

Aktiviteter för att må bra hela livet



SEPTEMBER
DECEMBER
2026



Trollhättans Stad

Hej!

Detta aktivitetsprogram samlar information om olika aktiviteter som du är välkommen att ta del av utifrån dina intressen.

Programmet ges ut tre gånger per år och avlöser varandra:

Höstprogrammet pågår september–december

Vårprogrammet pågår januari–juni

Sommarprogrammet pågår juni–augusti

Alla programpunkter är kostnadsfria om inget annat framgår.

Föranmälan behövs endast i de fall detta anges.

Ändring och tillägg i programmet kan komma att ske, kontakta gärna verksamheten för information om aktuellt program eller hitta uppdaterad information på hemsidan inför ditt besök.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.



Du hittar även information om
aktiviteterna och verksamheterna på
trollhättan.se eller via länk genom att
skanna **QR-koden**

Aktiviteter för att må bra - HELA LIVET!!

De aktiviteter du finner i detta program utgår från 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

Genom att erbjuda mötesplatser, sociala sammanhang, kunskap och praktiskt stöd vill vi bidra till ökad livskvalitet, självständighet, delaktighet samt bidra till god hälsa.



Verksamheterna som ingår i detta aktivitetsprogram

Anhörigstöd

Stöd för dig som hjälper eller vårdar en närstående. Här kan du få råd, information och möjlighet att träffa andra i liknande situation.

Volontärsamordningen

Vill du engagera dig ideellt eller få stöd av en volontär?

Volontärsamordningen hjälper till att skapa kontakt mellan människor.

Digital vägledning

Få kostnadsfri hjälp med mobiltelefon, surfplatta, dator och digitala tjänster. Stödet anpassas efter dina behov och förkunskaper.

Mötesplatserna

Öppna verksamheter där du kan delta i aktiviteter, träffa andra, ta del av information och hitta nya sociala sammanhang.

Hälsolots

Få stöd till en bättre hälsa genom vägledning till aktiviteter, gemenskap och insatser som kan stärka ditt välmående.

Vardagspuls

Gemensam träning anpassad för olika förutsättningar. Fokus ligger på rörelseglädje, gemenskap och att må bra.

Arabiska mötesplats

Mötesplatser med aktiviteter, information och gemenskap på arabiska för dig som vill träffa andra och ta del av samhällsinformation.

Finska mötesplatser och samtalsgrupper

Mötesplatser med aktiviteter, information och gemenskap på finska där du kan träffa andra och delta i olika arrangemang.



Fika, betalning och eventuell föranmälan

Fika erbjuds ofta i samband med aktiviteter och till 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.

Mötesplatserna

Telefon: 0520-46 32 90

Epost: OF.motesplatserna@trollhattan.se

Mötesplatsen – en plats för alla

Kommunens mötesplatser är öppna för alla som vill träffas, vara delaktiga i aktiviteter, lära sig något nytt eller bara umgås i en välkomnande miljö.

Som deltagare kan du förvänta dig gemenskap, platsledda sociala aktiviteter, inspiration och möjligheter att knyta nya kontakter.

Exempel på aktiviteter som mötesplatserna erbjuder

- **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:** Brädspel, kortspel och andra gemensamma aktiviteter som bygger gemenskap.
- **Utflykter och upplevelser:** Besök på kulturplatser, naturutflykter och konstutställningar.
- **Digitalt och teknik:** Digital vägledning, dialog om digital samtid och inspiration för att öka digital delaktighet.



Mötesplats Gärdhem

Adress: Strandgatan 8

Telefon: 0520-46 32 90

Tisdagar

Livemusik

Lars-Eric Frennberg
(Folkuniversitetet) sjunger låtar
vi minns

6 september

Per-Henrik Grim
(Studieförbundet)

10 november

Filmvisning

Karl-Gustav Danielsson från
Åsaka-Björke hembygdsförening
visar "Året på gården
Bockhagen"

6 oktober

Temadag

Världsaidsdagen
uppmärksammas genom Ida
Liljeblad som berättar om Act
Svenska Kyrkans internationella
kamp mot hiv/aids

1 december



Samtliga aktiviteter startar
klockan 10.00 om inget annat
anges.

