



NÅGRA ORD FRÅN VÅR ORDFÖRANDE

Kära medlemmar!

Vi har för 2024 ansökt ekonomiska medel från Socialstyrelsen för att möjliggöra för fler att delta i våra aktiviteter via en bidragsbudget som heter "Motverka ofrivillig ensamhet". Detta ger oss möjlighet att subventionera kostnaderna för resor och därigenom öka deltagandet.

Vi efterfrågar medlemmarnas förslag på nya styrelseledamöter, cirkelledare och personer som vill hålla i och samordna de olika aktiviteterna.

Välkommen att anmäla deltagande i våra program och aktiviteter från den 3:e januari klockan 10:00. Tidigare anmälan lämnas utan beaktande.

Studiecirklar i olika ämnen är berikande för kunskap och gemenskap och vi har utrymme för nya grupper i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Kontakta Anna-Karin Feragen, tel. 0722-003650 alternativt E-post anna-karin.feragen@sv.se eller någon i styrelsen så planerar vi in detta tillsammans.

Körsång är ett av landets största folknöjen. Var med och sjung ut och vädra dina lungor tillsammans med kören Treklängen. Vi träffas i Bifrostkyrkan Mölnadal. Kontakta anna-karin.feragen@sv.se.

En Sverigelott erhålles för varje nyrekryterad medlem till SPF Strömstararna. När registreringen är genomförd kontaktar ni veronica.sjolin@spfseniorerna.se och lotten skickas hem till er.

Kontakta Fixaren Lena på 031-315 24 65 för enklare göromål inomhus om du är över 70 år eller **Mölnads Digitala Fixare Kristina** på 031 - 3152819 utan kostnad. Våra lokala fixare visar legitimation från Mölnads stad vid hembesök och sekretess råder.

Äldres säkerhet i hemmet och ute i samhället är ständigt hotad. Släpp inte in någon som inte är känd eller har tidsbokning för beställda arbeten. DNA-märkning av de mest värdefulla sakerna möjliggör spårning. Medföljande dekaler avskräcker tjuvar.

Avbryt omedelbart telefonsamtal från okända personer som erbjuder gratis varor mot att man skall logga in på sitt bankkonto. Polisänmäl sådana bedrägeriförsök.

Besök vår hemsida [spf.stromstararna](http://spf.stromstararna.se). Där hittar Ni även inloggning till SPF-appen där vi kan följa alla föreningar, distrikt och SPF centralt i realtid i våra mobiltelefoner.

Mycket välkomna till vårens medlemsträffar och övriga aktiviteter önskar vi alla i styrelsen genom

Kaj-Åke Larsson /Ordförande



MEDLEMSTRÄFFAR

Anmälan är obligatorisk. Tänk på att avanmäla dig om du får förhinder för att bespara föreningen onödiga utgifter. **Avgift betalas i entrén.** Du hittar mer detaljerad info på vår hemsida ([Länk här](#)).

Onsdag 10 januari 12:30-14:00

Årets första medlemsmöte. Träffpunkten Mölndal inleder med information följt av Trubaduren Niklas Carlsson som sjunger/spelar och underhåller oss med ett musik-quiz.

Plats: Fässbergskyrkans församlingshem

Kostnad: 100 kronor. Sista anmälningsdag: 7 januari

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com

Onsdag 7 februari 12:30-14:00

Inleds med föreningens **Årsmöte**. Därefter kommer Lars-Gunnar Andersson, professor emeritus i moderna språk och känd från radio och Göteborgs Posten, kåserar om språkfrågor och då främst om "göteborgskan" och kanske "mölndalskan".

Plats: Fässbergskyrkans församlingshem

Kostnad: 100 kronor. Sista anmälningsdag: 2 februari

Anmälan: ingrid.rasmuson@gmail.com

Onsdag 6 mars 12:30-14:00

Patrik Källström, Lisebergshistoriker, berättade i höstas om Göteborgsutställningen. Nu återkommer han med Lisebergs 100-åriga historia. Mötet avslutas med att Mariette Petric, ansvarig för hemtjänsten i Mölndal kommer och informerar om hemtjänstindex.

