

# Aktivitetskatalog

## Möln dal 2025



### Kontaktuppgifter

I denna katalog vill vi samla alla verksamheter och föreningar som erbjuder aktiviteter och sociala sammanhang för dig som bor i Mölndal. Har du frågor om aktivitetskatalogen, tveka inte att höra av dig. Har du en verksamhet som inte är med men som borde vara det? Då är det också bara att höra av sig!

**Johanna Nygren**

**Folkhälsosamordnare**

johanna.nygren@molndal.se

0704-67 78 14 direkt

031-315 10 00 kontaktcenter

## Innehåll

Idag är en bra dag att börja röra på sig! .....	3
Varför är det bra att röra på sig? .....	3
Så här läser du katalogen .....	3
Rehab- och barnmottagningar .....	4
Ekonomiskt stöd .....	6
Lotsande verksamheter .....	8
Ute .....	10
Vatten.....	14
Snö och is.....	17
Gym och gympa.....	19
Dans och musik.....	21
Kampsport och självförsvar.....	21
Yoga och avslappning .....	22
Mötesplatser.....	23
Appar, webb och teknik.....	26



## Idag är en bra dag att börja röra på sig!

Här hittar du tips på föreningar och kommunala verksamheter som erbjuder olika aktiviteter för rörelse – både utomhus och inomhus.

Aktiviteterna är på basnivå och passar dig som är ovan vid fysisk aktivitet. Här finns också aktiviteter för dig som har begränsad rörelseförmåga eller inte brukar röra på dig. En del av aktiviteterna kan du genomföra på egen hand, andra arrangeras av verksamheter och föreningar. Mycket är gratis, leta efter aktiviteter märkta med G.

### Varför är det bra att röra på sig?

Vi människor mår bra av att röra på oss – både vi som kan röra på oss ofta och mycket, och vi som har begränsade förutsättningar. Gemensamt är att vi människor är gjorda för rörelse! Fysiska aktiviteter kan skilja sig åt på många plan. För en del kanske en promenad är något man inte ens reflekterar över som "fysisk aktivitet", medan det kan vara en stor sak för någon som exempelvis varit svårt sjuk.

Daglig fysisk aktivitet är även en förutsättning för att barn och ungdomar ska växa och utvecklas. Det kan både förebygga och behandla en mängd olika sjukdomstillstånd och dessutom öka både fysiskt och psykiskt välbefinnande – för både gammal som ung. En aktiv vardag gör oss friskare och gladare. Oavsett vem du är, hoppas vi att du hittar en aktivitet som du trivs med!

## Så här läser du katalogen

Katalogen är indelad i olika områden för att det ska bli enkelt att hitta en aktivitet som passar just dig. Det finns tre viktiga märkningar att hålla utkik efter: G, U och F.



Aktiviteten är gratis.



Aktiviteten kostar under 500 kr per termin.

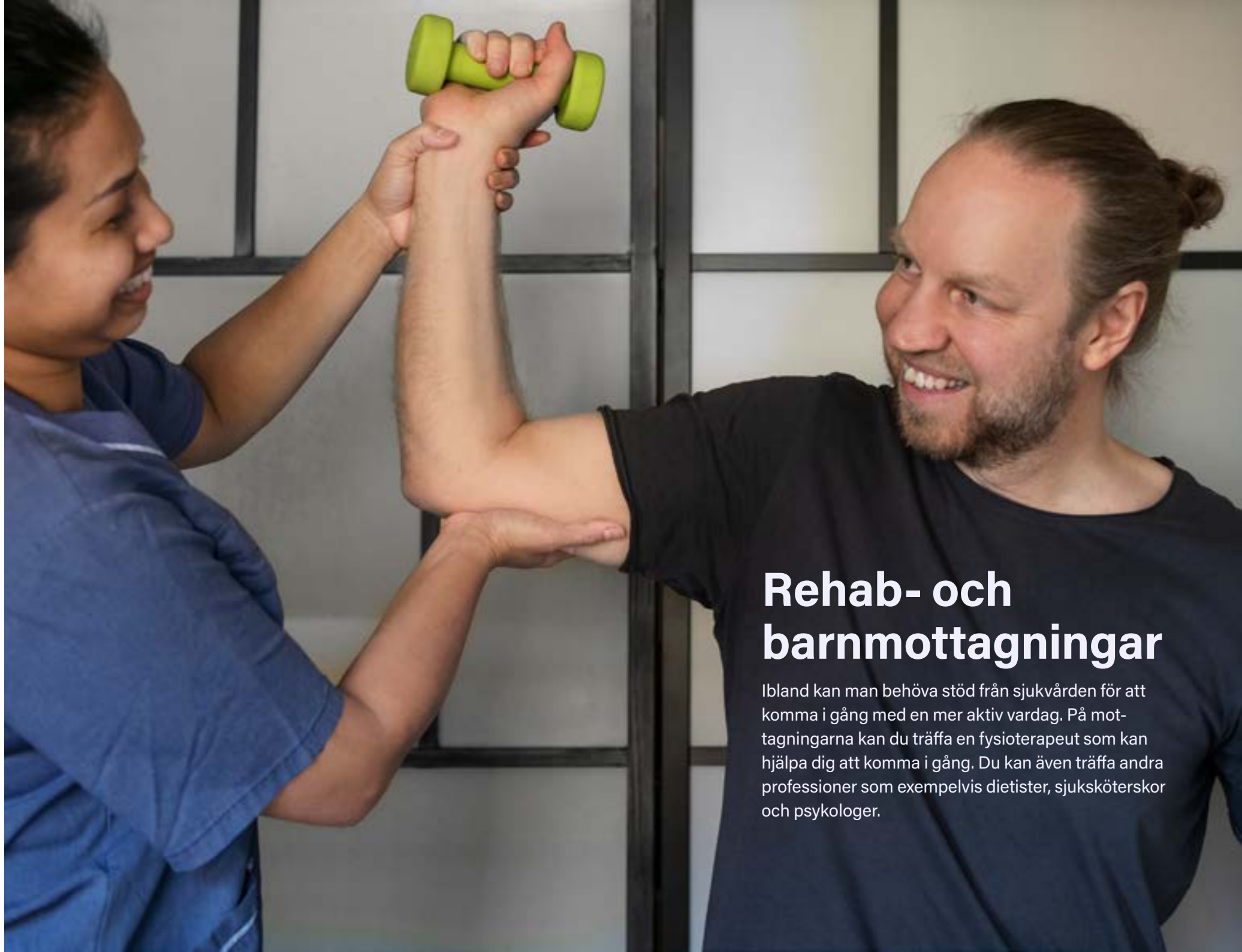


Aktiviteten passar alla, oavsett fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga.



