



Aktiviteter för att må bra hela livet

Januari-juni 2026

I detta häfte finner du ett brett utbud av kostnadsfria aktiviteter som främjar hälsa, gemenskap och lärande.

Vi har roligare ihop!



**Trollhättans
Stad**

Innehåll

Hej!	1
Om aktivitetsprogrammet	2
Mötesplatserna	4
Mötesplats Gärdhem	6
Mötesplats Gulsparven	7
Mötesplats Hjortmossen	8
Mötesplats Kronogården	9
Mötesplats Mars	10
Mötesplats Norra Björke	11
Mötesplats Sjuntorp	12
Mötesplats Stavre	13
Mötesplats Strömkarlen	14
Mötesplats Sylte	15
Mötesplats Tallbacken	16
Mötesplats Upphärad	17
Mötesplats Velande	18
Mötesplats Åsaka	19
Tematiska mötesplatser	20
Mötesplats Konsthallen	21
Mötesplats Stadsbiblioteket	22
Idrottscaféet	23
Finskt anhörigcafé	24
Mötesplats Kruunu	25
Mötesplats Sinisiipi	26
Arabisktalande mötesplats	27
Kulturhus Navet	28
Hälsofrukost	29
Anhörigstöd	30
Digital vägledning	32
Volontärverksamheten	33
Lunchrestauranger i kommunen	38
En självständig vardag	40
Lilla hjälpen	41

Hej!

Vill du träffa nya människor, upptäcka något nytt eller bara njuta av en kopp kaffe i gott sällskap?

Då är du **varmt välkommen** till våra aktiviteter och verksamheter!

Vårens aktivitetsprogram erbjuder ett varierat innehåll med något för både kropp och själ. Fokus ligger på hälsa, gemenskap och lärande – och det finns verkligen något för alla, oavsett om du vill delta aktivt eller bara vara med en stund.



Trollhättan blir
bättre med dig!



Om aktivitetsprogrammet

Informationen i detta häfte bygger på uppgifter från de verksamheter som presenteras i nästföljande avsnitt. Mycket av materialet utgår från planering från föregående termin och kan därför vara felaktigt eller ändras. Spontana aktiviteter kan tillkomma och ändringar – till exempel i personalens tillgänglighet – kan ske med kort varsel. För aktuell och uppdaterad information hänvisar vi till verksamhetens kalendarium lokalt på plats eller på Trollhättans Stads hemsida.

Navigera till:

[Trollhattan.se](https://www.trollhattan.se) » Omsorg och Stöd » Aktiviteter, äldre » Mötesplats för seniorer

Utgåvor

Programmet ges ut **tre gånger per år** och avlöser varandra:

- **Höstprogrammet** pågår september–december.
- **Vårprogrammet** pågår januari–juni.
- **Sommarprogrammet** pågår juni–augusti.

FEM VIKTIGA FINGRAR

De aktiviteter du finner i detta program utgår på en modell inspirerad av FINGER-studien – en stor svensk forskningsstudie som visar att samordnade insatser inom fem livsstilsområden kan förebygga eller fördröja kognitiv svikt.

Modellen är relevant för alla åldrar och bygger på att små förändringar i vardagen kan göra stor skillnad för både hjärnan och kroppen.

De fem (fingrarna) områdena är:

- Hälsosam kost
- Fysisk aktivitet
- Kognitiv träning
- Sociala aktiviteter
- Kontroll av hjärt- och kärlrelaterade riskfaktorer

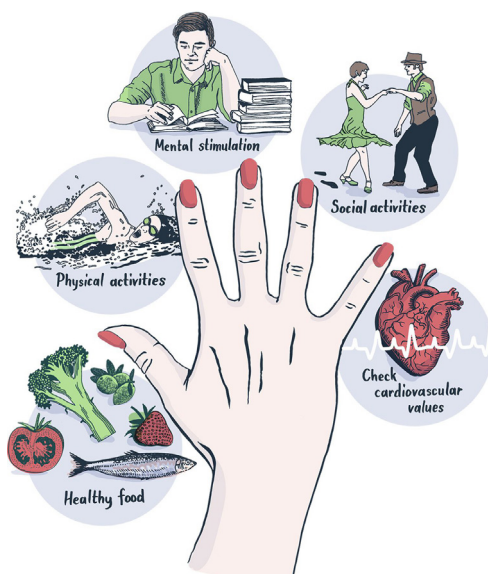


Illustration: Martina Krona from the book "Brain Health" (Mila Kivipelto, Mai-Lis Hellénius)

Mötesplatserna

Aktiviteter på Mötesplatserna

Aktiviteterna utgår på femfingermodellens olika områden (beskrivs på föregående sida). Genom att erbjuda varierade inslag skapar vi en helhet som stärker både kropp och själ, samtidigt som vi främjar sociala kontakter och meningsfulla upplevelser.

