

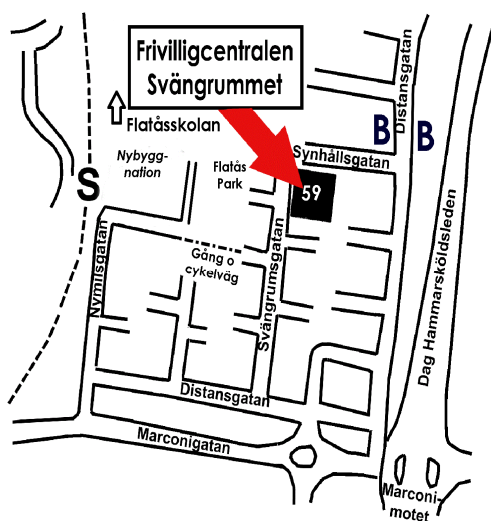
Att vara frivillig
är lika mycket en fråga om att ge
som att få, du skänker av din tid
och får mycket tillbaka i form av
samband och glädje!



Vän till Vän

Vill du göra en insats
för medmänniskor i närområdet?
Hör av dig så berättar vi mer
om vilka möjligheter som finns.

Kontakt: Sofia Rossäng tel. 47 76 41



Har du frågor:

Samordnare Sofia Rossäng

Telefon: 031- 47 76 41, 0702 - 63 84 69
E-post: svangrummet@flataskyrkan.se

Hemsida: [www.flataskyrkan.se/
svangrummet/](http://www.flataskyrkan.se/svangrummet/)

Facebook: [www.facebook.com/
frivilligcentralensvangrummet/](http://www.facebook.com/frivilligcentralensvangrummet/)

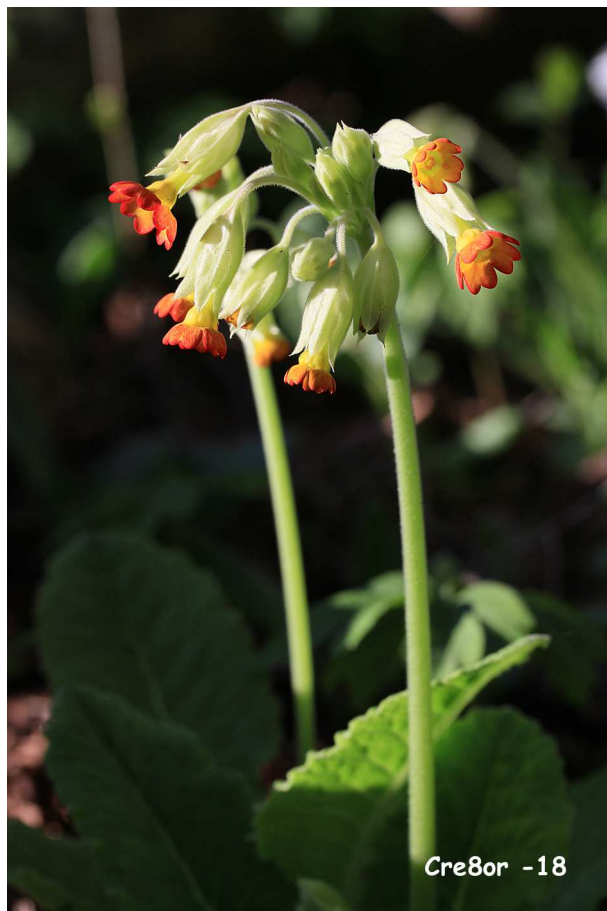
Swish 123-218 48 93 (Flatåskyrkan).
Vid betalning märk: "FVC" + t.ex. "servering".

Bakom Frivilligcentralen Svängrummet står
Flatåskyrkans församling,
SDN Askim-Frölunda-Högsbo, Göteborgs
resursnämnd för frivilligarbete.