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen

Mötesplats Gulsparven

Adress: Furulundsvägen 3

Telefon: 0520-46 32 90

Måndagar

Bingo

7 september, 5 oktober

Livemusik

Trubaduren Sarah Hellman-Isgren spelar country, folk och visor.

14 september

Lars-Eric Frendberg
(Folkuniversitetet) sjunger låtar
vi minns

19 september

Samhällsspaning

Polisen Johan Lindén
berättar om sitt arbete med
trygghetsskapande åtgärder för
seniorer

21 september

Mariana Ceder läser högt

12 oktober

Quiz

Nyhetsquiz

28 september

Måndagar

Spel & sociala aktiviteter

Kortspel

26 oktober

Samtliga aktiviteter startar
klockan 13.30 om inget annat
anges.

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen

Mötesplats Fridhem

Adress: Drottninggatan 71D (en trappa upp)

Telefon: 0520-46 32 90

Tisdagar

Denna dag startar
samtliga aktiviteter
13.30

Bingo

**1 september, 29 september,
1 december**

Livemusik

Krister Fruberg

8 september

Lars-Eric Frednberg
(Folkuniversitetet)

6 oktober

**Tillkännages senare
24 november**

**Tillkännages senare
8 december**

Tematräff

Smakprov av surströmming
15 september

TACO TIME!
27 oktober

OBSERVERA

- Mötesplatsen hette tidigare Mötesplats Hjortmossen.
- Entrén till mötesplatsen ligger en trappa upp från entréplanet.

Torsdagar

Denna dag startar
samtliga aktiviteter
10.00

Musikmix

**27 augusti, 15 oktober,
12 november**

Spel, rörelse och umgänge
3 september, 10 september, 8 oktober

Samhällsspaning

Pernilla Karlsson berättar om
konceptet Vardagspuls
**17 september, 22 oktober,
19 november**

Frågesport
1 oktober

Hjärngympa
29 oktober

Film
5 november

Tematräff
**Adventsmys 26 november,
Nobeldagen 10 december**

Julavslutning
17 december

Mötesplats Konsthallen

Adress: Nohabsgatan 11B

Telefon: 0520-46 32 90

Fredagar

Konstutställning

"Missa inte mellankrigsrean" av
Christoph och Sebastian Mügge

2 oktober

"Missa inte mellankrigsrean" av
Christoph och Sebastian Mügge

16 oktober

"Missa inte mellankrigsrean" av
Christoph och Sebastian Mügge

30 oktober

"Missa inte mellankrigsrean" av
Christoph och Sebastian Mügge

13 november

Öppen salong. Tema: Min resa

11 december

Samtliga aktiviteter startar
klockan **10.30** om inget annat
anges.

Fri entré!

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen



Mötesplats Kronogården

Adress: Lantmannavägen 32

Telefon: 0520-46 32 90

Onsdagar

Bingo

9 september

Föreläsningar

Kristina Sand m.fl. Delar
erfarenheter ur sitt läraryrkesliv

2 september

Julfest

Föranmälan krävs

23/12

Torsdagar

Musikquiz

10 september

Samtliga aktiviteter denna
veckodag startar 13.30

Fredagar

Sittgymnastik

September

11 september, 18 september

Oktober

**2 oktober, 16 oktober,
23 oktober, 30 oktober**

November

**13 november, 20 november,
27 november**

December

11 december, 18 december

Samtliga aktiviteter denna
veckodag startar 10.00

OBS:

- Drop-in onsdagar och fredagar klockan 9.00
- Resterande program publiceras på hemsidan