Alla aktiviteter presenteras i lokala aktivitetsprogram på mötesplatsen eller på Trollhättans Stads hemsida. Navigera till:

Trollhattan.se » Omsorg och Stöd » Aktiviteter, äldre » Mötesplats för seniorer

Exempel på aktiviteter som erbjuds

- **Livemusik:** Körframträdanden, uppträdanden och musikaliska gäster.
- **Musikmix:** Musikquiz, önskelåtar, allsång och karaoke.
- **Samhällsspaningar:** Informativa träffar med teman som kost, hälsa och aktuella samhällsfrågor – ofta med inbjudna gäster.
- **Tematräffar:** Högtider, säsongsbaserade evenemang och nischade teman, exempelvis fettisdagen.
- **Rörelse:** Promenader, sittgympa, dans och andra fysiska aktiviteter som främjar hälsa.
- **Kreativt:** Hantverk, målning, pyssel och skapande i olika former.
- **Spel & sociala aktiviteter:** Brädspele, kortspel och andra gemensamma aktiviteter som bygger gemenskap.
- **Utflykter och konstupplevelser:** Besök på kulturplatser, naturutflykter och konstutställningar.
- **Digitalt och teknik:** Digital vägledning, dialog om digital samtid och inspiration för att öka digital delaktighet.



Inför ditt besök

Fika, betalning och eventuell föranmälan

Fika erbjuds ofta i samband med aktiviteter och kostar då självkostnadspris. Vi tar helst emot betalning via Swish, men om du betalar kontant ber vi dig ta med jämna pengar eftersom vi endast kan ta emot sedlar upp till 200 kronor.

Det finns möjlighet till allergi- och specialanpassad fika, men för att garantera detta önskar vi att du föranmäler ditt deltagande och dina preferenser till platsansvarig.

Någon gång per termin kan det förekomma aktiviteter som kräver föranmälan och/eller betalning för deltagande. Dessa planeras i förväg, så håll utkik på den plats/verksamhet du är intresserad av. Mötesplatserna anordnar ibland även bingo, där en låg kostnad för deltagande tillkommer.

Ansvar och kontakt

Verksamheterna och dess aktiviteter planeras och leds av kommunens personal. Frågor, förslag och beröm om verksamheten riktas i första hand till platsansvarig – kontaktuppgifter finns på nästkommande sidor.



Mötesplats Gärdhem

Gärdhems mötesplats håller till på i ett lugnt område strax utanför Trollhättans centrum, med närhet till grönområden och goda möjligheter till social samvaro. Här erbjuds aktiviteter i en trivsamt miljö.

Besöksadressen är **Gärdhems församlingshem** (mittemot kyrkan).

Parkeringsmöjligheter finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **en gång i månaden** klockan 10.00-12.00 följande tisdagar:

- 10 februari
- 10 mars
- 7 april
- 5 maj
- 2 juni

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiviseringspedagog

 Mikael Hansson

 0520 - 49 50 47

 mikael.hansson@trollhattan.se



Mötesplats Gulsparven

Gulsparvens mötesplats ligger i ett trivsamt område i stadsdelen Dannebacken. Här finns närhet till grönska och lugna promenadstråk. Här erbjuds sociala aktiviteter och gemenskap i en välkomnande miljö. Besöksadressen är **Furulundsvägen 3**.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **varje måndag**.

När mötesplatsen har aktiviteter är öppettiderna 13.30–15.00.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Mikael Hansson

 0520 - 49 50 47

 mikael.hansson@trollhattan.se



Mötesplats Hjortmossen

Hjortmossen ligger nära kanalen mellan stadens centrum och Innovatum. Här erbjuds sociala aktiviteter och gemenskap i en välkomnande miljö.