Plats: Fässbergskyrkans församlingshem

Kostnad: 100 kronor. Sista anmälningsdag: 28 februari

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com

Onsdag 3 april 12:30-14:00

Fjällmans Juridik kommer och informerar om familjejuridik för äldre personer.

Plats: Fässbergskyrkans församlingshem

Kostnad: 100 kronor. Sista anmälningsdag: 27 mars.

Anmälan: rita.jonsson@telia.com

Onsdag 8 maj 12:30-14:00

Under avnjutning av en god landgång och lite vin får vi ännu en gång lyssna på fantastisk sång och musik av David Carbe och Negar Zarassi.

Plats: Fässbergskyrkans församlingshem

Kostnad: 200 kronor. Sista anmälningsdag: 1 maj.

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com

Fredag 31 maj 11:00-13:00

Våravslutning vid Rådasjöns strand med grillning, kaffedrickande och poängpromenad.

Ingen föränmälan och träffen är gratis.

RESOR/UTFLYKTER

Med det subventionerade priset hoppas vi på många deltagare. **Som medlem får du gärna ta med en icke-medlem.** Du hittar mer detaljerad info på vår hemsida ([länk här](#)).

Fredag 29 mars 08:00-19:30

Årets första resa tar oss på en konstunda i Skåne. Vilka konstnärer och platser som besöks bestäms när det är klart vilka konstnärer som deltar på denna konstdag. I priset ingår buss, entréer, lunch och busskaffe.

Samling: Terrakottagatan 3 (församlingshemmet).

Kostnad: 550 kronor. PG 71706-6 först efter besked om att plats finns. Dock senast en vecka före besöket.

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com alt 070-633 77 78 senast 22 mars.

Torsdag 25 april 07:45-20:30

Bussresa till Östergötland med Alvastra kloster och Rökstenen, Birger Jarl's Bjällbo samt guidad visning på Vadstens Kloster. Priset inkluderar buss, gemensam lunch, fikapauser samt entréer och guide.

Samling: Terrakottagatan 3 (församlingshemmet)

Kostnad: 550 kronor. PG 71706-6 först efter besked om att plats finns. Dock senast en vecka före besöket.

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com alt 070-633 77 78 senast 18 april.

Torsdag 16 maj 08:00-19:30

Bussresa, med en båtutture på Rönne å, till Kullabygden i Skåne. Vi besöker Höganäs och Mölle samt besök vid Kullens fyr. Priset inkluderar förmiddagsfika i Kvibille, lunch på Tunneberga gästgiveri samt eftermiddagsfika med "spettekaka" hos "flickorna Lundgren på Skäret".

Samling: Terrakottagatan 3 (församlingshemmet)

Kostnad: 550 kronor. PG 71706-6 först efter besked om att plats finns. Dock senast en vecka före besöket.

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com alt 070-633 77 senast 9 maj.

Tisdag 4 juni 10:00-12:00

Naturvandring på Safjället. Vi uppsöker hackspettarnas revir och ser när de utfodras. Ta gärna med fika och sittunderlag för en behaglig paus i det fria.

Ledare: Ingemar Karlsson

Samling: P-platsen vid Krokslättsvallen.

Kostnad: Gratis

Anmälan: **Ingen föränmälan.**



STUDIEBESÖK

Vid betalning, glöm inte ange ert namn och att specificera vilken aktivitet det gäller. Du hittar mer detaljerad info på vår hemsida ([Länk här](#)).

Torsdag 22 februari 13:30-15:30

Remfabriken i Gårda. Detta arbetslivsmuseum var en viktig spelare under industrialismens gryende då många verkstadsmaskiner var just remdrivna. Idag drivs fabriken som ett museum. Den bäst bevarade arbetsplatsen från denna period i Skandinavien.