Mötesplats Mars

Adress: Järnvägsgatan 20, entre via innergården

Telefon: 0520-46 32 90

Onsdagar

Spel, Rörelse, Umgänge

**26 augusti, 23 september,
16 oktober, 11 november**

Musikmix

2 och 30 september

Allsång med Lars-Eric Frennberg
(Folkuniversitetet)

23 oktober

Samhällsspaning

Kostföreläsning med Maria
Zenovan

9 september

Pernilla Karlsson berättar om
konceptet Vardagspuls

7 oktober

Föreläsning tillkännages senare

4 november

Föreläsning tillkännages senare

2 december

Tematräff

Höstmys

16 september

Onsdagar

Modevisning: Monicas
mannekängar

2 oktober

Räkmackans dag

Föranmälan senast 2 oktober

14 oktober

TACO TIME!

28 oktober

Disco Fever

6 november

Adventsmys

25 november

Lucia

11 december

Bingo!

Kostar 20 kr

**21 oktober, 18 november,
16 december**

Samtliga aktiviteter startar
klockan 13.30 om inget annat
anges.

Kaffe & smörgås: 35 kr

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen

Fredagar

Hjärngympa

28 augusti, 25 september,

30 oktober, 27 november

Livemusik

Goa gubbar (Medborgarskolan)

4 september

John Johansson

9 oktober

Mats Westling

13 november

Lilla bandet

9 december

Bingo

Kostar 20 kr

11 september

Spel, Rörelse, Umgänge

18 september

Tematräff

Uppvisning: Monicas

mannekänger

2 oktober

Discofever

6 november

Lucia

11 december

Musikmix

23 oktober

Livemusik

Julavslutning med Livemusik

18 december

Samtliga aktiviteter startar klockan 13.30 om inget annat anges.

Kaffe & smörgås: 35 kr

OBS: Mötesplatsen är endast öppen under ovan listade tillfällen

Mötesplats Norra Björke

Adress: Församlingshemmet i Norra Björke

Telefon: 0520-46 32 90

Onsdagar

Livemusik

Krister Fruberg

8 september

Svenne Johansson

6 oktober

Tonsteget

15 december

Frågebingo

22 september

Sällskapsspel

20 oktober

Musikkryss

17 november

Program kommer

1 december

Julavslutning

15 december

Samtliga aktiviteter startar klockan 10.00 om inget annat anges.

Kaffe & smörgås: 35 kr

OBS: Mötesplatsen är endast öppen under ovan listade tillfällen

Mötesplats Sjuntorp

Adress: Flundregården, Trollhätttevägen 11

Telefon: 0520-46 32 90

Onsdagar

Livemusik

Rolf Tagesson & Anita Pedersen
sjunger egna tonsättningar av
olika skalders (NBV)

23 september

Helena och Torgny
Nylén-Andersson
sjunger visa och pop på svenska

21 oktober

Krister Fruberg bjuder
på svenska klassiker
(Studiefrämjandet)

18 november

Leif Johansson sjunger
dansbandslåtar mm
(Medborgarskolan)

16 december

Samtliga aktiviteter startar
klockan 13.30

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen



Mötesplats Stadsbiblioteket

Adress: Kungsgatan 25

Telefon: 0520-46 32 90

Livemusik

Lars-Eric och Johan Frenberg:
Rockens historia i ord, bild och
ton. (Folkuniversitetet)

7 augusti

Samhällsspaning

Konsumentvägledare Fredrik
Johansson och budget- och
skuldrådgivare Billy Wiklund
informerar om ekonomi och
konsumenträtt

11 september

Göran Hellstrand berättar om
anonyma patienter begravda
vid Restads mentalsjukhus
och deras levnadsöden.
(Folkuniversitetet)

9 oktober

"Året om i vår närmatur"
Thomas Öberg & Ingemar
Sunnerdahl visar naturbilder
(Studiefrämjandet)

