

Frivilligcentralen Svängrummet

SKAPAR MÖTEN

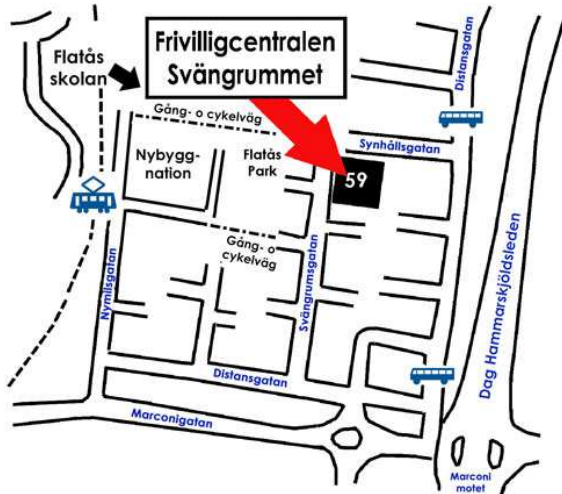


Frivilligcentralen Svängrummet är en Öppen mötesplats för ALLA.

Våren 2023

Välkommen!

Svängrumsgatan 59, Västra Frölunda
i Flatåskyrkans lokaler



Har du frågor:
Samordnare Lisbeth Fhager

Telefon: 031- 47 76 41, 070-263 84 69
E-post: svangrummet@flataskyrkan.se

Hemsida: www.flataskyrkan.se/svangrummet/
Facebook: www.facebook.com/frivilligcentralensvangrummet/

Swish 123 218 48 93 (Flatåskyrkan).
Vid betalning märk: "FVC" + t.ex. "servering".



Bakom Frivilligcentralen Svängrummet står Flatåskyrkans församling, Socialnämnden SydVäst och Socialnämnden Centrum.

Vi samarbetar även med:
Studieförbundet Bilda, Bostadsrättsföreningen Flatås 1 och Missionskyrkans Göteborgsarv.



Vad är en Frivilligcentral?

Först och främst en **MÖTESPLATS** för vardaglig medmännisklighet.

Vi samordnar och förmedlar kontakter mellan människor, skapar förutsättningar för att utveckla nya **NÄTVERK**.

Frivilligcentralen speglar stadsdelen. Det är besökarna som bestämmer innehållet utifrån behov, intresse och färdigheter.

Vi vill medverka till att skapa
GLÄDJE, GEMENSKAP och **TRYGGHET**.

Har du någon hobby eller ett intresse som du vill dela med dig av eller fördjupa? Alla idéer är hjärtligt välkomna!
Kontakta **Lisbeth** på Svängrummet: 031 - 47 76 41



Att vara frivillig
är lika mycket en fråga om att ge
som att få, du skänker av din tid
och får mycket tillbaka i form av
samband och glädje!

Vill du vara med och stödja Frivilligcentralen Svängrummet?

Det kostar inget att vara med hos oss men du får gärna stödja verksamheten genom att betala en frivillig gåva på **100 kr per år**. Du sätter då in pengarna på **bankgiro 492-3165**. Märk insättningen **Gåva Frivilligcentralen**.

**Ett annat sätt att stödja oss, är att köpa
Svängrummets egna Akvarellkort.**

Korten säljs i set om 7 st inklusive kuvert för 100 kr paketet.



De vackra motiven är skapade av deltagare i
Svängrummets akvarellgrupp.

Tack för ditt stöd!

Omslagsbild:
Vitsippsdalen, Göteborgs Botaniska Trädgård
© - "Cre8or" - Mica Nilsson - 2022

Håll utkik....

Det finns idéer, tankar och förslag som kan komma att starta under våren...

Kör med Magnus Wassenius,

vi håller på att undersöka möjligheten att starta en kör. Håll utkik och är du intresserad hör av dig till Lisbeth, tel. 031 47 76 41, 070- 263 84 69

Data- och It stuga

Önskar du hjälp med din smartphone? Eller önskar du komma i gång med, dator eller Ipad. Vi har planer på att starta upp en "It-stuga.

Tanken är att vi hjälps åt vid några tillfällen under höstterminen. Vid intresse hör av dig till Lisbeth.

Tycker du om att läsa:

Dikter? Poesi? Lyrik?

Om det finns några stycken som vill läsa och samtala utifrån poesi tillsammans så startar vi en grupp.

Om du är intresserad så ring Lisbeth 031-47 76 41, 070-263 84 69.

Småbarnssång,

- en mötesplats för vuxna och barn i åldrarna 0 - 5 år. Sång, fika och lek. Denna träffpunkt är ett samarbete med Flatåskyrkan. Ev. start under våren. Är du intresserad, kontakta Brita L, 076-203 07 57

Har du någon idé om något vi skulle kunna starta tillsammans? Vill Du starta en grupp eller verksamhet här på FVC Svängrummet?

