



Träffar

Resor

Studiebesök

Studiecirklar

Aktiviteter

Upplevelser

Kära medlemmar. Det har blivit dags att ta del av vårens programutbud med alla våra aktivitetserbjudanden. Utbudet är som vanligt stort och vi hoppas och tror att där finns något av intresse för alla. Mer detaljerad information hittar du alltid på vår hemsida (spfseniorena.se/stromstararna)

MEDLEMSTRÄFFAR

Träffarna genomförs i **Fässbergskyrkans församlingshem** och **anmälan är obligatorisk**. Träffarna inkluderar fika. Tänk på att avanmäla dig om du får förhinder för att bespara föreningen onödiga utgifter. **Avgiften betalas i entrén, företrädesvis via Swish.**

Onsdag 8 januari 12:30-15:00

Hembygdsföreningens nestor **Lars Gahrn** håller ett föredrag om Möln dals historia. Efter fikat får vi information om **hörselvård** av Stephan Lycke, fd chef vid Tekniska Hörselvården vid Sahlgrenska sjukhuset som informerar om hörselvård och olika tekniska hjälpmedel.

Kostnad: 100 kr.

Sista anmälningsdag: Den 3'e januari.

Anmälan: rita.jonsson@telia.com

alt. tel. 070-242 18 77.

Onsdag 5 februari 12:30-15:00

ÅRSMÖTE.

Efter avslutat årsmöte och fika kommer **Åsa Liljestrand** från **Sjöfartsmuseet** och ger en målande berättelse om **Lasse Dahlqvist** och hans liv.

Kostnad: 100 kr.

Sista anmälningsdag: Den 31 januari.

Anmälan: anette.liljeroth@gmail.com

alt. tel. 073-057 92 29.

Onsdag 5 mars 12:30-15:00

Eliasson Duo, far och dotter, sjunger några av Monica Zetterlunds sånger blandat med berättelser om hennes liv. Efter fikat kommer **Förebyggande enheten** i Möln dal och informerar om sin verksamhet.

Kostnad: 100 kr.

Sista anmälningsdag: Den 28'e februari.

Anmälan: cecilia.wingren@icloud.com

alt. tel. 070-265 32 65.

Onsdag 2 april 12:30-15:00

Journalisten **Sture Hegerfors**, president i Svenska Serieakademin kommer och underhåller oss med berättelser och underfundigheter. Efter fikapausen får vi information om **konsumenträtt** och de rättigheter och skyldigheter man har som konsument.

Kostnad: 150 kr.

Sista anmälningsdag: Den 28'e mars.

Anmälan: home@jureen.nu

alt. tel. 070-869 09 39.



Onsdag 7 maj 12:30-15:00

En efterfrågad repris av de musikaliska talangerna Negar Zarassi och David Carbe som underhåller oss med allt från opera till boogie woggie. Till detta bjuds vi traditionsenligt på landgång och lite vin.

Kostnad: 200 kr.

Sista anmälningsdag: Den 2:a maj.

Anmälan: sverkerfrid@gmail.com

alt. tel. 76-621 03 21.

Onsdag 4 juni 11:00-13:00

Traditionsenlig **våravslutning** vid Rådasjöns strand med lite grillning, poängpromenad och trevligt umgänge.

Kostnad: Gratis.

Kräver ingen föransmälan.

RESOR

Som vanligt genomför vi några dagsturer med buss till nya intressanta platser. Även denna säsong **subventioneras priserna** av Socialstyrelsen och **även icke-medlemmar** är välkomna. **Se bokningsregler sist i bladet.** Anmälan sker direkt till researrangören och betalning görs via faktura från researrangören.

Torsdag 27 mars 08:00-18:00

”Smålands Toscana och Husqvarna-nostalgi”

Årets första busstur tar oss till Huskvarna med fikastopp på Rasta Ulricehamn. Sedan ett besök på **Husqvarna-fabrikens museum** som visar upp alla olika produkter från mer än 300 års historia följt av lunch. Därefter fika på **Rudenstams Frukt och Bär** och guidning på deras odlingar.

