

SENIOR I KUNGÄLV

FEB
2026
-
MAJ
2026



Morgonstund tillsammans på
FREDAGSFRUKOSTAR

MÄNGDER AV MUSIK
Senior-AW, spelningar & quiz

Nya samtalsgruppen
BEATLES-SNACK

NÅGOT FÖR ALLA
Träslöjd, speeddejting,
föreläsningar, utflykter
och mycket mer!

Fem steg till bättre hjärnhälsa

- nytt livsstilsprogram som främjar ett hälsosamt åldrande

Vad vill du fylla det nya året med?

Det har blivit dags att välkomna ett nytt år och frågan är vad du vill fylla 2026 med. I Kungälv finns ett rikt utbud av aktiviteter, föreningar och sammanhang för dig som är senior. Vår förhoppning är att detta program ska utgöra en inspiration. Om du vill ha lite hjälp på vägen kan du få det via de sociala hälsosamtal som vi erbjuder kostnadsfritt, läs mer här nedanför. Annars vill vi bara passa på att önska dig ett gott nytt år och vi hoppas att 2026 bjuder dig på många fina stunder!

Varma hälsningar från oss som arbetar på
Hälsofrämjande förebyggande enheten



KUNGÄLV
KOMMUN

Få hjälp att hitta nya aktiviteter och gemenskap

I takt med att vi blir äldre förändras livet på många sätt, inte minst socialt. En stor utmaning kan vara att hitta sociala sammanhang och aktiviteter som fyller vardagen med meningsfullhet.

För att hjälpa dig som är senior att skaffa nya sociala kontakter erbjuder Kungälv kommun kostnadsfri hjälp i form av vad vi kallar för sociala hälsosamtal.

Erbjudandet består av att du får en personlig kontakt med en vägledare som utifrån dina önskemål hjälper dig att hitta relevanta och meningsfulla aktiviteter tillsammans med andra människor.

Vill du veta mer eller boka en tid?

Du kan mejla oss på halsosframjande@kungalv.se eller ringa oss på 0722-23 65 79.

Tveka inte med att höra av dig, vi finns här för att hjälpa dig!



Vanorna som gynnar din hjärnhälsa

Klubb HälsoStark är ett livsstilsprogram som ger dig verktyg för att hålla dig och din hjärna frisk längre.

Programmet riktar sig till dig som är senior och bor i Kungälv kommun. Under tio veckor får du ta del av lärorika föreläsningar och möjlighet att testa träningsaktiviteter hos idrottsföreningar. Föreläsningarna utgår från FINGER-modellen och kommer att beröra:

1. *Hälsosam kost*
2. *Fysisk aktivitet*
3. *Kognitiv träning*
4. *Sociala aktiviteter*
5. *Hur du hanterar riskfaktorer*

Oavsett tidigare erfarenhet kan du delta och utvecklas i din takt.

På informationsträffen får du som är intresserad veta mer om upplägget och hur du anmäler dig. Det finns fika att köpa till självkostnadspris för den som vill ha.

**Informationsträff
Klubb HälsoStark**
27 februari, 10.00
Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8
Anmälan görs till:
0303-23 90 26 eller
halsosframjande@kungalv.se
Varmt välkommen!



Seniorträffen - en öppen mötesplats för alla seniorer i Kungälv kommun

Seniorträffen välkomnar alla seniorer i Kungälv kommun. Kom hit för att delta i aktiviteter, ta en kopp kaffe och träffa nya människor.

Seniorträffen har ett rikt utbud med allt från föreläsningar, musikunderhållning, berättarstunder till filmvisning. Du får även gärna ge förslag på nya aktiviteter.

Majoriteten av aktiviteterna är kostnadsfria, men vid underhållning och fester tillkommer en avgift. Även fika erbjuds till självkostnadspris.

Om du aldrig har besökt Seniorträffen kan du ringa eller mejla oss innan ditt besök. Tillsammans ser vi till att du får ett varmt första välkomnande!

SENIORTRÄFFEN CENTRUM

Adress: Lilla salen i Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

Måndag och onsdag: 13.00-16.00
Fredag: 10.00-14.00

SENIORTRÄFFEN YTTERBY

Adress: Ytterbyhemmet, Lekmannagatan 2, Ytterby

Tisdag och torsdag: 13.00-16.00

Telefon: 0303-23 90 26

Mejl: halsosframjande@kungalv.se

Webb: www.kungalv.se/seniortrafffen

Följ oss på Facebook!