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



Frivilligcentralen Svängrummet den Öppna Mötesplatsen



Cre8or -18

Frivilligcentralen Svängrummet
är en Öppen mötesplats för ALLA.

Välkommen!

Svängrumsgatan 59,
Västra Frölunda | Flatåskyrkans lokaler

Våren 2019

Vad är en Frivilligcentral?

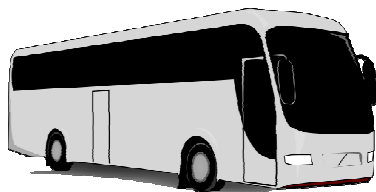
Först och främst en MÖTESPLATS för vardaglig medmänsklighet.

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!



Detta händer också:

Utöver de fasta aktiviteter som erbjuds så arrangeras bl.a.

Resor, Fester, Hälsokvällar och **Konserter** under året.

Kontakta oss gärna för att höra om något är på gång!

Kontakt: Sofia, 031-47 76 41.

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 8 st inklusive kuvert för 100 kr paketet.

De åtta vackra motiven är skapade av deltagare i Svängrummets akvarellgrupp.



Tack för ditt stöd!

"Smaka på världens mat"

Detta är en intressegrupp, där vi "smakar på världens mat" genom gemensamma besök på lunchrestauranger i Göteborg med omnejd. Vi träffas på Marklandsgatan kl. 12:30.



Anmälan. Mer information samt anmälningslista sätts upp FVC anslagstavla när restaurangbesöket närmar sig. Med reservation för ev. byte av restaurang.

- | | |
|------|--|
| 1/3 | Vi äter indiskt
Kontakt: Ulla J, 0737-05 22 90 |
| 22/3 | Vi äter turkiskt
Kontakt: Ann-Marie P, 82 27 25 |
| 12/4 | Vi äter vietnamesiskt
Kontakt: Ulla J, 0737-05 22 90 |
| 10/5 | Vi äter brasilianskt
Kontakt: Eva B-C, 0762 -71 00 34 |

Vi samarbetar även med "Vänner Av Vandrings":

För information om höstens vandringar, läs på FVC Svängrummets anslagstavla.

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

För mer information:
Bo Dissler, 0709 - 58 01 58.

Kultur salong



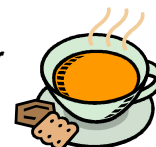
- med hemlagad soppa



Varannan torsdag kl.12:00

Efter programmet ca kl.12:50 erbjuds en lätt sopplunch för 50:-.

- | | |
|----------|---|
| 31 jan | "Side by side, musikens Gothia cup"
Kenneth M Linton, ambassadör för Göteborgs Symfoniker |
| 14 feb | Boktips
Ida Nordén, biblioteket |
| 28 feb | "Emigration och Amerikalinjen"
Åsa Liljedahl, Sjöfartsmuseet |
| 14 mars | "O-VE´R Å SMEGEVURNA....
.... om Bohuslän och Livet" .
Bert Owe Lundqvist |
| 28 mars | Följ med till Israel under
10 dagar 1985
Eva Bernhard |
| 11 april | "Ivar Arosenius –
drömmare och rebell"
Björn Fredlund, f.d. chef på Göteborgs konstmuseum |
| 25 april | Lasse Dahlqvist
Åsa Liljedahl, Sjöfartsmuseet |
| 9 maj | "Göteborg under 90 år: sett
genom Volvos kamera"
Claes Rydholm |
| 23 maj | Kultursalongens
terminsavslutning
Öppen scen med bl.a.
Svänggänget... |



MÅNDAGAR

Drop-in

Mellan kl. 10-12 kan du komma in på en enkel fika i god gemenskap i vår Storstuga. Nyfiken på Svängrummets verksamhet? Titta in så berättar vi mer.



Stavgång

Vi träffas måndagar kl. 10:00 vid Svängrumsgatan 59, för att gå stavgång. Promenaderna avslutas med gemensam fika.

Kontakt: Görel H, 0706-59 23 02.