6 november

Benny Ruus föreläser om
kanalbyggande

4 december



Samtliga aktiviteter startar
klockan 10.30

Kaffe & smörgås: 35 kr

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen

Mötesplats Stavre

Adress: Tessingatan 2

Telefon: 0520-46 32 90



Onsdagar

Livemusik

Lars & Leif sjunger dansanta låtar

9 september

Spelglädje underhåller (Medborgarskolan)

7 oktober

Cvarnen Club sjunger Beatleslåtar (Sensus)

4 november

Lars-Eric Frendberg sjunger visor (Folkuniversitetet)

2 december

Samtliga aktiviteter startar
klockan 13.30

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen



Mötesplats Strömkarlen

Adress: Strandgatan 8

Telefon: 0520-46 32 90

Måndagar

Äntligen måndag!

7 september-21 december

Kl. 10.00

Tisdagar

Frågesport

1 till 29 september

6 till 27 oktober

10 till 24 november

1 till 22 december

Kl. 10.00

Bingo

Instats kostar 20 kr

1, 15 och 29 september

13 och 27 oktober,

10 och 24 november,

8 december och 22 december

Kl. 14.00

Promenad

8 september-6 oktober

Kl. 13.30

Inomhusboule

1 december

Kl. 13.30

Onsdagar

Skivor till kaffet

2 september-23 december

Kl. 10.00

Musikverkstad

9 september-16 december

Kl. 14.00

Allsång

2 september-9 december

Kl. 14.00

Seniorshop

Butik i foajén

2 september

Kl. 10.00-14.00

Kaffe & smörgås: 35 kr

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen

Mötesplats Strömkarlen

Onsdagar

Musikstund

David & Mikael

28 oktober

Kl. 14.00

Sittdans

Mjuka rörelser till musik

11 november

Kl. 14.00

Julkaraoke

Med glögg och pepparkaka

23 december

Kl. 14.00

Torsdagar

Trumgympa

3 september-26 november

Kl. 10.30

Filmvisning

3 september-26 november

Kl. 13.30

Torsdagar

Lilla mobilhjälp

Enklare hjälp med mobil

8 oktober

Kl. 10.00

Dans och rörelse

Med Stig-Arne Larsson

10 september

Kl. 13.30

Fridans med Jeannette René de Vreede

8 oktober

Kl. 13.30

John Johansson spelar danslåtar

19 november

Kl. 13.30

Livemusik *

50-60-talsrock med Håkan Luppert

22 oktober

Kl. 13.30

Mötesplats Strömkarlen

Torsdagar

Klädbytardag

I samarbete med
Naturskyddsföreningen

5 november

Kl. 10.00-15.00

Lilla Nobel *

Festligheter i samlingssalen

10 december

Kl. 13.30

Julkonsert *

Se kommande separat affisch

17 december

Kl. 13.30

Fredagar

Handarbetscafé

4 september-18 december

Kl. 10.00

Vardagspuls

4 september-18 december

Kl. 11.30

Fredagar

Kortspel

Vi spelar Plump

4 september-18 december

Kl. 13.30

Luciafirande *

Se kommande separat inbjudan

11 december

Kl. 10.00

Kaffe & smörgås: 35 kr

* = Föranmälan på plats eller via
telefon krävs

Mötesplats Sylte

Adress: Nyckelpigevägen 3, Sylte bibliotek

Telefon: 0520-46 32 90

Tisdagar

Tematräff

Journalgrödor

1 september

Frågesport: Äpplen överallt

15 september

Kaffet, ordspråk och kaffefakta

29 september

Samhällsspaning

Audiovisuella kulturarv

27 oktober

Kreativt

Vi provar torrnåla en
minipumpa

24 november

Spel och sociala aktiviteter

Julcharader och lussebulle

8 december



Samtliga aktiviteter startar
klockan 14.00

Kaffe & smörgås: 35 kr

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen

Mötesplats Upphärad

Adress: Sjuntorpsvägen 12

Telefon: 0520-46 32 90



Tisdagar

Livemusik

Trubaduren Martin Persson

1 september

Lars-Eric Frendberg (Folkuniversitetet)

