarbete med ABF Sydvästra Götaland.

När: 20 juni, kl.13.00-14.00

Plats: Träffpunktens sommarcafé i Stadsparken.

Kållered

Du är välkommen på midsommarfirande till träffpunkten. Se anslag för mer information och anmälan på träffpunkten.

När: Onsdag 21 juni, kl. 11.00-13.00

Plats: Träffpunkten Kållered

Lindome

Du är välkommen på midsommarfika med jordgubbstårta och allsång.

När: 22 juni, kl. 12.00-13.30

Plats: Församlingscentrum Lindome, Annetorpsvägen 1.



Få hjälp med vardagstekniken!

Surfcafé & IT-hjälp

Ta med din telefon eller surfplatta och få hjälp med det som känns svårt. Tillsammans med Kristina och Jenny som jobbar med digital inkludering får du lära dig nytt och får hjälp med vardagstekniken.

När: 1/6, kl. 12.00-13.30

Plats: Församlingscentrum Lindome, Annetorpsvägen 1

När: 2/6, kl. 12.00-13.00

Plats: Träffpunkten Kållered

Information från den digitala fixaren

När: 17/8, kl. 11.30 -12.15

Kristina som är digital fixare för seniorer i Mölndal berättar om hur hon arbetar, vad staden erbjuder för hjälp och planerna framåt i höst.

Plats: Träffpunktens Sommarcafé i Stadsparken, Mölndal



I Mölndal arbetar vi för digital tillgänglighet. Det betyder att vår information ska finnas tillgänglig digitalt men det innebär också att vi hjälper dig med tekniken. Allt för digital tillgänglighet.



Informationsträff: Studiecirkel i ålderism

När: 29/8, kl. 13.00

De ansikten vi möter i media är sällan människor över 65. Detta är exempel på ålderism, det vill säga stereotypa föreställningar, fördomar och särbehandling baserade på ålder. Vill du vara med och göra skillnad? Välkommen att delta på informationsträff för att starta en studiecirkel med ålderism som utgångspunkt. I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Plats: Träffpunkten Centrum, Café Möllan, Göteborgsvägen 19-21.

Anmälan: Ingen föranmälan



Mölnadal goes PRIDE!



Gretchen

Gretchen är en uppskattad dragartist som bjuder på en sprudlande show med glitter, glamour, sång och dans till härliga låtar av Siw Malmkvist, Lill-Babs och Lill Lindfors med flera. Varmt välkomna till en glittrande show!

När: 5 juni, kl. 10.30

Träffpunkten bjuder på fika efter showen.

Plats: Träffpunkten i Källered, Brattåsgården

När: 5 juni, kl. 12.00

Efter showen bjuder träffpunkten på fika och Lindomes unga kommunutvecklare håller i ett quiz med fina priser.

Plats: Träffpunkten i Lindome

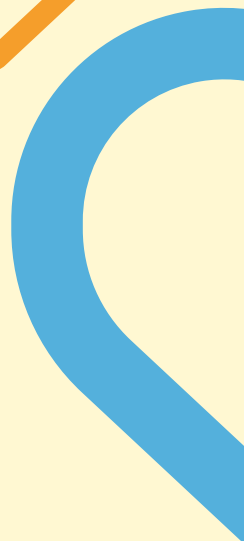
Samarrangemang med Studieförbundet vuxenskolan.




Psst...!

Har du hört talas om HBT-seniorerna i Göteborg? Du kan träffa andra HBT-seniorer och diskutera viktiga frågor och delta i en rad olika sociala aktiviteter.

För mer information maila till: seniorerna@goteborg.rfsl.se





**Träffpunkterna i Mölndal
uppmärksammar PRIDE** och
allas rätt att älska vem man vill och
att bli respekterad för den man är.
Välkommen till en glittrande
show med Gretchen!

Följ med på utflykt i sommar!

Åsa, Kungsbacka

När: 7/6, ca. kl. 10.00-14.30

Välkommen att följa med träffpunkten till Åsa i Kungsbacka. Ät något gott på Dahls bageri, köp en glass eller ta med egen fika. Vi promenerar ner till Vita Sand/Åsa havsbad som ligger i närheten. Ta gärna med badkläder ifall du skulle bli sugen på ett dopp.

Anmälan senast 31 maj

Styrsö Bratten

När: 10/8, ca. kl. 9.00-15.30

Vi åker med lokaltrafiken till Styrsö Bratten. Du som vill kan ta en promenad eller bada, och vi äter på restaurangen eller caféet vid hamnen.

Anmälan 24/7-4/8

Anmälan till utflykterna

Mer information om tåg-, båt- och busstider får du vid anmälan till din träffpunkt. Du kan anmäla dig till en av utflykterna eller till båda!

Träffpunkten Kålleröd


031-315 28 17

Träffpunkten Lindome

031-315 26 43

Träffpunkten Centrum

031-315 20 50

An aerial photograph of a coastal town, likely Bratten på Styrsö, showing a large marina filled with sailboats, a residential area with houses, and a large building complex. The water is a deep blue-green color. A large pink circle is overlaid on the bottom left of the image, containing text. A white wavy line is at the bottom of the page.

I år går en av resorna
till Bratten på Styrsö, södra
skärgårdens centralort. Förutom
Bratten finns här orterna Byn,
Tången och Halsvik.



Senior Sport School

Är du 60 plus, bosatt i Mölndal och vill vara med på ett hälsoäventyr? Känner du att du vill komma ut och röra på dig och knyta kontakter? Då är du välkommen att delta i Senior Sport School.

Här får du prova på olika fysiska aktiviteter hos våra lokala idrottsföreningar, delta i tematräffar med fokus på hälsa, laga hälsosam mat och ta del av intressanta föreläsningar!

Senior Sport School startar 12/9 och pågår i 12 veckor och vi träffas två gånger i veckan. Träffarna är mellan kl.10-12 på tisdagar och torsdagar.

Informationsträff

För mer information om Senior Sport School är du välkommen på en informationsträff.

När: 1/6, kl. 10.00

Plats: Kulturhuset Möllan, Annexet, Göteborgsv. 9-21

Anmälan sker i samband med informationsträffen 1 juni. Vid stort intresse för platserna blir det lottdragning.



www.molndal.se/traffpunkter

031-315 20 50