Besöksadressen är **Drottninggatan 71D**. Ingång via entré från **Drottninggatan**, dörren är upplåst en halvtimme innan aktiviteter startar. Ingång även via innergården/baksidan.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsens aktiviteter startar **tisdagar** kl. 13 och **torsdagar** kl 10.

När mötesplatsen har aktiviteter är öppettiderna 09.00–15.30.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Merja Juvonen

 0520-49 51 65

 merja.juvonen@trollhattan.se



Mötesplats Kronogården

Mötesplats Kronogården ligger mittemot Kronogårds torg. Här erbjuds en trivsamt miljö för sociala aktiviteter och gemenskap.

Besöksadressen är Lantmannavägen 32.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Onsdagar

Aktivitet startar klockan 10-12

Drop-in från klockan 09.00

Torsdagar

Aktivitet startar klockan 13.00

Fredagar (jämna veckor)

Rörelseaktiviteter klockan 10.00-12.00

Drop-in från klockan 09.00

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Mikael Hansson

 0520 - 49 50 47

 mikael.hansson@trollhattan.se



Mötesplats Mars

Mötesplats Mars ligger i centrala Trollhättans. Här erbjuds en trivsamt miljö för sociala aktiviteter och gemenskap.

Besöksadressen är **Järnvägsgatan 20**. Ingång via innergården/baksidan.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsens aktiviteter startar **onsdagar** kl. 14 och **fredagar** kl. 13.

På onsdagar är öppettiden 13.00–15.30.

På fredagar är öppettiden 09.00–15.30

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Merja Juvonen

 0520-49 51 65

 merja.juvonen@trollhattan.se



Mötesplats Norra Björke

Norra Björkes mötesplats nordost om Trollhättans centrum. Här erbjuds en trivsamt miljö för sociala aktiviteter och gemenskap för seniorer.

Platsen är Prästtorps församlingshem på besöksadressen **Prästtorp 2**.

Parkeringsmöjligheter finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsens aktiviteter är tisdagar ojämna veckor kl. 10-12.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Stina Ekvall

 0520-49 50 48

 stina.ekvall@trollhattan.se



Mötesplats Sjuntorp

Mötesplats Sjuntorp har sina aktiviteter på Nordängens äldreboende, i ett lantligt område söder om Trollhättan. Här erbjuds en välkomnande miljö för gemenskap och aktiviteter.

Besöksadressen är **Blackstorpsvägen 18**.

Parkeringsmöjligheter finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har musikuppträdanden **minst två tisdagar i månaden**.

För exakta tider se aktuell information på hemsidan eller titta i aktivitetsprogram för mötesplatsen.

När mötesplatsen har aktiviteter är öppettiderna 13.30-15.00.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Mikael Hansson

 0520 - 49 50 47

 mikael.hansson@trollhattan.se



Mötesplats Stavre

Mötesplats Stavre ligger i ett centralt område i Trollhättan, nära bostäder och service. Här erbjuds en trivsamt miljö för gemenskap och aktiviteter.

Mötesplatsen finns i HSB:s fritidslokal i kvarteret Gräsanden, Tessingatan 2.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Torsdagar

Mötesplatsen har musikuppträdanden följande torsdagar klockan 13.00-15.00: 22 januari, 19 februari, 19 mars, 16, april, 28 maj och 18 juni

Fredagar

Varje fredag klockan 13.00-13.30 håller den personliga tränaren Linus Höberg rörelsepass för seniorer. Passen är kostnadsfria och utan krav på föranmälan. Träningen anpassas efter de som kommer.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Mikael Hansson

 0520 - 49 50 47

 mikael.hansson@trollhattan.se



Mötesplats Strömkarlen

Strömkarlen är kommunens mest välbesökta och aktiva mötesplats med tanke på dess läge och verksamhet. Lunchrestaurang finns i byggnaden.

Besöksadressen är **Strandgatan 8**. Ingång via huvudentren från Staveredsgatan. Ingång även från Storgatan.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **vardagar**, både på för- och eftermiddagen.

Mötesplatsen är öppen mellan 09.00–15.30.

Lunchstängt mellan klockan 12.30–13.30.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Maria Fjellström

 0520-49 52 28

 maria.netz@trollhattan.se



Mötesplats Sylte

Mötesplatsen äger rum på mysiga Sylte Bibliotek. Här erbjuds en trivsamt miljö för gemenskap och aktiviteter.