Läser du katalogen på datorn eller mobilen kan du klicka på alla länkar för att komma direkt till verksamheterna.

Vi reserverar oss för tryckfel och rekommenderar att du själv kollar upp arrangören via webb, mejl eller telefon innan ditt besök.



## Rehab- och barnmottagningar

Ibland kan man behöva stöd från sjukvården för att komma i gång med en mer aktiv vardag. På mottagningarna kan du träffa en fysioterapeut som kan hjälpa dig att komma i gång. Du kan även träffa andra professioner som exempelvis dietister, sjuksköterskor och psykologer.



### Bräcke Rehabmottagning

📍 [brackediakoni.se/rehab-molndal](http://brackediakoni.se/rehab-molndal)

Vi är en rehabmottagning som erbjuder FaR\*. Vi arbetar ständigt med motiverande samtal, stöd, träning och vidare lotsning för att främja hälsa och fysisk aktivitet. Hos oss arbetar både fysioterapeuter och arbetsterapeuter.

**Adress:** Argongatan 2b,  
431 53 Mölndal

**E-post:** pvr.molndal@brackediakoni.se

**Telefon:** 070-725 82 47

### Rehabmottagning Omtanken Åby

📍 [omtanken.se/rehab/aby/](http://omtanken.se/rehab/aby/)

Vi är tre fysioterapeuter och två arbetsterapeuter som arbetar i nära samarbete med läkare, sjuksköterskor och psykologer här på vårdcentralen. Vi arbetar med rådgivande samtal om fysisk aktivitet och FaR. Vi kan hjälpa till med individuella bedömningar kring brist på fysisk aktivitet och hur man kan komma igång och röra på sig. Vi är också behjälpliga om man har besvär eller skador i rörelseapparaten.

**Adress:** Katrinebergsgatan 1,  
431 61 Mölndal

**Telefon:** 031-380 48 48

### Barn- och ungdomsmedicinsk mottagning Mölndal

📍 [1177.se/Vastra-Gotaland/hitta-varld/kontaktkort/Molndal-barn-och-ungdomsmedicinsk-mottagning-Molndal/](http://1177.se/Vastra-Gotaland/hitta-varld/kontaktkort/Molndal-barn-och-ungdomsmedicinsk-mottagning-Molndal/)

På mottagningen arbetar sjuksköterskor och läkare med specialistkompetens inom barn- och ungdomsmedicin. Mottagningen tar emot barn som behöver specialistkompetens men som inte behöver sjukhusets resurser. Barn över 1 år kommer till oss med remiss.

**Adress:** Fredåsgatan 13,  
431 67 Mölndal

**Telefon:** 010-473 34 60

### Forsåker Rehab

📍 [forsakerrehab.se/](http://forsakerrehab.se/)

Hos oss träffar du engagerade och kompetenta arbets- och fysioterapeuter och får hjälp med det mesta som rör smärta och funktionsnedsättningar. Vi har även ett stort och välutrustat gym för dig som vill träna inom friskvården. Alla är välkomna, oavsett ålder eller aktivitetsnivå, ingen remiss behövs. Boka tid via hemsidan för ett första besök och bedömning.

**Adress:** Kronogårdsgatan 3,  
431 33 Mölndal

**Telefon:** 031-775 59 00

\*Fysisk aktivitet på recept

## Ekonomiskt stöd

Ibland saknas pengarna som gör det möjligt att delta i en aktivitet eller skaffa utrustning till den. Här finns tips på verksamheter som kan stötta ekonomiskt och låna ut grejer.



## Fritidsbanken

📍 [fritidsbanken.se/fritidsbank/molndal](https://fritidsbanken.se/fritidsbank/molndal)

G

På Fritidsbanken kan du låna den utrustning du behöver för en aktiv fritid och upptäcka nya idrotter och fritidsintressen. Du kan också lämna in sport- och fritidsprylar du inte längre använder.

**Adress:** Kunskapsgatan 13, 431 44 Mölndal

**E-post:** [fritidsbanken@molndal.se](mailto:fritidsbanken@molndal.se)

**Telefon:** 0707-25 82 47

**Sociala medier:** följ oss på [facebook.com/fritidsbankenmolndal](https://facebook.com/fritidsbankenmolndal)

## Majblomman

📍 [majblomman.se/sok-stod/sok-har](https://majblomman.se/sok-stod/sok-har)

Majblomman delar ut ekonomiskt stöd till barn i familjer där pengarna inte räcker till. Det kan handla om ett par fotbollsskor, ett barnkalas, avgiften till fritidsaktiviteter eller en jacka. Hur många barn som kan få hjälp beror på hur många majblommor som sålts. Arbetet med att fatta beslut om ansökningar görs av volontärer som är engagerade i Majblomman på sin fritid.

**E-post:** [bidrag.gbg@majblomman.se](mailto:bidrag.gbg@majblomman.se), [lindome@majblommeforening.se](mailto:lindome@majblommeforening.se)

## Frälsningsarmén

📍 [fralsningsarmen.se/centrumkaren](https://fralsningsarmen.se/centrumkaren)

På Frälsningsarmén i Haga erbjuder vi ekonomiskt stöd och rådgivning, samtalsstöd, förbön och dagsutflykter. Välkommen att mejla eller ringa för att boka tid för besök.

