

# Ett gott och meningsfullt liv

**HEJ  
NYBLIVEN  
SENIOR!**

  
PARTILLE  
KOMMUN  
DET ÄR INNE ATT VARA UTE!  
#hållbartpartille

Den här guiden vänder sig till dig som är 65–67 år och vill veta vad Partille kommun och andra aktörer kan erbjuda dig för ett fortsatt gott och meningsfullt liv.

Här kan du läsa om aktiviteter i det fria, träning, dans, föreläsningar samt om mötesplatser, föreningar och andra sociala sammanhang som finns i kommunen.

Partille kommuns aktiviteter för seniorer publiceras varje vecka på Facebooksidan Senior i Partille. Du hittar även aktuella aktiviteter för seniorer på kommunens webbplats samt i kommunens digitala evenemangskalender.

Du hittar länkar och QR-koder till aktuella webbsidor inne i foldern och på sista sidan.

I guiden används få namn eller kontaktuppgifter till enskilda personer, eftersom de ändras över tid. Du kan alltid kontakta medarbetare inom kommunens hälsofrämjande och förebyggande verksamhet via Partille kundcenter så hänvisar de dig till rätt person, se sista sidan i foldern.

## Ta del av gemenskapen

### Mötesplatser för seniorer

Du är välkommen till kommunens mötesplatser för seniorer, där fokus ligger på att möta andra människor och där spontana aktiviteter uppmuntras. Du kan bland annat delta i rörelseträning, utföra hantverksarbete eller bara ta en kopp kaffe och prata. Mötesplatserna finns på flera olika ställen i Partille och vi har alltid drop-in!

Du är också välkommen till träffar på kommunens olika trygghetsboenden där du bland annat kan lyssna på föreläsningar, musik eller delta i quiz. Du hittar mer information om seniorträffar och mötesplatser på kommunens webbplats: [partille.se/seniortraffar](https://partille.se/seniortraffar) eller i QR-koden längre ner på sidan.



### Allums seniorträff

En av kommunens mötesplatser är Allums seniorträff som sker vid några tillfällen per termin. Här står gemenskap i fokus och du får möjlighet att träffa gamla vänner, skapa nya bekanskskaper och njuta av en kopp kaffe i gott sällskap. Du får också möjlighet att prata med representanter från kommunen och från olika föreningar och organisationer.

Seniorträffar och mötesplatser



### Tedans på Kulturum

Några gånger per termin bjuder vi in dig att dansa och umgås till livemusik i olika genrer på Partille Kulturum. Kom och dansa med gamla och nya vänner! Du kan läsa mer om te-danserna i den digitala evenemangskalendern.

### Föreläsningar

Några gånger per år anordnas olika föreläsningar där du är välkommen. Föreläsningarna fokuserar på kost, träning och meningsfullhet i livet. Håll koll på när det är föreläsning nästa gång genom att följa oss på Facebook Senior i Partille eller titta i evenemangskalendern på kommunens webbplats: [partille.se/evenemang](https://partille.se/evenemang)

Evenemangskalendern



### Måltidsvänner

Ät tillsammans och skapa gemenskap genom vårt koncept Måltidsvänner. Det innebär att du som önskar lunchsällskap kan äta lunch tillsammans med en volontär på utvalda restauranger och kaféer runt om i Partille. Vi erbjuder även gemensamma luncher på Café Kulturum och Reningsborg, som du kan läsa mer om i kommunens evenemangskalender.

Kanske vill du hellre vara måltidsvolontär och ge lite av din tid för att sprida glädje? Om du är intresserad av att bli volontär är du välkommen att höra av dig till kommunens hälsofrämjande och förebyggande enhet.



## Föreningsliv

Partille kommun har ett rikt utbud av föreningar som erbjuder många olika aktiviteter. Förutom kultur- och idrottsföreningar finns det flera seniorföreningar som bland annat erbjuder utflykter, gemensamma promenader, intressanta föreläsningar och boule.

Här nedanför hittar du information och kontaktuppgifter till de olika seniorföreningarna i kommunen.

### Aktiva seniorer

webbplats: <https://aktivasenioreripartille.123minsida.se/>

### PRO – Pensionärernas Riksorganisation

webbplats: [pro.se/distrikt/bohuslan/kommun/partille/pro-partille-savedalen](http://pro.se/distrikt/bohuslan/kommun/partille/pro-partille-savedalen)

### RPG-Riksförbundet Pensionärs gemenskap

webbplats: [equmeniakyrkansavedalen.se/verksamhet/gemenskapstraffar/](http://equmeniakyrkansavedalen.se/verksamhet/gemenskapstraffar/)

### SKPF – Svenska KommunalPensionärernas Förbund

webbplats: [skpf.se/avdelningar/vastra-gotland/partille-avd-39/](http://skpf.se/avdelningar/vastra-gotland/partille-avd-39/)

### SPF Svalan – Sveriges Pensionärsförbund

webbplats: [spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/svalan/](http://spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/svalan/)

### Vision Pensionärsförening

e-post: [mervetarnavision@gmail.com](mailto:mervetarnavision@gmail.com)

Du hittar fler föreningar i föreningsregistret på kommunens webbplats: [partille.se/foreningsliv](http://partille.se/foreningsliv) eller via QR-koden nedan.

