

PROGRAM HÖSTEN 2023



Tiden går fort och hösten närmar sig. Här kommer en kortfattad presentation av SPF Strömstararnas program för hösten 2023. Mer detaljerad information om respektive aktivitet hittar du på vår hemsida ([länk](#)) eller om du vill få personlig kontakt hittar du kontaktuppgifter i dokumentet "SPF Ingress Programblad Ht23" som bifogas i detta utskick. De blå rubrikutoran Medlemsträffar, Resor, Stueibesök och Studiecirklar är klickbara för mer detaljerad information.

Anmälan till aktiviteterna sker till angivet namn, **via e-mejl, tidigast den 22 augusti kl. 10:00**. Tidigare anmälan lämnas utan beaktande. Senaste anmälningsdag står angivet under respektive programpunkt. Notera att er **anmälan är bindande**.

Betalning för aktivitet ska göras **efter det du fått bekräftelse** på att du fått plats och att aktiviteten kommer att genomföras. Betala **senast sista anmälningsdag**. Skriv namn, adress, e-mejladress, och vilken aktivitet du avser att

MEDLEMSTRÄFFAR

Medlemsträffar sker i **Fässlbergkyrkans församlingshem**. Vi träffs kl. **12.30**, en onsdag varje månad (se nedan). Anmälan är obligatorisk för beräkning av inköp av smörgås/mat. **Anmälan sker via e-mail. Betalning sker vid entrén.**

Onsdag den 6'e september 12:30

Liseberg firar 100 år i år. Patrik Källström håller ett inspirerande föredrag om hur det hela startade och vad som utspelat sig i parken under dessa 100 år.

Efter kaffepausen får vi ett kort föredrag från **Studieförbundet Vuxenskolan** om vad de har att erbjuda kommunens seniora innevånare. Kostnad: 100 kr vid entrén.

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com senast 30 augusti.

Onsdag den 4'e oktober 12:30

Sångaren och dragospelaren **Kjell Bergén** underhåller oss än en gång med sång, musik och dråpliga anekdoter.

Efter kaffepausen får vi en kort presentation av **Träffpunkten** om dess verksamhet och erbjudanden till oss seniorer.

Kostnad: 100 kr vid entrén.

Anmälan: sylvajan@telia.com senast 27 september.

Onsdagen den 1'a november 12:30

Från historiskt pappersbruk till modern stadsdel. Sven Ove Johansson från kommunens utvecklingsbolag Möln dals berättar om vad som är på gång med det nya bostadsområdet Forsåker, förutsättningar, nuläge, slutresultat, tidplan mm.

Efter pausen följer en kort presentation om **Möln dals Biblioteks** verksamhet och vad de har att erbjuda. Kostnad: 100 kr vid entrén.

Anmälan: sverkerfrid@gmail.com senast 25 oktober.

Onsdagen den 6'e december 12:30

Så här i slutet av året har det så blivit dags för den **traditionella julavslutningen** med julgröt och skinksmörgås. Vi kommer även att bli underhållna av estradören Gåke Gunnarsson från Flatön som till eget ackompanjement på gitarr förnöjer oss med visor och diverse lustfikaationer. Efter kaffepausen kommer en kort information om nästa termins program. Kostnad: 200 kr .

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com senast 29 november.



"Tillsammans blir livet mer glädjefyllt"

RESOR OCH UTFLYKTER

Under varje termin gör vi Strömstarar trevliga resor och utflykter som vi hoppas skall intressera. Vi gör också olika studiebesök som vi hoppas ska fånga ert intresse.

Denna höst gör vi två resor och en utflykt i naturen samt tre nedslag på historiskt intressanta platser.

Onsdag den 13'e september 09:00 - 16:00

Ett guidat besök i konststaden Borås och konstmuseet, samt Textile Fashion Center med gemensam lunchbuffé på restaurang The Company följt av en information om textilmuséet. Avresa från Terrakottagatan 3 klockan 09:00.

Anmälan: anette.liljeroth@gmail.com senast 22 augusti.
Pris: 545 kr Betalas efter bekräftelse om plats (PG 71706-6)

Torsdag den 12'e oktober 07:30 - 18:00

Bussresa till Ästad Vingård med ett fikastopp på vägen. På vingården får vi en guidad rundtur och avnjuter en lunch. Därefter besöks även **"Bexell's talande stenar"** och möjlighet att besöka **Bockstensmannens fyndplats**. Resan avslutas med ett besök hos Lena Petersson från Falkenbergsrevyn för att beundra hennes hallandslånga och hennes akvareller.

Avresa från Terrakottagatan 3 klockan 07:30.

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com senast 14 september.
Pris: 835 kr. Betalas efter bekräftelse om plats (PG 71706-6).

Torsdagen den 19'e oktober 10:00

Höstpromenad i **Herkulesgårdens** omgivning för att spana efter hösttecken.