Plats är Sagorummet, strax till höger efter ingången. Besöksadressen är **Nyckelpigevägen 3**.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **tisdagar jämna veckor** kl. 14.00-15.30

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Stina Ekvall

 0520-49 50 48

 stina.ekvall@trollhattan.se



Mötesplats Tallbacken

Här bedriver Mötesplatserna verksamhet på Tallbacken i Café Solblomman. Hit bokas främst uppträdanden.

Besöksadressen är **Lasarettsvägen 15**. Café Solblomman är till vänster strax efter huvudingången. Betalparkering finns.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **en gång i månaden**.

Mötesplatsen är öppen mellan 14.00–15.30.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Mötesplatsteamet

 Mötesplatsteamet

 0520-46 32 90

 OF.motesplatserna@trollhattan.se



Mötesplats Upphärad

Mötesplats Upphärad ligger i ett lantligt område öster om Trollhättan, med närhet till natur och lugna omgivningar. Här erbjuds en trivsamt miljö för gemenskap och aktiviteter. Det finns parkeringsmöjligheter. Platsen är Lindåsgården och besöksadressen är **Sjuntorpsvägen 12**. Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **tisdagar jämna veckor**.

Mötesplatsen är öppen mellan 10.00–12.00.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Mikael Hansson

 0520 - 49 50 47

 mikael.hansson@trollhattan.se



Mötesplats Velanda

Mötesplats Velanda ligger i ett sydost om Trollhättan, med närhet till natur och lugna omgivningar. Här erbjuds en trivsamt miljö för gemenskap och aktiviteter.

Besöksadressen är Gärdhems hembygdsgård, **Velandavägen**.

Parkeringsmöjligheter finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **en tisdag i månaden** klockan 10.00-12.00 följande datum: 27 januari, 24 februari, 24 mars, 21 april, 19 maj och 16 juni.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Mikael Hansson

 0520 - 49 50 47

 mikael.hansson@trollhattan.se



Mötesplats Åsaka

Mötesplatsen i Åsaka bedrivs på Landbogården, som ligger i ett lantligt område öster om Trollhättan, med närhet till natur och lugna omgivningar. Här erbjuds en trivsamt miljö för gemenskap och aktiviteter.

Besöksadressen är Landbogårdens matsal, **Rösevägen 10**. Ingång från Vänebyvägen.

Parkeringsmöjligheter finns i anslutning till besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **varje torsdag** klockan 10.00-11.30.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Stina Ekvall

 0520-49 50 48

 stina.ekvall@trollhattan.se



Tematiska mötesplatser

På följande sidor

Här presenteras mötesplatser som arbetar utifrån olika teman. Fokusområdena är språk, konst och kultur, sport och hälsa. Vissa mötesplatser drivs i samarbete med externa aktörer, men är inte begränsade till det.

Språkligt aktiv för deltagande

Språket är mer än kommunikation – det är en identitetsbärare som formar vår självbild och vår känsla av tillhörighet. Det påverkar trygghet, delaktighet och välmående i vardagen. På dessa mötesplatser står språket i centrum. Här skapas en miljö där deltagare kan använda och utveckla sina språkkunskaper genom samtal och sociala aktiviteter. Målet är att ge alla möjlighet att bevara sin språkliga identitet, känna sig inkluderade och samtidigt bygga nya kontakter i en öppen och välkomnande atmosfär.

Kulturella evenemang och föredrag från samhällets alla hörn

Mötesplatserna erbjuder kultur i många former – från konstutställningar och musikframträdanden till föreläsningar och samtal om aktuella samhällsfrågor. Här möts människor med olika erfarenheter och perspektiv för att dela kunskap och inspiration.



Mötesplats Konsthallen

Denna mötesplats har tematiskt fokus på konst! Mötesplats Konsthallen ligger centralt i Trollhättan, i anslutning till stadens konsthall och nära kultur- och serviceutbud. Här erbjuds en inspirerande miljö och intressanta föreläsningar!

Besöksadressen är **Nohabsgatan 11B**.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter på fredagar, en eller fler gånger i månaden. För exakta tider se aktuell information på hemsidan eller titta i aktivitetsprogram för mötesplatsen.

