



## Program: Våren 2023

### Viktig information till alla medlemmar:

Nu har vårt programblad ändrat utseende

Mer komplett innehåll, hittar du på vår hemsida

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/stromstararna-molndal/>. På hemsidan hittar du nu även en kalender. Länka från "[info]" och du kommer till resp. rubrik.

**SPF App:** Ladda ner appen "SPF APP" via Google play eller App Store, välj sedan förening "Strömstararna". Förutom vår hemsida, får du då tillgång till "Senaste Nytt" på ett enkelt sätt. Du får även tillgång till information från andra föreningar, distrikt och vårt förbund.

**Anmälan till aktiviteter:** sker till angivet namn, via e-mail, tidigast kl. 10.00 den 3 januari eller på ev. annan angiven första anmälningsdag (se programpunkt). (Har ni inte möjlighet att maila, så kan ni ringa). Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

**Betalning för aktivitet:** när du fått bekräftelse att du fått plats och att aktiviteten blir av. Betala senast sista anmälningsdag. Skriv namn, adress, e-mail-adress och vilken aktivitet du/ni avser att betala.

Avgift till aktiviteter betalas till följande konto:

- **Plusgironummer: 71706-6**

## **MEDLEMSTRÄFFAR:** [\[info\]](#)

**Fässlbergskyrkans församlingshem kl 12.30**

### **Onsdag den 11 januari**

**Visor och skrönor. KG Malm.** Visor vi minns, Evert Taube, Dan Andersson och Allan Edwall.

Anmälan: [kajakelarsson@gmail.com](mailto:kajakelarsson@gmail.com)

Kostnad: 80:- vid entré

### **Onsdag den 1 februari, ÅRSMÖTE**

**Tre bemärkta kvinnor i Mölndal. Lars Gahrn,** berättar om tre kvinnor, W Lindhé, M Johansson och E Hillbäck.

Anmälan: [kajakelarsson@gmail.com](mailto:kajakelarsson@gmail.com)

Kostnad: 80:- vid entré

### **Onsdag den 1 mars**

**Pianospel och sång. Janne Lucas Persson.**

Pianisten och sångaren som vi såg i "Vi i femman" under flera år. Nu uppträder han för oss.

Anmälan: [sylvajan@telia.com](mailto:sylvajan@telia.com)

Kostnad: 120:- vid entré

### **Onsdag den 5 april**

**Tidsbilder i ord och bild, Ulf Magnusson.**

Fd. lantbrevbäraren, som har så många fängslande berättelser i sitt bagage

Anmälan: [kajakelarsson@gmail.com](mailto:kajakelarsson@gmail.com)

Kostnad: 100:- vid entré

### **Onsdag den 3 maj, med landgång o vin**

**Från Boggie Woogie till opera. Negar Zarassi och David Carbe.** Musikalisk upplevelse med Vackra sånger och talangfullt pianospel.

Anmälan: [kajakelarsson@gmail.com](mailto:kajakelarsson@gmail.com)

Kostnad: 200:- vid entré

### **Fredag den 9 juni, kl. 11.00**

**Våravslutning vid Rådasjön**

Med grillning, kaffe och kaka.

Poängpromenad och prisutdelning.

Ingen anmälan

Kostnad: gratis

## **AKTIVITETER:** [\[info\]](#)

**# RESOR – UTFLYKTER** [\[info\]](#)

### **Söndag 19 mars Kl. 06.45**

**På kryss till Helsingfors.** Buss fr. Terrakottag. 3 Tills. med PRO och SPF i Lindome, reser vi till Helsingfors. Vi äter och dricker gott ombord och vi trakterar dansgolvet. I Helsingfors går vi på shopping, på museum eller varför inte på en guidad rundtur i staden.

I priset ingår resan, kryssn. 2 nätter i dubbelhytt (insida), 2 st frukostbufféer, 1 st buffé inkl. dryck, välkomstdrink, musikunderhållning quiz mm.

**Tillägg:** enkelhytt + 400:-, stadsrundtur + 250:-, Middag på hemresan + 472:-

Se [ReseMakarn Helsingfors vår -23](#) och [vår hemsida](#)

Anm. senast: 31/1 till [kajakelarsson@gmail.com](mailto:kajakelarsson@gmail.com), ange namn, adress, email o. ev. tillägg.