Samling vid Herkulesgården kl. 10:00.

Anmälan: lingemarkarlsson@gmail.com

Kostnad: Gratis

STUDIEBESÖK

Onsdag den 30'e augusti 12:00

Besök på **Långåkersgårdens hembygdsgård** i Källered där vi guidas och kan uppleva Källered så som det var förr. Egen transport. Kommunal resa med buss 755 till ändhållplatsen sedan kort promenad till gården.

Anmälan: gunilla.arnestrom@gmail.com

alt. tel. 0703 926032 senast 25'e augusti.

Kostnad: 50 kr inkl. kaffe och smörgås.

Tisdag en 19'e september 11:00

Besök på **biografen Capitol** (Skanstorget nr.1) i Göteborg för att se **"Saltstänk och Västkustsol"**, en film från 1950-talet som beskriver Bohuslän vid denna tidpunkt, ett tidsdokument. Ingår paus med möjlighet att köpa kaffe/macka. Samling på biografen 10:50.

Anmälan: rita.jonsson@telia.com senast 31 augusti.

Kostnad: 120 kr. Betalas direkt till biografen.

Torsdag den 9'e november 13:00

Guidat besök på det nyrenoverade **Sjöfartsmuseet i Göteborg** (Karl Johansgatan 1-3) med sitt nya Akvarium.

Anmälan: anette.liljeroth@gmail.com senast 19 oktober.

Kostnad: Dagsbesök 65 kr. Bet. i kassan.

Guidad visning: 80 kr. Bet. på postgiro 71706-6. Avvakta med denna betalning till ni fått bekräftelse på er anmälan.

Onsdagen den 15'e november 14:00

Besök på Hotell Eggers i Göteborg (Drottningtorget 2-4) som är ett av Sveriges äldsta hotell fortfarande i drift. Inleds med lunch i matsalen och följs av en guidad visning av hotellet.

Anmälan: home@jureen.nu senast 1 november.

Kostnad: 250 kr/pers. Betalas direkt till hotellet vid lunchen.

STUDIECIRKLAR

Vi erbjuder ett varierat utbud av cirklar, både mer kreativa men också med fokus på att öka den digitala kompetensen hos Strömstararnas medlemmar. De flesta kurserna hålls i **Studieförbundet Vuxenskolan (SV)** lokaler vid **Gamla Torget** mellan **10:15 - 12:30**, är kostnadsfria och anmäls till **anna-karin.feragen@sv.se** eller tel. **031-874746**. Kurser med annan tid, plats, anmälan, anges med fetstil under respektive cirkelbeskrivning.

MOBILTELEFONANVÄNDNING

Bli vän med dina appar (Iphone & Android)

Måndagar 10:15-12:30: 25/9, 2/10, 9/10, 16/10

Här går cirkelledaren igenom olika appar som kan förenkla för oss i olika situationer. Det finns ett stort utbud av appar och ni kommer gemensamt komma överens om vilka som är av störst intresse för er. **Anmälan senast 11 september.**

Cirkelledare: Mia Westberg Jonsson.

STUDIECIRKLAR forts.

Mobilanvändning, Iphone grundkurs

Tisdagar 10:15-12:30: 26/9, 3/10, 10/10, 17/10

På denna kurs får ni som har en Iphone-mobil lära er de mest basala funktionerna på er telefon som att ta emot och skriva e-mejl, att skicka SMS mm. **Anmälan senast 11 september.**

Cirkelledare: Ingrid Rasmuson

Bli vän med dina appar (Iphone & Android)

Onsdagar 10:15-12:30: 27/9, 11/10, 18/10, 25/10

Här går cirkelledaren igenom olika appar som kan förenkla för oss i olika situationer. Det finns ett stort utbud av appar och ni kommer gemensamt komma överens om vilka som är av störst intresse för er. **Anmälan senast 11 september.**

Cirkelledare: Gisela Fridstedt.

Mobilanvändning Android, grundkurs

Torsdagar 10:15-12:30: 28/9, 5/10, 12/10, 19/10

På denna kurs får ni som har en Android-mobil lära er de mest basala funktionerna på en mobiltelefon som att ta emot och skriva e-mejl, att skicka SMS mm. **Anmälan senast 11 september.**

Cirkelledare: Sven-Olof Knapasjö.

ÖVRIGA CIRKLAR

Akvarellmålning 1

10 tillfällen med start 11 september **10:00 - 13:00**. Cirkeln genomförs i Stensjökyrkans församlingslokal.

Denna cirkel startade för några år sedan och är för tillfället **fullbokad**. Om stort intresse startas en andra cirkel enligt nedan (Akvarellmålning 2).

Anmälan: hennyanita.hedberg@gmail.com senast 28 september.