**E-post:** [centrumkarenhagamolndal@fralsningsarmen.se](mailto:centrumkarenhagamolndal@fralsningsarmen.se)



## Idrottshjälpen

📍 [idrottshjalpen.aktivskola.org](https://idrottshjalpen.aktivskola.org)

Stiftelsen Aktiv skola hjälper via Idrottshjälpen till att exempelvis skaffa nya fotbollsskor, mer utrustning till föreningen eller få fram pengar till träningslägret om ekonomiska förutsättningar gör det svårt.



## Lotsande verksamheter

Ibland behövs lite extra stöd för att hitta eller ta sig till en aktivitet. Våra lotsande verksamheter riktar sig till olika målgrupper och erbjuder individuellt stöd.



## Friskvårds- och aktivitetsgruppen

👉 [molndal.se/friskvardsgruppen](https://molndal.se/friskvardsgruppen)

Aktiviteter för barn, med fokus på rörelseglädje och gemenskap. Du träffar nya kompisar och får samtidigt röra på dig. Friskvårdsgruppen är till för barn och unga 8–19 år med obesitas och som är inskrivna på barn- och ungdomsmedicinsk mottagning (BUM) i Mölndal. Aktivitetsgruppen är för dig som är 13–19 år med psykisk ohälsa eller problematisk skolfrånvaro. För att delta behöver inbjudan gå via av våra samarbetspartners, exempelvis BUM, BUP eller elevhälsan. och mer information

## Fritidshjälp

👉 [molndal.se/fritidshjalp](https://molndal.se/fritidshjalp)

G

Om du vill göra något roligt på din fritid eller vill komma igång med träningen kan du få stöd av oss. Vi hjälper dig, oavsett ålder, att hitta en fritidsaktivitet utifrån dina intressen och önskemål. Även du som känner dig ensam eller orkeslös kan kontakta oss. Vi kan hjälpa dig till en mer aktiv vardag och att komma ut i sociala sammanhang.

**E-post:**  
fritidshjalpen@molndal.se

## Föreningen Passalen

👉 [passalen.se/molndal/harryda/](https://passalen.se/molndal/harryda/)

G U F

Passalen riktar sig till barn och unga vuxna som behöver lite extra stöd på grund av fysiska eller intellektuella funktionsvariationer. Passalens ledare finns med som stöd och hjälp inför och under hela aktiviteten och som en trygg vuxen som du kan vända dig till när som helst. Passalen följer med till ordinarie verksamhet men anordnar även egna aktiviteter utifrån medlemmarnas önskemål.

**E-post:**  
anna@passalen.se  
**Telefon:** 0709-93 01 06

## Kommunalt aktivitetsansvar (KAA)

👉 [molndal.se/kommunalt-aktivitetsansvar](https://molndal.se/kommunalt-aktivitetsansvar)

G

Det kommunala aktivitetsansvaret (KAA) vänder sig till dig under 20 år som inte går i skolan. Vi erbjuder enskilda samtal och gruppaktiviteter med målet att finna en meningsfull sysselsättning för dig.

**Adress:**  
Brogatan 9, 431 30 Mölndal  
**E-post:** kaa@molndal.se  
**Telefon:** 0709-60 50 63



## Hälsosamtal 80+

👉 [molndal.se/halsosamtal](https://molndal.se/halsosamtal)

G U F

Att åldras innebär förändringar i livet. För en del av oss är de stora. För andra är de mindre. Men vi kan alla behöva hjälp och stöd med olika saker. Hälsosamtal 80+ är en möjlighet för dig som fyllt 80 år och vill få vägledning i frågor som rör din fysiska, psykiska, sociala och existentiella hälsa.

**E-post:**  
halsosamtal@molndal.se  
**Telefon:** 0733-17 76 22

## Anhöriglots

👉 [molndal.se/anhoriglots](https://molndal.se/anhoriglots)

G

Lever du med eller stödjer du en familjemedlem eller vän, som på grund av funktionsnedsättning, sjukdom eller psykisk ohälsa behöver stöd och hjälp? Då kan du få hjälp och stöd från en anhöriglots. Anhöriglots erbjuder vägledning, information, stödsamtal, hälsofrämjande aktiviteter, samtalsgrupper och cirklar. Du behöver inte ansöka om bistånd för att få stöd av anhöriglotsen.

**Adress:** Kulturhuset  
Möllan, Göteborgsvägen 19,  
431 30 Mölndal  
**E-post:**  
anhoriglots@molndal.se  
**Telefon:** 031-315 26 25

# Ute

Att vara utomhus gör ofta att man rör mer på sig av bara farten! Här finns tips på platser och verksamheter som erbjuder utomhusaktiviteter. Tänk på att du även hittar lite tips på utomhusaktiviteter under kategorierna Snö och is samt Vatten.





## Lekplatser

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

G

I Mölndal finns många tillfällen till lek. 59 kommunala lekplatser ger dig mycket att välja på. Här finns de små lekplatserna som passar för de yngsta, lekplatser med stora klätterställningar som utmanar de större barnen, och det finns vackert belägna lekplatser där vuxna kan njuta av utsikten.

**E-post:** kontakt@molndal.se

**Telefon:** 031-315 10 00

## Utegym

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

G

För dig som tycker om att träna utomhus finns det flera utegym runt om i Mölndal, Källered och Lindome. Träna utomhus kan du göra året runt.

**E-post:** kontakt@molndal.se

**Telefon:** 031-315 10 00

## Näridrottsplatser

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

G

På flera platser i kommunen finns så kallade näridrottsplatser, platser avsedda för möten, spontanidrott och lek.

**E-post:** kontakt@molndal.se

**Telefon:** 031-315 10 00

## Vandringsleder

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

G

Ta dig ut i våra naturområden och upplev florarika ängar och myllrande våtmarker, grönskande betesängar eller vackra skogar. Det finns även en promenadväg i centrala Mölndal.

**E-post:** kontakt@molndal.se

**Telefon:** 031-315 10 00



### Skatepark

📍 [molndal.se/skateparken](https://molndal.se/skateparken)

G

Skateparken är en 350 kvadratmeter betongpark perfekt utformad för en rolig skateupplevelse.