Kostnad: 1 295:-

Faktura kommer fr. ReseMakarn

### **Torsdag 20 april, kl. 12.30 – c:a 15.30**

**Se Mölndals, Källeredes och Lindomes kulturhistoriska platser,** buss utgår fr.

Terrakottag. 3, med guidning av Staffan Bjerrhede (ordf. i Källeredes hembyggsförening). Kaffestopp på Forscafeet.

Anm. senast 31 mars: [Rita.jonsson@telia.com](mailto:Rita.jonsson@telia.com)

Kostnad: 250:-. Vänta på bekräftelse innan bet. till Plusgiro: 71706-6

### **Torsdag den 11 maj,**

**På kryss i Göteborgs skärgård.** Buss från

Terrakottag. 3, avresa kl.10.00, åter kl. 15.00

Vi kryssar i Gbg. skärgård, lyssnar till "Eskils Show" med Sven-Ingvars låtskatt, allsång och frågelek. Lunch, kaffe och smörgås ingår i priset.

Anm. senast 9/4: [ingrid.rasmuson@gmail.com](mailto:ingrid.rasmuson@gmail.com)

Ange namn, adress, och e-mail

Kostnad: 1 050:-/pers.

Faktura kommer fr. ReseMakarn, [Bohuslinjen](#)

### **Tisdag den 16 maj, kl 10.00**

**Vårpromenad på Safjället.** Vi spejar in och fotar våren. Kanske kan vi senare göra ett bildspel att visa vid nästa medlemsträff. Ta med fikakorg och sittunderlag. Vi träffas vid **Krokslättsvallens parkeringsplats**. Rullatorvänliga stigar. Ingen föränmälan. Ledare/info: Ingemar Karlsson

[lingemarkarlsson@gmail.com](mailto:lingemarkarlsson@gmail.com)

Avgift: Gratis

*Forts. nästa sida*

Forts. fr. föregående sida

## # STUDIEBESÖK

[\[info\]](#)

**Torsdag den 19 januari, kl. 11.00**

**Möln. museum: Lyx från Lindome**, Guide 1 tim. Hanna Eklöf. Ant. delt: max 20 pers  
Anm. senast 14/2: [anette.liljeroth@gmail.com](mailto:anette.liljeroth@gmail.com)  
Kostnad: 40:-. Vänta på bekräftelse innan bet. till Plusgiro: 71706-6

**Torsdag den 9 februari, Kl. 11.00**

**Gbg stadsmuseum, Guidad visning om Gbg:s födelse.**

Anm. senast 26/1: (tel 0702 65 32 65) [cecilia.wingren@icloud.com](mailto:cecilia.wingren@icloud.com),  
Avgift guidning: 70:-, betalas på postgiro: 71706-6. Vänta på bekräftelse innan bet.  
Inträde för denna dag: 60:-, betalas på plats.  
Är du en flitig museebesökare, kan du köpa ett årskort för 130:- (museikort). Det gäller i 1 år (inträde äv. till Konstmuseet, Röhsska museet, Sjöfartsmuseet Akvariet).

**Torsdag 2 mars. Träff kl. 16.15, Terrakottag. 3**

**Nilssons teknikmuseum i Lerum, m. guidning**  
Adress: Frödinge allé 32, Lerum  
Vi samåker i våra bilar, 25:-/mil/ant. pers.  
Anm. senast 23/2: [anette.liljeroth@gmail.com](mailto:anette.liljeroth@gmail.com)  
Max deltagare: 20 pers.  
Kostnad: 50:- inträde med fika

## # STUDIECIRKLAR och KURSER

[\[info\]](#)

**Måndagar: med början 16 januari**

**Akvarellmålning 10 ggr**

I Stensjökyrkans församlingssal kl. 10.00-13.00  
Cirkelledare är Anita Hedberg, som äv. tar emot anmälan:

[hennyanita.hedberg@gmail.com](mailto:hennyanita.hedberg@gmail.com)

Avgift: Gratis

**Måndagar, 3 ggr: 6, 13, 20 februari,**

**NY! Aktiekunskap för kvinnor**

En kurs som ger dig verktyg att fortsätta på egen hand eller i cirkel. Inneh: Vad är en aktie, hur handla med aktier, risker, ränta på ränta effekt, hur ser omvärlden ut, inflation m.m.