Cirkelledare: Anita Hedberg

Akvarellmålning 2

Måndagar varannan vecka **10:00 - 13:00:**

18/9, 2/10, 16/10, 30/10, 13/11

I denna nyskapade akvarellcirkel har vi en mer experimentell inriktning. Passar bra för de som inte tror sig kunna måla.

Anmälan senast 4 september.

Cirkelledare: Ingrid Rasmuson & Anette Liljeroth.

Privatekonomi för kvinnor

Tisdagar 10:15-12:30: 31/10, 7/11, 14/11, 21/11

Diskussioner och tips för att enklare få koll på vår ekonomi.

Anmälan senast 17 oktober.

Cirkelledare: Inger Ljung.

Bokcirkel

Torsdagar varannan vecka **10:15-12:30:**

28/9, 12/10, 26/10, 9/11, 23/11

Vi samlas och recenserar/diskuterar kring böcker som vi läst.

Anmälan senast 14 september.

Cirkelledare: Karin Söholm.

Lär känna gamla Mölndal

Torsdagar varannan vecka **10:00-12:15:**

21/9, 5/10, 19/10, 2/11, 16/11.

I samverkan med Mölndals Hembygdsförening får vi till oss kunskap om "Gamla Mölndal" och hur livet var förr i vår stad. Information anderssoningrid444@gmail.com.

Anmälan senast 7 september.

Cirkelledare: Ingrid Andersson.

Körsång

Onsdagar. Vid skrivande stund saknas tyvärr fortfarande info om slutlig veckodag och tid. Så snart allt är fastställt kommer vi att informera om detta med ett nyhetsbrev och i vår app.

Avgift: 500 kr. Prova på en gång utan avgift.

Lokal: Centrumkyrkan Källered.

Info: Marie Holmberg. **Anmälan senast 22 augusti.**

Skrivarcirkel "Skriv ditt liv"

Onsdagar varannan vecka **10:00-12:00:**

27/9, 11/10, 25/10, 8/11, 22/11

Cirkeln startade för några år sedan och är för tillfället **fulltecknad**. Anmäl gärna intresse. Om väldigt många nyintresserade försöker vi starta ytterligare en cirkel. **Genomförs i Aktiviteten St. konf.rum. Avgift: 150 kr.**

Anmälan: bengt.soderkvist@telia.com senast 11 september.

Nya trafikregler

Trafikverket informerar om de förändringar som har skett sedan du tog ditt körkort. Informationsmötet genomförs den **23 november 13:00 - 15:15. Anmälan senast 9 september.**

Föreläsare: Fredrik von Essen

ÖVRIGA AKTIVITETER

SPF Strömstararna anordnar ett antal veckovisa aktiviteter som utöver att bringa nöje till deltagarna också bidrar till att främja vår hälsa genom en ökad fysisk rörlighet samt att det aktiverar våra hjärnfunktioner.

Deltagande i dessa aktiviteter är helt kostnadsfria.

Boule

Måndagar klockan **12:30 utanför Aktiviteten** mot Frejagatan.

Var med och öva upp din träffsäkerhet och din strategiska förmåga vid denna urfranska kastsport.

Ingen föranmälan. Kom när du kan och vill.

Info/Ledare: Mona Eklund, mona_a_mo@hotmail.com tel. 0703883345



Stavgång

Måndagar klockan **11:00** med start vid **"Brostugan" Gunnebo.**

Bygg upp din kondition genom promenader med stavar i varierande miljöer.

Ingen föranmälan. Kom när du kan och vill.

Information: Gunnel Johansson, gunnel.jo@outlook.com tel. 0737 226118



Gemensam promenad i centrala Mölnadal

Tisdagar 11:00 med start vid **"Sommarcafféet.**

Lugna promenader i glada vänners sällskap ger möjlighet till trevliga konversationer.

Ingen föranmälan. Kom när du kan och vill.



Quiz-kvällar

Torsdagar 17:30—19:00 i **Forsekaféet i Mölnalds Museum.** Datum ännu ej fastställt. Information Mölnalds stadsmuseum - Mölnadal (molndal.se).

Ingen anmälan krävs. Annonseras även via vår app Stromstararna Mölnadal.



Bridge

Fredagar 10:00 - 14:00 med start 8 augusti.

Delta i detta gamla förnäma kortspel. Såväl rutinerade som nybörjare med avslutad kurs är välkomna. Ingen spelpartner krävs. Genomförs på Berghemsgatan 6 Krokslätt.

Info/Anmälan: Ulf Bengtsson, ug.bengtsson@hotmail.com, tel 0739 500910.



Vi hoppas att det finns någon eller några av de aktiviteter som vi anordnar som faller dig i smaken. Om du har några idéer på aktiviteter som du tror skulle kunna vara av allmänt intresse är vi tacksamma om du lämnar förslaget till någon i styrelsen så tar vi det under beaktande för kommande planering.

Lev väl så ses vi till hösten