



Foto: Julia Wimmerlin

## Generationsspelen

I sommar genomförs generationsspelen för första gången i Göteborg. Generationsspelen tar avstamp i Generation Games, en internationellt etablerad organisation som finns i flera länder där man arbetar för åldersvänliga städer.

Kom och delta i lekfulla utmaningar över generationsgränserna. Bjud med familjen, mor- och farföräldrar, andra släktingar, vänner eller grannar. Alla åldrar är välkomna. Generationsspelen är ett samarrangemang mellan Generationsmöten i Centrum, mötesplatser för seniorer, föreningen Passalen samt andra föreningar.

Inför generationsspelen dyker spelen upp i miniformat på olika platser i närheten av Slottsskogen den 13-15 aug. Det kan bli allt från gåfotboll till tantparkour. Häng på när du går förbi!



Foto: Sverre Chr. Jarild

## Generationsspelen - alla vinner

**Datum:** Onsdag 16 aug, kl. 11-15  
**Startplatser:** Dalens utegym eller Mötesplats Mariaträffen, Älvsborgsplan 1A (nära Plaskis vid Mariaplan).

Slingan går i båda riktningar. Startar du vid Dalens utegym så avslutar du vid Mariaträffen eller tvärt om.

Alla som genomför alla tio aktiviteterna får pris. Stämpelkort delas ut vid start.

Är du i behov av personligt stöd kan du besöka evenemanget tillsammans med föreningen Passalen. Samling vid hållplatsen Botaniska trädgården kl. 11. Läs mer via Passalens app, eller kontakta Passalens ledare Idris på telefon: 0707-56 20 32



Program

juni  
-  
augusti



Illustration: Josephine Skapare

## Årsrika Göteborg - En del av Veteran-VM i friidrott 2024

### Årsrika Göteborg - En del av Veteran-VM i friidrott 2024

#### Ett evenemang för alla åldrar

Under Veteran-VM i friidrott 13-25 augusti fortsätter aktörer i Göteborg samarbetet för ett åldersvänligt och demensvänligt samhälle. Under vinjetten Årsrika Göteborg lyfter vi tillsammans frågor om åldrande och hälsa. Välkommen att delta i hyllningen till livet!

Läs mer om evenemangen och håll även utkik efter fler aktiviteter som kan tillkomma på [goteborg.se/aldersvanliga](http://goteborg.se/aldersvanliga) samt på Veteran-VM i friidrotts officiella hemsida: [2024wmac.com](http://2024wmac.com). Reservation för ändringar i programmet.

#### Kontakt:

Telefonnummer: 031-365 56 05  
E-post: [aldersvanliga@aldrevardomsorg.goteborg.se](mailto:aldersvanliga@aldrevardomsorg.goteborg.se)



Huvudarrangörer för Årsrika Göteborg 2024 är idrotts- och föreningsförvaltningen, äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen, socialförvaltning Centrum, Stadsbiblioteket Göteborg, AgeCap Göteborgs universitet, Alzheimerfonden, Göteborgs pensionärsråd och Göteborg & Co. I samarbetet deltar också Närhälsan, Fritidsbanken, andra förvaltningar inom Göteborgs Stad, föreningar och andra aktörer i samhället. Samtliga aktörer finns med i programmet i de digitala kalendarierna.



Göteborgs Stad

## Stadsbiblioteket Götaplatsen

Adress: Götaplatsen 3.  
Öppettider: vardagar kl. 8-18,  
helger kl. 10-18



Foto: Alex Rotas

### Snabb. Stark. Årsrik. 26 juni – 23 augusti

Fotoutställning av den brittiska fotografen Alex Rotas. Bilderna på elitidrottare som är över 60 år utmanar våra föreställningar om åldrande. Ett samarbete mellan Alzheimerfonden, Göteborgs Stad - Generationsmöten och AgeCap.

