

# TRÄFFPUNKTEN CAFÉ MÖLLAN

## Aktiviteter och händelser i november

*På träffpunkterna för seniorer i Lindome, Kålleröd och i Centrum vill vi erbjuda mötesplatser där alla kan känna gemenskap. Verksamheten formas utifrån besökarnas intressen, önskemål och kunskaper. Välkommen att besöka oss eller ta kontakt på annat sätt.*

### MÖLNDALS GATUNAMN

Föredrag med historiker Lars Gahrn. Gatunamnen väcker många frågor: Varför heter det Mölndals Kråka? Varför är så få gator uppkallade efter kvinnor? Varför har man "rotar" i gamla Mölndal? Vem beslutar om gatunamnen? Historiker Lars Gahrn berättar om våra gatunamn och försöker också besvara publikens frågor. Begränsat antal platser, hämta ut din fribiljett i Café Möllan. Medarrangör: Mölndals stadsmuseum, ABF Sydvästra Götaland

**Onsdag 1 november kl.18.00**  
**i Café Möllan.**

### FÖRELÄSNING OM SÖMN

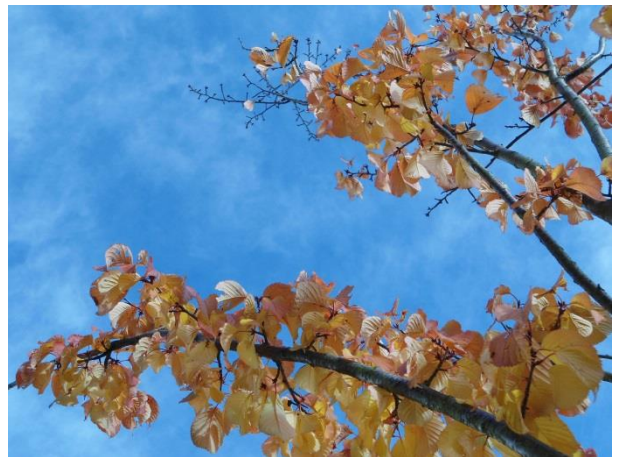
Föreläsning av sjuksköterska Jannica Jansson. Hur kan du förbättra din sömn utan sömnmedel? Sömnläkemedel har god effekt på kort sikt men forskning visar att andra faktorer kan ge bättre effekt på lång sikt. Jannice Jansson är sjuksköterska på Capiro vårdcentral i Mölndal. Hon presenterar och ger konkreta råd och verktyg för hur du kan arbeta för att förbättra din sömn och minska din oro. Medarrangör: Anhöriglots. Anmälan till 031-315 26 25

**Tisdag 7 november kl.13.00-14.30.**  
**Träffhallen vån.2, Möllan.**

### TRÄFFA FIXAREN

Du som bor i Mölndals stad och är 70 år eller äldre kan utan kostnad anlita stadens egen fixare. Vid 3 tillfällen i november kommer fixaren att presentera sig och berätta om vilka tjänster som du kan få hjälp med i hemmet.

**Onsdag 1 nov. kl.11.30, Miniträff Krokslätt**  
**Måndag 6 nov. kl. 12.00, Café Möllan**  
**Tisdag 14 nov. kl.11.30, Miniträff Bifrost**



### Kontaktuppgifter

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

### Internet

[molndal.se/traffpunkter](http://molndal.se/traffpunkter)  
[facebook.com/cafemollan](https://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.11.00–12.00 Sittgympa** i Festsalen, Möllan.

Du deltar efter din egen förmåga.

**Kl.13.00–16.00 Canasta** i Träffhallen våning 2, Möllan.

## TISDAG

**Kl.10.00–11.30 Qigong** i dansstudion, Aktiviteten, startar 19/9. Ledare Agnes Oluper. Medarr. *Studieförbundet vuxenskolan* (ej 31/10)

**Kl.11.00–12.00 Supergympa**, en lite tuffare stationsträning med fokus på styrka och balans. Spegelsalen i Aktiviteten. (ej 31/10)

## MINITRÄFFPUNKT BIFROST

Varje tisdag under hösten 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.

14/11 kommer stadens nya Fixare och berättar om tjänsten och vad du kan få hjälp med.

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!

**Kl.13.00–14.00 Livscafé.** Samtal om allt som rör livet.

I Träffhallen, vän.2, Möllan.

*Medarr. Svenska kyrkan*

### AVVIKANDE ÖPPETTIDER

**Café Möllan:**

28 november stänger cafét kl.14.30.

## MINITRÄFFPUNKT KROKSLÄTT

Varje onsdag under hösten 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.

1/11 kommer stadens nya Fixare och berättar om tjänsten och vad du kan få hjälp med.

Välkommen till Berghemsgatan 6 i Krokslätt.

**Öppet med drop-in kl.10.00–13.00**

## 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? Anmäl dig till Träffpunkten så får du veta mer.

**Kl.11.00–12.00 Yoga.** Ledig klädsel, mattor finns att låna men ta gärna med egen om du har.

Spegelsalen i Aktiviteten. (ej 2/11)

**Kl.13.00–14.00 Kom igång med din surfplatta eller smartphone, nybörjare.** Träffhallen vän.2, Kulturhuset Möllan. Ring oss gärna för information.

## FREDAG

**Kl.10.00–11.00 Rosenrörelser.** Enkla rörelser som går ut på att hålla kroppen mjuk och rörlig.

Ledare Pille Naeris. Spegelsalen i Aktiviteten.

Avslut 8/12. (ej 27/10 och 3/11)

**Kl.11.00–12.30 Bingo!** Testa din lycka, vinn fina priser och kom för en trevlig stund i gemenskap.

Kostnad 20 kr/bricka.

**Kl.12.30–13.15 IT-stöd med teman.** Varje vecka är det nya teman, ex lär dig ringa videosamtal eller lyssna på en bok via internet. Drop-in.

Ring gärna för ytterligare information.

**Kl.13.15–15.00. IT-stöd, vad behöver just du hjälp med?** Här kan du få svar på det mesta gällande mobil/surfplatta/dator. Drop-in.

Välkommen till träffpunkten!

