

TRÄFFPUNKTEN CAFÉ MÖLLAN

Aktiviteter och händelser i mars

På träffpunkterna för seniorer i Lindome, Källered och i Centrum vill vi erbjuda mötesplatser där alla kan känna gemenskap. Verksamheten formas utifrån deltagarnas intressen, önskemål och kunskaper. De flesta av träffpunktens aktiviteter är kostnadsfria och du behöver inte anmäla dig i förväg.

Påskfest

Kom och fira påsk med träffpunkten Café Möllan! Vi ses för en trevlig stund med aktiviteter och godsaker.

När: Onsdag 28 mars Kl. 12.00-14.00

Var: Café Möllan, Kulturhuset Möllan

Kostnad: 100 kr. I priset ingår smörgåstårta, något sött efter, dryck och kaffe.

Betalning samtidigt som anmälan, senast 21 mars, till Café Möllan.

Ingen återbetalning efter 21 mars.

All Digital week

Möln dal deltar i ”All digital week”, vilket är ett event med fokus på ökad digital delaktighet som genomförs på stadsbiblioteket under tre dagar.

Syftet är att locka mölndalsbor som är nyfikna på den nya tekniken, men kanske också har frågor och funderingar kring allt från datorer, paddor och smartphones, till hur man skaffar ett mobilt bank-ID. Exempel på några aktiviteter är grundläggande samhällstjänster (t.ex. Bank-ID, Swish, SMS-parkering m.m.), söka och navigera på internet och hantering av digitala verktyg.

”All digital week” är en satsning inom EU.

Datum: 20, 22 och 24 mars

Träffpunkten finns på plats under tisdagen, se separat program på www.bibliotek.molndal.se



Kontaktuppgifter

Träffpunkten Café Möllan
Kulturhuset Möllan, Göteborgsvägen
19-21, Möln dal
031-315 20 50

Internet

molndal.se/traffpunkter
facebook.com/cafemollan

Öppettider Café Möllan

måndag-torsdag kl. 9.30-16.00
fredag kl. 9.30-14.30

Facebook

Genom att gilla oss på Facebook får du både uppdateringar och annan information.



Det här gör vi varje vecka

kostnadsfritt och drop-in om inget annat anges!

MÅNDAG

Kl.11.00 Sittgympa i Festsalen, Möllan.

Du deltar efter din egen förmåga.

Kl.11.00-14.00 Akvarellmålning. Vill du måla tillsammans med andra målarentusiaster? Ring till Träffpunkten så får du veta mer.

Kl.13.00–16.00 Canasta i Träffhallen våning 2, Möllan. Varje vecka lottas nya spelvänner.

Kl.13.30–15.00 Dansinspirerad träning med inspiration från olika hörn av världen.

Måndagar fram till 5/3. Instruktör: Helene Olivegren. Kostnad 50 kr/gång. Dansstudion, Aktiviteten.

TISDAG

Kl.10.00–11.30 Qigong i dansstudion, Aktiviteten. Ledare Agnes Oluper.

Tisdagar fram till 20/3.

Medarr. *Studieförbundet vuxenskolan*

MINITRÄFFPUNKT BIFROST

Varje tisdag kan du komma och umgås, fika, gympa och annat trevligt.

Kl.10.30 är den som vill med på gympa och därefter är det smörgås och kaffe för 20 kr.

Välkommen till Vetekornsgatan 2b. i Bifrost.

Öppet med drop-in Kl.10.00–13.00

ONSDAG

Kl.10.00–12.00 Korsordshörna. Vi löser korsord och hjälper varandra. Ledare: Gunnar Olsson. Träffhallen, vän.2, Möllan. **Kl.10-13 och Kl.17-20, Handarbetscafé ojämna veckor**, i Café Möllan. Kom och handarbeta tillsammans! På fm. kan du även lämna kläder för lagning.

Kl.13.00 Livscafé. Samtal om allt som rör livet. Samtalsledare: Birgitta Sundahl. I Träffhallen, vän.2, Möllan. *Medarr. Svenska kyrkan.*

MINITRÄFFPUNKT KROKSLÄTT

Varje onsdag kan du komma och umgås, fika, gympa och annat trevligt. Kl.10.30 är den som vill med på gympa och därefter är det smörgås och kaffe för 20 kr.

Välkommen till Berghemsgatan 6 i Krokslätt.

Öppet med drop-in Kl.10.00-13.00. (ej 28/2 eller 28/3)

TORSDAG

Kl.10.00–11.30 Engelska konversation i

Träffhallen på våning 2. Begränsat antal deltagare, anmälan till 031-315 20 50.

