SENIOR I KUNGÄLV

SEP 2026 - JAN 2027



Ut på tågluff med Mimmi & Jakob

TORSDAGSHÄNGET
- Mötesplats att träffa andra unga seniorer på

NY SOM SENIOR?
- Samtalsgrupp som hjälper dig hitta rätt

DAGS FÖR FEST!
- Du missar väl inte höstens senior-AW?

Foto: Mareike Timm

En fullspäckad höst väntar på dig

Hösten bjuder på ett varierat program med allt från country-inspirerad senior-AW till djupa samtal om att bli senior. Du kan även inspireras av Mimmi och Jakobs resor med tåg runtom i Europa som seniorer. Ta chansen att göra hösten lite roligare och boka in några av aktiviteterna i din kalender, kanske lär du känna lite nya personer som en bonus? Vi ser fram emot att träffa dig.

Varma hälsningar från oss som arbetar på Hälsofrämjande förebyggande enheten

KUNGÄLVS KOMMUN

TORSDAGSHÄNGET

- en ny mötesplats för dig som är en lite yngre senior

Du kanske är en av de som undrar varför du får detta program i brevlådan. Du är ju alldeles för ung. Just därför har vi skapat en ny mötesplats för dig.

Torsdagshänget riktar sig främst till dig som är mellan 65-75 år och som vill träffa andra yngre seniorer. Här är teman för hösten och vinterns träffar.

8 OKTOBER, 17.00-19.30

PROGRESSIV ROCK

En musikalisk och visuell föreställning om den brittiska proggrocken med Stig Jäderberg. Han både berättar om och spelar låtar från bland annat Pink Floyd, Genesis, Jethro Tull, Procal Harum och Camel. Dryck och tilltugg serveras.

Kostnad: 150 kronor
Anmälan: Senast 1 oktober.

12 NOVEMBER, 17.00-19.30

VÅGA DRÖMMA

Föredrag med Pontus Engborg där han berättar om sina äventyr som musiker i USA. Han har bland annat spelat med sångarna från legendariska band såsom Deep Purple, Rainbow, Toto och Journey, samt många inom den svenska artist-eliten. Dryck och tilltugg serveras.

Kostnad: 150 kronor
Anmälan: Senast 5 november.

21 JANUARI, 17.00-19.30

BEATLES

Vi dyker ner i Beatles stora låtskatt och lyssnar på våra favoriter samtidigt som vi berättar om våra olika Beatles-minnen. Du kan även testa dina kunskaper i ett klurigt Beatles-quiz. Dryck och tilltugg serveras.

Kostnad: 50 kronor
Anmälan: Senast 14 januari.

ANMÄLNINGSINFORMATION

För att anmäla dig kontaktar du oss på *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*.

SEPTEMBER

Se fler aktiviteter på: **www.kungalv.se/seniortraffen**

BOULESPEL KÄRNA

Varje måndag kan du spela boule tillsammans med PRO Hermansby-Ytterby. Det blir även fikastund med medhavd fika.

Måndagar 10.00-12.30
Plats: Boulebanan, Slånvägen, Kärna
Pris: 10 kronor
Anmälan: Ingen anmälan krävs.
Anordnas av: PRO Hermansby-Ytterby

TORSDAGSTRÄFFAR

Välkommen på veckovisa träffar med underhållning och intressanta föredrag. Vi dricker kaffe med smörgåsbord och det blir lotteri med fina vinster.

Torsdagar 11.00-13.15
Pågår mellan 3/9 - 10/12
Plats: Inlandsgården, Slånvägen, Kärna
Pris: 80 kronor
Anmälan: Ingen anmälan krävs.
Anordnas av: PRO Hermansby-Ytterby

MOTIONSSDANSER

Är du sugen på lite dans? Tisdagar jämna veckor har du chansen när PRO Kungälv bjuder in till seniordans. Se program på: *www.pro.se/kungalv*

Tisdagar jämn vecka, 13.00
Pågår mellan 15/9 - 8/12
Plats: Stora salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 120 kronor, ta med egen fika.
Anmälan: Ingen anmälan krävs.
Anordnas av: PRO Kungälv

TRIVSELTRÄFFAR

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 15/9 - 8/12
Plats: Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 70 kronor, inkluderar fika.
Anmälan: Ingen anmälan krävs.
Anordnas av: PRO Kungälv

SLÖJDA MED PER

Den populära slöjdcirkeln fortsätter. Både nya och gamla deltagare välkomnas!