**Adress:** Ekenleden 11A,  
428 36 Källered

**E-post:** kontakt@molndal.se,  
Mölndals skateförening:  
molndalssf@gmail.com

**Telefon:** 031-315 10 00

### Attention Mölndal

📍 [molndal.attention.se](https://molndal.attention.se)



Vi erbjuder särskilt aktiviteter för barn, unga och vuxna med NPF-diagnos eller för deras närstående. Aktiviteterna hittar du på vår hemsida.

**E-post:**  
info@molndal.attention.se



### Utomhusträning i grupp

📍 [villokan.se](https://villokan.se)

Våra Nature-träningar är för dig som gillar att träna utomhus i grupp eller individuellt. Styrka och kondition varvas med rörlighet och balans med den egna kroppen och naturen som redskap. Vi har olika nivåer på vår träning från nybörjare till avancerad och du är välkommen att prova på vår träning för att hitta den nivå som passar dig. Vår träning bedrivs i skogarna runt Gunnebo Slott.

**E-post:** camilla@villokan.se

**Telefon:** 073-682 43 48



### Föräldraträning - Vill och kan

[villokan.se](http://villokan.se)

Vi erbjuder träning utomhus för dig som är nybliven mamma och vill komma igång med din träning efter graviditet på ett säkert och bra sätt tillsammans i grupp med andra mammor och bebisar.

**E-post:** [camilla@villokan.se](mailto:camilla@villokan.se)

**Telefon:** 073-682 43 48

### Discgolf

[molndal.se/discgolf](http://molndal.se/discgolf)

G

Discgolf kallas också frisbeegolf. Det går ut på att du ska kasta en disc i en discgolfkorg och klara banan med så få kast som möjligt. Tävla med kompisarna och njut av naturen samtidigt.

**E-post:** [kontakt@molndal.se](mailto:kontakt@molndal.se)

**Telefon:** 031-315 10 00

### Orientering - Mölndal outdoor IF

[molndaloutdoor.se](http://molndaloutdoor.se)

U

Vi bedriver främst orienteringsträning för ungdomar, men vi provar också på exempelvis paddling och mountainbike ibland. Våra aktiviteter kräver rörlighet och viss form av självständighet och hjälp av till exempel föräldrar. Medlemsavgift under 20 år: 250 kr.

**E-post:** [ungdom@molndaloutdoor.se](mailto:ungdom@molndaloutdoor.se)

**Telefon:** 070-680 98 30

An underwater photograph of a swimming pool. In the foreground, a woman in a black one-piece swimsuit is captured mid-stride, her right leg bent and foot on the pool floor. In the background, several other people are also in the water, some appearing to be in motion. The water is clear and blue, and the pool floor is light-colored with some dark rectangular mats.

## Vatten

Att simma, dyka och bada ger mer motion än du kanske tror! En tur till simhallen eller till någon av alla tillgänglighetsanpassade badplatser i kommunen kan vara en rolig utflykt för dig själv eller för hela familjen.



### Åbybadet

📍 [molndal.se/abybadet](https://molndal.se/abybadet)

U

Åbybadet erbjuder simning, lek och avslappning. Sju olika bassänger, två rutschkanor och café.

**Adress:** Idrottsvägen 9,  
431 62 Mölndal

**E-post:** [abybadet@molndal.se](mailto:abybadet@molndal.se)

**Telefon:** 031-86 89 70

### Streteredsbadet

📍 [molndal.se/streteredsbadet](https://molndal.se/streteredsbadet)

U F

Streteredsbadet hyrs ut till friskvårdsverksamheter och föreningar, men erbjuder också tider för rehabbad och allmänhetens bad. Du kan boka barnkalas och privata aktiviteter och Streteredsbadets medarbetare erbjuder kurser i vattengymnastik och tid för massage.

**Adress:** Ängbackevägen 7B,  
428 34 Källered

**E-post:** [streteredsbadet@molndal.se](mailto:streteredsbadet@molndal.se)

**Telefon:** 031-317 10 13

### Allmänna badplatser

📍 [molndal.se/badplatser](https://molndal.se/badplatser)

G F

Mölndals stad har mycket att erbjuda dig som vill njuta av sol och bad. Här finns både större och mindre sjöar och fina badplatser. Det finns tio kommunala friluftsbad i Mölndals stad. Naturligtvis kan du bada även där det inte är en badplats.

**E-post:** [kontakt@molndal.se](mailto:kontakt@molndal.se)

**Telefon:** 031-315 10 00



## Vattengympa och rehabbad - Streteredsbadet

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

F

På Streteredsbadet driver vi vattengympa i egen regi med kunniga och utbildade vatteninstruktörer. Vårt rehabbad är öppet för alla som är i behov av träning i varmt vatten. Det kan vara allt ifrån de som har olika funktionsnedsättningar till de som har genomgått operationer och behöver sjukgymnastik, eller de som har stela leder.

**Adress:** Ångbackevägen 7B,  
428 34 Källered

**E-post:** streteredsbadet@molndal.se

**Telefon:** 031-317 10 13

## Vuxensimskola

[mass.se/start/?ID=347904](https://mass.se/start/?ID=347904)

G

Tillsammans med Mölndals Allmänna Simsällskap (MASS) anordnar Mölndals stad kostnadsfri simskola för vuxna på sommaren varje år. Simskolan ger ökad vattenvana och trygghet i vatten men också ökade simkunskaper.