Hör av dig!



**Varannan
torsdag kl.12:00**

**Efter programmet ca
kl.12:50 erbjuds sopplunch**

- 19 jan **Upptastfest för vårterminen på FVC! Trubaduren Elin Ljungqvist sjunger visor av alla de slag -** och passar på att berätta om kommunens arbete med hälsofrämjande och förebyggande verksamhet.
- 2 feb **"Pest eller kolera"** - ett föredrag från Sjöfartsmuseet Akvariet - *Ninna Boberg.*
- 16 feb **Musikalisk mix** med *DuoLars.*
- 2 mars **Utmed norska kusten till Svalbard -** *Lars-Gunnar Peterson.*
- 16 mars **Att dela vardagsliv med polisen -** *Göran Bjerhem.*
- 30 mars **Historier och skrönor från förr -** *Edmond Bäck.*
- 13 april **Det är kvinnan bakom allt -** *Henrik Fransson.*
- 27 april **Quiz** med *Inga-Lill Karlsson.*
- 11 maj **Kultursalongens våravslutning** med Ukulelegruppen Svänggänget och **Öppen scen** där den som önskar får medverka med det den vill.

MÅNDAGAR

Drop-in

Mellan kl. 10-12 kan du komma in på en enkel fika i god gemenskap.



Stavgång

Vi träffas måndagar kl. 10:00 vid Svängrumsgatan 59, för att gå stavgång. Medhavd fika eller matsäck.

Kontakt: Ulla J, 073-705 22 90

Broderi

I samverkan med Täcklebo broderiakademi samlas en grupp kl. 10:00 -12:45 varje vecka.

Kontakt: Lena Lomander 070-764 16 62



Akvarellmålning

En grupp träffas i all enkelhet på måndagar kl. 13-16 för att måla akvarell och låta sig inspireras av varandra.

Kontakt: Mica N, 070-234 04 10

Musikresan

(Ojämna veckor) kl. 13:00. Vill du vara med? Vi fördjupar oss i olika musikgenrer. Vi lyssnar och lär av varandra.

Kontakt: Eva A, 070-474 32 12



TISDAGAR

Våffeltisdag

Mellan kl. 10-12 kan du komma in och äta nygräddade våfflor i god gemenskap.



Eftersom vi inte vet när våren kommer 2023, så kan nedanstående datum eventuellt ändras. Likaså kan det även tillkomma ytterligare vandringar.

Vandring längs Sävveåns dalgång 14/4

Samling på Marklandsgatans hållplats kl 10. Vi åker kollektivt till Floda, där vi påbörjar vår vandring mot Stenkullen. Matsäck medtages. 4,5–5,5 km vandring. **Anmälan.** Tänk på att denna resa går utanför Zon A. Ladda därför ditt Västtrafik-kort med pengar.

Kontakt: Mica N, 070-234 04 10

Vi gör en vårvandring i Lärjeåns dalgång 5/5

Samling på Marklandsgatans hållplats kl 10. Vi åker kollektivt till Bergsjön alt. Hjällbo, där vi påbörjar vår vandring mot Angereds C. Matsäck medtages. 6,5–7,5 km vandring. **Anmälan.**

Kontakt: Mica N, 070-234 04 10

För mer information om programpunkterna och ev. gemensam resa, kika på Svängrummets anslagstavla eller ring kontaktpersonen när det närmar sig. **Tacksamma för intresseanmälan.**

Vi samarbetar även med "Vänner Av Vandring"

För att delta i föreningen **Vänner Av Vandring**s aktiviteter betalar man en årsavgift på 30 kr.

För mer information: **Bo Dissler**, 070-958 01 58.

Datum och utflyktsmål:

Lista med mer info, kring samlingsplats och tid finns på Svängrummets anslagstavla.

Natur & Kultur

*Vill du upptäcka trevliga resmål tillsammans med andra i vår?
Vi samlas på bestämd plats och tid. Var och en betalar för sin egen resa/biljett m.m. samt eventuell förtäring.*

Vi upptäcker det nyrenoverade Sjöfartsmuseet Akvariet vid Stigbergstorget 10/2 kl. 11:00

Museet har varit stängt i fyra års tid, för renovering och nybyggnation. Bl.a. har underjordiska akvarier byggts, där det största rymmer hela 400 000 liter vatten. Vi samlas i museets entré kl. 11. Inträde: museikort 130 kr alt. museikort seniorer 110 kr (62 år-). **Anmälan.** Efteråt finns möjligheten att äta lunch på stan.
Kontakt: Mica N, 070-234 04 10