Samling: I receptionen **Åvägen 15 Göteborg**
Kostnad: 50 kronor. PG 71706-0 efter besked om att ledig plats finns. Max 20 deltagare.

Anmälan: kajakelarsson@gmail.com
Senaste anmälningsdatum: 15 februari

Tisdag 2/4 12:00-14:30

Hotell Jacy's i Gårda. I vår serie med hotellbesök har turen kommit till detta nya och omtalade designhotell. Vi startar med en gemensam lunch på hotellet (inkluderad i priset) följt av en guidad visning av gästrum, restaurang och bar med pool-club 100 meter över gården.

Samling: I hotellfoajén **Drakegatan 10 klockan 11:50**
Kostnad: 200 kronor.

Betalning: PG 71706-6 först efter besked om att plats finns. Dock senast en vecka före besöket.

Anmälan: home@jureen.nu
Senaste anmälningsdatum: 22 mars

Onsdag 15 maj alt. 19 maj 12:00-14:30.

Villa Korndal i Mölnadal. Denna fantastiska byggnad som alla Mölnadalbor känner till exteriört men få har sett interiört. Uppförd 1870 som kontor och disponentbyggnad för Korndals pappersbruk. 2022 inköptes fastigheten av Mölnadal Stad för att ingå i den nya stadsdelen Forsåker.

Samling: I receptionen **Kvarnbygatan 2B**
Kostnad: 50 kronor. PG 71706-6 först efter besked om att plats finns. Dock senast en vecka före besöket.

Anmälan: anderssoningrid444@gmail.com
Senaste anmälningsdatum: 8 maj

Studiebesök på Santa Maria i Mölnadal. Vi planerar ett besök hos en av Mölnadal mest kända företag. De har hela 237 olika kryddor i sitt sortiment. Vid detta programblads tryckning saknas fortfarande datum och tid för besöket. **Vi ber att få återkomma med mer information så snart vi har en överenskommelse klar.**



STUDIECIRKLAR

Det är aldrig för sent att lära något nytt. Vi genomför cirkelarna i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan (SV). Studiecirkelarna genomförs i SV's lokaler **Gamla Torget 43 eller Pixbovägen 5** (Grevedämnet) om inte annat anges under respektive cirkel. **Slutlig lokal meddelas före cirkelstart.**

Akvarellmålning (1) och (2) samt Skrivarcirkel (1) är redan fulltecknad sedan föregående säsong. Om du är intresserad av kurser i Akvarellmålning eller en mobil grundkurs för Iphone ber vi dig anmäla detta till anna-karin.feragen@sv.se eller telefon 031-87 47 46. Kanske blir det någon/några avbokningar.

Anmälan tidigast 3 januari 10:00. Du hittar mer detaljerad info på vår hemsida ([Länk här](#)).

MÅNDAGAR

Mars/April Första hjälpen inklusive HLR.

Endast ett tillfälle. Lär dig hur du agerar om du träffar på en person med sårskador, andnöd eller hjärtstopp. Med rätt kunskap behöver du inte vara rädd att ingripa för att hjälpa en medmänniska. Utförs i samverkan med Röda Korset.

Vi återkommer om plats och exakt tid senare.

Kostnad: Gratis

Anmälan: anna-karin.feragen@sv.se / 031-87 47 46

10:00-13:00, Akvarellmålning (1).

Cirkeln är redan fulltecknad.

Datum: Varje vecka från vecka 6 till vecka 25.

Plats: **Stensjökyrkans församlingslokal**

Kostnad: Gratis

Intresseanmälan: hennyanita.hedberg@gmail.com

09:30-12:30, Akvarellmålning (2)

Cirkeln är redan fulltecknad.

Datum: 5/2, 19/2, 4/3, 18/3, 15/4, 24/4.

Plats: Meddelas före cirkelstart. Kostnad: Gratis

Intresseanmälan: anna-karin.feragen@sv.se alt.

tel. 031-87 47 46

13:00-15:15 Privatekonomi för oss lite äldre

Diskussioner och tips hur vi kan få bättre koll på vår ekonomi.