16/9, 23/9, 14/10 och 28/10, 16.00-19.00
Plats: Övre Fontinskolans slöjdsal, Fontinvägen 37, Kungälv
Pris: 400 kronor plus materialkostnad.
Anmälan: *per.jarenfors@outlook.com* eller *0708-71 91 75*
Anordnas av: SPF Seniorerna Kongahälla och Studieförbundet Vuxenskolan

I EMIGRANTERNAS FOTSPÅR

Bengt Herman bjuder på berättelser och bilder om emigranterna som utvandrade till Amerika.

25 september, 11.00
Plats: Pingstkyrkan, Ytterbyvägen 4, Kungälv
Pris: 40 kronor
Anmälan: Ingen anmälan krävs.
Anordnas av: RPG Kungälv

SENIOR-AW: COUNTRY

25 september, 15.00-17.00

Kvarnkullen förvandlas till Nashville när vi kickar igång hösten med country-tema. Det bjuds på lättare tilltugg från amerikanska södern och musik från både Dolly och Johnny. Så damma av din cowboy-hatt och putsa bootsen!



Plats: Stora salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8
Pris: 150 kronor
Anmälan: Senast 11 september till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*.

BOULESPEL KODE

Inga förkunskaper krävs och klot kan lånas på plats.

Onsdagar, 13.00-15.30 (April-oktober)
Plats: Lunnevi i Kode.
Pris: Gratis för medlemmar och gratis första gången för icke-medlemmar, därefter 40 kronor per tillfälle.
Anmälan: Ingen anmälan krävs.
Kontakt: *0702-71 91 23*
Anordnas av: SPF Solberga Hålta

ÅTERHÄMTNINGSDAG FÖR ANHÖRIGA

En heldag med föreläsningar och valfria aktiviteter som sätter din egen återhämtning i fokus. Det blir även god mat och möten med andra anhöriga. Antalet platser är dock begränsade och tilldelas löpande.

6 oktober, 09.00-16.00
Plats: Nordiska folkhögskolan
Pris: Kostnadsfritt
Anmälan: Senast 18 september till *anhorigstodet@kungalv.se* eller *0303-23 90 45*

HÖGLÄSNING MED BIBLIOTEKET

Biblioteket bjuder på högläsning ur "Tänkarens testamente" som är skriven av Kungälvsfödda Jessica Schiefauer.

7 oktober, 14.00 (Fika från 13.00)
Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8

8 oktober, 14.00 (Fika från 13.00)
Plats: Seniorträffen Ytterby, Ytterby-hemmet, Lekmannagatan 2, Ytterby

Pris: Fika till självkostnadspris.
Anmälan: Ingen anmälan krävs.

MUSIKEN, SJÄLEN OCH HJÄRTAT!

Vilken påverkan har musiken på vår hälsa och vårt välmående? Pianisten, kompositören och forskaren Rickard Åström både talar och spelar piano.

8 oktober, 11.00
Plats: Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 150 kronor, fika och lotteri ingår.
Anmälan: Senast 6 oktober till *gerdfridh@hotmail.com* / *0725-63 13 15*
Anordnas av: SPF Seniorerna Kongahälla

FOTOÄVENTYR MED TRANOR, BJÖRNAR OCH ÖRNAR

Naturfotografen Christer Thyr berättar om och visar bilder från sina äventyr ute i naturen.

16 oktober, 15.00
Plats: Församlingshemmet, Fredriksbergsgatan 12, Kungälv
Pris: 40 kronor
Anmälan: Ingen anmälan krävs.
Anordnas av: RPG Kungälv

MÅNADSMÖTE SPF ROMELANDA

Lennart Palm, känd från Melodikrysset, gästar och håller i ett quiz när det bjuds in till månadsmöte.

21 oktober, 14.00
Plats: RUF:s föreningslokal, Hög 130, Romelanda
Pris: 100 kronor för medlemmar och 125 kronor för icke-medlemmar. Fika ingår.
Anmälan: Ingen anmälan krävs.
Kontaktperson: Juha Plunt, *0707-90 09 96*
Anordnas av: SPF Seniorerna Romelanda



SAMTALSGRUPP: SKIVSNACK

Vi ses sju tillfällen för att lyssna på några ikoniska vinyler, både svenska och utländska, samt djupdyka i deras historia. Vi avslutar med en utflykt till Bengans skivbutik i Göteborg där du får möjlighet att fylla på med nya vinyler. Det blir även en gemensam fika på något mysigt café.