Sök efter: Senior i Kungälv



SAMTALSGRUPP: GUBBGRUBBEL**Start 5 februari, 14.00-16.00**

Välkommen till en samtalsgrupp för män som vill diskutera livets stora och små frågor. Det blir åtta tillfällen totalt med mängder av spännande diskussioner.

Plats: Lilla rummet till vänster om Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: Kostnadsfritt

Anmälan: Senast 22 januari till halsosframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26.

TISDAGSDANSER

Är du sugen på lite dans? Tisdagar jämna veckor har du chansen när PRO Kungälv bjuder in till seniordans.

Tisdagar jämn vecka, 14.45-17.30**Pågår mellan 20/1 - 12/5**

Plats: Stora salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 100 kronor, ta med egen fika.
Anmälan: Ingen anmälan krävs.
Anordnas av: PRO Kungälv

SPEEDDEJTING-LUNCH

Söker du en ny vän eller kanske till och med kärlek? I samband med Alla hjärtans dag erbjuds du chansen att lära känna någon ny att bry dig om.

13 februari, 12.00-14.00

Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 150 kronor för lunch och dessert.
Anmälan: Senast 4 februari till halsosframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26.

SEMMELFIKA

Något annat än semlor vore fel på själva Fettisdagen. Så kom förbi Seniorträffen på semmelfika och trevligt sällskap!

17 februari, 13.00

Plats: Seniorträffen Ytterby, Ytterbyhemmet, Lekmannagatan 2, Ytterby
Pris: 50 kronor för semla och kaffe.
Anmälan: Senast 10 februari till halsosframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26.

FILMVISNING MED AFTERNOON TEA: DOWNTON ABBEY - THE GRAND FINAL

Det blir te och scones med goda tillbehör när vi tar och besöker Downton Abbey en sista gång. Först blir det fika och klockan två börjar filmen.

18 februari, 13.00

Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 100 kronor
Anmälan: Senast 9 februari till halsosframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26.

BOULE

Varje måndag ses ett härligt gäng för att spela boule och fika tillsammans. Du behöver inte ha någon förkunskap. Så haka på du med!

Måndagar, 10.00-12.30

Plats: Boulebanan, Slånvägen, Kärna
Pris: 10 kronor
Anmälan: Ingen anmälan krävs.
Anordnas av: PRO Hermansby-Ytterby

TORSDAGSTRÄFFAR

Varje torsdag är det underhållning eller föredrag, samt smörgåsbord och lotteri.

Torsdagar, 11.00-13.15

Plats: Inlandsgården, Slånvägen, Kärna
Pris: 70 kronor, inkluderar fika och lotteri.
Anmälan: Ingen anmälan krävs.
Anordnas av: PRO Hermansby-Ytterby

STOLSYOGA FÖR SENIORER

Mjuk och skön yoga sittande på stol samt stående för den som vill. Genom mjuka rörelser tränar vi vår kropp att behålla/öka vår rörlighet, balans och välmående. Passar alla!

Tisdagar, 13.15, från 27 januari

Plats: Medborgarskolan, Triogatan 5 Kungälv
Pris: Gratis första gången, därefter 125 kronor per gång.
Anmälan: Annette Svensson, 0704-46 12 13
Anordnas av: Medborgarskolan Väst

**FREDAGSFRUKOSTAR****Start 6 februari, 09.30-11.00**

Börja dagen med en god och stärkande frukost tillsammans med andra. Vi dukar upp frukostbordet med godsaker. En lite bättre start på dagen helt enkelt!

Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 100 kronor
Anmälan: Senast två dagar innan till halsosframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26.

Övriga tillfällen under vårterminen:
 6 mars, 10 april, 8 maj, 5 juni

SENIOR-AW: BEATLES MUSIK**20 februari, 15.00-17.00**

Paul, John, George och Ringo. Vi hyllar ett av tidernas mest kända band med en hel afterwork tillägnad deras otroliga låtskatt. Det blir Beatles-klassiker, goda tilltugg och alkoholfri dryck. Ta gärna på dig din bästa Beatles-outfit.

Plats: Stora salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 150 kronor
Anmälan krävs! Senast 6 februari till halsosframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26.



SAMTALSGRUPP: BEATLES-SNACK

Vi ses vid fem tillfällen för att djupdyka i Beatles historia och lyssna på deras stora musikskatt. Så ta chansen att dela dina Beatles-minnen tillsammans med andra.