Släktforskning med Datastuga

Måndagar mellan kl. 10-13 erbjuder vi hjälp med släktforskning samt data och internet.

Ring eller kom in för att boka tid, senast på torsdagen i veckan innan.

Bokas på telefon: 47 76 41 eller 47 04 00.

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, 47 04 00.

Musikresan

(Ojämna veckor) kl. 13:00.

Vill du vara med? Tanken är att vi fördjupar oss i olika musikgenrer.

Vi lyssnar och lär av varandra.

Kontakt: Mats H, 47 76 41.



TISDAGAR

Drop-in

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



Klipp- och fotvårdsstuga

Tisdagar kl. 9-14. Svängrummet har startat en klipp- och fotvårdsstuga. Det är en utbildad frisör som har drivit egen salong i många år och erbjuder nu Frivilligcentralen sina färdigheter.

Det går även att boka tid för trådning/plockning av ögonbryn.

Konstrunda Högsbo 6/5 kl. 10

Samling vid Axelhusets trappa. Upptäck konstverk i närområdet! Tillsammans med en stavgångsgrupp som hjälpt till att kartlägga konst i närmiljön, går vi en promenad på ca 1 h.

Mer information får du av Anna Eriksson, Fritid 031-366 04 79.

Samarrangemang mellan Axelhuset och FVC Svängrummet.



Guidad vandring: "Järnbrott - från folkhem till solenergihus" 17/5 kl.10

med Einar Hansson - arkitekt, författare och stadsvandringsguide - Samling vid Frölunda Kulturhus trappa. **Föranmälan senast 10 maj till**

Anna Eriksson, Fritid, tel. 031-366 04 79,

mail: anna.eriksson@askimfrolundahogsbo.goteborg.se

Samarrangemang mellan Axelhuset och FVC Svängrummet.

Promenad runt Marholmen och Välens koloniområde 10/6

Besök och fika vid Evas kolonilott. Vi åker buss från Frölunda Torg. Mer information kommer senare. Tag med egen fika. Därefter bad och/eller promenad hemåt för den som vill.

Eva B-C, 0762 -71 00 34

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

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 förtäring.

Valfri tid att åka hem.

För mer information ring kontaktpersonen för respektive utflykt/museibesök.

"Nordiskt sekelskifte och Fürstenbergska galleriet" - Konstmuseet 8/2 kl. 12

Vi får en guidad visning på museet. Samling kl. 11:45 i museets entré. Kostnad 40:- per person (Om du inte har museikort tillkommer entréavgiften till museet. **Anmälan.** Max 30 st deltagare. Först till kvarn gäller.

Kontakt Leif S. 0706-54 43 98

Göteborgs Synagoga 21/2 kl. 12

Vi får en guidad visning av synagogan från 1855. Samling vid Kopparmärta på Kungssportsplatsen kl. 11:40.

Kostnad 40:- per person.

Kontakt Leif S. 0706-54 43 98

"Två rum och kök" – Kortedala museum 8/3 kl. 11

Ett museum där du kan se hur man bodde åren 1955–1965. Vi får en guidad visning av museet på Adventsvägen 1.

Kostnad 20:- per person.

Anmälan. Max 20 st. deltagare. Samling på Marklandsgatan kl. 10.

Kontakt: Ulla J, 0737-05 22 90



Promenad – Utby och Bergsjön 26/4

Vi träffas på Marklandsgatan kl.10, för gemensam färd och vandring.

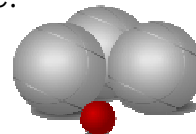
Tag med matsäck.

Kontakt: Ulla J, 0737-05 22 90

Boule / Inomhusboule (jämna veckor).

Inomhusboule: tisdagar kl. 12-14

Vi träffas i Axelhusets A-sal, Axel Dahlströms torg, där vi spelar inomhusboule.