Kostnad: 475 kr. **Faktura skickas av resebolaget.**

Samling: Terrakottagatan 3, kl. 07:45

Anmälan: thomas@resemakarn.nu

alt. tel. 0521-695 35 **senast 27/2.**



Torsdag 24 april 08:00-19:30

”Silverfallet, Dahlénmuseet och Strutsfarm”

Säsongens andra resa tar oss till Billingetrakten och efter fikastopp på Karlsfors klosterkafé, ett besök i **Silverfallets nationalpark** där vi får en guidad tur. **För er med begränsad rörlighet, se sid.3 blå ruta.** Därefter åker vi till **Stenstorp** med lunch på **restaurang Fyrvaktaren**. Sedan ett besök i **Dahlénmuseet** där vi får veta allt om AGA:s historia. Vi avslutar dagen med ett besök på **Strutsfarmen** i Falköping.

Kostnad: 685kr. **Faktura skickas av resebolaget.**

Samling: Terrakottagatan 3, kl. 07:45.

Anmälan: info@rekoresor.se

alt. te. 031-22 21 20 **senast 23/3.**



Torsdag 8 maj 09:00-16:00

”Göteborg Runt – Kontraster i ytterområdena”

Säsongens sista resa tar oss på en annorlunda tur runt **Göteborg ytterområden** där vi får möta stadens kontraster. Guide är med oss hela dagen. Vi bjuds på bussfika söder om stan och lunch avnjuter vi på **Restaurang Campo** i Kviberg. Däremellan gör vi olika stopp och får till oss berättelser och fakta.

Kostnad: 375kr. **Faktura skickas av resebolaget.**

Samling: Terrakottagatan 3, kl. 08:45.

Anmälan: thomas@resemakarn.nu

alt. tel. 0521-695 35 **senast 14/4.**



STUDIEBESÖK

Våra studiebesök sker i närområdet och du får oftast själv ta dig till platsen för besöket.

Besöken är avgiftsbelagda och betalning ska ske till vårt pg-nummer 71706-6. Glöm inte ange ditt namn samt vilket besök som betalningen avser.

Anmälan tidigast 7 januari kl. 10:00 om inte annat anges under respektive aktivitet.

Torsdag 13 februari 12:00-14:00

Vi gör ett efterfrågat studiebesök på Operan i Göteborg, kulturens högborg i Västsverige. Vi får en guidning bakom kulisserna med klädateljé, loger mm. Efter guidningen äter de som önskar gemensam lunch i deras matsal till självkostnadspris, f.n. 129 kr. Meddela vid anmälan om du önskar äta lunch.

Samling: Opera foajén kl. 11:45.

Kostnad: 120 kr. till PG 71706-6 efter att du fått bekräftelse om att plats erhållits, dock **senast 6 mars**.

Anmälan: home@jureen.nu

alt. tel. 070-869 09 39 **tidigast 27 december och senast den 23'e januari**.

Torsdag 13 mars 12:00-13:30

Det har blivit dags att besöka Volvos nya upplevelsecenter **World of Volvo** med en guidad tur runt utställningen. Tiden som anges avser själva guidningen. Därefter erbjuds vi gemensam lunch i deras matsal. Lunch ingår inte i priset utan betalas separat i restaurangen och kostar 149 kr. Max 40 deltagare.

Samling: Receptionen World of Volvo, kl 11:45.

Kostnad: 170 kr. till PG 71706-6 efter att du fått bekräftelse om att plats erhållits, dock **senast 6 mars**.

Anmälan: sverkerfrid@gmail.com alt. tel. 076-621 03 21 **senast den 20'e februari**.



Fredag 16 maj 10:45-12:45

Vid inloppet till Göteborgs hamn byggdes vid förra sekelskiftet **Oskar II's fort** som skulle försvara Göteborg mot sjöangrepp från Västerhavet. Vi bjuds här en guidad visning genom fortet med fantastiska vyer ut över Rivöfjorden och öarna i väster. Notera att det finns **branta trappor och ojämnheter** i underlaget. Vi samåker i privata bilar. Efter visningen tar vi oss till en lämplig restaurang för en gemensam lunch till självkostnadspris. Max 25 deltagare.

Samling: Parkeringen Försvarsgatan kl. 10:45

Kostnad: 120 kr. för guidningen till PG 71706-6 efter att ni fått bekräftelse om att plats erhållits, dock **senast 9 maj**.

Anmälan: anette.liljeroth@gmail.com alt.tel. 073-057 92 29 **senast 25'e april**.



På resan till **Silverfallet** är det en uppförsbacke på 200 meter som inte är lämplig för rullator.

På resan till Silverfallet är det en uppförsbacke på 200 meter som inte är lämplig för rullator. Som alternativ finns där ett museum, en konstutställning, café m.m. som du med rullator kan besöka istället.