Start 7 oktober, 10.30-12.00
Plats: Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8
Pris: Kostnadsfritt
Anmälan: Senast 24 september till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*



Foto: Mareike Timm

UT PÅ TÅGLUFF SOM SENIOR

21 oktober, 14.00 (fika från 13.00)

Två månader om året spenderar de pensionerade lärarna Mimmi Skarrie Elmquist och Jakob Skarrie på tåg runt-om i Europa. Hör dem berätta om sina resor och ge tips som hjälper dig att ge dig ut på dina egna tågäventyr.

Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 100 kronor, fika ingår i priset.
Anmälan: Senast 16 oktober till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*.

HÄNG MED PÅ PROMENAD!

Har du tröttnat på solopromenader eller är du bara sugen på att läras känna nya ansikten? Då är du välkommen till våra öppna promenadgrupper.

KOMARKSPROMENADEN

Måndagar 12.15-13.00, 14/9-19/10

En promenad för dig som vill lära känna andra i ditt närområde och komma igång med promenader. Vi går i lugnt tempo ner till Seniorträffen Centrum och den som vill kan köpa våffelfika för 40 kronor.

Samling på Nordmannatorget.

NATURPROMENADEN FONTIN

Onsdagar 10.15-12.00, 9/9-25/11

Promenad för dig som är dagledig och vill promenera tillsammans i naturen. Vi går en härlig tur i Fontins naturreservat och avslutar alltid med medhavd fika.

Samling vid busshållplats Färdevägen.

Har du frågor eller idéer om var du skulle vilja ha en promenadgrupp? Kontakta oss då gärna på:

halsoframjande@kungalv.se
eller *0303-23 90 26*

NOVEMBER

MÅNADSMÖTE SPF KÄRNA

Underhållning av Magnus och Lasse, kända från Göteborgsoperan samt olika revyer och musikaler. Servering av smörgås, kaffe och kaka.

10 november, 12.00
Plats: Inlandsgården, Slånvägen 7, Kärna
Pris: 120 kronor, inkluderar lotteri.
Anmälan: Senast 5 november till 0703-55 22 22.
Anordnas av: SPF Seniorerna Kärna

AFTERNOON TEA & FILMVISNING

Vad passar bättre i höstrusket än lite värmande afternoon tea och en mysig film? Vi dukar fram olika tesorter, scones och goda tillbehör innan vi släcker belysningen och flyr in i filmens värld.

11 november, 13.00
Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 70 kronor
Anmälan: Senast 2 november till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*

MÅNADSMÖTE SPF ROMELANDA

Ale SPF-kör/lyckokören kommer på besök. Det blir även författarstund med Jörgen Boström som nyligen debuterade med ”Marken under oss”, första delen i Ångermanlandsserien.

18 november, 14.00
Plats: RUF:s föreningslokal, Hög 130, Romelanda
Pris: 100 kronor för medlemmar och 125 kronor för icke-medlemmar. Fika ingår.
Anmälan: Ingen anmälan krävs.
Anordnas av: SPF Seniorerna Romelanda

FÖRELÄSNING: HJÄRNHÄLSA

Vill du veta hur du med enkla livsstilsförändringar kan förebygga ohälsa och stärka din hjärna? Få tips som hjälper dig att hålla kropp och knopp i form så länge som möjligt.

18 november, 14.00 (Fika från 13.00)
Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: Fika till självkostnadspris
Anmälan: Ingen anmälan krävs.

ÖNSKEMUSIK

Önska dina favoritlåtar och upptäck ny musik när vi låter dig välja musiken.

19 november, 14.00 (Fika från 13.00)
Plats: Seniorträffen Ytterby, Ytterbyhemmet, Lekmannagatan 2, Ytterby
Pris: Fika till självkostnadspris
Anmälan: Ingen anmälan krävs.

JULKORTSVERKSTAD

Skapa dina egna personliga julkort. Vi fixar material så att du kan göra både klassiska och digitala julkort att skicka till nära och kära.

25 november, 14.00 (Fika från 13.00)
Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv

26 november, 14.00 (Fika från 13.00)
Plats: Seniorträffen Ytterby, Ytterbyhemmet, Lekmannagatan 2, Ytterby

Pris: 70 kronor, fika ingår.
Anmälan: Senast 20 november till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*



UTFLYKT: TJOLÖHOLM JULMARKNAD

Förra årets succé upprepas. Strosa runt bland utställarna, kika på Tjolöholm slotts vackra juldekorationer och ta en fika tillsammans i gott sällskap. Platserna går åt fort, så anmäl dig snabbt!

27 november, 11.00-16.30
Plats: Resan avgår från Seniorträffen Centrum och Seniorträffen Ytterby.