Start 4 mars, 10.30-12.00

Plats: Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

Pris: Kostnadsfritt

Anmälan: Senast 25 februari till halsotframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26.

MUSIK: GUNNAR GÍSLASON

Det blir en härlig blandning av egna och kända sånger när Gunnar spelar låtar med rötter inom blues och country.

11 mars, 14.00 (Fika finns från 13.00)

Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

Pris: 100 kronor, fika ingår.

Anmälan: Senast 4 mars till halsotframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26.

FÖRELÄSNING: TILLRÄCKLIGT KRITISK?

Att vara källkritisk är viktigare än någonsin med tanke på AI, utlands-påverkan och ett stundande val. Här får du tips som hjälper dig att navigera i flöden och nyhetsrapporteringar.

13 mars, 12.00 (Fika finns från 10.00)

Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

Pris: Kostnadsfritt, fika finns att köpa.

Anmälan: Ingen anmälan krävs.

MUSIK: SMS-BO

4-5 skönsjungande, goa gubbar med gitarrer bjuder på härlig musik. Fika med fralla och kaka ingår.

18 mars, 14.00

Plats: Romevi, RUF:s föreningslokal, Hög 130, Romelanda

Pris: 100 kronor för medlemmar och 125 kronor för icke-medlemmar.

Anmälan: Ingen anmälan krävs.

Anordnas av: SPF Seniorerna Romelanda

FÖRELÄSNING: MISSIONELL KYRKA

Lyssna på kyrkoherde Peter Stenman när han föreläser på temat "Missionell kyrka - sex uppmaningar för Sverige".

20 mars, 11.00

Plats: Pingstkyrkan, Ytterbyvägen 4, Kungälv

Pris: Kostnadsfritt att lyssna, 40 kronor för kaffe och fikabröd.

Anmälan: Ingen anmälan krävs.

Anordnas av: RPG Kungälv

SLÖJDCIRKEL: SLÖJDA MED PER

Under trivsamma former, i en mindre grupp genomför vi en slöjdcirkel under Per Jarenfors ledning. Datum för de fyra tillfällena är ej ännu fastställda.

Onsdagar, 16.00-19.00

Plats: Övre Fontinskolans slöjdsal

Pris: 750 kronor + materialkostnad

Intresseanmälan: Snarast till Per på 0708-71 91 75 eller

per.jarenfors@outlook.com

Anordnas av: SPF Seniorerna Kongahälla

TISDAGSTRÄFFAR

På våra träffar kan du fika och ta del av föredrag, underhållning, med mera. Se mer på www.pro.se/kungalv, under flikarna *Om oss och Våra aktiviteter*.

Tisdagar jämn vecka, 13.00

Pågår mellan 20/1 - 12/5

Plats: Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

Pris: 70 kronor, inkluderar fika.

Anmälan: Ingen anmälan krävs.

Anordnas av: PRO Kungälv

PÅSKFEST SENIORTRÄFFEN

Välkommen på påskfest med smörgåstårter, dessert och livemusik.

31 mars, 15.00-17.00

Plats: Seniorträffen Ytterby, Ytterbyhemmet, Lekmannagatan 2, Ytterby

Pris: 250 kronor.

Anmälan: Senast 17 mars till halsotframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26. Anmälan är bindande.

Hitta dina nya promenadvänner i våra promenadgrupper

Nu finns flera promenadgrupper för dig som gärna går tillsammans med andra. Grupperna leds av volontärer och ingen anmälan krävs. Promenaderna sker oavsett väder, med undantag om det skulle vara storm. Och om du har en hund som du vill ta med går det bra!

Har du frågor? Då når du oss på:

Mejladress halsotframjande@kungalv.se eller telefonnummer 0303-23 90 26.

KOMARKS-PROMENADEN

Måndagar, 12.00, 2 mars - 27 april

Denna nya promenad startar i Komarken. Tillsammans går vi en tur i lagom tempo och den som vill avslutar med väffelfika på Seniorträffen. Aktiviteten passar dig som vill komma igång med promenader och lära känna andra i ditt närområde.

Plats: Vi ses vid Nordmannatorget.

Pris: Våffla kan köpas på Seniorträffen.

NATURPROMENADEN

Onsdagar, 11.15-13.00, 4 mars - 27 maj

I mars och april går vi i Fontin och i maj i Kastellegårdsskogen. Varje tillfälle erbjuds både en kortare rollatorvänlig sträcka och en längre sträcka. Vi avslutar alltid med egen medhavd fika.