Info. o. anm: [anna-karin.feragen@sv.se](mailto:anna-karin.feragen@sv.se)

el.031-874746

Plats: Gamla Torget 43. Kl. 18.30-21.00

Avgift: 250 kr

**Två nya cirklar i mobiltelefoni.**

**Måndagar, start 20 februari, kl.10.00**

**Anv. av mobiltelefon, Iphone-grundkurs, 4 ggr**

**Onsdagar, start 22 februari, kl. 10.00**

**Anv. av mobiltelefon, Samsung-grundkurs, 4 ggr.**

Lokal: Gamla Torget 43, SV:s lokal

Ledare: Ingrid Rasmuson (iphone)

Ledare: Sven-Olof Knapasjö (Samsung)

Anm: tidigast 10 jan. [anna-karin.feragen@sv.se](mailto:anna-karin.feragen@sv.se)

tel. 031-874746

Avgift: gratis

**Tisdag, 14 februari**

**HLR utbildning. 2 grupper 9-12 el. 13-16, 1 gång**

Vi får även träna på hjärtstartare. H. Grankvist

Lokal: Aktiviteten, Spegelsalen=sal C.

Anm: [kajakelarsson@gmail.com](mailto:kajakelarsson@gmail.com)

Avgift: gratis

**Onsdagar: prel. start 25 januari**

**Körsång med Treklängen, 12 ggr: Centrumkyrkan**

Kålleröd. Kl. 10.00-12.00.

Kören Treklängen har spridit glädje i mer än 35 år. Nu söker vi fler deltagare. Prova på en gång – utan avgift. Även icke medlemmar är välkomna. Intresseanmälan och Info till Studieförbundet Vuxenskolan i Mölndal 031-874746.

Info: [Holmbergmarie49@gmail.com](mailto:Holmbergmarie49@gmail.com)

Anm: [anna-karin.feragen@sv.se](mailto:anna-karin.feragen@sv.se) el. 031-874746

Avgift: 500:-/termin/person.

**Onsdagar, start 22 februari, kl 10.00**

**Skrivarcirkeln "Skriv ditt liv", 5 ggr. varannan vecka**

Lokal: Aktivitetens stora konferensrum,

Cirkelledare är Bengt Söderqvist som även tar

emot anmälan på mail:

[bengt.soderkvist@telia.com](mailto:bengt.soderkvist@telia.com) el. tel: 0702 415048

Ytterligare grupp skapas om många anmälningar inkommer.

Avgift: 150 kr (lokalhyra).

**Valfri dag**

**Självstudier i digital teknik**

Se hemsidans rubrik "Digitalisering"

Länkarna är en hjälp till självhjälp. Finns det

önskemål om att vi börjar med en studiecirkel

runt detta material? Hör i så fall av er till:

[anette.liljeroth@gmail.com](mailto:anette.liljeroth@gmail.com)

så ser vi om det är möjligt att ordna.

Avgift: gratis

## ÖVRIGA AKTIVITETER:

[\[info\]](#)

### **Måndagar:**

**Boule:** med start 14 april kl. 12.30, grusplanen på vänster sida om Aktiviteten. Ingen föransmälan. Äv. icke medl. Är välkomna. Ledare: Mona Eklund, tel. 0703 883345 [mona\\_a\\_mo@hotmail.com](mailto:mona_a_mo@hotmail.com)  
Avgift: Gratis

**Stavgång:** med start 9 januari kl. 11.00. Vi träffas vid Brostugan, Gunnebo. Ingen föransmälan.  
Info: Gunnel Johansson, tel. 0737 226118 [gunnel.jo@outlook.com](mailto:gunnel.jo@outlook.com)  
Avgift: Gratis

### **Tisdagar:**

**Gemensam promenad:** i centrala Mölndal. Vi träffas kl. 11.00 vid "Sommarcafeet", hela året. Ingen föransmälan. Äv. icke medl. är välkomna.  
Avgift: Gratis

### **Torsdagar:** 26/1, + fler kvällar

**Quizkvällar:** Forscafeet vid Mölndals museum kl 17.30-19.00. Mölndals museum ställer samman kluriga frågor.  
Fler Quizkvällar kommer, datum är ännu ej fastställda. Se [Mölndals stadsmuseum - Mölndal \(molndal.se\)](http://Molndals.stadsmuseum.se).  
Annonseras äv. via vår app som nyhet. Ingen föransmälan. äv. icke medl. är välkomna.