Pris: 250 kronor (bussresa och entré).
Anmälan: Senast 13 november till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*. Bindande anmälan!



DIGITALHJÄLPEN - FÅ HJÄLP MED TEKNIKEN

Du missar väl inte att du kan få personlig hjälp med digital teknik och tjänster, helt gratis? På Digitalhjälpen får du både lära dig något nytt och en chans att ställa dina frågor om problem med digital teknik.

AI-KOLLEN - NYHETER INOM AI-VÄRLDEN

9/10, 12.00-14.00 - Seniorträffen Centrum

TIPS FÖR BÄTTRE DIGITAL SÄKERHET

6/11, 12.00-14.00 - Seniorträffen Centrum
10/11 14.00-16.00 - Seniorträffen Ytterby

TEKNIK SOM UNDERLÄTTAR I VARDAGEN

8/12, 14.00-16.00 - Seniorträffen Ytterby
9/12, 14.00-16.00 - Seniorträffen Centrum

KLÄDBYTARDAG

4 november, 13.00-15.00

Ett kostnadsfritt och miljövänligt sätt att uppdatera garderoben inför säsongen. Vi välkomnar både herrar och damer att delta denna tredje omgång av dagen!

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 **2 november, 13.00-16.00**. Varje inlämnat plagg ger sen en bytesbiljett till klädbytardagen.



HANTVERKS-JULMARKNAD

Vi samlar Kungälvs seniora hantverksstjärnor till en julmarknad med lokala verk. Passa på att handla personliga julklappar eller något fint till dig själv.

2 december, 13.00-15.00
Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: Fika till självkostnadspris.
Anmälan för att ställa ut hantverk: Senast 13 november till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*

JULFEST HOS SPF KÄRNA

Välkommen på julfest i Kärna! Det bjuds på luciatåg från förskola och Lennart Hellberg spelar till sitt populära quiz. Det blir även jultallrik samt kaffe och kaka.

8 december, 12.00
Plats: Inlandsgården, Slånvägen 7, Kärna
Pris: 120 kronor, inkluderar lotteri.
Anmälan: Senast 3 december till 0703-55 22 22.
Anordnas av: SPF Seniorerna Kärna

LUCIAFRUKOST

Välkommen på stämningsfull Luciafrukost med risgrynsgröt, skinkmacka och lussekatter! Självklart blir det även traditionella luciasånger att lyssna på när vi firar Lucia tillsammans.

11 december, 10.00
Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 100 kronor
Anmälan: Senast 4 december till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*

FILMVISNING: SPIRITED

Har du tröttnat på att se samma gamla julfilmer varje år? Då är du välkommen förbi för att se en framtida klassiker. I denna nytolkning av Dickens "En julsaga" bjuds på både skratt och sång när julens vålnader gör besök.

18 december, 12.00 (Fika från 11.00)
Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: Fika till självkostnadspris.

JULMYS PÅ KVARNKULLEN

Innan Seniorträffen tar en kort julpaus bjuder vi in till julmys. Det bjuds på god julfika, julmusik och julklappslek.

21 december, 13.00-16.00
Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: Fika till självkostnadspris. För att delta i julklappsleken tar du med dig en julklapp för cirka 50 kronor.

NYÅRSKARAMELLER

Vi smygstartar nyårsfirandet med goda tilltugg och bubblande alkoholfri dryck. Ett nyårsquiz summerar ihop året.

28 december, 13.00-16.00
Plats: Seniorträffen Centrum, Kvarnkullen, Kvarngatan 8

29 december, 13.00-16.00
Plats: Seniorträffen Ytterby, Ytterbyhemmet, Lekmannagatan 2

Pris: 100 kronor
Anmälan: Senast 14 december till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*.



Ta hjälp av volontär!

Kungälv 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***



UTFLYKT: UNIVERSEUM

4 december, 10.00-16.00

Universeum rymmer många otroliga upplevelser på en plats. Du kan ta dig ner under havsytan och se hajar simma förbi, du kan besöka sengångare i regnskogen eller flyga ut i världsrymden. Häng med på en fullspäckad, minnesvärd dag!

Plats: Avresa från Seniorträffen Centrum klockan 10.00.
Pris: 550 kronor (bussresa, inträde, filmvisning och lunch).
Anmälan: Senast 20 november till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*. Bindande anmälan!

SENIOR-AW: MER JUL

16 december, 15.00-17.00

Vi maxar julen på alla sätt och vis denna sista senior-AW för året. Det blir juligt småplock, julgodis, julmust, jullåtar och massor av juldekorationer. Och den som har på sig den bästa fula jultröjan kan se fram emot ett fint pris.