29 september

PRO-kören Tonerna (ABF)

27 oktober

Kom-kören 13 (ABF)

24 november

SPF Flundres sånggrupp (Studieförbundet Vuxenskolan)

8 december

Musikkryss

Kryssvärdar David & Mikael

15 september

Samtliga aktiviteter startar
klockan 10.00

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen

Mötesplats Veland

Adress: Hembygdsgården, Velandavägen

Telefon: 0520-46 32 90

Tisdagar

Filmvisning

Göran Hellstrand från Trollhätte-Gillet visar en film från en rundresa med stopp på sevärda platser i bland annat Gärdhem, Åsaka och Sjuntorp.

22 september

Föreläsning

”Johannes Sköldberg - originell hjälppräst i Gärdhem” med Johnny Hagberg (Folkuniversitetet)

20 oktober

Karl-Gustav Daniellson berättar om ”Hansgårdssläktens våldsamma öde” (Studieförbundet Vuxenskolan)

17 november

Gärdhems hembygdsförening berättar minnen från Skinnemo skola på 1950- och 60-talet. (Studieförbundet Vuxenskolan)

15 december

Samtliga aktiviteter startar
klockan 10.00

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen

Mötesplats Åsaka

Adress: Landbogården, Rösevägen 10

Telefon: 0520-46 32 90



Torsdagar

Livemusik

The Macs (ABF)

3 september

Spelevinkarna
(Medborgarskolan)

10 september

Krister Fruberg
(Studiefrämjandet)

24 september

Planetafestival - musik från olika
delar av världen

29 oktober

Kom-kören 13 (ABF)

19 november

Lilla Bandet

10 december

Bingo

**3 september, 1 oktober
22 oktober, 12 november,
3 december**

Övr. musikaktiviteter

Musikkryss

17 september

Musikkväll med förtäring. OBS:
Föranmälan krävs.

OBS: Start kl. 17.00

15 oktober

Julavslutning med musik

17 december

Gästtalare

Maria Zenovon tipsar om mat
och nutrition för äldre

8 oktober

”Tidsresa i det digitala
samhället” med Max Lundell

26 november

Samtliga aktiviteter startar
klockan 10.00

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen

**Mötesplatser
med kulturell,
språklig eller
nischad fokus**

Mötesplats Kruunu

Adress: Lantmannavägen 113, Kronan bibliotek

Telefon: 0520-46 32 90

Mötesplats med fokus på finska språket och kulturen.

Tisdagar

Träff

1 september-22 december

Ej 3 november, 13 oktober

10.30-12.00



Mötesplats Sinisiipi

Adress: Strandgatan 8

Telefon: 0520-46 32 90

Måndagar

Hälsocafé

**Läkaren Leif Stavåker berättar
om balansproblematik.**

7 september

Bingocafé

Bingospel: 20 kr.

**14 september, 12 oktober,
16 november, 14 december**

Studiebesök: SAAB-muséet

**NOVA arena
28 september**

Karaokecafé

**I samarbete med Trollhättans
finska pensionärsförening
Ketterät**

**5 oktober, 9 november,
7 december**

Musikquiz

**Med Juhani Hakopuro
19 oktober**

Musikunderhållning

Föreläsning med Raimo
Juntunen. Sång och
kantelespel inspirerade av
Kalevala.

21 september

Föreläsning med Toni och
Susanna från Täysmeno
Eskilstuna

26 oktober

Nordiska visor med Anna Fält
OBS: Klockan 13.30

30 november

Firande: Skördefesten Kekri

Med dragspelsartisten Ari
Haatainen
2 november

Rörelseglädje

Prova på inomhusgympa
23 november

Julavslutning "Pikkujoulut"

Med Juhani Hakopuro
21 december

Alla aktiviteter börjar kl. 10.30

Finskt anhörigcafé: Omaiskahvila

Adress: Strandgatan 8

Telefon: 0520-46 32 90

Omaiskahvila är en finskspråkig anhörigstödsgrupp. Gruppen finns till för dig som stöttar eller vårdar en närstående och behöver förståelse för din situation, råd, stöd eller avlastning.