Boule

tisdagar kl. 12-14

Vi träffas vid Frivilligcentralen kl 12 och går till planen i Flatås Park.

Kontakt: Leif S, 0706 - 54 43 98

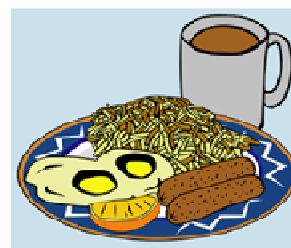
Gemensam måltid tisdagar kl. 12:00.

Välkommen till en gemensam måltid

Vi serverar lunch, sallad och kaffe för 70 kr.

Föranmälan senast på måndagen, före kl.12:00.

Anmälningslista finns på Svängrummet, du kan även ringa Sofia, 47 76 41, eller Ulla E, 47 06 59.



Gemenskapsträffen

Gruppen träffas varannan tisdag (jämna veckor) kl. 13-15 över en kopp kaffe och fika för att diskutera utifrån olika teman.

Kontakt: Ann-Marie L, 47 32 27.

Ukulele

Ukulelegruppen Svänggänget övar varannan tisdag (ojämna veckor) kl.13:30

Kontakt: Britt-Marie J, 0703 - 52 90 34



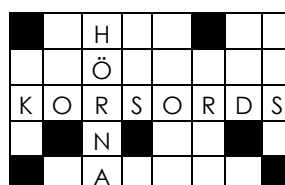
Korsordshörna

Varannan tisdag (ojämna veckor) kl. 13:30.

Vi utformar tillsammans upplägget.

Välkommen med!

Kontakt: Ulla E, 47 06 59.



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. **OBS! Första träffen 23/1 uppe i Axel-Huset på Axel Dahlströms Torg.**
Kontakt: Sofia, 47 76 41.

How's your English?

Onsdagar kl. 12-13:30 (jämna veckor)
En samtalsgrupp på engelska. Varje tillfälle utgår från ett tema. **OBS: Anmälan.**
Kontakt: Svängrummet 031-47 76 41.

Systuga

Följande onsdagar kl. 11.30 -13.00 under våren: **23/1, 20/2, 20/3, 17/4;** erbjuder Danica sin hjälp att sy tillsammans med dig. **Ring eller kom in för att boka tid,** för dina syprojekt så hjälps vi åt.
Bokas på telefon: 47 76 41.

Stolsgympa

Onsdagar kl.13:30. Gympan för dig som vill röra på hela kroppen men föredrar att göra det på en stol.
Kontakt: Sofia, 47 76 41.



Avslappning

onsdagar kl. 14.30.
Ge dig själv en stilla stund.
Avslappningsövningar till rogivande musik.

TORSDAGAR

Drop-in

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



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. 10.30
Vid frågor ring Lars W, 070 - 371 40 44

Samtal utifrån Poesin

Ojämna veckor kl.10:30
Tillsammans bestämmer vi tema och författare. Vi läser dikter som på olika sätt berör och har något att säga oss.
Kontakt: Gun B, 69 33 22, 070 - 696 33 74



Kultursalong med hemlagad soppa

Torsdagar ojämna veckor kl 12
Se programmet på sidan 3.
Ca kl.12:50 erbjuds en lätt 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,
Kontaktperson: Lars-Göran Holgersson
0704-872480

FREDAGAR

Eva-Ringen med småbarnssång.

En mötesplats för små barn och deras föräldrar.
Fredagar kl. 10:00-11:30.
Kontakt: Brita L, 47 04 00.
Eva-Ringen är ett samarbete med Flatåskyrkan.

Tala film – Tala liv

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

Vårens datum:

1/2, 15/3, 3/5 + ev. 24/5

kl. 13 - ca 16.

Med reservation för ändringar. 20 kr/gång.
Kontakt: 47 76 41.



Övriga grupper som träffas fredagar är:
Natur och kultur - se programmet på nästa sida samt **Smaka på Världens mat** - se programmet på sidan 10.