Plats: Stora salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8
Pris: 150 kronor
Anmälan: Senast 2 december till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*. Bindande anmälan!



JANUARI

Se fler aktiviteter på: **www.kungalv.se/seniortraffen**

FREDAGSRÖRA

Nytt år och nya vanor? Eller bara sugen på något nytt och gott till fredagsmyset? Provsmaka några goda röror som passar till såväl grönsaker som chips, samt ger dig lite extra av allt sånt som du behöver för att må bättre.

15 januari, 12.00-14.00 (Träning 10.30)
Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 50 kronor för tilltugg och dryck.
Anmälan: Senast 8 januari till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*

FÖRELÄSNING: REKORDÅREN - EN SVENSKA EFTERKRIGSHISTORIA

En föreläsning om de svenska rekordåren och den annalkande avmattningen under 1970-talet. Lyssna på författaren Peter Sandberg berätta med utgångspunkt i hans senaste bok.

20 januari, 14.00-15.00 (Fika från 13.00)
Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 70 kronor för föreläsning och fika.
Anmälan: Senast 13 januari till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*

NYFIKEN PÅ ATT BLI VOLONTÄR?

Välkommen på en informationsträff där du får veta mer om hur du kan hjälpa till som volontär hos Kungälvs kommun. Du får även träffa några av alla de som har varit volontärer ett tag. Så ta chansen att göra gott för någon annan och dig själv!

22 januari, 12.00 (Fika från 10.00)
Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: Fika till självkostnadspris.
Anmälan: Ingen anmälan krävs.

VÄNSKAPSMINGEL

I våras testade vi speeddejting, nu är det dags för lite vänskapsmingel! Konceptet är enkelt: du äter en god lunch och dessert samtidigt som du träffar nya personer. Det blir garanterat härliga samtal och om du har tur kanske du till och med hittar en ny vän?

29 januari, 12.00-14.00
Plats: Seniorträffen Centrum, Lilla salen, Kvarnkullen, Kvarngatan 8, Kungälv
Pris: 150 kronor
Anmälan: Senast 20 januari till *halsoframjande@kungalv.se* eller *0303-23 90 26*

Är det lite för tomt i din kalender?

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 Kungälvs 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 *halsoframjande@kungalv.se* eller ringa till *0722-23 65 79*.

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 och fika. Start 16 september, 15.00.
- **Bokcirkel**: För dig som vill kunna prata om det du läser tillsammans med andra. Kontakta biblioteket för information om kommande bokcirkel.
- **Tillsammans-läsning**: Högläsning tillsammans med efterföljande diskussion. Start 9 september, 14.00.
- **IT-fika**: Få hjälp att komma i gång med bibliotekets många digitala tjänster. Start 3 september, drop-in 13.00-14.30.
- **Stickcafé:** Sticka tillsammans med andra varje onsdag mellan 14.00-17.00.

Adress: Mimers Kulturhus, Trollhättevägen 4. För färdtjänst: Mimers gränd 1.
Telefon: 0303-23 82 10
E-post: stadsbiblioteket@kungalv.se



Samtalsgrupp för nyblivna seniorer

Är du nybliven senior eller på väg att bli det inom kort? Att lämna arbetslivet innebär en stor förändring och det kan väcka många olika frågor.

Samtalsgruppen **Nystart** låter dig träffa andra i liknande situation och utbyta tankar om att gå in i denna nya fas av livet. Vi tar oss an både de roliga och utmanande bitarna med att bli senior.

- *Vem är jag nu som nybliven senior?*
- *Hur skapar jag en meningsfull vardag?*
- *Vad känner jag inför åldrandet?*
- *Hur skapar jag struktur för all ledig tid?*
- *Vad krävs för ett gott åldrande?*

Gruppen leds av en samtalsledare och antalet deltagare blir max åtta personer. Det blir tio stycken tvåtimmars-träffar.

INTRESSEANMÄLAN OCH FRÅGOR:
halsoframjande@kungalv.se
eller *0303-23 90 26*

B PP Sverige, Port Payé

Seniorträffen - en öppen mötesplats för alla seniorer i Kungälvs kommun

Seniorträffen välkomnar dig som är senior i Kungälvs 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: *halsoframjande@kungalv.se*
Webb: *www.kungalv.se/seniortraffen*

Följ oss på Facebook!
Sök efter: *Senior i Kungälv*

Föreningar 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!

KUNGÄLVS 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