

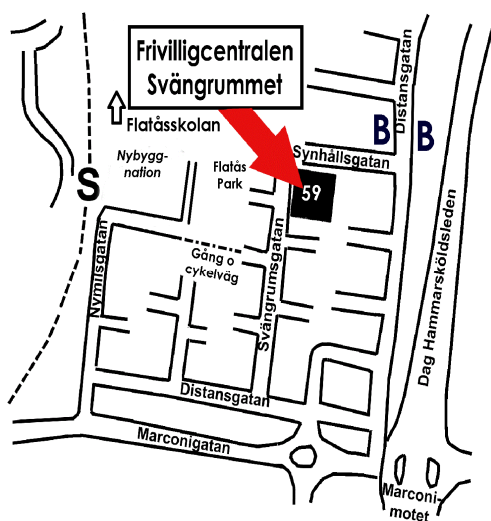
Att vara frivillig
är lika mycket en fråga om att ge
som att få, du skänker av din tid
och får mycket tillbaka i form av
samband och glädje!



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



Frivilligcentralen Svängrummet
är en Öppen mötesplats för ALLA.

Välkommen!

Svängrumsgatan 59,
Västra Frölunda | Flatåskyrkans lokaler

Hösten 2018

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!



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 ny intressegrupp, där vi tänker "smaka på världens mat" genom gemensamma besök på lunchrestauranger i Göteborg med omnejd. Vi träffas på Marklandsgatan kl. 12.



Intresseanmälan. Mer information kommer senare. Med reservation för ev. byte av restaurang.

12/10 Vi äter japanskt (Nobel House)
Kontakt: Ulla J, 0737-05 22 90;
Kerstin V.0739 984063

9/11 Vi äter libanesiskt (Beirut House)
Kontakt: Ulla J, 0737-05 22 90

16/11 Vi äter palestinskt
Kontakt: Leif S. 0706 - 544398

7/12 Vi äter julbord i Pingstkyrkan VF
Samling vid Flatåskyrkan kl. 12.

Omslagsbild:
Vandringsleden på västra Styrö
© - "Cre8or" - Mica Nilsson – 2017

PÅ GÅNG...



How's your English?

Vi planerar att starta en samtalsgrupp på engelska.

Vill du vara med?

Tanken är att vi talar kring ett tema per tillfälle.

Är du intresserad, hör av dig!

FVC Svängrummet 031-47 76 41.



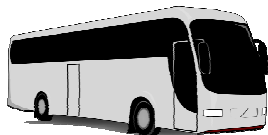
Detta händer också:

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.



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:-.

- 13 sept** **"Kosseri om allt möjligt"**
Elisabeth Ingvarsson, konstnär visar och berättar...
- 27 sept** **"Göteborg till fots, Trottoarturism och spårvägssafaris"**.
Einar Hansson, författare och arkitekt talar och visar bilder om Göteborgs historia och utveckling. Samarrangemang med Axelhuset
- 11 okt** **Martin Karlsson spelar och sjunger låtar från olika genrer.**
Martin är ny pastor i Flatåskyrkan sedan augusti 2018.
- 25 okt** **"Krogar och busliv i det gamla Majorna"** Åsa Lilliestam från Sjöfartsmuseet
- 8 nov** **Birgitta och Lars-Göran Holmgren läser ur och berättar om boken "Julias resa"**. 
- 22 nov** **"Göteborgsadresser med betydelse i stort och smått"**.
Claes Rydholm.
- 6 dec** **Julens Sångskatter**
Carina Larsson

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.

Start: 10/9. 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. För tidsbokning finns lista på Svängrummets anslagstavla du kan även ringa 47 76 41.

Inkomsterna går till FVC Svängrummets verksamhet.

Guidad vandring: Stigbergstorget 4/10 kl.11

Samling vid Stigbergstorget på Amerikagatan. Författare och arkitekt Einar Hansson guidar oss i mysiga Majorna, en av vandringarna som finns med i senaste boken "Göteborg till fots – Trottoarturism och spårvägssafaris". Tillgängligt även för barnvagn! Vandringen tar ca 1,5 h.

Föranmälan senast 1/10 till Anna Eriksson, Fritid 366 04 79 eller anna.eriksson@afh.goteborg.se

Samarrangemang mellan Axelhuset och FVC Svängrummet.