Mötesplatsen är öppen mellan 10.30-12.00.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Ritva Hallberg

 0520-49 50 13

 ritva.hallberg@trollhattan.se



Mötesplats Stadsbiblioteket

Mötesplats Stadsbiblioteket ligger centralt i Trollhättan, i anslutning till bibliotekets kultur- och kunskapsmiljö. Här är du välkommen att lyssna till ett intressant föredrag en fredag i månaden. Oavsett om du vill träffa nya människor, lära dig något nytt eller bara ta en paus i vardagen. Det går bra att ta med sig en vän eller annan närstående.

Besöksadressen är **Kungsgatan 25**.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **en gång i månaden** klockan 10.30-12.00 följande fredagar: 9 januari, 13 februari, 13 mars, 10 april, 8 maj och 5 juni.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Mikael Hansson

 0520 - 49 50 47

 mikael.hansson@trollhattan.se



Idrottscaféet

Verksamheten Idrottscaféet ligger i stadsdelen Skogshöjden och drivs av Trollhättans IF. Varje ny träff delar ny lokal idrottsprofil egna idrottsminnen.

Besöksadressen är Skogshöjdens fritidsanläggning, **Bergtäktsvägen 1**. Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **första onsdagen varje månad (start februari)**.

Mötesplatsen är öppen mellan 10.00–12.00.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Arrangör

 Rolf Nilsson | Trollhättans IF

 -

 bernor9@gmail.com



Finskt anhörigcafé

Finskt anhörigcafé är en mötesplats för finskspråkiga anhöriga, där du kan träffas i en varm och välkomnande miljö. Här erbjuds gemenskap, samtal med högt i tak och förståelse för tuffa situationer med kulturell anknytning.

Plats är Strömkarlen på adressen **Strandgatan 8**.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **sista fredagen kl. 14.00-15.30 varje månad**.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Merja Juvonen

 0520-49 51 65

 merja.juvonen@trollhattan.se



Mötesplats Kruunu

Kruunu bedrivs som en finskspråkig mötesplats där språket och kulturen är i centrum. Här erbjuds en trivsamt miljö för gemenskap och aktiviteter.

Plats är Kronans bibliotek på besöksadressen **Lantmannavägen 113**.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **varje tisdag**.

Mötesplatsen är öppen mellan 10.30–12.00.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Ritva Hallberg

 0520-49 50 13

 ritva.hallberg@trollhattan.se



Mötesplats Sinisiipi

Sinisiipi, likt Kruunu, bedrivs som en finskspråkig mötesplats där språket och kulturen är i centrum. Här erbjuds en trivsamt miljö för gemenskap och aktiviteter. Betalparkering finns i anslutning till mötesplatsen. Busshållplats finns i närområdet.

Plats är Strömkarlen på besöksadressen **Strandgatan 8**.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **varje måndag** klockan 10.30–12.30.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagoger

 Ritva Hallberg

 Merja Juvonen



0520-49 50 13
0520-49 51 65



ritva.hallberg@trollhattan.se
merja.juvonen@trollhattan.se



Arabisktalande mötesplats

På den arabisktalande mötesplatsen står arabiskt språkbruk och kultur i fokus. Här erbjuds en trivsamt miljö för gemenskap och en mängd blandade aktiviteter.

Plats är Kulturhuset Kronan på besöksadressen **Lantmannavägen 113**.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Mötesplatsen har aktiviteter **torsdagar**.

Mötesplatsen är öppen mellan 11.30–12.30.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Biblioteksassistent

 Talin Banous & Faida Abdullah

 0520 - 49 54 16

 talin.banous@trollhattan.se



Kulturhus Navet

Ny plats för gemenskap och samverkan

Kulturhus Navet är en nyetablering i Trollhättan som utvecklas till en plats för aktiviteter och för socialt och kulturellt värdeskapande. I samband med etableringen finns idag verksamheterna Anhörigstöd, Digital vägledning, Volontärsamordningen och Mötesplatserna, som tillsammans bidrar till en inkluderande och samverkande miljö. Deras verksamheter och aktiviteter presenteras på nästkommande sidor.

Här hittar du oss

Navet finns på Hjortmossegatan 5 och delar byggnad med Work Inwest Center.

För att besöka någon av verksamheterna går du in via rampen eller stentrappan från gårdsplanen. Därefter tar du hissen eller trappan upp till våningsplanet där aktiviteterna finns. Väl inne hittar du enkelt till den verksamhet eller aktivitet du söker.