Föreningsliv



## Fysisk aktivitet

I Partille kommun finns många typer av arenor för fysisk aktivitet, både inomhus och utomhus. Här finns flera vandringsleder, motionsspår och träningsanläggningar och du kan även följa med på olika aktiviteter som du kan göra tillsammans med andra.



### Vandringsleder och motionsspår

Två av Sveriges stora vandringsleder går genom Partille; Gotaleden och Bohusleden. Lederna är indelade i etapper och varierar i svårighetsgrad. Här kan du njuta av allt från skogens lugn till Sävåsens stundtals vilda delar. På vägen kan du besöka Jonsereds fabriker, där det finns kaféer och restauranger, eller se dig om i Jonsereds vackra trädgårdar. I Partille finns även andra fina vandringsleder, naturstigar och motionsspår som du kan läsa mer om på kommunens webbplats: [partille.se/vandringsleder](http://partille.se/vandringsleder) eller via QR-koden nedan.

Vandringsleder



## Gemensamma promenader och rörelseträning

Partille kommun erbjuder gemensamma promenader där de medverkande ses varje vecka i Furulund eller i Jonsered. Promenaderna går stundtals igenom de närliggande vandrings- och motionslederna. Ibland förgylls de med en gemensam kaffepaus.



Varje vecka erbjuds även rörelseträning och soppa på våra mötesplatser i Jonsered, Sävedalen och Södra centrum.

Mer information om promenadgrupper och rörelseträning finner du på webbsidan: [partille.se/seniortraffar](http://partille.se/seniortraffar).

Seniorträffar och mötesplatser



## Poängpromenad

Varje helgfri måndag klockan 13.30-15.30 är du välkommen på poängpromenad där det även bjuds på kaffe och trevlig samvaro.

Rundan är ungefär en kilometer och startar från Kniven. Mer information hittar du i evenemangskalendern på kommunens webbplats: [partille.se/evenemang](http://partille.se/evenemang)

Evenemangskalendern



## Hittaut Partille

Hittaut är en kostnadsfri friskvårdsaktivitet där du med hjälp av en karta (på papper eller via en app) ska hitta olika checkpoints runt om i kommunen. Checkpoints finns i olika miljöer som stadsområden, parker, bostadsområden och skogar. Aktiviteten är tillgänglig dygnet runt under sommarhalvåret, vilket gör att du kan ge dig ut när det passar dig bäst. Du kan delta själv eller tillsammans med andra och välja om du vill gå, springa, cykla eller ta dig fram på annat sätt.

För att registrera dina besök vid checkpoints behöver du skapa ett Hittautkonto. När du är registrerad är du automatiskt med i utlottningen av priser. Du kan också utmana en vän, granne eller kollega och följa resultaten i topplistorna på Hittauts webbplats.

Du skapar ett Hittautkonto via länken eller QR-koden nedan: [koncept.orientering.se/user/register](http://koncept.orientering.se/user/register)

Hitta ut - registrera konto



## Senior Sport School

Senior Sport School är ett hälsoäventyr där du, tillsammans med andra, får möjlighet att prova på olika fysiska aktiviteter hos våra lokala idrottsföreningar. Du får också möjlighet att lyssna till olika intressanta föreläsningar och laga mat tillsammans med de andra i gruppen.

Syftet med Senior Sport School är att skapa förutsättningar för att du ska kunna få ett hälsosamt åldrande och förhoppningsvis få en mer aktiv och meningsfull fritid. Kanske finner du även nya vänner med liknande intressen som du själv.



Senior Sport School i Partille är för dig som är 60+ och bosatt i kommunen. Skolan pågår under tolv veckor med två träffar i veckan. Håll koll på när du kan anmäla dig till nästa kursstart i länken [partille.se/seniorsportschool](http://partille.se/seniorsportschool) eller via QR-koden.

Senior Sport School



## Spontanidrott för 60+ på Partille arena

Kom till Partille arenas A-hall för att idrotta tillsammans med andra. Kanske är det pingis, gåfotboll eller badminton som spelas för dagen. Läs mer om aktiviteten i evenemangskalendern på webbsidan: [partille.se/evenemang](http://partille.se/evenemang) eller via QR-koden på nästa sida.

## Träningsanläggningar

Många av Partilles träningsanläggningar erbjuder rabatterade priser för dig som är över 65 år och vissa har även träning som är anpassad utifrån just dina behov. Nedan hittar du några av anläggningarna som finns i Partille.