Omaiskahvila on suomenkielinen omais tukiryhmä. Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka tuet tai hoidat läheistäsi ja tarvitset ymmärrystä tilanteestasi, neuvoja, tukea tai helpotusta.

Fredagar

Omaiskahvila

Finskspråkig anhörigträff

**28 augusti, 25 september,
30 oktober, 27 november**

Kl. 14.00



Finska träffen

Adress: Hjortmossegatan 5, Kulturhus Navet

Telefon: 0520-46 32 90

Välkommen hit till en behaglig, stillsam och finskspråkig miljö. Hit välkomnas du som är finskspråkig. Till för dig som önskar trevliga möten och goda samtal. Kravlöst.

Tervetuloa miellyttävään ja rauhalliseen suomenkieliseen ympäristöön. Kohtaamispaikka on sinulle, joka kaipaa mukavia kohtaamisia ja hyviä keskusteluja.

Fredagar

Speed-HEJ-ing

18 september

Drop-in samtalsträff

23 oktober

20 november, 18 december

Fika till självkostnadspris

10.00-11.30

Roliga POP UP-Aktiviteter

Telefon: 0520-46 32 90

Gubbträff: Öppna dörrar

Välkommen till en mötesplats för män och "gubbar". Vi bjuder på kaffe och tilltugg.

4 december, Kl. 10.00-12.00

Kulturhus Navet, Hjortmossegatan 5

Rockcafé

I samarbete med Konsthallen.

Artist och plats tillkännages senare.

Föranmälan senast 13 november.

27 november, 13.30

Världshejarveckan

Du, jag och vi i Trollhättan – tillsammans med hela Sverige, säger HEJ!

Ditt HEJ har kraften att bryta ensamhet och få någon att känna sig inkluderad. För ibland kan det enklaste steget vara det mest betydelsefulla – som att säga HEJ till en medmänniska.

Vecka 47 (16 november-22 november)



Mötesplats för arabisktalande seniorer

Adress: Lantmannavägen 113, Kronan bibliotek

Telefon: 0520-46 32 90

Torsdagar

Gemenskap, samtal och fika

Träffarna leds av Talin Banous och Faida Abdullah i samverkan med Mötesplats för seniorer

3 september–17 december

Kl. 11.00–12.30

Vardagspuls

Telefon: 0761-857122

Tisdagar

Vardagsträning för alla

Kjällstorpsgården,
Strömviksvägen 99

**Tisdagar från 18 augusti till
22 december.
10.10-10.40**

Lantmannavägen 96-98

**Tisdagar från 18 augusti till
22 december.
11.10-11.40**

Torsdagar

Vardagsträning för alla

Mötesplatsen Mars

**Torsdagar från 20 augusti till
17 december.
12.30-13.00**

Fredagar

Vardagsträning för alla

Åsaka gymnastikhall

**Fredagar från 21 augusti till
18 december.
10.00-10.30**

Mötesplats Strömkarlen

**Tisdagar från 21 augusti till
18 december.
11.30-12.00**

HSB-salen Gräsanden

**Tisdagar från 21 augusti till
18 december.
13.00-13.30**

Mötesplats Sjuntorp

**Tisdagar från 21 augusti till
18 december.
14.00-14.30**

Vardagspuls leds av Linus
Högberg och anordnas i
samarbete med Trollhättans
Stad, Svenska kyrkan och Britta
Lundqvists Stiftelse