En plats för alla

Hos Navet är alla välkomna. Här bygger vi en öppen miljö för dialog, gemenskap, kreativitet och samarbete. För en gemensam samtid och en roligare framtid.



Hälsofrukost

Hälsofrukost är en nystartad verksamhet vid det nyetablerade Kulturhus Navet. Vi erbjuder en trivsamt och inbjudande miljö för sociala aktiviteter och gemenskap, med särskilt fokus på kroppens hälsa.

Frukosten börjar klockan 09.30, följt av olika hälsorelaterade aktiviteter.

Besöksadressen är **Hjortmossegatan 5**, där vi håller till i gemensamhetsrummet. Du når oss via rampen eller stentrappan, en våning ovanför Work Inwest Center.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Öppettider

Onsdagar

- drop-in fr.o.m kl. 09.00
- frukost 09.30-10.30,
- följande hälsotematisk aktivitet 10.30-11.30

ANSVAR OCH KONTAKT

 Aktiveringspedagog

 Stina Ekvall

 0520-49 50 48

 stina.ekvall@trollhattan.se



Anhörigstöd

Anhörigstödet i Trollhättan finns till för dig som stöttar eller vårdar en närstående och behöver förståelse för din situation, råd, stöd eller avlastning. Vi erbjuder samtal, vägledning, aktiviteter och möjlighet att träffa andra i liknande situation. Du kan få stöd genom samtalsgrupper eller enskilda samtal, och vi hjälper dig att hitta strategier och komma i kontakt med rätt hjälp och intresseföreningar.

Du välkomnas ringa **0520-49 71 50** för vidare information eller intresseanmälning för att delta i våra samtalsgrupper.

Besöksadressen för alla aktiviteter som listas i kalendarium (nästa sida) är **Hjortmossegatan 5**. Vi håller till i på övervåningen, som nås via rampen eller stentrappan, en våning ovanför Work Inwest Center.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Anhörigsamordnare

 Ingela Stålgren

 0520-49 71 50

 anhorigstodet@trollhattan.se

Kalendarium

Datum	Tid	Aktivitet
22 januari	10.00 - 12.00	En träff män emellan
9 februari	13.00 - 15.00	Tillsammansfiket
19 februari	10.00 - 12.00	En träff män emellan
9 mars	13.00 - 15.00	Tillsammansfiket
19 mars	10.00 - 12.00	En träff män emellan
13 april	13.00 - 15.00	Tillsammansfiket
23 april	10.00 - 12.00	En träff män emellan
11 maj	13.00 - 15.00	Tillsammansfiket
21 maj	10.00 - 12.00	En träff män emellan
8 juni	13.00 - 15.00	Tillsammansfiket
17 juni	10.00 - 12.00	En träff män emellan



Digital vägledning

Digital vägledning hjälper dig att komma igång eller utvecklas inom det digitala – från tjänster och utrustning till förståelse för dagens digitala samhälle. Vi erbjuder kostnadsfria, personligt anpassade möten som bokas via hemsidan eller kontaktcenter. Vägledningen kan ske hemma hos dig, i kommunens lokaler, på biblioteket eller utomhus vid bra väder. Vi erbjuder även drop-in-tider på för dina frågor.

Besöksadressen är **Hjortmossegatan 5**. Vi håller till i gemensamhetsrummet, som nås via rampen eller stentrappan, en våning ovanför Work Inwest Center.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

Drop in-tider

Tisdagar 13.00 – 16.00

Fredagar 09.00 – 12.00

ANSVAR OCH KONTAKT

 Digital vägledare

 Max Lundell

 Samuel Flink

 0520 - 49 50 00 (via Kontaktcenter)

 digitalvagledning@trollhattan.se



Volontärverksamheten

Gör någoting tillsammans!

Ibland kan livet kännas tufft, tråkigt eller ensamt. Ibland behöver vi alla någon form av social trygghet, gemenskap eller bara någon som lyssnar. Våra volontärer finns här för dig för att stötta och finnas när du behöver det som mest. Du är inte ensam.

Finns det utrymme för ett trevligt sällskap till biblioteket, på utflykten eller på promenaden? Eller hade det varit trevligt med ett hembesök för att prata en stund eller dela med sig av en nyhet eller ett intresse? Då är du varmt välkommen att höra av dig till volontärsamordnaren.