Datum: Vernissage,  
ons 26 juni, kl. 11

Plats: Utställningsytan, entréplan

### Samtal på pratbänken



Pratbänken flyttar in på Stadsbiblioteket Göteborg. Då och då under utställningsperioden finns särskilt inbjudna gäster för samtal.

### Föreläsning: Snabb. Stark. Årsrik - No limits

Den brittiska fotografen och åldersaktivisten Alex Rotas berättar vad som driver henne att fotografera äldre tävlingsidrottare. Medverkar gör också fysioterapeut Eva Holmgren från AgeCap, Göteborgs universitet, och Jörn Rittweger som forskar om elitidrottande äldre som deltar i Word Master Athletics Championships 2024 i Göteborg. Moderator: Maria Edström, forskare JMG. Samtalet sker på engelska.

Datum: Tisdag 20 aug, kl. 18-19  
Plats: Trappscenen

### Prata mat och hälsa med dietister

Bra mat och fysisk aktivitet kan bidra till hälsa och välbefinnande. Välkommen att samtala med Sofia Azami och Emma Davachi som är dietister vid äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen.

Datum: Onsdag 21 aug, kl. 13-16  
Plats: Utställningsytan, entréplan

### Hur kan kognitiv svikt upplevas?

Prova på VR-glasögon som simulerar kognitiv svikt, och träffa demenssköterskor och medarbetare i äldre samt vård och omsorgsförvaltningen i Göteborg.

Datum: Torsdag 22 aug, kl. 10-12  
Plats: Utställningsytan, entréplan

### Så kan motion bidra till att förebygga demens. Panelsamtal

Möt några av Sveriges ledande äldreforskare i ett samtal om motionens betydelse för att förebygga demens.

Datum: Torsdag 22 aug, kl. 12-13  
Plats: Trappscenen

### Dalens utegym, Slottsskogen

Dalens grusplaner i kanten  
av Slottsskogen.  
Spårvagnsållplats: Högsbogatan  
Tillfällig Flexlinjehållplats kommer  
att finnas.

### Vi gör Göteborg friskare - plats för möten och rörelse

Lär dig mer om Göteborgs Stads friskvårdsutbud, föreningsutbud och hur Göteborg planerar och bygger för rörelseglädje. Här möter du bland andra instruktörer från idrotts- och föreningsförvaltningen, äldre konsulenter och dietister från äldre- samt vård och omsorgsförvaltningen, Fritidsbanken, Generationsmöten i Centrum, Närhälsan, pensionärsföreningar i Göteborg, Åldersvänliga Göteborg, med flera.

Datum: Tisdag till torsdag 13-15  
aug, lördag 17 aug, tisdag 20 aug  
och lördag 24 aug, kl. 10-15  
Plats: Dalens utegym

### Prova utegymmets utrustning

Instruktör finns på plats för att visa utrustning, övningar och svara på frågor.

Datum: Tisdag till torsdag 13-15  
aug, tisdag 20 aug och lördag  
24 aug, kl. 10-12 och 13-15  
Plats: Dalens utegym

### Cirkelträning

En instruktör leder gemensam träning med utegymmets utrustning.

Datum: Tisdag 13 aug kl. 11 och 14,  
onsdag 14 aug, kl. 11  
Torsdag 15 aug, tisdag 20 aug och  
lördag 24 aug, kl. 11 och 14  
Plats: Dalens utegym

### Gympa till musik

Ledarledda enkla rörelser som kan anpassas efter din nivå för att få upp pulsen.

Datum: Tisdag 13 aug kl. 12,  
torsdag 15 aug kl. 13 och lördag  
24 aug kl. 13  
Plats: Dalens utegym

### Familjeträning

Pass med övningar och lekar för styrka, kondition och rörlighet för att stärka både stora och små kroppar på ett roligt sätt.

Datum: Onsdag 14 aug kl. 14,  
torsdag 15 aug kl. 12 och lördag 24  
aug kl. 12  
Plats: Dalens utegym

### Bra mat för seniorer

Bra mat kan bidra till hälsa och välbefinnande. Lyssna till och samtala med Sofia Azami och Emma Davachi som är dietister vid äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen.