### Athletic Care

webbplats: [athleticcare.se](http://athleticcare.se)

### Atletakademin

webbplats: [atletakademin.se](http://atletakademin.se)

### Friskis & Svettis Partille

webbplats: [friskissvettis.se/partille](http://friskissvettis.se/partille)

### Improve Health

webbplats: [improvehealth.se](http://improvehealth.se)

### Kroppssmedjan

webbplats: [kroppssmedjan.se](http://kroppssmedjan.se)

### Motionskicken

webbplats: [motionskicken.se/webbshop/natur-reworkout-ojersjo](http://motionskicken.se/webbshop/natur-reworkout-ojersjo)

### STC Partille Port

webbplats: [stc.se/gym/partille-port](http://stc.se/gym/partille-port)

### STC Sävedalen

webbplats: [stc.se/gym/savedalen](http://stc.se/gym/savedalen)

## Hälsocoach online

Vill du få stöttning i att stärka din hälsa och må bättre i vardagen? Västra Götalandsregionen erbjuder digital hälsocoachning som är kostnadsfri för alla. Du kan läsa mer om Hälsocoach online på regionens webbplats via länken: <https://www.vgregion.se/f/regionhalsan/expertenheter/halsocoachonline/>

## Övrigt

### Seniorkort hos Västtrafik

Kommunen erbjuder dig som har fyllt 65 år och är folkbokförd i Partille att beställa ett seniorkort hos Västtrafik. Seniorkortet ger dig möjlighet att åka gratis i zon A (Göteborg, Partille, Mölndal och Öckerö) under lågtrafik.

Seniorbiljetten är giltig på Västtrafiks alla linjer följande tider:

- vardagar klockan 8.30–15 och 18–06.
- dygnet runt på helger och helgdagar

Beställ seniorkortet via Västtrafiks webbplats: <https://www.vasttrafik.se/biljetter/andra-biljetter/seniorbiljett/>.

## Teknikhjälp på biblioteket

Varje vecka kan du få hjälp med tekniken i din vardag. Välkommen att titta förbi biblioteket på torsdagar med dina frågor om teknik och digitala tjänster! Ta gärna med dina egna enheter om du har någon specifik fråga om dem - alla åldrar är välkomna.

Datum och tider hittar du i evenemangskalendern på webbsidan: [partille.se/evenemang](http://partille.se/evenemang) eller via QR-koden.

Evenemangskalendern



## Seniorlotsar

Vill du veta mer om utbudet av digitala, sociala och hälsofrämjande aktiviteter eller få information, vägledning och stöttning? Hör då av dig till våra seniorlotsar.

Du hittar mer information och kontaktuppgifter till seniorlotsarna på kommunens webbplats: [partille.se/seniorlots](http://partille.se/seniorlots) eller via QR-koden.

Seniorlots



## Bli volontär!

Är du intresserad av att bli en av våra härliga och drivande volontärer? Kommunen har många olika typer av volontärer. Vissa engagerar sig i mötesplatser och seniorträffar medan andra besöker människor i deras hem eller äter med dem på restaurang.

Är du intresserad av att bidra till en större gemenskap, både för dig själv och andra, är du välkommen med din intresseanmälan. Anmäl ditt intresse i vår e-tjänst på webbsidan: [minasidor.partille.se/oversikt/overview/62](http://minasidor.partille.se/oversikt/overview/62) eller via QR-koden nedan.

Volontär - intresseanmälan



## Ett varmare Partille

Var med och skapa ett samhälle där vi ser och bryr oss om varandra. ”Ett varmare Partille” är ett samarbete mellan Partille kommun och civilsamhället med syftet att skapa ett tryggare och medmänskligare samhälle där vi tillsammans arbetar för att minska ofrivillig ensamhet.

Vill du också bidra till ett samhälle där vi ser och bryr oss om varandra? Bjud med en vän eller granne till en aktivitet som du själv är med i eller är lite nyfiken på.

Du hittar mer information om ”Ett varmare Partille” på kommunens webbplats: [partille.se/ettvarmarepartille](http://partille.se/ettvarmarepartille) eller QR-koden nedan.

Ett varmare Partille



## Kontakta oss gärna!

På Hälsöfrämjande och förebyggandeenheten arbetar flera förebyggande funktioner som seniorlotsar, anhörigkonsulent, demensteamet och fixartjänsten. Inom enheten finns det också två dagverksamheter som vänder sig till personer med demenssjukdom.

Kontakta oss gärna om du har frågor om våra verksamheter eller om du vill få våra aktivitetsfoldrar skickade till dig.

Du kommer i kontakt med oss via e-post nedan eller via telefon till Partille kundcenter.

E-post: [senioripartille@partille.se](mailto:senioripartille@partille.se)

Telefon kundcenter: 031-792 10 00

**FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK**  
**@partillesenior**

**FÖLJ OSS PÅ WEBBEN**  
**[partille.se/seniortraffar](http://partille.se/seniortraffar)**  
**[partille.se/evenemang](http://partille.se/evenemang)**

Seniorträffar och  
mötesplatser



Evenemangs-  
kalendern



Facebook  
Senior i Partille