Datum: 12/2, 19/2, 26/2, 4/3.

Plats: Meddelas före cirkelstart. Kostnad: Gratis

Anmälan: anna-karin.feragen@sv.se / 031-87 47 46

Senaste anmälningsdatum: 5 februari



TISDAGAR

10:30-12:45 Körsång med Treklängen

Prova på att sjunga i kör. En gång utan avgift. Även icke-medlem är välkommen.

Datum: Start 23 januari, 12 gånger

Plats: **Bifrostkyrkan Möndal**

Kostnad: 500kr/person/termin

Anmälan: anna-karin.feragen@sv.se alt. 031-87 47 46

Senaste anmälningsdatum: 16 januari

13:00-15:30 Lär känna gamla Möndal (2)

En kompletterande nybörjarcirkel i ämnet "Gamla Möndal". Genomförs i samverkan med Möndals Hembygdsförening som bistår med material.

Datum: 30/1, 13/2, 27/2, 12/3, 26/3

Plats: Meddelas före cirkelstart. Kostnad: Gratis

Anmälan: anna-karin.feragen@sv.se / 031-87 47 46

Senaste anmälningsdatum: 23 januari

ONSDAGAR

09:30-12:00 Mobilanvändning Android grund

Lär dig grunderna i att hantera din smartphone med e-mejl, kalender etc. Bra som förberedelse till kursen "Bli vän med dina appar".

Datum: 31/1, 14/2, 21/2, 28/2

Plats: Meddelas före cirkelstart. Kostnad: Gratis

Anmälan: anna-karin.feragen@sv.se / 031-87 47 46

Senaste anmälningsdatum: 24 januari

09:30-12:00 Bli vän med dina appar

För både Android och Iphone. När du redan kan grunderna i din smartphone kan det vara till stor nytta att kunna ladda ner och hantera olika appar som kan hjälpa dig i din vardag.

Datum: 13/3, 20/3, 27/3, 10/4, 17/4

Plats: Meddelas före cirkelstart. Kostnad: Gratis

Anmälan: anna-karin.feragen@sv.se / 031-87 47 46

Senaste anmälningsdatum: 6 mars

10:00-12:00 Skrivarcirkel "Skriv ditt liv" (1)

Cirkeln är redan fulltecknad.

Datum: 28/2, 13/3, 27/3, 10/4, 24/4

OBS 10/4 09:00-11:00.

Plats: **Aktiviteten, St. Konf.rummet** Kostnad: 150 kr

Anmälan: bengt.soderqvist@telia.com alt.

tel. 070-241 50 48

13:00-15:00 Skrivarcirkel "Skriv ditt liv" (2)

Nystartad skrivarcirkel. Få tips och idéer hur du kan skriva ner din livshistoria.

Datum: 28/2, 13/3, 27/3, 10/4, 24/4

Plats: Meddelas före cirkelstart. Kostnad: Gratis

Anmälan: anna-karin.feragen@sv.se / 031-87 47 46

Senaste anmälningsdatum: 21 februari

TORSDAGAR

10:15-12:30 Lär känna gamla Möndal (1)

Cirkeln är redan fulltecknad.

Datum: 1/2, 15/2, 29/2, 14/3

Plats: Meddelas före cirkelstart. Kostnad: Gratis

Anmälan: anna-karin.feragen@sv.se / 031-87 47 46

13:00-14:45 Bokcirkel.

Är du intresserad av att läsa och diskutera böcker?

Anmäl dig till "Bokcirkeln".

Datum: 1/2, 28/2, 21/3, 18/4

Plats: Meddelas före cirkelstart. Kostnad: Gratis

Anmälan: anna-karin.feragen@sv.se / 031-87 47 46

Senaste anmälningsdatum: 25 januari

ÖVRIGA AKTIVITETER

Resor, studiecirklar och utflykter är ett bra sätt att hålla både kropp och huvud i bra trim men utöver dessa har vi också ett antal friare aktiviteter som vanligtvis inte kräver någon föransmälan. Undantag anges under respektive aktivitet. De sker på en fast veckotid och den som kan och vill är välkommen att dyka upp när det passar. **På alla promenader är även icke-medlemmar välkomna.** Du hittar mer info på hemsidan ([Länk här](#)).