### **Fredagar: med början 13 januari**

**Bridge:** nybörjare med avslutad kurs samt rutinerade. Vi välkomnar även spelare utan spelpartner.  
Berghemsgatan 6 i Krokslätt. kl 10.00-14.00  
Info. o. anm: Ulf Bengtsson, tel. 0739 500910 [ug.bengtsson@hotmail.com](mailto:ug.bengtsson@hotmail.com)

### **Studieförbundet Vuxenskolan (SV) i**

**Mölndal**, är SPF:s studieförbund. SV ingår i den organiserade folkbildningen i Sverige. I deras program kan du hitta många intressanta cirklar och föreläsningar.  
Se vårens program: <https://bit.ly/3HxTCMN>

## TIPS OM ANDRA AKTIVITETER I MÖLNDAL

**Träffpunkterna** erbjuder mötesplatser och hälsofrämjande aktiviteter för alla seniorer runt om i Mölndals stad. Det kostar ingenting att besöka en träffpunkt, men ibland kan du behöva betala för vissa aktiviteter.

### **Träffpunkten Centrum o Café Möllan**

Kulturhuset Möllan (bottenplan). Platsen för dig Som vill delta i en aktivitet eller bara vill stanna till på en kopp kaffe.  
Varje vecka publiceras ett veckoprogram. I programmet hittar du allt från gympa till digitalt stöd.

#### # **Annat du hittar i programmet är:**

Canasta, biljard för män, korsord-träffar, boule, promenad i Gunnebo, promenad i Mölndal, sticka och slöjdgädje, Bingo, IT-hjälpen.  
Se även Miniträffpunkter, nedan.

[Info: Träffpunkten Centrum - Mölndal \(molndal.se\)](http://Info:TräffpunktenCentrum-Molndal.se)

**Miniträffpunkter:** Lokala mötesplatser för seniorer, öppna en dag i veckan. Hit kommer du för att umgås, fika, gympa, och annat trevligt.

#### # **Minitr.punkt Mötesplats Lindome**

# **Minitr.punkt Apelgården, Kålleröd**  
Knäckepilsvägen 21

# **Minitr.punkt Balltorp**, måndagar kl. 14.00- 16.00  
Ålegårdsgatan 297

# **Minitr.punkt Bifrost**, tisdagar kl. 10.00-12.00  
Vetekornsgatan 2b.

# **Minitr.punkt Krokslätt**, onsdagar kl. 10.00-12.00,  
Berghemsgatan 6

# **Minitr.punkt Mötesplats Åby**, tors kl. 10.00-12.00  
Katrinebergsgatan

*Forts. fr. föregående sida*

**Kulturhuset MÖLLAN**, för bio, dans, revy  
[Välkomna till Kulturhuset Möllan - Göteborg och Mölndal \(kulturhusetmollan.se\)](#)

**Aktiviteten**, I de mindre hallarna finns främst seniorverksamhet. Ex qigong, yoga, dans och gymnastik. Där finns även Bowling och Boule.  
[Aktiviteten - Mölndal \(molndal.se\)](#)

**Biblioteken i Mölndal**, har en egen webbplats där du kan söka information, reservera olika medier och förlänga dina lån. På webbplatsen kan du även ladda ner e-böcker.  
[Biblioteken i Mölndal - Mölndal \(molndal.se\)](#)

På biblioteken kan du även få IT-hjälp  
[IT-hjälp på biblioteket - Biblioteken i Mölndal \(molndal.se\)](#)

**Mölndals stadsmuseum**. Håll ögonen på Quiz-kvällarna på Forscaféet. Där träffas flera Strömstare-medlemmar för fika med frågesport  
[Mölndals stadsmuseum - Mölndal \(molndal.se\)](#)

**Vad händer i Mölndal?** Se facebooksidan,  
[\(1\) Vad händer i Mölndal ? | Facebook](#)

**Det händer i Mölndal:** Webb sidan ger information om Mölndals kommuns service och vad som händer i staden  
[www.molndal.se](#)

## Fysiska aktiviteter för seniorer

- **Senioryoga**, Torsd. kl. 11-12
- **Seniorgympa**, Tisd. Kl 10.30-11.30
- Plats: Åby arena
- Info/Anmälan: [Träffpunkten Centrum - Mölndal \(molndal.se\)](#)
- **Dans för knopp och kropp**, Månd. 10.30-12.00
- Plats: Dansstudion, Aktiviteten i Mölndal
- Info/Anmälan: [molndal@sv.se](mailto:molndal@sv.se)
- <https://bit.ly/3PsihEr>
- **Qi Gong, Tisd. Kl. 11.00-12.00**
- Plats: Mötesplats Åby, Katrinebergsg. 6
- Info/anmälan: [molndal@sv.se](mailto:molndal@sv.se)
- <https://bit.ly/3j0yHrC>
- **Hjärngymna med Life Kinetik**
- Plats: Mötesplats Åby, Katrinebergsg. 6
- Info/anmälan: tel. 031-315 20 50