Idrottscafé

Adress: Skogshöjdens fritidsanläggning, Bergtäktsvägen 1

Kontakt: Trollhättans IF | Rolf Nilsson via bernor9@gmail.com

Onsdagar

Föreläsning

Ove Halvors berättar idrottsminnen

2 september

Lokal idrottsprofil delar gamla idrottsminnen

7 oktober

Lokal idrottsprofil delar gamla idrottsminnen

4 november

Samtliga aktiviteter startar
klockan 10.00

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen

Hälsofrukost

Adress: Hjortmossegatan 5, högra ingången, andra våningen

Telefon: 0520-46 32 90

Tisdagar

Frukost

3 och 10 september

1, 8, 15, 22 och 29 oktober

5 till 26 november

3 till 17 december

Frukost och Trumgympa på
Strömkarlen

17 september

OBS: Kl. 09.30 på Strandgatan 8

Julavslutning

17 december

Stolsyoga

1 och 29 oktober

26 november

Cirkelträning

**3 september, 8 oktober,
5 november, 3 december**

Sittgympa

**10 september. 15 oktober,
12 november, 10 december**

Prova på "Dutt n' go"

22 oktober

Aktivitet ej fastställd

19 november

Julavslutning

17 december

Frukost startar 09.30 varje
tillfälle.

Aktivitet startar 10.30 varje
tillfälle.

OBS: Mötesplatsen är endast
öppen under ovan listade
tillfällen

Kulturhus Navet

Adress: Hjortmossegatan 5, högra ingången, andra våningen

Kontakt: kulturhusnavet@trollhattan.se



Ny plats för aktiviteter och oändliga möjligheter!

Kommunens nyetablering Kulturhus Navet är öppet för alla som vara delaktiga i aktiviteter, lära sig något nytt eller bara umgås i en välkomnande miljö.

Som deltagare kan du förvänta dig gemenskap, platsledda sociala aktiviteter, inspiration och möjligheter att knyta nya kontakter.

Besöksadressen är Hjortmossegatan 5. Vi håller till på övervåningen, en våning ovanför Work Inwest Center.

Parkeringsmöjligheter och busshållplats finns på eller i närhet av besöksadressen.

På nästföljande sidor finner du de verksamheter och aktiviteter som utgår från Navet



Digital vägledning

Adress: Kulturhus Navet, Hjortmossegatan 5, våning 2

Telefon: 0520-49 50 00 (via Kontaktcenter)

Epost: digitalvagledare@trollhattan.se

Digital vägledning är en kostnadsfri tjänst som hjälper dig att använda mobil, dator och digitala tjänster i vardagen. För dig som bor i Trollhättans Stad och är 65 år eller äldre.

Du kan till exempel få vägledning i att lära dig:

- använda appar och e-tjänster
- skicka mejl
- online-handla livsmedel och apoteksvaror till dörren

Vägledningen är även personlig och anpassad efter dina behov och den utrustning du använder.

Så fungerar det:

- boka en tid (via länken eller QR-koden till höger) eller över telefon via Kontaktcenter
- träffa en vägledare hemma, på bibliotek eller i stadshuset
- få hjälp i lugn takt, på dina villkor



trollhattan.se/digi

Fredagar

Drop-in

Få stöd och hjälp med digitala situationer, oavsett om det handlar om mobiltelefon, surfplatta, dator eller olika e-tjänster.

11 september-11 december

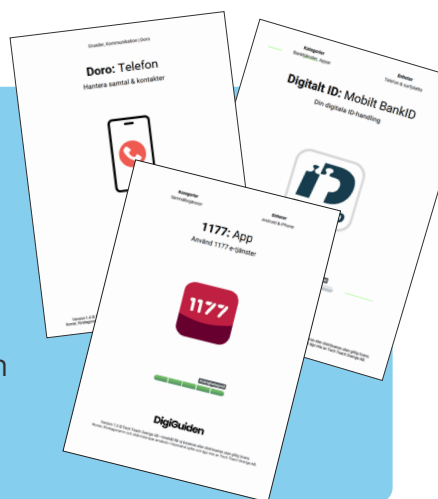
Klockan 13.00-15.00

Ej 4 september, 18 september, 25 december

Besök gärna Digital vägledning på Trollhättans Stads hemsida för eventuella uppdateringar av tider för Drop-in

När det är möjligt tar vägledaren med sig en relevant **DigiGuide**.