Plats: I mars-april ses vi vid busshållplats Färdevägen och i maj ses vi vid busshållplats Christian IV:s väg.

**SENIORTRÄFFENS MUSIKQUIZ**

20 mars, 15.00-17.00

Samla ihop dina mest musikkunniga vänner och tävla i vår musikquiz. Det blir kluriga frågor, goa låtar, samt säkert ett och annat skrätt. Laget med flest rätt vinner ett fint pris. Alkoholfri dryck och snacks ingår i priset.

Plats: Seniorträffen Centrum, Stora salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

Pris: 70 kronor

Anmälan: Senast 13 mars till 0303-23 90 26 eller halsotframjande@kungalv.se

PÅSKFEST SENIORTRÄFFEN

Välkommen på påskfest med smörgås-tårta, dessert och livemusik. Tillsammans firar vi in påsken.

1 april, 15.00-17.00

Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

Pris: 250 kronor.

Anmälan: Senast 17 mars till halsotframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26. Anmälan är bindande.

NÄRA VÅRD - VAD INNEBÄR OMSTÄLLNINGEN?

Har du också hört begreppet och undrat över vad det egentligen betyder? Då är du välkommen på en eftermiddag där kommun, primärvård och sjukhus berättar om omställningen.

9 april, 13.00-16.00

Plats: Teatern, Mimers kulturhus, Kungälv

Pris: Kostnadsfritt

Anmälan: Ingen anmälan krävs för att delta denna eftermiddag.

VÅRFEST

Fira in våren tillsammans med SPF Kärna. Det serveras påsk-tallrik, samt bröd, kaffe och kaka. Det blir även föreläsning och lotteri med fina vinster.

14 april, 12.00

Plats: Inlandsgården, Slånvägen 7, Kärna

Pris: 120 kronor

Anmälan: Senast 10 april till Ingrid på 0703-55 22 22

Anordnas av: SPF Seniorerna Kärna

KLÄDBYTARDAG

Passa på att uppdatera vårgarderoben. Både herrar och damer välkomnas!

15 april, 13.00-15.00

Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

Pris: Kostnadsfritt, fika finns att köpa.

Anmälan: För att delta lämnar du in max fem hela och rena plagg/accessoarer på Seniorträffen Centrum **13 april, 13.00-**

16.00. Varje inlämnat plagg ger en bytesbiljett som används på klädbytdagen.

Frågor besvaras på: 0303-23 90 26

UTFLYKT: POPPELS BRYGGERI

Följ med bakom kulisserna på det lilla bryggeriet i Jonsereds fabriker. Efter den guideade visningen åter vi en gemensam middag i restaurangen och den som vill kan avnjuta en av bryggeriets ölsorter.

16 april, 15.00-20.00

Plats: Resan avgår från Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

Kostnad: 465 kr för visning, varmrätt och transport till och från bryggeriet. Du betalar själv för drycken i restaurangen.

Anmälan: Senast 9 april till halsotframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26. Anmälan är bindande.

MUSIK: RED MILL JAZZMEN

Lyssna på jazziga toner när Red Mill Jazzmen gästar Romelanda och SPF Seniorerna Romelanda. Fika med fralla och kaka ingår.

22 april, 14.00

Plats: Romevi, RUF:s föreningslokal, Hög 130, Romelanda

Pris: 100 kronor för medlemmar och

125 kronor för icke-medlemmar.

Anmälan: Ingen anmälan krävs.

Anordnas av: SPF Seniorerna Romelanda

FÖRELÄSNING: POLISEN BERÄTTAR OM HUR DU UNDVIKER BEDRÄGERIER

Ligg steget före bedragarna. Ta del av polisens tips på hur du undviker att bli lurad av kriminella.

22 april, 14.00 (Fika finns från 13.00)

Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

Pris: Fika till självkostnadspris.

Anmälan: Ingen anmälan krävs.

HÖGLÄSNING PÅ VÄRLDSBOKSDAGEN

Vad passar bättre än lite högläsning på självaste Världsboksdagen? Vi får besök av en av kommunens bibliotekarier som läser ett utvalt stycke.

23 april, 14.00 (Fika från 13.00)

Plats: Seniorträffen Ytterby, Ytterbyhemmet, Lekmannagatan 2, Ytterby

Pris: Fika till självkostnadspris.

Anmälan: Ingen anmälan krävs.

**INFORMATIONSMÖTE: HITTAUT**

22 april, 13.00-14.00

Få reda på mer om HittaUt och upptäck naturen på nytt när vi med karta och kompass letar efter checkpoints. På detta möte berättar vi om vårens gemensamma promenader.

Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

Pris: Fika till självkostnadspris, ingen anmälan krävs.

Datum för vårens HittaUt-promenader: 6/5, 13/5, 27/5, 3/6 och 10/6

SENIOR-AW: FOLKPARK

29 april, 15.00-17.00

Ta en nostalgisk resa tillbaka till när folkparkerna hade sin storhetstid! Det blir klassiska folkparks-låtar, korv med bröd, samt kaffe med bulle. Vi bjuder självklart även på läsk, starkare dryck får precis som under folkparkens tid smygga in.

Plats: Stora salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

Pris: 150 kronor

Anmälan krävs! Senast 15 april till halsotframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26.



MUSIK: SÅNGER UR, OCH OM LIVET

Välkommen att lyssna när Carina och Urban Ringbäck bjuder på tankvärda sånger om livet.

8 maj, 15.00

Plats: Församlingshemmet, Komministergatan, Kungälv

Pris: Kostnadsfritt att lyssna, 40 kronor för kaffe och fikabröd.

Anmälan: Ingen anmälan krävs.

Anordnas av: RPG Kungälv

GRILLFEST PÅ INLANDSGÅRDEN

SPF Kärna bjuder in till grillfest med korv med bröd, kaffe och tårta. Det blir även gångvänlig poängpromenad med fina vinster. Välkommen!

12 maj, 12.00

Plats: Inlandsgården, Slånvägen 7, Kärna

Pris: 120 kronor

Anmälan: Senast 8 maj till Ingrid på 0703-55 22 22

Anordnas av: SPF Seniorerna Kärna

FÖRELÄSNING: HOTAT KULTURARV

Jonathan Westin, professor vid Göteborgs universitet, berättar om det

spännande arbetet med att bevara inskriptioner i Sofiakatedralen i Kiev. Katedralen blev så sent som sommaren 2025 bombad av Ryssland.

21 maj, 11.00

Plats: Odd Fellows loge, Gamla Gärdesgatan 10 B, Kungälv

Pris: 150 kronor, fika och lotteri ingår.

Anmälan: Senast 18 maj till 0725-63 13 15 eller gerdfridh@hotmail.com

Anordnas av: SPF Seniorerna Kongahälla

UTFLYKT: TRÄDGÅRDSFÖRENINGEN

Häng med när vi strosar runt i grönskan i Trädgårdsföreningen i Göteborg. Det blir även en paus på Rosenkaféet där du kan fika eller äta lunch.

29 maj, 10.00 - cirka 14.00

Plats: Vi samlas utanför Pressbyrån i Kungälv's resecentrum och åker med kollektivtrafik tillsammans.

Kostnad: Det kostar inget att delta, men varje person betalar sin egen bussbiljett, samt fika/lunch.

Anmälan: Ingen anmälan krävs.

Frågor besvaras på: 0303-23 90 26

SENIORDAGEN 2026

Onsdag 20 maj, 12.00-15.45, Kvarnkullen, Kvarngatan 8

Välkommen till årets seniordag! Du bjuds på en inspirerande föreläsning, möten med utställare, pausgympa och medryckande modeshow. Under dagen kan du även vid valfritt tillfälle hämta korv med bröd, samt kaffe och kaka.

DAGENS PROGRAM:

12.00-13.00 - Utställarmingel

Se vad medverkande företag, föreningar och verksamheter kan erbjuda seniorer.

13.00-13.05 - På gång i Kungälv

Tips på vad som händer för seniorer.

13.05-13.15 - Pausgympa

Pulshöjande gympa som passar alla.

13.15-14.15 - Hitta glädjen i livet och vardagen efter arbetslivet

Att ställa om efter ett helt liv av arbete är inte helt enkelt. Gert Johansson,

hälsovetare och socionom, ger tips på hur du hittar glädjen i seniorlivet.

14.15-15.00 - Utställarmingel

Se vad medverkande företag, föreningar och verksamheter kan erbjuda seniorer.

15.00-15.30 - Modeshow

Åldersrika modeller visar nytt vårmode från lokala butiker i Kungälv.

15.30-15.45 - Prisutdelning

Fina priser till dem med flest rätt på dagens quiz.

Det kostar inget att delta på dagen och du behöver inte anmäla dig. Om du har frågor kan du kontakta oss på: halsotframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26

VARMT VÄLKOMMEN!