Vill du engagera dig som volontär?

Genom att ge av din tid kan du göra skillnad och bidra med värme och stöd. Du väljer själv hur mycket du vill delta och hur du vill vara volontär. Uppdraget är ideellt. Låter det intressant att bli volontär är du varmt välkommen att höra av dig till volontärsamordnaren.

ANSVAR OCH KONTAKT

 Volontärsamordnare

 Pernilla Karlsson

 0520-49 57 73

 volontarsamordnare@trollhattan.se

Kalendarium

Datum	Tid	Aktivitet
12 januari	11.00 - 13.00	Stickcafé
19 januari	11.00 - 13.00	Stickcafé
26 januari	11.00 - 13.00	Stickcafé
2 februari	11.00 - 13.00	Stickcafé
9 februari	11.00 - 13.00	Stickcafé
16 februari	11.00 - 13.00	Stickcafé
23 februari	11.00 - 13.00	Stickcafé
26 februari	17.00 - 20.00	After Work *
2 mars	11.00 - 13.00	Stickcafé
9 mars	11.00 - 13.00	Stickcafé
16 mars	11.00 - 13.00	Stickcafé
18 mars	11.00	Promenad
20 mars	11.00	Grillning
23 mars	11.00 - 13.00	Stickcafé
30 mars	11.00 - 13.00	Stickcafé
1 april	11.00	Promenad
10 april	11.00	Grillning

Kalendarium

Datum	Tid	Aktivitet
13 april	11.00 - 13.00	Stickcafé
15 april	11.00	Promenad
20 april	11.00 - 13.00	Stickcafé
23 april	17.00 - 20.00	After Work *
24 april	11.00	Grillning
27 april	11.00 - 13.00	Stickcafé
29 april	11.00	Promenad
4 maj	11.00 - 13.00	Stickcafé
8 maj	12.00	Picnic
11 maj	11.00 - 13.00	Stickcafé
13 maj	11.00	Promenad
18 maj	11.00 - 13.00	Stickcafé
22 maj	12.00	Picnic
25 maj	11.00 - 13.00	Stickcafe
27 maj	11.00	Promenad
5 juni	12.00	Picnic
12 juni	12.00	Picnic

Kalendarium

Datum	Tid	Aktivitet
25 juni	17.00 - 20.00	After Work *
26 juni	12.00	Picnic

Gemensamma volontäraktiviteter

Stickcafé

Vi håller till i volontärernas rum på husets övervåning, som nås via rampen/stentrappan, via Work Inwest Center, på Hjortmossegatan 5.

Kom som du är och sticka tillsammans med ett trevligt gäng i en härlig atmosfär.

Fika finns att köpa.

Promenader

Start på parkeringen på Hjortmossegatan 5.

Vi promenerar (cirka 4,5 km) till slussarna och sedan tar vi oss tillbaka för en fika.

Inställt vid regn och snö.

After Work

Häng med ut och träffa nya vänner. Alla betalar sin egen mat och dryck. Vi träffas en gång i månaden på någon restaurang i Trollhättan.

(*) Val av restaurang/plats bestäms en tid innan planerat datum. För att få tag i informationen välkomnas du därför att kontakta **Gittan** på telefonnummer 0703 - 35 46 56.



ANKDAMM



TOALETT



CAFÉ



LEKPLATS



GÄSTHAMN



GRILLPLATS



SKULPTURER





Lunchrestauranger i kommunen

Det finns fyra lunchrestauranger inom äldreomsorgen som erbjuder välsmakande måltider till ett bra pris. Målgruppen är personer från 65 år och äldre. Lunchmenyn, som även serveras till särskilt boende, består av husmanskost, sallad, dryck och kaffe. Observera att endast kortbetalningar accepteras.

Betalning och priser

Pensionär: 69 kr

Anhörig/övrig gäst: 79 kr

Kuponghäfte (10 kuponger): 690 kr

Lunchmenyer publiceras med reservation för eventuella ändringar.

Förbokning av lunch ska göras senast dagen innan, mellan 09:00 och 11:00, eller under öppettiden i restaurangen.

Smaklig måltid!



Lunchrestauranger i kommunen

Strömkarlen

Öppet alla dagar. Lunch serveras mellan 11:30 och 13:00, med möjlighet att sitta kvar till 14:00. **Förbokning av lunch är önskvärt.** Telefon för bokning: 0520-49 50 55

Bra att veta: Måltidsvänner under helger finns utifrån tillgång av volontärer.