**E-post:** sim@molndal.se

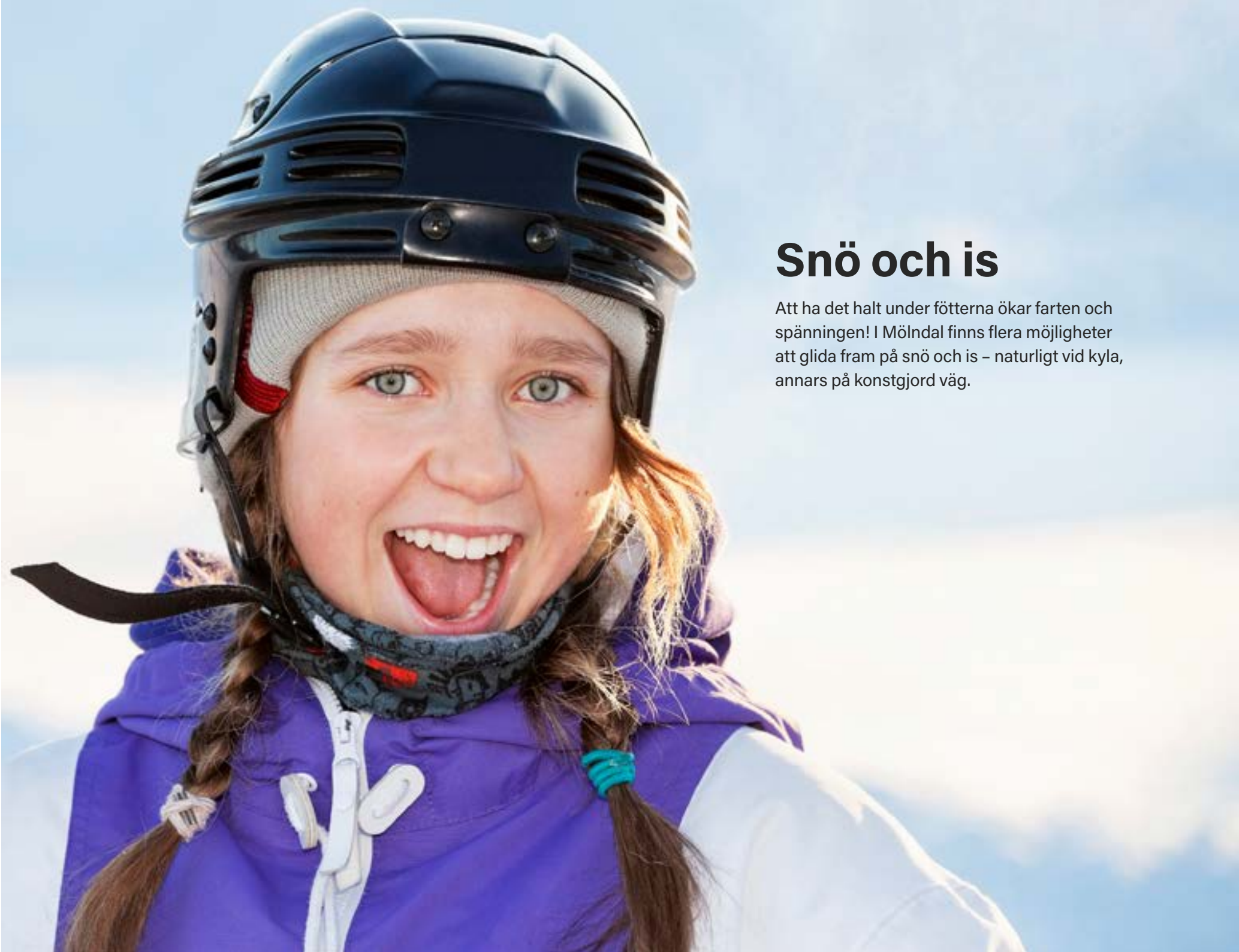
## Höstlovsimskola för ungdomar

G

På höstlovet erbjuder Mölndals stad och Mölndals Allmänna Simsällskap (MASS) simskola för unga personer som behöver kompletterande simträning till den som skolan erbjuder. Håll utkik på molndal.se om när det är dags nästa gång.

**E-post:** sim@molndal.se





## Snö och is

Att ha det halt under fötterna ökar farten och spänningen! I Mölndal finns flera möjligheter att glida fram på snö och is – naturligt vid kyla, annars på konstgjord väg.



### Allmänhetens skridskoåkning

📍 [molndal.se/akaskridskor](https://molndal.se/akaskridskor)

U

När du vill åka skridskor finns det två anläggningar att välja på: Källeredes ishall och Åby isstadion.

**E-post:** [kontakt@molndal.se](mailto:kontakt@molndal.se)

**Telefon:** 031-315 10 00

### IF Mölndal hockey

📍 [laget.se/MHS](https://laget.se/MHS)

Testa på ishockey 3 gånger, därefter 600 kr för Hockeyskolan.