Albert Edelfelt på Göteborgs Konstmuseum på Götaplatsen 10/3 kl. 11:00

Albert Edelfelt (1854–1905) tillhör den finska konsthistoriens mest älskade konstnärer som nu presenteras i en stor utställning på Göteborgs konstmuseum. Vi samlas i museets entré kl. 11. OBS! Förhöjd entréavgift (100 kr). Om du har museikortet ger dig detta 20 kr rabatt på entrén till utställningen. Museikort 130 kr alt. museikort seniorer 110 kr (62 år-). **Anmälan.** Efteråt finns möjligheten att äta lunch på stan.
Kontakt: Mica N, 070-234 04 10

Korsordshörna

Tisdagar 10.30. Gillar du att lösa korsord eller vill du testa på? På tisdagar samlas en grupp korsordslösare. Vi har förtryckta korsord i olika svårighetsgrader, men vill du kan du ta med eget. Välkommen med!
Kontakt: Lisbeth F, 031-47 76 41

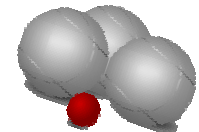
Bokcirkel

Vill du läsa och diskutera böcker tillsammans med andra? I bokcirkeln träffas vi ungefär en gång i månaden för samtal om boken vi läst. Vi bestämmer tillsammans vad vi ska läsa. Gruppen träffas på jämna veckor kl. 11.00.
Vid frågor ring Lars W, 070 - 371 40 44

Boulegruppen

Tisdagar kl.12 (jämna veckor)
Vintertid träffas vi i Axelhusets A-sal, Axel Dahlströms Torg, där vi spelar inomhusboule.

(Sommartid spelar vi utomhus i Flatås Park)
Kontakt: Leif S, 070- 654 43 98



Gemenskapsträffen

Gruppen träffas varannan tisdag (ojämna veckor) kl. 13-15 över en kopp kaffe och fika för att diskutera utifrån olika teman. (Se separat program).
Kontakt: Ann-Marie L, 031-47 32 27.

Ukulele

Ukulelegruppen Svänggänget övar varannan tisdag (jämna veckor) kl.13:30.
Kontakt: Inga-Lill K, 072-709 49 96



ONSDAGAR

Drop-in

Mellan kl. 10-12 kan du komma in på en enkel fika i god gemenskap i vår Storstuga.



Språkcafé

Onsdagar kl. 10-11:30. Vill du träna svenska tillsammans med andra? Språkcafé för dig med svenska som andraspråk. Vi samtalar kring olika teman, fikar och har trevligt. Uppstart: **18/1**.

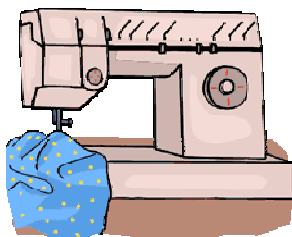
Kontakt: FVC, 031-47 76 41

Systuga

Sista onsdagen i varje månad i vår finns Danica på plats för att sy med dig, mellan **kl 11-13**. Det kan kanske handla om att sy upp ett par byxor eller laga något... **Start 25/1**.

Anmälingslista finns på Frivilligcentralen.

Kontakt: Danica S, 070-526 22 51



How's your English?

Onsdagar **kl. 12.00** (jämna veckor) En samtalsgrupp på engelska. Varje tillfälle utgår från ett tema. **OBS: Anmälan.**

Kontakt: Kerstin V, 073-998 40 63

Sittgympa

Onsdagar **kl. 13.30**. Gympan för dig om vill röra på hela kroppen, men föredrar att göra det på en stol. Uppstart: **11/1**

Kontakt: Lisbeth F, 031- 47 76 41



TORSDAGAR

Kultursalong

Torsdagar ojämna veckor kl 12.

Se programmet på sidan 3.

Ca kl.12:50 erbjuds sopplunch för 50 kr.



RPG Flatåskyrkan

Torsdagar jämna veckor kl 12 har RPG (Riksförbundet Pensionärs-gemenskap) en träff med program samt gemenskap över en fika. Se separat program. Kontakt: Ingemar Svensson 070-679 50 05

FREDAGAR

Tala film – Tala liv

Vi ser film tillsammans. Efteråt fikar och samtalar vi om filmen. Fredagar kl. 13

Vårens datum: 27/1, 24/2, 24/3, 21/4

Med reservation för ändringar. 20 kr/gång.

Kontakt: Birgitta A, 072-221 45 60



Natur & Kultur

Vill du upptäcka trevliga resmål tillsammans med andra i vår? Vi samlas på bestämd plats och tid. Var och en betalar för sin egen resa/biljett m.m. samt eventuell förtäring.

Se programmet på sidan 8-9.