



Träffar



Resor



Studiebesök



Studiecirklar



Aktiviteter



Upplevelser

Kära medlemmar. Det har blivit dags att ta del av höstens programutbud med alla våra aktivitetserbjudanden. Utbudet är stort och vi hoppas och tror att där finns något av intresse för alla. Läs och kryssa för de aktiviteter som du skulle vilja delta i. Mer detaljerad information hittar ni alltid på vår Hemsida. **Notera att första anmälningdag till aktiviteterna är 26 augusti kl. 10:00.**

MEDLEMSTRÄFFAR

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

Onsdag 4 september 12:30-15:00

Åsa Lilliestam från Sjöfartsmuseet ger oss en inblick i **"Kvinnors erfarenheter till sjöss och på land"** och de villkor de levde under, som sjömän, sjömanshustrur, kokerskor etc. Efter fikapaus kommer medicinföretaget **Ribocure** och informerar om metodik för forskningsstudier och vilken nytta vi seniorer kan ha av dessa.

Kostnad: 100 kronor.

Sista anmälningdag: 28 augusti.

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com alt. telefon 070-6337778.

Onsdag 2 oktober 12:30-15:00

Musikalisk quiz-kväll med Uncas Rydén. Med ett specialkomponerat quiz ställer han våra minnen och kunskaper om Möndal på prov. Efter quiz'et och lite fika får vi säkerhetsinfo från **Polisen** om skydd mot bedrägerier.

Kostnad: 100 kronor.

Sista anmälningdag: 25 september.

Anmälan: sverkerfrid@gmail.com alt. telefon 076-6210321.

Onsdag 6 november 12:30-15:00

Thomas Ericsson berättar och beskriver i tal och bild om **"Stensjöns vattenreglering genom åren"** och de olika åtgärder som vidtagits för att undvika översvämningar.

Efter föredraget och fikapausen informerar **Räddningstjänsten** om brandskydd i hemmen.

Kostnad: 100 kronor.

Sista anmälningdag: 30 oktober.

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com alt. telefon 070-6337778.

Onsdag 4 december 12:30-15:00

Musikalisk säsongsavslutning med **"Jul-tema med Julgröt och skinksmörgås"**.

"Lasse & Magnus" underhåller oss med sång och musik på ett Jul-tema som avslutas med ett stämningsfullt framförande av "O Helga Natt".

Kostnad: 200 kronor.

Sista anmälningdag: 27 november.

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com alt. telefon 070-6337778.



RESOR/UTFLYKTER

Som vanligt genomför vi ett par dagsturer med buss till nya intressanta platser. Även denna säsong subventioneras priserna av Socialstyrelsen och även icke-medlemmar är välkomna. Om du efter bokning får förhinder, meddela detta snarast så vi kan bereda plats från väntelista. Vid avbokning efter inbetald avgift och sista betalningsdag passerats görs ingen återbetalning, undantaget sjukdom.

Anmälan till resorna tidigast den 26 augusti 10:00.

Torsdag 3 oktober 08:00-18:00

"Gårdarna runt sjön". Bussen tar oss till trakten runt sjön Åsunden som Birgit TH Sparre beskrev i sin romansvit med samma namn. Vi besöker bl.a. Torpa Stenhus, en av Sveriges bäst bevarade medeltidsborgar samt Källebacka Säteri. Resan inkluderar fikastopp vid Skotteksgården samt lunchbuffé på Åsundsholm. Vi avslutar resan med ett kort stopp i Gällstad för de som önskar lite shopping.

Kostnad: 750 kronor. Inbetalas på PG 71706-6 först efter att ni fått besked om att plats erhållits, senast 3 veckor före besöket.

Samling: Terrakottagatan 3, kl. **07:45**.

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com alt. telefon 070-6337778 senast den **12 september**.

Torsdag 14 november 08:00-19:00

"Konstmuséet Louisiana". Heldagsutflykt till vårt södra grannland för ett besök på Skandinavien mest besökta museum för modern konst som inkluderar verk av Picasso, Andy Warhol m.fl. På nerresan gör vi ett fikastopp på Solhaga Stenugnsbageri i Slöinge. Efter Louisiana görs ett stopp i Helsingör med lite egentid för shopping. Vi intar sedan en middag på Erikslunds hotell vid Ängelholm.

Kostnad: 750 kronor. Inbetalas på PG 71706-6 först efter att ni fått besked om att plats erhållits, senast 3 veckor före besöket.