MÅNDAGAR

11:00-12:30 Promenad i lugn takt

Njut av en trevlig promenad med likasinnade.

Kostnadsfritt. Ingen föransmälan. Kom när du kan och vill. Utgår från "Brostugan" Gunnebo.

Datum: Start 15 januari. Ingen föransmälan.

Info: gunnel.jo@outlook.com alt. 073-722 61 18

12:30-14:30 BOULE

Varje måndag ges det möjlighet att vara med och spela Boule på banorna utanför Aktiviteten. Var med och öva upp din träffsäkerhet och din strategiska förmåga vid denna ur-franska kastsport.

Kostnadsfritt. Ingen föransmälan. Kom när du kan.

Datum: Start 8 april. Ingen föransmälan.

Info: **Ledare saknas.** Anmäl gärna intresse att leda till anette.liljeroth@gmail.com.

TISDAGAR

11:00-12:30 Promenad på "Hälsans Stig"

Start vid Sommarkaféet. Lugna promenader i glada vänners sällskap ger möjlighet till trevliga samtal. Efter promenaden söker vi oss till lokalen "Hela människan" på Bergmansgatan 16A där föreningen under veckorna 3-12 **bjuder på fika.** Deltagandet är gratis. **Tag gärna med en icke-medlem..**

Datum: Start 16 januari Info: kajakelarsso@gmail.com

Ingen föransmälan. Kom när du kan och vill.

ONSDAGAR

10:00-11:30 Naturvandring i behagligt tempo.

Upplev naturen i trevliga människors sällskap. Första promenaden startar vid Herkulesgården. Tag gärna med fika och ett sittunderlag.

Info: Frandsen1948@hotmail.com alt. 070-878 54 62.

Datum: Start 17 januari. Därefter 31/1, 14/2, 28/2.

Ingen föranmälan. Kom när du kan och vill.

TORSDAGAR

09:30-11:30 Promenad i lite snabbare tempo.

Samling vid Brostugan Gunnebo för en lite snabbare promenad. Självfalet är även icke-medlemmar välkomna. Efter promenaden beslutas om var nästa träff blir. Då denna aktivitet är nystartad ber vi dig anmäla ditt intresse.

Datum: Start 18 januari

Info/Anmälan: leif.alvarson@hotmail.com alternativt per tel. 070-781 00 55.

17:30-19:00 Quiz-kvällar

Hålls i Fosekafféet i Stadsmuseet. I samverkan med SV och Mölnalds stadsmuseum genomförs trevliga frågetävlingar i varierande ämnen.

Datum: annonseras på [Mölnalds hemsida](http://Mölnalds.hemsida.se).

(museum.molndal.se/molndals-stadsmuseum/arkiv/pagang.html)

Ingen föranmälan. Kom när du kan och vill.

FREDAGAR

10:00-14:00 Bridge

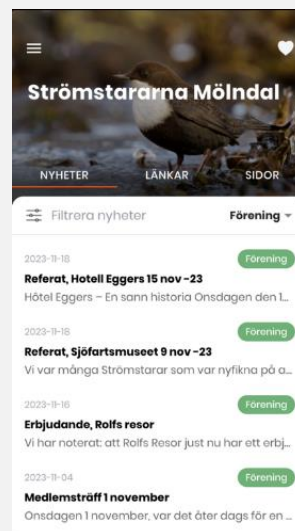
Genomförs på Berghemsgatan 6 Krokslätt. Delta i detta förnäma kortspel. Såväl rutinerade spelare som nybörjare med avslutad kurs är välkomna. Ingen spelpartner krävs.

Datum: Start 12 januari

Info/Anmälan: ug.bengtsson@hotmail.com alternativt tel. 073-950 09 10.