Har du problem med rörligheten och behöver hjälp att komma upp och ner från bussen, hjälp med din rullator, bärhjälp med lunchbricka m.m. ber vi dig tala om detta vid aktivitetens start så ser vi till att det finns personer som hjälper dig.

Vi lovar att vi alltid finns tillhands för att hjälpa dig att kunna delta på våra aktiviteter. Kom ihåg att vi finns här för din skull.

STUDIECIRKLAR

Det är aldrig för sent att lära något nytt. Våra studiecirkel arrangeras i samverkan med **Studieförbundet Vuxenskolan (SV)** i Mölndal. **Anmälan till studiecirkelarna kan göras tidigast den 8 januari kl. 10:00.**

MÅNDAGAR

10:00-13:00 "Akvarellmålning 1"

Fortsättningskurs. Det finns ett par platser lediga i denna populära cirkel. Cirkeln går i studieförbundet Sensus regi och anmälan görs till cirkelledaren. Möten hålls varje vecka från 13/1 tom 5/5.

Startdatum: 13 januari.

Plats: Stensjökyrkans församlingshem.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: hennyanita.hedberg@gmail.com
senast **6 januari.**



09:30-13:00 "Akvarellmålning 2"

Fortsättningskurs. En cirkel med mer experimentell inriktning som inte kräver några förkunskaper. Möten hålls varannan vecka.

Datum: 20/1, 3/2, 17/2, 3/3, 17/3 och 31/3.

Plats: SV Grevedämnet Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: molndal@sv.se

alt. tel. 031-87 47 46 **senast 13 januari.**

TISDAGAR

10:30-12:30 "Körsång Treklängen"

Var med och sjung i kör. Det skapar energi och ger ro och harmoni för din själ. Ett provtillfälle är gratis. Även icke-medlemmar är välkomna. Cirkeln möts varje vecka, 12 gånger.

Startdatum: 28 januari.

Plats: Bifrostkyrkan i Mölndal.

Kostnad: 500 kr/person/termin.

Anmälan: molndal@sv.se

alt. tel. 031-874746 **senast 21 januari.**



12:00-14:15 "Lär känna gamla Mölndal"

Termin 3. Mölndals landsbruks- och trädgårdsstad under omvandling, gårdar och handelsträdgårdar i "gamla Mölndal". Arrangeras i samverkan med Mölndals hembygdsförening. Vi träffas varannan vecka.

Datum: 28/1, 11/2, 25/2, 11/3 och 25/3.

Plats: SV Grevedämnet, Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: molndal@sv.se

alt. tel. 031-874746 **senast 21 januari.**

ONSDAGAR

09:30-11:45 "Bli vän med dina appar"

Lär dig att ladda ner och använda nyttiga mobilappar som underlättar din vardag. Både för Iphone och Android. 5 tillfällen.

Datum: 22/1, 29/1, 12/2, 19/2 och 26/2.

Plats: SV Grevedämnet, Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: molndal@sv.se

alt. tel. 031-874746 **senast 15 januari.**

10:00-12:00 "Skriv ditt liv"

En skrivarcirkel där vi delger varandra erfarenheter från våra liv, både i tal och text. Varannan vecka vid 5 tillfällen.

Datum: 26/2, 12/3, 26/3, 9/4 och 23/4.

Plats: SV Grevedämnet Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: molndal@sv.se

alt. tel. 031-874746 **senast 19 februari.**

TORSDAGAR

10:00-12:15 "Lär känna gamla Mölndal"

Termin 4. Mölndals landsbruks- och trädgårdsstad under omvandling, gårdar och handelsträdgårdar i "gamla Mölndal". Arrangeras i samverkan med Mölndals hembygdsförening. Vi träffas varannan vecka.

Datum: 30/1, 13/2, 27/2, 13/3 och 27/3.

Plats: SV Grevedämnet Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis

Anmälan: molndal@sv.se

alt. tel. 031-874746 **senast 23 januari.**

FREDAGAR

10:00-11:30 "Linedance"

Steppa upp och utveckla din koordination och balans. Alla dansar tillsammans vilket gör att du inte behöver en partner. **Observera att det krävs minst 20 deltagare för att genomföra cirkeln.**

Startdatum: 31 januari–13 juni 10 tillfällen.

Plats: Aktiviteten

Kostnad: 1500 kr.

Anmälan: molndal@sv.se

alt. tel. 031-874746 **senast 24 januari.**



10:00-14:00 "Bridge"

Delta i detta traditionella kortspel som hjälper dig hålla huvudet kallt och klart. Såväl rutinerade spelare som nybörjare med avslutad grundkurs är välkomna. Bra om du har en spelpartner men det är inget krav. Spel varje vecka.