Samling: Terrakottagatan 3, kl. **07:45**.

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com alt. telefon 070-6337778 senast den **24 oktober**.

STUDIEBESÖK

Våra studiebesök sker oftast i närområdet och du får oftast själv ta dig till platsen för besöket. Besöken är oftast avgiftsbelagda och om betalning ska ske till vårt PG-nummer, glöm inte ange ditt namn samt vilket besök som betalningen avser. **Anmälan tidigast 26 augusti kl. 10:00 om inte annat anges under respektive aktivitet.**

Torsdag 5 september 10:00-12:00

"Från Stensjön till Gamla Torget". En promenad med guidning av Thomas Ericsson, från Stensjön till Gamla Torget, med berättelser om områdets bakgrund i kombination med de åtgärder som vidtagits för att förhindra Mölndalsåns översvämningar.

Samling: Grevedämmets skola 10:00.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: Krävs ej.

Torsdag 12 september 11:30-14:30

"Nilssons Tekniska Museum i Lerum". Inrymt i en f.d. brandstation ligger detta lilla pittoreska museum med en uppsjö av gamla prylar. Ger upphov till många minnen då en hel del av sakerna är sådana vi själva varit med och upplevt i vår barn/ungdom. Vi samåker upp i egna bilar och intar en lunch till självkostnadspris på Aluddens strandcafé vid Aspens strand.

Samling: Terrakottagatan 3, kl. **11:15**

Kostnad: 50 kr. för guidning och fika. Inbetalas på PG 71706-6 först efter att ni fått besked om att plats erhållits, dock senast **5 september**.

Tillkommer samåkningskostnad enligt RSV's regler.

Anmälan: anette.liljeroth@gmail.com alt. telefon 073-0579229 senast **29 augusti**.



Tisdag 12 november 10:50-13:00

"Liseberg Grand Curiosa Hotell". Vi erbjuder en guidad visning av Lisebergs stolta hotellbyggnad. Max antal deltagare 20 pers. Om intresset är stort kan vi anordna ytterligare en visning tisdag 19 november. (samma tider). Efter guidning erbjuds lunch till självkostnadspris (ca 175 kr) i en av deras matsalar. Lunchen betalas av var och en på plats.

Samling: Hotellobbyn, Herman Lindholms Torg 1

Kostnad: 75 kr. för guidning. Inbetalas på PG 71706-6 först efter att ni fått besked om att plats erhållits, dock senast **22 oktober**.

Anmälan: home@jureen.nu alt. telefon 070-8690939 senast **den 15 oktober**.



STUDIECIRKLAR

Det är aldrig för sent att lära något nytt. Våra studiecirklar arrangeras i samverkan med **Studieförbundet Vuxenskolan (SV)** i Mölndal. **Anmälan** till studiecirkelarna kan göras **tidigast den 26 augusti 10:00**.

MÅNDAGAR

10:00-13:00 "Akvarellmålning 1"

Fortsättningskurs. Nu har det blivit ett par platser lediga i denna populära cirkel. Har du lite grundkunskap men vill bygga på med mer erfarenhet finns en möjlighet här. Möten hålls varje vecka från v 37 tom v 51.

Startdatum: 9 september

Plats: Stensjökyrkans församlingshem.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: hennyanita.hedberg@gmail.com senast **26 augusti**.



09:30-13:00 "Akvarellmålning 2"

Fortsättningskurs som dessvärre redan är **fulltecknad**. Möten hålls varannan vecka.

Datum: 16/9, 30/9, 14/10, 28/10 11/11.

Plats: SV Grevedämnet Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: **Ej möjlig** då cirkeln redan är fulltecknad.

13:15-15:30 "Privatekonomi för oss lite äldre"

Diskussioner, tips och besök på diverse hemsidor där du får ett underlag om hur du kan få bättre koll på din säkerhet och ekonomi.

Datum: 2/9, 16/9, 30/9, 14/10.

Plats: SV Grevedämnet Pixbovägen 5

Kostnad: Gratis

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 031-874746 senast **29 augusti**.

13:00-16:00 "Drejning"

För både nybörjare och mer erfarna. Vi lär oss forma leran efter eget önskemål.

Datum: 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10 + ev. 11/11.

Plats: Liljas lera, Götaforsliden 17 (**3'e vån. utan hiss**).