**E-post:** [kansliet@molndalhockey.se](mailto:kansliet@molndalhockey.se)

**Telefon:** 0705-58 90 31

### Mölndals Bandyklubb

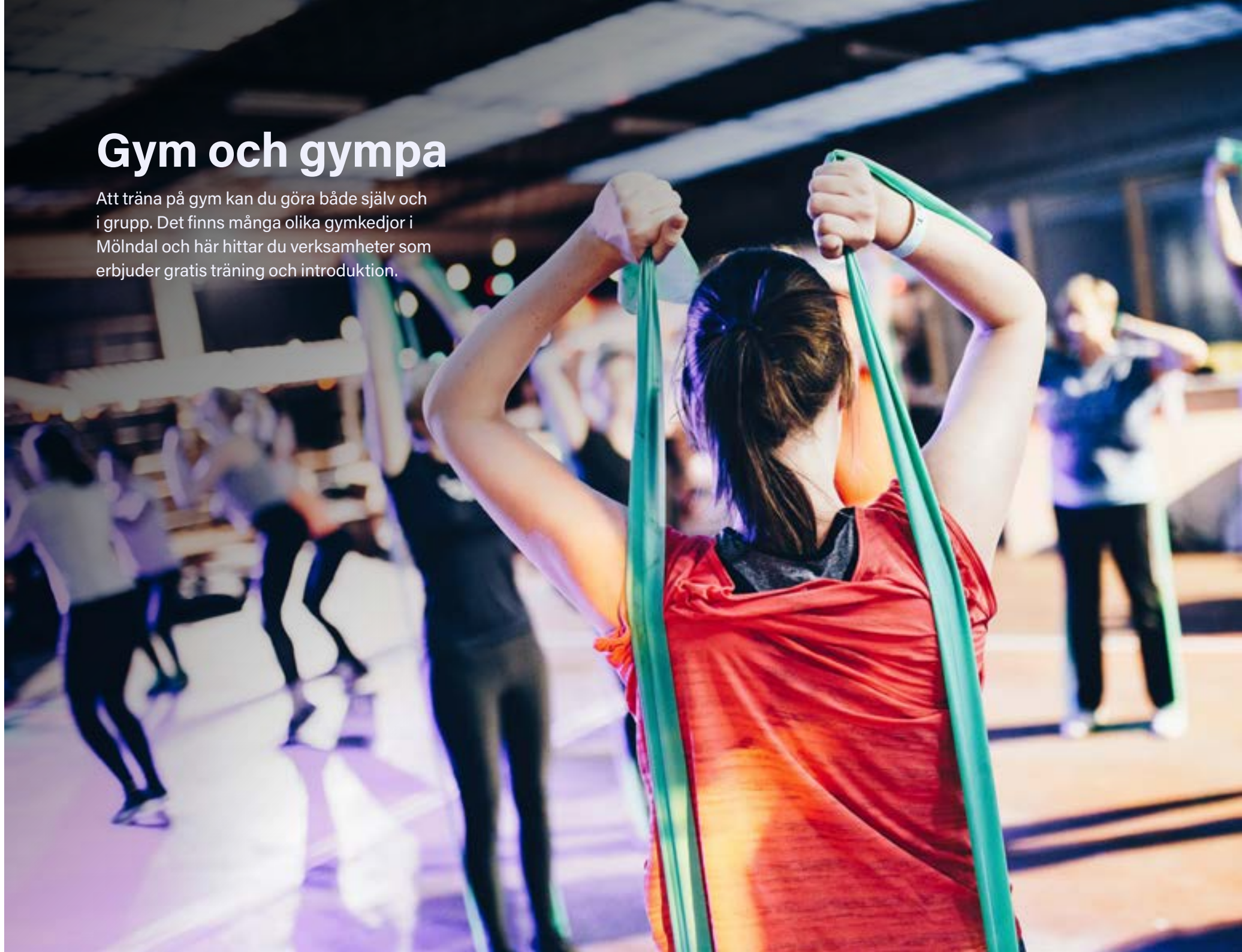
📍 [molndalbandy.se](https://molndalbandy.se)

Vi erbjuder skridskoskola utan förkunskaper, Skridskokul erbjuds 2 gånger gratis. Mölndal Bandy har generellt endast verksamhet oktober till mars.

**E-post:** [kansli@molndalbandy.se](mailto:kansli@molndalbandy.se)

# Gym och gympa

Att träna på gym kan du göra både själv och i grupp. Det finns många olika gymkedjor i Mölndal och här hittar du verksamheter som erbjuder gratis träning och introduktion.





---

## Seniorgympa med träffpunkterna

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



Varje vecka erbjuder träffpunkterna i Mölndal flera olika aktiviteter. Det finns exempelvis gympa, Canasta, promenadgrupper, korsord och handarbete. Aktiviteterna är kostnadsfria och utan föranmälan om inget annat anges.

**E-post:**  
traffpunkt.centrum@molndal.se  
traffpunkt.kallered@molndal.se  
traffpunkt.lindome@molndal.se

**Telefon Centrum:** 031-315 20 50

**Telefon Källered:** 031-315 28 17,  
072-871 12 05

**Telefon Lindome:** 031-315 26 43

---



# Dans och musik

Att dansa eller röra sig till musik är ofta både skonsamt för kroppen och ett roligt sätt att få konditionsträning.

## Dans för hälsa

G

[dansforhalsa.se/](https://dansforhalsa.se/)

Känner du dig ofta stressad, har magont eller huvudvärk och vill dansa för att må bättre? Kom och dansa med oss! Det är gratis att delta och helt kravlöst. Du behöver inga förkunskaper. Två grupper: tisdagar 15.30-17.00 för 16-29 år och torsdagar 15.30-17.00 för tjejer och icke-binära 12-15 år. Anmälan via mejl.

**Adress:** Danssalen Åby isstadion, Idrottsvägen 7

**E-post:** dans.for.halsa@molndal.se

## Mölndals kulturskola

F

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

På kulturskolan kan du lära dig spela instrument, sjunga, dansa, spela teater, filma eller arbeta med bild och form.

**Adress:** Fiskargatan 4, 431 43 Mölndal

**E-post:** kulturskolan@molndal.se

**Telefon:** 031-315 20 30

# Kampsport och självförsvar

Kampsport är en allsidig idrott där man tränar styrka, kondition, kroppskontroll, koordination och flexibilitet. Träningen är inte bara bra för vår fysiska hälsa, den främjar också vår psykiska hälsa och kan öka välmåendet.

## Budoklubben Shindo

U

[shindo.se](https://shindo.se)

Vårt mål är att skapa en trivsamt och trygg miljö där barn, unga, vuxna, tjejer och killar, kvinnor och män kan träna budo och kampsport och umgås tillsammans och ha roligt både före, under och efter träningen. På Shindo ska alla känna sig välkomna, kunna känna sig som hemma och helt enkelt känna sig som en i familjen!

**Adress:** Pinnharvsgatan 11, 431 47 Mölndal

**E-post:** kontakt@shindo.se



# Yoga och avslappning

Yoga, Qi gong och Tai chi är exempel på spännande sätt att lyssna på sin kropp. Det finns många olika varianter, här får du hjälp att hitta den som passar dig bäst.

## Senioryoga

📍 [molndal.se/startside/omsorg-och-hjalp/aldre/traffpunkter/varprogram-traffpunkterna.html](https://molndal.se/startside/omsorg-och-hjalp/aldre/traffpunkter/varprogram-traffpunkterna.html)

Var med på Träffpunktens yoga hos Friskis & Svettis. Du blir ledd genom olika yogapass 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 utövat yoga tidigare. Mattor finns att låna. Läs mer på hemsidan under "Kropp och knopp".