Datum: 10 januari – 13 juni.

Plats: Berghemsgatan 6 Mölndal.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: ug.bengtsson@hotmail.com

alt. tel. 073-9500910.



Tveka inte - häng med på nya äventyr.

LÖPANDE AKTIVITETER

Vi har några aktiviteter som rullar på löpande varje vecka och som inte behöver någon föranmälan. Aktiviteterna sker alltid på en fast veckodag och den som kan och vill är alltid välkommen att dyka upp när det passar. Aktiviteterna är kostnadsfria.

MÅNDAGAR

11:00-13:00 "Promenad i lugn takt"

Var med och njut av en trevlig promenad med likasinnade. Promenaderna utgår alltid från **Brovaktarstugan** vid Gunnebo Bro.

Promenaderna genomförs varje vecka.

Info: gunnel.io@outlook.com alt. 073-7226118.



12:30-14:30 "Boule"

Varje måndag vid Aktiviteten ges tillfälle att delta i boule. Välkommen att öva upp din färdighet i träffsäkerhet och samtidigt få träffa nya människor. Vi spelar måndagar alla måndagar när vädret tillåter. Tag med egna klot.

Kostnad: Gratis.

Info: Birgitta Gustavsson tel. 070-241 99 57.



ÖVRIGT

Strömstararna är inte den enda organisationen som anordnar aktiviteter för seniorer. Samverkan är en framgångsfaktor för att bredda vår verksamhet.

"Första hjälpen inkl. HLR"

Även denna säsong försöker vi få till en kurs i **"Första hjälpen" och Hjärt/Lung-räddning**. Dock har vi vid tryckning av detta program ännu inget datum. Så snart detta klarlagts kommer vi att skicka ut separat information för anmälan. För mer info kontakta gisela@fridstedt.se.



"Vattengympa"

Mölnalds Simsällskap MASS anordnar ett antal aktiviteter för seniorer på Åby Simhall. Den tidigare fredagsgruppen med flera SPF-medlemmar är flyttad till **torsdagar 08:00-08:45**.

Datum: Vecka 8 – vecka 21 (uppehåll v16).

Kostnad: Vattengympa torsdag 1690 kr.

Mer information om de olika tillfällena finner du på deras hemsida www.mass.se.

Anmälan: görs på www.mass.se/bokning.

Bokningen öppnar 10 december kl. 09:00.

17:30-19:00 "Quizkvällar"

Mölnalds museum anordnar quizet med kluriga frågor. Aktiviteten är öppen för alla.

Plats: Forscafé Mölnalds museum.

Datum: Hittar du på www.museum.molndal.se

Mer information om de olika aktiviteterna hittar du om du går in på vår **hemsida**. Sök med **"stromstararna@spfseniorerna.se"** i din sökmotor. Där hittar du mer detaljerad information om aktiviteterna men också information om dina förmåner som medlem och annan matnyttig information.

Vi hoppas också du har förbundets **mobilapp SPF** nerladdad så du alltid får aktuell information. Via appen får du automatiskt notiser när en ny information har lagts ut. Behöver du hjälp med att ladda ner appen hjälper vi gärna till.

Vi har också en Facebook-sida, **SPF Strömstararna**, där vi lägger ut löpande information och trevliga bilder från våra aktiviteter. Kanske har du själv någon information eller bild du vill lägga ut till föreningens medlemmar? Det kan du göra på vår facebook-sida.

Som en ideell förening med små resurser är det viktigt att vi alla hjälps åt att undvika onödiga kostnader för föreningen.

Här kommer några viktiga regler kring anmälan och deltagande i aktiviteterna:

- Anmälningar till aktiviteterna är **bindande**.
- Var noggrann med att du **betalar in dina avgifter i god tid** enligt vad som står under respektive aktivitet (för de aktiviteter som inte är gratis). **Betalning till resor och studiebesök görs först efter det du fått en bekräftelse att du fått en plats bokad till besöket.**
- Om du anmält dig till resa eller studiebesök men inte betalat avgiften när sista betalningsdag passerats kommer din anmälan att **annulleras** och platsen övergå till annan medlem.
- Får du förhinder till ett medlemsmöte efter det du anmält dig, glöm inte att **avanmäla dig** i god tid så att du inte orsakar onödiga kostnader för föreningen.
- **För bussresorna är det researrangörens villkor för bokning, betalning, avbokning och återbetalning som gäller.**