Kostnad: 2.500 kr. Efter din anmälan kommer du få en faktura från Studieförbundet.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 031-874746

Kan ske **omgående**, dock senast **16 september**.



TISDAGAR

10:30-12:45 "Körsång Treklangen"

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.

Möten varje vecka, 12 gånger

Startdatum: 17 september

Plats: Bifrostkyrkan i Mölndal.

Kostnad: 500 kr/person.

Anmälan: molndal@sv.se alt. telefon 031-874746 senast **3 september**.

12:00-14:15 "Lär känna gamla Mölndal "

Termin 2. Denna cirkel är tyvärr **redan fulltecknad**. Denna termin har vi fokus på stadens stadsdelar med hjälp av historisk kunskap. Inkluderar även besök i områdena. Möten varannan vecka.

Datum: 24/9, 8/10, 22/10, 5/11, 19/11

Plats: SV Grevedämnet Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: Ej möjlig då cirkeln redan är fulltecknad.

10:00-11:30 "Linedance"

Tag chansen till bra träning i en rolig dansform där du utvecklar koordination och balans. Alla dansar tillsammans vilket gör att du inte behöver en partner.

Datum: 10/9 och 10 veckor framåt.

Plats: Aktiviteten, Spegelsalen

Kostnad: 1.500 kr. Efter din anmälan kommer du få en faktura från Studieförbundet.

Anmälan: moIndal@sv.se alt. tel. 031-874746

Kan ske **omgående**, dock senast **27 augusti**.

12:00-14:15 "Sälj och köp på Tradera"

Har du prylar du inte längre behöver? Under tre tisdagar träffas vi och lär hur vi köper och säljer saker på nätet. Förbered er med bilder, storlekar, mått och vikt inför första träffen. Max 5 deltag.

Datum: 17/9, 1/10, 15/10.

Plats: SV Grevedämnet Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: moIndal@sv.se alt. tel. 031-874746

senast **15 september**.

10:00-12:00 "Håll dig på benen och

ramla inte". En kombination av föreläsningar och praktiska övningar. Lär dig om fallprevention, hur du kan undvika att ramla och slå dig och om falltekniker, hur du ska agera om olyckan trots allt är framme. Vi genomför kursen tillsammans med **Mölndals Judoklubb**.

Datum: Start 1/10 och 10 veckor framåt.

Plats: IKVM's lokal, Pinnharvsgatan 11 Mölndal.

Kostnad: Gratis via bidrag från Mölndals Stad.

Anmälan: moIndal@sv.se alt. tel. 031-874746

senast **10 september**.

ONSDAGAR

09:30-11:45 "Bli vän med dina appar"

För både Iphone- och Androidanvändare. Kan du redan grunderna i att använda din smarta telefon kan det vara av stor nytta att kunna ladda ner olika appar som kan hjälpa dig i din vardag.

Datum: 18/9, 25/9, 9/10, 16/10, 23/10

Plats: SV Grevedämnet Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: moIndal@sv.se alt. tel. 031-874746 senast **4 september**.

09:30-11:45 "Grundkurs Android – några användbara appar"

Lär dig hantera några smarta inbyggda applikationer (kalender, foto, Drive, kontakter)

Datum: 30/10, 13/11, 20/11, 27/11

Plats: SV Grevedämnet Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: moIndal@sv.se alt. tel. 031-874746 senast **16 oktober**.

10:00-12:00 "Skriv ditt liv 1"

Berätta om ditt liv i ord och text.

Fortsättningskurs som dessvärre redan är **fulltecknad**. Vi har därför öppnat för ytterligare en skrivarcirkel på samma tema, "Skriv ditt liv 2" (se nedan).

Datum: 25/9, 9/10, 30/10, 13/11, 27/11

Plats: Aktiviteten, Stora konferensrummet

Kostnad: 150 kr (lokalhyra).

Anmälan: Ej möjlig då cirkeln redan är fulltecknad.



TORSDAGAR

12:30-15:00 "Skriv ditt liv 2"

Berätta om ditt liv i ord och text. Detta är en avknoppning från "Skriv ditt liv 1" p.g.a. stor efterfrågan (se ovan).

Datum: 12/9, 26/9, 10/10, 7/11, 28/11.

Plats: SV Grevedämnet Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 031-874746 senast **29 augusti**.