**Adress:** Åby Arena, Åbyvägen 12

**Epost:** [traffpunkt.centrum@molndal.se](mailto:traffpunkt.centrum@molndal.se)

**Telefon:** 031-315 20 50

## Yoga Jen Yin

📍 [yogajenyin.se](https://yogajenyin.se)

Yinyogaklasser på Aktiviteten i Mölndal. Här finns mattor, bolster och yogablock m m att tillgå. Vi håller till i danslokalen som är en lagom lokal för Yoga och liknande, gå in i stora entrén och en trappa ner till vänster. Inga förkunskaper krävs, tillsammans tar vi oss in i yinyogans sköna värld och lär oss i vår egen takt.

**Adress:** Frejagatan 1, 431 43 Mölndal

**E-post:** [info@yogajenyin.se](mailto:info@yogajenyin.se)

## Mötesplatser

Det finns mötesplatser för alla runt om i Mölndal. Till mötesplatserna kan du komma och gå som du vill. Här kan du delta i aktiviteter, ta en fika och få sällskap av andra.





## Öppen förskola

📍 [molndal.se/oppnaforskolor](https://molndal.se/oppnaforskolor)



Öppna förskolan är en träffpunkt för barn i åldern 0–6 år tillsammans med förälder eller annan vuxen. Verksamheten är gratis och du behöver inte anmäla dig innan. Du och ditt barn kan komma för att leka, sjunga och umgås med andra barn och vuxna. Du som vuxen har ansvar för ditt barn.

Se hemsida för kontaktuppgifter och adress till respektive öppna förskola.

**E-post:** [kontakt@molndal.se](mailto:kontakt@molndal.se)

**Telefon:** 031-315 10 00

## Fritidsgårdar

📍 [molndal.se/fritidsgardar](https://molndal.se/fritidsgardar)



Fritidsgårdar är öppna för alla er som går från grundskolans årskurs 6 till och med trean på gymnasiet. På fritidsgårdarna är du som ung med och skapar och producerar din egen fritid, med stöttning från oss fritidsledare. Tillsammans formar vi aktiviteter, arrangemang, temakvällar och gruppsamverksamhet.

Se hemsida för kontaktuppgifter och adress till respektive fritidsgård.

**E-post:** [kontakt@molndal.se](mailto:kontakt@molndal.se)

**Telefon:** 031-315 10 00

## Mötesplats Åby

📍 [molndal.se/motesplatsaby](https://molndal.se/motesplatsaby)



Välkommen till en trevlig och trygg mötesplats för människor i alla åldrar. Här kan du umgås, fika, läsa Mölndalsposten, använda dator och diskutera vad som händer i området. Du som vill träna svenska är också välkommen. Vad vill du göra? Vi är nyfikna på dig!

**Adress:** Katrinebergsgatan 6,  
431 61 Mölndal

**E-post:**  
[petra.lindroos-jonasson@molndal.se](mailto:petra.lindroos-jonasson@molndal.se)

**Telefon:** 073-368 65 23

## Mölndals unga röster

📍 [molndal.se/mur](https://molndal.se/mur)



MUR ger dig som ung möjlighet att påverka det som är viktigt för dig i kommunen. Det kan vara frågor om fritid, hälsa eller trygghet – eller något helt annat som du bryr dig om! Det spelar ingen roll hur intresserad du är av politik eller samhällsfrågor och förkunskaper behövs inte heller. Engagera dig på det sätt som passar dig. Det är enkelt att vara med – din åsikt behövs!

**E-post:**  
[ungaroster@molndal.se](mailto:ungaroster@molndal.se)

**Instagram:**  
[molndalsungaroster](https://www.instagram.com/molndalsungaroster)



## Områdesarbete Mölndal

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



Mölndals stad driver områdesarbete i fyra bostadsområden: Bifrost, Lindome, Åby och Balltorp. Syftet är att förbättra trivsel, trygghet och stärka demokratin för dig som bor där.

### E-post:

Bifrost: [vanessa.vogel@molndal.se](mailto:vanessa.vogel@molndal.se)  
 Balltorp: [vibeke.ekstrom@molndal.se](mailto:vibeke.ekstrom@molndal.se)  
 Lindome: [therese.hognert@molndal.se](mailto:therese.hognert@molndal.se)  
 Åby: [petra.lindroos-jonasson@molndal.se](mailto:petra.lindroos-jonasson@molndal.se)

### Telefon:

Bifrost: 070-899 18 76  
 Balltorp: 031-315 13 46  
 Lindome: 076-898 45 22  
 Åby: 073-368 65 23

## Mötesplatser för integration

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



I Mölndal finns det flera platser där du kan träna svenska, söka jobb, träffa nya vänner eller få läxhjälp. Det är gratis att delta. Tänk på att det kan vara stängt på röda dagar och lov.

**Adress:** se webb för adresser.

**E-post:** [mikael.johansson-holmstrom@molndal.se](mailto:mikael.johansson-holmstrom@molndal.se)

**Telefon:** 070-461 76 46

## Konstkollektivet

[konstkollektivet.se](https://konstkollektivet.se)



Konstkollektivet är en idéell medlemsförening. Vi är en plattform och ett nätverk för fri kultur och dess utövare. Föreningen driver projekt, kulturstrategiska frågor och en gemensam arbetsplats med anpassade replokaler i Mölndal. Hos oss står mötet i fokus.

**Adress:** Pixbovägen 5, 431 36 Mölndal

**E-post:** [info@konstkollektivet.se](mailto:info@konstkollektivet.se)

**Telefon:** 073-464 22 64

## Träffpunkter - mötesplatser för seniorer

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



Träffpunkterna erbjuder mötesplatser och hälsofrämjande aktiviteter för seniorer runt om i Mölndals stad. Det kostar ingenting att besöka en träffpunkt, men ibland kan du behöva betala för vissa aktiviteter.

### Adress:

Träffpunkten centrum, Kulturhuset Möllan, Göteborgsvägen 19.

Träffpunkten Källered, Streteredsvägen 5,

Träffpunkten Lindome, Lindome centrum, i byggnaden mitt emot ICA. Vi håller till på andra våningen med ingång mot den stora parkeringen.

**E-post:** [kontakt@molndal.se](mailto:kontakt@molndal.se)

**Telefon:** 031-315 10 00

# Appar, webb och teknik

Dagens teknik ger många möjligheter att hålla koll på din aktivitet och få hjälp med motivationen! Spel, musik, träningsloggar och färdiga pass – kolla på webben eller i din appbutik i mobilen efter något som passar dig.