Humlegården

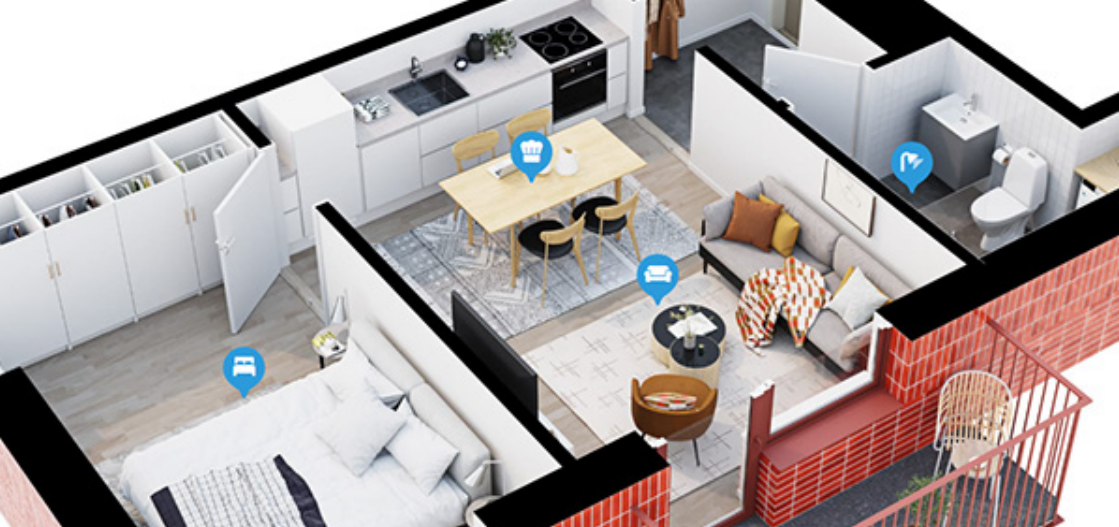
Öppet alla dagar. Lunch serveras mellan 12:00 och 13:00, med möjlighet att sitta kvar till 14:00. **Förbokning av lunch gäller.** Telefon för bokning: 0520-49 63 65

Nordängen

Öppet alla dagar. Lunch serveras mellan 12:00 och 13:00, med möjlighet att sitta kvar till 14:00. **Förbokning av lunch gäller.** Telefon för bokning: 0520-49 63 53

Landbogården

Öppen måndag till fredag (helgfria dagar) mellan 12:00 och 13:00, med möjlighet att sitta kvar till 14:00. Förbokning av lunch gäller. Telefon för bokning: 0520-49 64 75



En självständig vardag

En självständig vardag

Trollhättan stad har nyligen publicerat "En självständig vardag" på vår webbplats. Här samlar vi information, råd och verktyg för att hitta förebyggande stöd, hjälpmedel och tjänster som främjar en aktiv och självständig vardag.

Digital inspirationsmiljö

Besök gärna vår digitala inspirationsmiljö för en virtuell rundtur i en lägenhet där du kan upptäcka välfärdsteknik och smarta lösningar som förenklar vardagen.

Smarta produkter och smarta hemlösningar

Vi har samlat ett stort urval exempel på smarta produkter som underlättar i vardagen. Vi beskriver även Smarta hem-lösningar som gör vardagen enklare och tryggare.

Navigera till: [Trollhattan.se](https://trollhattan.se) » Omsorg och stöd » En självständig vardag



Lilla hjälpen

Lilla hjälpen är helt gratis (du får själv stå för eventuellt material) och det är bara att ringa och boka oss på telefonnumret **0520-49 59 62**.

Vid inköp av material kan det tillkomma kostnad för transport.

Vissa arbetsuppgifter kan du inte få hjälp med, eftersom det finns hantverkare eller biståndsbedömd hemvård som kan utföra dem.

Lilla hjälpen hjälper till med att:

- Byta glödlampor.
- Lufta element.
- Sätta upp tavlor.
- Hänga upp och ta ner gardiner.
- Fästa upp sladdar.
- Halksäkra mattor.
- Sand och salta vid halka.

Trollhättan
blir bättre
med dig!