Ledare Ingrid Rasmusson.

Kl.11.00-14.00 Akvarellmålning. Vill du måla tillsammans med andra målarentusiaster? Ring till Träffpunkten så får du veta mer.

Kl.11.00-12.00 Yoga för dig med köpt kort.

Kl.13.00-14.00 Kom igång med din smartphone eller surfplatta. Datum: 1, 8, 15, 22 mars. Träffhallen vän.2 Möllan.

FREDAG

Kl.10.00 -11.00 Rosenrörelser. Enkla rörelser som görs till musik och som går ut på att hålla kroppen mjuk och rörlig. Spegelsalen Aktiviteten. Ledare: Pille Naeris
Ej 23/3 eller 30/3.

Kl.11.00-12.30 Bingo! Testa din lycka, vinn fina priser och kom för en trevlig stund i gemenskap. Kostnad 20 kr/bricka. Ej 30/3.

AVVIKANDE ÖPPETTIDER

Tisdag 6 mars och Skärtorsdag 29 mars har Café Möllan öppet till Kl.14.30.

Onsdag 28 mars är cafét abonnerat för påskfesten.

Långfredag till annandag påsk har Träffpunkten och cafét stängt och öppnar åter 3 april.

Välkommen till träffpunkten!



TRÄFFPUNKTEN CAFÉ MÖLLAN

Aktiviteter och händelser i mars

VILL DU LEDA SITTYMPA?

Kom med på kostnadsfri ledarutbildning!

Dagen vänder sig till dig som vill leda sittgympa i exempelvis din egen förening, på Träffpunkternas miniträffar, för vännerna, i stadens verksamheter eller i andra sammanslutningar där det finns en önskan att träna med stolen som redskap.

Under utbildningsdagen kommer du att få lära dig mer om fysisk aktivitet när kroppen blir äldre, passupplägg, musik och ledarskap. Vi kommer växla teori och praktik.

Efter en knapp vecka träffas vi igen, följer upp och testar att leda pass för varandra

Mellan kl. 12.00-13.00 har vi lunchpaus, då kan du ha med egen mat eller exempelvis boka lunch på Restaurang Freja på Aktiviteten. Ring restaurangen och boka plats ifall du vill äta lunch:

031-27 99 33.

För vem?

Du kan vara både privatperson eller personal från verksamheter i Mölndal där man arbetar med seniorer. Som privatperson innebär utbildningen att du också får möjlighet att bli en del av Volontär i Mölndal. Som volontär får du erbjudande av olika slag, föreläsningar, utbildningar, teaterbiljetter, samt att du får olycksfallsförsäkring när du gör volontäruppdrag.

Utbildningsdag: Onsdag 11 april kl. 09.00-15.00 i Dansstudion på Aktiviteten.

Uppföljningsträff: Tisdag 17 april kl. 09.00-11.30 i Spinnaren vån. 2 i Kulturhuset Möllan.

Vid frågor och anmälan, kontakta Träffpunkten Café Möllan, 031-315 20 50. Begränsat antal platser.





Volontär i Mölndal

Bli volontär och gör skillnad!

Att vara volontär är att ge lite av sig själv och sin tid. Det skapar mening både för dig själv och för andra.

- Ett ömsesidigt engagemang!

Vi söker dig som vill berika ditt och andras liv, möta människor och skapa ett trivsammare Mölndal. Som volontär skapar du mening och glädje, både för dig själv och andra.

Kontakt:

Volontär i Mölndal

031-315 16 33

volontar@molndal.se

Pssst..

Snart är det Senormässa i Göteborg
27-29 mars 2018!

Den 27-29 mars arrangeras Senormässan på Svenska Mässan för fjärde året i rad. Förra året besökte hela 8 231 personer mässan här i Göteborg.

På Senormässan finns utställare inom många olika områden: Resor & Turism, Boende & Tjänster, Vård & Omsorg, Hälsa & Skönhet samt Fritid & Kultur. De många och kunniga utställarna ger dig tips och råd kring alla produkter och tjänster som finns på mässan.

Dessutom erbjuds det kostnadsfria seminarier, underhållning och spännande scenaktiviteter.

Biljettpris:

130 kronor. Använd kampanjkod **Senior2018** och få 65 kronor i rabatt! Gratis garderob ingår

Öppettider:

Tisdag 27 mars kl. 10-16,

Onsdag 28 mars kl. 10-16

Torsdag 29 mars kl. 9-15