Datum: Tisdag 13 aug, onsdag 14  
aug, och torsdag 15 aug och tisdag  
20 aug kl. 13-15. Föreläsning kl. 13.  
Plats: Dalens utegym.

### Låna av Fritidsbanken

Låna sport- och friluftsutrustning och få tips om olika aktiviteter. Allt är gratis - alla får låna.

Datum: Tisdag 13 aug, lördag 17  
aug och lördag 24 aug, kl. 10-15  
Välkomna också till Fritidsbanken  
Frölunda Torg  
Plats: Dalens utegym.

### Prata med Närhälsan

Ställ frågor om hälsosamma levnadsvanor genom hela livet.

Datum: Tisdag 13 aug, torsdag  
15 aug, tisdag 20 aug och lördag  
24 aug, kl. 10-15  
Plats: Dalens utegym.

VAR MED OCH SÄTT  
GÖTEBORG PÅ VÄRLSKARTAN

FUNKTIONÄRER  
SÖKES

GÖTEBORG  
GÖTHEBORGS  
CHAMPIONSHIP 2024  
13 - 25 AUGUSTI

Inga förkunskaper  
krävs. Anmäl dig på:  
goteborgfriidrott.se/  
funktionaren

### Träning i Göteborg med omnejd

Göteborg & Co i samarbete med Friskis & Svettis och Kville IF erbjuder prova-på träning innan, under och efter evenemanget. De utmanar samtidigt göteborgarna att delta i Veteran-VM.

Kontakt: madeleine.eriksson@  
goteborg.com

### Jubileumsparken

Hållplats: Frihamnen



### Segling och utlåning av kanot och SUP

Testa på segling tillsammans med seglingsinstruktörer. Du behöver inga förkunskaper. Båtarna är tillgängliga för alla oavsett ålder, funktionalitet och simkunnighet.

Datum: Måndag till söndag  
12-25 aug, kl. 12-16

### Yoga med instruktör

Yogan äger rum på pontonen vid trappan, precis intill badet.

Ta med egen matta. För frågor kontakta Mohamad på mohamad@passalen.se eller ring 073-441 13 24.

Datum: Onsdag 21 aug kl. 17.30-18.15

### Jubileumsparkens hamnbad

Här finns två bassänger med saltvatten och en bassäng med sötvatten. Hamnbadet är tillgängligt för alla och helt kostnadsfritt.

Öppet: Måndag till torsdag 12-15  
aug, kl. 12-21. Fredag till söndag  
16-18 aug, kl. 12-18  
Tisdag 20 aug och torsdag 22  
aug, kl. 17-20, lördag till söndag  
24-25 aug, kl. 11-16

Parad för ett  
demens- och  
åldersvänligt  
samhälle

Tillsammans visar vi vårt stöd för ett demens- och åldersvänligt samhälle!

Datum: Torsdag 22 aug,  
kl. 13.30-15  
Plats: Samling på Götaplatsen,  
vi avslutar i Bältesspannarparken



### Välkommen till Alzheimerfondens konsertkväll!

Tillsammans med kända artister och forskare kommer du att få vara med om en innehållsrik kväll till förmån för ett demens- och åldersvänligt samhälle. **Obs! Förköp av biljett krävs.**

Alzheimerfondens insamling samt överskott från biljettförsäljningen kommer att möjliggöra anslag till verksamheter i Göteborgsregionen som arbetar för ett demens- och åldersvänligt samhälle. Insamlingen pågår mellan 26 juli-21 sept. Läs mer på [alzheimerfonden.se](http://alzheimerfonden.se)

Datum och tid: Fredag 23 aug  
kl. 18-19.30  
Plats: Göteborgs Konserthus

Biljetter kan köpas  
på Göteborgs  
Konserthus, på  
[gso.se](http://gso.se) eller telefon  
031-726 53 00.