Du vet väl att SPF har en app ("**SPF APP**") som du kan ladda ner till din mobil via App Store eller Google Play och också en Facebook-sida (**SPF Strömstararna**). Där får du alltid tillgång till senaste nytt från föreningen men också från förbundet och distrikten.

SPF App



SPF Facebook



Om du behöver komma i kontakt med föreningen för att hantera olika frågor kommer här kontaktuppgifter till föreningens styrelsemedlemmar.

Ordförande	Kaj-Åke Larsson	kajakelarsson@gmail.com	070-633 77 78
Vice ordförande	Jan Johansson	sylvajan@telia.com	070-892 41 00
Sekreterare	Jan Jurèen	home@jureen.nu	070-869 09 39
Kassör	Rita Jönsson	rita.jonsson@telia.com	070-242 18 77
Ledamot	Aina Granath	ainagranath1@gmail.com	070-261 30 37
WEB-ansvarig	Anette Liljeroth	anette.liljeroth@gmail.com	073-057 92 29
Distriktsrepresentant	Cecilia Wingren	cecilia.wingren@icloud.com	070-265 32 65
Web-ansvarig	Sverker Fridstedt	sverkerfrid@gmail.com	076-621 03 21
Cirkel-ansvarig	Ingrid Rasmuson	ingrid.rasmuson@gmail.com	073-770 57 27

Vi vill uppmärksamma samtliga på att detta blir sista året vi skickar ut programmet via brev.

Vi lever i en föränderlig värld där den tekniska utvecklingen skapar nya kommunikationsvägar. Dessutom ökar ständigt kostnader för gamla arbetssätt vilket blir en allt större utmaning för många ideella föreningar. Vi tvingas därför att hitta nya sätt att kommunicera med våra medlemmar.

Föreningen är idag **fullt ut digitaliserad** och all information ligger tillgänglig på vår **hemsida**. Där ligger även detta programblad och där lägger vi också löpande ut nyheter och viktig information. Denna läggs även ut på **SPF's app** samt på vår **Facebook-sida**.

Extra viktig information, som programmet för kommande termin, har vi också skickat ut via **e-post** till samtliga medlemmar som har en e-postadress registrerad hos föreningen och fram till nu även via brev till dem där vi saknar en e-postadress. **I år får samtliga medlemmar, som en engångsföreteelse, detta programblad hemskickat via brev.** Det är enbart via e-post vi fortsättningsvis kommer skicka ut programbladet.

Av våra 620 medlemmar är det fortfarande ca 120 medlemmar till vilka vi saknar e-postadress. **Vill du vara säker på att få dig tillskickat nyheter och viktig information ber vi dig säkerställa att du har en e-post-adress registrerad hos föreningen.** Kontakta Lena Johansson, lana_lej@hotmail.com eller telefon 070-379 45 09 så registrerar hon er e-postadress.

Känner du dig osäker på sådana nymodigheter erbjuder vi kurser och utbildning i att hantera bl.a. e-post. Kontakta föreningen så ska vi hjälpa dig att ta dig in i den digitala världen.

Vi hoppas att det är någon eller några av de beskrivna aktiviteterna som kommer falla dig i smaken. Vår ambition är att så många som möjligt av våra medlemmar deltar aktivt i vår verksamhet. Vår ambition är att motverka ensamhet och erbjuda trevliga alternativ.

Vi vill därför uppmana dig som medlem att, om ni känner någon som upplever sin dagliga tillvaro som ensam och "tråkig", bjud med dem på något medlemsmöte eller på en bussresa. Förhoppningsvis kommer de att uppleva det som positivt, hitta nya bekantskaper och kanske bli medlem i SPF. En av våra viktigaste uppgifter som lokalförening är att motverka ensamhet bland Mölnalds seniora befolkning.

Med detta önskar vi dig en fin vår, **Styrelsen SPF Strömstararna**

Hjälp oss bidra till

ett friskare och aktivare liv.