**Torsdagsdansen, för alla daglediga**, kl. 11.30 - 14.40 (GBGMOTIONSDANS)

- Göteborgsvägen 19, Möllans festlokal
- Liveband
- Kostnad med fika: 100 kr
- Se facebook "Torsdagsdansen"
- [www.gbgmotionsdans.se](http://www.gbgmotionsdans.se)

## Välkommen att bli medlem i SPF Seniorerna - Strömstararna

Vad roligt att du vill bli eller redan är medlem i SPF Seniorerna. SPF seniorerna finns över hela Sverige med knappt 800 lokala föreningar. De lokala föreningarna är hjärtat i SPF:s verksamhet och här anordnar vi en mängd olika aktiviteter. SPF Seniorerna har en viktig roll som seniorers röst i samhället och vi arbetar hela tiden för att förbättra seniorers villkor. Ju fler vi blir, desto större inflytande får vi.

I Mölndals SPF förening, Strömstararna, är vi nu drygt 600 medlemmar. Vill du bli ny medlem, kontaktar du någon i styrelsen eller anmäler dig på hemsidan (rubrik: "Bli medlem"). Medlemsavgiften för år 2023 är 250 kr och du får då tillgång till vårt programutbud samt 9 nr. av medlemstidningen "Senioren". Medlemsavgiften administreras centralt, vilket innebär att Förbundet skickar ut inbetalningskort.

Du som redan är medlem, tag gärna med en god vän till en aktivitet för att "pröva på". All/mer komplett information om våra aktiviteter finner du på vår hemsida:

[SPF - Seniorerna Strömstararna Mölndal \(spfseniorerna.se\)](http://spfseniorerna.se)

Som medlem får du förmånliga försäkringar och rabatter (se hemsidan). Lokala rabatter får man som medlem i Strömstararna hos Dahls bageri, Argongatan 2, (10 % på tisdagar) och hos restaurang Mejram i ABB Huset, Lunnagårdsgatan 4, (20 % varje dag). Lösenordet för våra lokala rabatter är "Strömstararna".

<b>STYRELSEN</b>			
Ordförande	Kaj-Åke Larsson	<a href="mailto:kajakelarsson@gmail.com">kajakelarsson@gmail.com</a>	070-6337778
Vice Ordf.	Jan Johansson	<a href="mailto:sylvajan@telia.com">sylvajan@telia.com</a>	070-8924100
Sekreterare	Jan Juréen	<a href="mailto:home@jureen.nu">home@jureen.nu</a>	070-8690939
Vice sekr.	Ingrid Rasmuson	<a href="mailto:ingrid.rasmuson@gmail.com">ingrid.rasmuson@gmail.com</a>	073-7705727
Kassör	Rita Jönsson	<a href="mailto:rita.jonsson@telia.com">rita.jonsson@telia.com</a>	070-2421877
Vice kassör	Gunnel Jansson	<a href="mailto:gunnel.l.jansson@telia.com">gunnel.l.jansson@telia.com</a>	070-4801226
Webbredaktör	Anette Liljeroth	<a href="mailto:anette.liljeroth@gmail.com">anette.liljeroth@gmail.com</a>	073-0579229
Styrelseledamot	Aina Granath	<a href="mailto:ainagranath1@gmail.com">ainagranath1@gmail.com</a>	070-2613037
Styrelseledamot	Cecilia Wingren	<a href="mailto:cecilia.wingren@icloud.com">cecilia.wingren@icloud.com</a>	070-2653265

- SPF hemsida: [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)
- Strömstararnas hemsida: [SPF - Seniorerna Strömstararna Mölndal \(spfseniorerna.se\)](http://SPF - Seniorerna Strömstararna Mölndal (spfseniorerna.se))
- Vårt studieförbund är: Studieförbundet Vuxenskolan i Mölndal
- Vårt studieförbunds hemsida: [Studieförbundet Vuxenskolan - Studiecirklar, kurser och kultur - SV](http://Studieförbundet Vuxenskolan - Studiecirklar, kurser och kultur - SV)
- SV, Kontaktperson: Anna-Karin Feragen, [anna-karin.feragen@sv.se](mailto:anna-karin.feragen@sv.se) eller tel: 031-874746,