Visning av Carl Larssons väggmålningar i Viktoriaskolan 19/10 kl 11

(f.d. Nya Elementarläroverket för flickor)

Vi får en guddad visning av Carl Larssons väggmålningar med tema "Svenska kvinnans historia genom seklen"

Samling på Marklandsgatan kl. 10:30

Föranmälan: Lista på Svängrummets anslagstavla eller ring 031- 477641.

"Den formbara hjärnan - effekter av fysisk aktivitet" 7/11 kl. 17 i Högsbo bibliotek

Jenny Nyberg, forskare och doktor i neurovetenskap vid Göteborgs universitet, berättar om vår möjlighet att påverka och förbättra hjärnans funktion och hälsa.

Biljett finns att hämta i Högsbo bibliotek fr.o.m. 24 oktober. I samarbete med FVC Svängrummet och Hälsoteket i Väster.

Promenad och uteträning 14/11 kl. 10:30

Samling vid Axelhusets trappa. Tillsammans med sjukgymnast Katarina från Hälsoteket går vi en promenad till Ruddalen. Vi stannar vid ett utegym på vägen och får tips på hur vi kan träna ute och använda redskapen i utegymmet.

Föranmälan till Anna Eriksson, Fritid tel 366 04 79 79 eller

anna.eriksson@afh.goteborg.se

Samarrangemang med Hälsoteket i Väster och FVC Svängrummet.



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 höst?

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. Bara föranmälan om detta anges. För mer information ring kontaktpersonen för respektive utflykt/museibesök.

Ängås Gård 31/8

Samling kl. 10:00 vid Frölunda Torgs bussterminal där tar vi buss 92 som avgår 10:13. Vi åker till Hammarvägen. Vi går ned till Bjöla småbåtshamn och via Välen till Ängås gård. En promenad på ca. en timma i kuperad terräng. På Ängås gård kan man fika om man så vill och kanske köpa med sig något från deras gårdsbutik. Kontakt Leif S. 0706-544398

Gamla Majflickor 7/9

Samling vid Marklandsgatan kl. 10 där Monica står. Vi promenerar genom Azaleadalen till Gathenhielmska reservatet. Fika till självkostnadspris.

Föranmälan, lista sätts upp på Svängrummet
Kontaktperson : Mona Å, 0739-75 03 44

Guidad vandring: Slottsskogen 20/9 kl.10

Samling vid Axelhusets trappa. Vandring över berg och dalar tillsammans med Mikael Burman från Torpadammens Vänner. Vi får ta del av Slottsskogens historia såväl som tankar om naturens läkande hälsokraft. Vi avslutar med fika uppe vid Slottsskogens utsiktstorn med vacker vy över vårt Göteborg. Ta med egen fika.

Föranmälan till Anna Eriksson, Fritid tel 366 04 79 eller anna.eriksson@afh.goteborg.se
Samarrangemang med Torpadammens Vänner

Vandring i Delsjön 21/9

Samling på Marklandsgatan kl.10. Ta med matsäck. Promenadvänliga skor. Mer information kommer senare.
Kontakt: Ulla J, 0737-05 22 90

Gång på Gång kl 10 (jämna veckor)

Vi samlas utanför kyrkan och åker bil eller buss/spårvagn till en trevlig plats för stavgångspromenad.

En promenad på högst 5 km i maklig takt.

Vi fikar och njuter av naturen och avslutar vår promenad i kyrkan igen. Vart vi skall åka för promenad bestämmer vi i förväg. Vid transport med bil ersätts chauffören.

Kontakt: Lars Wieden, telefon 0703- 71 40 44.



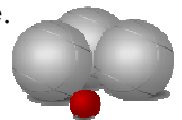
Boule/Inomhusboule (jämna veckor).

Vi träffas vid Frivilligcentralen kl 10 och går till planen i Flatås Park.

Vinterid: tisdagar kl. 12-14 (jämna veckor).

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

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. Start: 11/9.

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! Start: 11/9

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.

Kontakt: Sofia, 47 76 41.

Systuga

Onsdagar kl. 11.30 -13.00 (jämna veckor) erbjuder Danica hjälp att sy tillsammans med dig. **Ring eller kom in för att boka tid**, för dina syprojekt så hjälps vi åt. Start: 5/9.

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.

Start 5/9

Kontakt: Sofia, 47 76 41.



Avslappning onsdagar kl. 14.30.

Ge dig själv en stilla stund.

Avslappningsövningar till rogivande musik.

Start 5/9

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 Pensionärgemenskap) 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 fikar och ser en film tillsammans.

Efteråt samtalar vi om filmen.

Höstens datum:

28/9, 26/10, 23/11

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 2.