



Kontakta ledare för livsberättargrupperna

Äldrekonsulent IdaSofia Bogren

Telefon: 031-366 24 31

E-post: idasofia.bogren@aldrevardomsorg.goteborg.se

Diakon Ingela Flood

Telefon: 031- 731 87 07

E-post: ingela.flood@svenskakyrkan.se



Livsberättargrupp

Är du 65+ och vill vara med i en livsberättargrupp där vi delar med oss av minnen från våra liv?

I samarbete med Västra Frölunda församling

Livsberättargrupp

Är du intresserad av att lyssna på andras livsberättelser och att dela med dig av din egen?

Syfte

Hur var det när du var liten och växte upp? Vuxenliv och åldrande. Glädje och sorg. Besvikelser och stunder av lycka. Syftet med gruppen är att ge samvaro och ökad livslust. Hur kan du göra för att få ett så meningsfullt liv som möjligt framöver?

Tio träffar

Gruppen erbjuder ett tryggt samtalsklimat och består av max åtta deltagare. Vi träffas tio gånger. Varje träff har ett tema och leds av två utbildade gruppledare. Kostnadsfritt.

Våren 2026

Tid: Onsdagar kl.13.00–15.00

Datum: 4 mars - 6 maj

Plats: Frölunda bibliotek

Anmälan senast 18 februari Anmäl ditt intresse till någon av gruppledarna. Kontaktuppgifter hittar du på baksidan.

”Man kände sig fri efteråt. Det bästa var att man fick höra vad de andra hade varit med om. Jag lärde mig mycket nytt om känslor.”

”Det har betytt allt för mig, för att jag skall vilja fortsätta att leva. Det ger erfarenheter från många håll och bygger upp mitt liv.”

”Det gav mig mycket att vara med i gruppen. Jag lättade mitt hjärta och fick känna att jag inte är ensam.”

Citat från deltagare som gått i en livsberättargrupp.