10:00-12:45 "Lär känna gamla Mölndal"

Termin 3. Med hjälp av gatunamnens historia lär vi mer om de olika stadsdelarna. Genomförs i samarbete med Hembygdsföreningen. Möten hålls varannan vecka.

Datum: 26/9, 10/10, 24/10, 7/11, 21/11.

Plats: SV Grevedämnet Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis

Anmälan: Ej möjlig då cirkeln redan är fulltecknad.

09:30-11:30 "Bokcirkel"

Är du intresserad av att läsa böcker och att diskutera dem med likasinnade? Uppfattningar, värderingar och reflektioner.

Datum: 19/9, 17/10, 7/11, 5/12

Plats: SV Grevedämnet Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 031-874746 senast **5 september**.

FREDAGAR

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 kurs är välkomna. Bra om du har en spelpartner men det är inget krav.

Plats: Bergmansgatan 6 Mölndal.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: ug.bengtsson@hotmail.com alt. telefon 073-9500910.

08:00-09:00 "Vattengymnastik"

I samarbete med Mölndals Stad via deras seniorinitiativ "Fler Friska År" bjuder **Mölndals Allmänna Simsällskap (MASS)** in till "prova-på" under 8 fredagar. Erbjudandet riktar sig till personer som är 65 år och äldre. Antalet deltagare är begränsat till 20 personer och det är "först till kvarn" som gäller.

Datum: 23/8, 30/8, 6/9, 13/9, 20/9, 27/9, 4/10 och 11/10.

Plats: Åbybadets varmvattenbassäng

Kostnad: Gratis

Anmälan: Görs via en formulärsida man når genom att skanna följande QR-kod:



Denna aktivitet administreras av MASS och **anmälan kan ske omgående**. När antalet platser är fyllt kommer detta formulär att stängas.

Behöver du hjälp med anmälan finns hjälp att få av stadens digitala fixare eller någon kunnig Strömstare (se kontaktlista på Hemsidan).

ENDAGARSAKTIVITET

Fredag 20 september

"Tillverka ditt eget papper".

Workshop under en hel dag på Handpappersbruket där vi lär oss den gamla metoden att tillverka eget papper, teknik och material.

Plats: Kvarnbyns handpappersbruk (Norra Forsåkersgatan 4)

Kostnad: 900 kr. Efter din anmälan kommer du få en faktura från Studieförbundet.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 031-874746 Kan ske **omgående**, dock senast **6 september**.



September/Oktober

"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 klarlagt. Så snart detta klarlagts kommer vi att skicka ut separat information för anmälan.



ÖVRIGA AKTIVITETER

Vi har några aktiviteter som rullar på löpande varje vecka och som inte behöver någon föränmälan. 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"

Start: vecka 36.

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

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



12:30-14:30 "Boule"

Start: 19/8.

Varje måndag ges tillfälle att delta i boule-spel på banorna utanför Aktiviteten. Välkommen att öva upp din färdighet i träffsäkerhet och samtidigt få träffa nya människor. Ledare saknas f.n. Är du intresserad?

Info: anette.liljeroth@gmail.com

TORSDAGAR

10:00-11:30 "Naturvandringar"

Upplev natur och djur i behagligt tempo tillsammans med likasinnade där du kan få hjälp med att lära dig mer om djuren och fåglarna. Olika platser varje vecka. Info om samlingsplatser annonseras på SPF-Appen och på vår Facebook-sida.

Info: Frandsen1948@hotmail.com alt. 070-8785462.

17:30-19:00 "Quizkvällar"

Mölnbalds museum anordnar tillställningen och sammanställer kluriga frågor. Aktiviteten är öppen för alla.

Plats: Forscafféet Mölnbalds Museum.

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

På hemsidan, www.spf.stromstararna.se, hittar du även ett **brev från vår ordförande** där han hälsar er välkomna till höstens aktiviteter och där han ger lite återkoppling på vår verksamhet utifrån sitt perspektiv som ordförande.



Om du behöver komma i kontakt med föreningen för att hantera olika frågor hittar du kontaktuppgifter till styrelsen på vår digitala Hemsida.

Med detta hoppas vi att du får en fin sommar med mycket sol och många fina upplevelser du kan bära med dig sedan när vi går in i den mörkare och kallare årstiden. Och hösten har vi som du ser försökt göra lite ljusare genom att erbjuda dig aktiviteter som lyser upp din vardag och gör livet lite roligare att leva.

LEV VÄL önskar vi i
Styrelsen STRÖMSTARARNA