Föreningarna med seniorers intressen i fokus

Vilken seniorförening passar dig bäst? I Kungälv finns ett rikt utbud både för dig som "bara" vill vara medlem och dig som vill engagera dig.

Seniorföreningar bidrar med mängder av aktiviteter för dig som är senior. Många arbetar även för seniorers rättigheter och möjligheten att kunna leva ett gott liv hela livet.

Flera föreningar erbjuder även förmånliga erbjudanden och rabatter. Men framförallt får du en härlig gemenskap med andra seniorer!

KUNGÄLV'S SENIORFÖRENINGAR:

Aktiva seniorer

Mer info: www.aktivakungalv.se

Marstrand pensionärsförening

Mer info: 070-082 40 64

Pensionärernas riksorganisation (PRO)

Mer info: www.pro.se

Riksförbundet pensionärsgemenskap (RPG)

Mer info: www.rpg.org.se

SPF Seniorerna

Mer info: www.spfseniorerna.se

Välkommen till vår stora politikerutfrågning!

Vill du veta hur politikerna tänker i olika frågor som rör dig som senior? Den 1 juni har du chansen att höra hur Kungälv's politiker resonerar.

Under politikerutfrågningen kommer alla deltagande politiker att få ge sina svar på förbestämda frågor. Frågorna har tagits fram i samarbete med Kungälv's olika seniorföreningar.

Efter utfrågningen ges sedan en chans för dig att mingla med politikerna och ställa dina egna frågor. Så ta chansen och skapa dig en bättre bild av vilka som

du kan tänka dig att rösta på i årets val.

POLITIKERUTFRÅGNING 2026

Datum: 1 juni, 2026

Tid: 13.30-16.00

Plats: Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

Upplägg:

13.30-15.00 - Politikerutfrågning

15.00-16.00 - Politikermingel

Det kostar inget att delta och ingen anmälan krävs. Fika går att köpa till självkostnadspris.



Ta hjälp av volontär!

Kungalv kommuns volontärer hjälper till med allt från att byta gardiner, förstå krånglig teknik till att vara promenadvän. Hjälpen är kostnadsfri och alla volontärer har genomgått en rekryteringsprocess för att du ska känna dig trygg med dem.

Mer information och ansökan:
www.kungalv.se/volontar eller
0722-23 65 79

Digitalhjälpen - hjälper dig med digital teknik

Digitalhjälpen erbjuder dig kostnadsfri inspiration och individuell hjälp med det digitala. Efter en kortare föreläsning kan du ställa dina frågor. Ingen anmälan krävs för att delta.

Lär känna din telefon bättre

3/2, 14.00 - Seniorträffen Ytterby

4/2, 14.00 - Seniorträffen Centrum

AI-kollen - nyheter inom AI-världen

17/3, 14.00 - Seniorträffen Ytterby

18/3, 14.00 - Seniorträffen Centrum

Kom igång med digital mathandling

14/4, 14.00 - Seniorträffen Ytterby

17/4, 12.00 - Seniorträffen Centrum

Fullt med aktiviteter på biblioteket

Biblioteket erbjuder inte bara tillgång till massvis med böcker, de anordnar även många sociala aktiviteter som låter dig träffa nya människor. Här är exempel på några av alla aktiviteter de anordnar.

- **Onsdagsklubben:** Kostnadsfria föredrag. Start 18 februari, 15.00.

- **Bokcirkel:** För dig som vill kunna prata om det du läser tillsammans med andra. Kontakta biblioteket för information.

- **Tillsammans-läsning:** Högläsning tillsammans med efterföljande diskussion. Start 4 februari, 14.00.

- **IT-fika:** Få hjälp att komma i gång med bibliotekets många digitala tjänster. Start 15 januari, drop-in mellan 13.00-14.30.

- **Stickcafé:** Sticka tillsammans med andra onsdagar mellan 14.00-17.00.

- **Knyppecafé:** Torsdagar ojämna veckor, 14.00 - 17.00, start 15 januari.

KONTAKTUPPGIFTER

Adress: Mimers Kulturhus, Trollhättavägen 4. För färdtjänst: Mimers gränd 1.

Telefon: 0303-23 82 10

E-post: stadsbiblioteket@kungalv.se

Kände du att det här programmet inte riktigt var något för dig?

Vi vill gärna veta varför. Lämna synpunkter till oss på: halsoframjande@kungalv.se eller 0303-23 90 26. Vi tar också gärna emot förslag på aktiviteter som du saknar.