DigiGuider är lättlästa foldrar som hjälper till att strukturera vägledningen och ger dig möjlighet att fortsätta utforska och lära i din egen takt även efter aktiviteten.





Anhörigstöd

Adress: Kulturhus Navet, Hjortmossegatan 5, våning 2

Telefon: 0520-49 71 50

Epost: anhorigstod@trollhattan.se

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 där vi hjälps åt att hitta strategier och eventuellt komma i kontakt med lämpliga stödinstitutioner.

Måndagar

Tillsammansfikat

14 september, 12 oktober, 9 november, 7 december

Kl. 13-15

Tisdagar

En träff män emellan

8 september, 3 november, 1 december

Kl. 10-12

Onsdagar

Samtalsgrupp

Efterlevandestöd för
suiciddrabbade

23 september, 28 oktober, 18 november, 9 december

Kl. 17:30-19:30

Anhörigdagen

Lunch & föreläsning

6 oktober

Information och
möjlighet till anmälan via
anhörigsamordnare.



Hälsolots

Adress: Kulturhus Navet, Hjortmossegatan 5, våning 2

Telefon: 0520-49 50 00 (via Kontaktcenter)

Ibland kan det vara svårt att veta vilket stöd och vilka aktiviteter som finns. Hälsolotsen hjälper dig som är 80 år eller äldre att hitta möjligheter som kan stärka gemenskap, trygghet och livskvalitet.

Genom ett kostnadsfritt hälsosamtal får du prata om vad som är viktigt för dig, dina mål och behov. Bokning sker via telefon.

Tillsammans pratar ni om sådant som bidrar till ett gott liv:

- Gemenskap och sociala kontakter
- Rörelse och fysisk aktivitet
- Matvanor och välbefinnande
- Intressen och aktiviteter
- Hälsa och trygghet i vardagen



Volontärverksamheten

Adress: Kulturhus Navet, Hjortmossegatan 5, våning 2

Telefon: 0520-49 57 73

Epost: volontarsamordnare@trollhattan.se

Gör någonting 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.

Måndagar

Stickcafé

En trivsamt aktivitet där din stickning umgås med andras. Ta med ditt eget projekt och njut av gemenskap, inspiration och trevliga samtal.

7 september-7 december
Klockan 11-13

Onsdagar

Promenad

Följ med på en promenad i trevligt sällskap där vi får röra på oss, samtala och upptäcka omgivningen tillsammans.

9 september-18 november
Klockan 10

Torsdagar

After Work

Välkommen på after work, en avslappnad stund där vi träffas, umgås och avslutar dagen tillsammans. Här finns möjlighet till trevliga samtal, gemenskap och nya bekantskaper i en social miljö.

24 september, 22 oktober
26 november, 17 december
Klockan 17.00

OBSERVERA

Val av restaurang/plats bestäms en tid innan planerat datum.

För att utgå från aktuell information välkomnas du därför att kontakta **Gittan** på telefonnummer: 0703- 35 46 56





Lunchrestauranger i kommunen

Det finns fyra lunchrestauranger inom äldreomsorgen som erbjuder vällsmakande 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

"En självständig vardag" finns på [Trollhattan.se](https://trollhattan.se). Här samlar vi information, råd och verktyg för att hitta förebyggande stöd, hjälpmedel och tjänster som främjar en aktiv och självständig vardag.

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

Fysiskt rum för välfärdsteknik

Besök gärna vår fysiska inspirationsmiljö där du kan se och prova välfärdsteknik, hjälpmedel och smarta lösningar som kan underlätta vardagen. Rummet ger inspiration och kunskap om produkter och tjänster som bidrar till ökad trygghet, aktivitet och självständighet i hemmet.

Plats: Strandgatan 8

Be kommunens digitala vägledare eller mötesplatsens personal om en visning. Kontakt via 0520-49 50 00 (via Kontaktcenter).

Trollhättan
blir bättre
med dig!