### Lokalbokning

🖱️ [foreningsservice.molndal.se/bokning/](https://foreningsservice.molndal.se/bokning/)

I Mölndal finns många anläggningar, idrotts-hallar, planer och lokaler att hyra för idrotts-aktiviteter, barnkalas, gruppverksamheter mm. På webben kan du se vilka anläggningar som finns och vad som är ledigt. Skicka boknings-förfrågan till oss. Bokningen är giltig först när bokningen är bekräftad.

**E-post:** lokalbokningen@molndal.se  
**Telefon:** 031-315 16 60

### PIFFL - aktivitetsboxar

🖱️ [piff.se/](https://piff.se/)

Runt om i Mölndal finns PIFFL aktivitetsboxar fyllda med utrustning för rörelse och lek som man kan låna för 10 kr per utlåning genom att ladda ner appen PIFFL. Aktivitetsboxarnas innehåll anpassas efter platsen men det kan till exempel vara fotbollar, boule och frisbees. Ladda ner appen PIFFL för att se vilken utrustning som finns på olika platser runt om i Mölndal.

**E-post:** info@piff.se  
**Telefon:** 010-204 00 66

### Styr och Ställ

🖱️ [styrochstall.se/](https://styrochstall.se/)

Mölndals stad och Göteborgs Stad har ett gemensamt låncykelsystem, Styr & Ställ. Det gör det enkelt för dig att kombinera kollektivtrafik och cykel i staden. Ladda ner Nextbike-appen för att använda Styr & Ställ. I appen kan du också läsa mer om hur låncyklarna fungerar, vad det kostar samt se alla stationer i systemet.

**E-post:** kontakt@molndal.se  
styrochstall@nextbike.com  
**Telefon:** 031-315 10 00  
031-767 94 38

### Hälsocoach online

🖱️ [vgregion.se/halsocoach](https://vgregion.se/halsocoach)

För dig som vill komma igång och röra på dig, äta hälsosammare, sluta röka eller snusa eller förändra dina alkoholvanor. Hälsocoach online är en kostnadsfri tjänst och för alla som är 16 år eller äldre och bor i Västra Götaland.

**E-post:** sas.halsocoach.online@vgregion.se

### Träningsfilmer på SVT Play

👉 [svtplay.se](https://svtplay.se)

Svt Play har träningsfilmer för både barn och vuxna – sök på: "Hemmagymna med Sofia", "Yoga med Sofia", "Alex träning"

### Filmer med rörelse och träning på YouTube

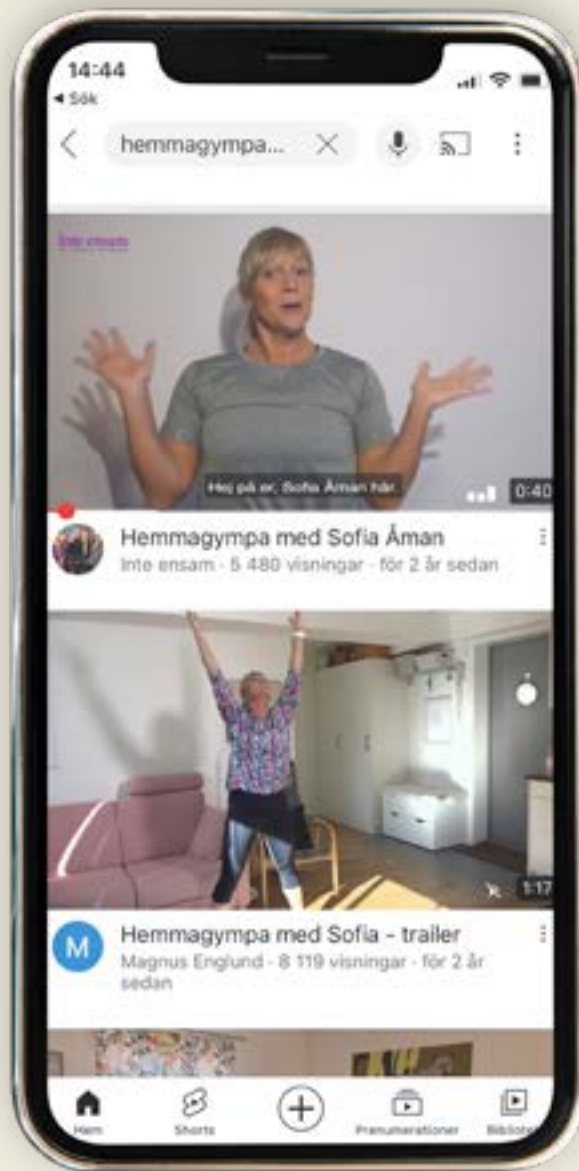
👉 [youtube.se](https://youtube.se)

På följande kanaler på Youtube finns bra filmer med rörelser och träning – sök på: "Riksförbundet HjärtLung" "Parasport SWE": klicka på "ParaPepp" "Generation Pep".

### Yogobe - Online vägledning inom yoga, träning och hälsa

👉 [yogobe.se](https://yogobe.se)

Yogobe erbjuder vägledning och videor online inom yoga, träning och hälsa, även för barn. FaR-rabatt finns! [yogobe.com/](https://yogobe.com/) far



### Appar med träningspass

Exempel på appar med träningspass är

- Nike Training Club
- Försvarsmaktens träningsklubb
- Konzeptet 7 minute workout
  - finns i flera appar.

### Kombinera spel och rörelse

Exempel på spelappar som också innehåller rörelse är

- Pokémon Go
- Zombies Run!
- Turf
- Geo-caching
- Hittaut
- Active Quiz
- Runbit
- Vision&Motion (endast på App Store) fungerar med VoiceOver och därmed bra för personer med synnedsättning.



**Kontakt:**

**Johanna Nygren**

**Folkhälsosamordnare**

[johanna.nygren@molndal.se](mailto:johanna.nygren@molndal.se)

0704-67 78 14 direkt

031-315 10 00 kontaktcenter