



Träffar

Resor

Studiebesök

Studiecirklar

Aktiviteter

Upplevelser

Kära

Strömstarar. Det har blivit dags att fundera över vad du vill göra under **hösten 2026**. Vi hoppas att några av våra aktiviteter kan intressera dig. Mer detaljerad information hittar du alltid på vår hemsida. Sök på spfseniorerna/stromstararna.

Tidigaste anmälningdatum är 17 augusti 10:00 om inte annat anges under respektive programpunkt. Var noggrann med att se under respektive aktivitet var och när du anmäler dig så din anmälan inte kommer fel och du riskerar att missa någon aktivitet.

MEDLEMSTRÄFFAR

Även under hösten kommer vi ses i **Bifrostkyrkan** på torsdagar kl. 12:00-14:30. **Anmälan är obligatorisk** och görs helst via mejl till **Studieförbundet Vuxenskolan (SV)** och ska innehålla namn, födelsedatum, e-postadress och telefonnummer. Sista anmälningdag hittar ni under respektive aktivitet.

Meddela ev. matallergi.

Tänk på att avanmäla dig om du får förhinder senast en vecka före träffen. Uteblivet besök utan avanmälan kommer debiteras.

Avgiften betalas i entrén, helst via Swish.

Torsdag 3 september

"Jörgen Boström, Litteraturprat varvat med sång" och "Att tågluffa som pensionär"

Jörgen samtalar om sin bok "Marken under oss" och varvar detta med sång och musik.

Efter fiket kommer Berit Finnström att berätta om sina erfarenheter som tågluffare och ger oss tips.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan: moIndal@sv.se alt. 0771-502020 senast 27 augusti.

Torsdag 24 september

"Introduktion till AI" och "Älskad musik av Björn & Benny och Ted Gärdestad"

Jacob Justad guidar oss genom tekniken och ger en lättförståelig inblick i AI's möjligheter.

Efter fiket kommer Christina Tellqvist och Mats Börjesson att sjunga och spela låtar av Björn & Benny och Ted Gärdestad.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan: moIndal@sv.se alt. 0771-502020 senast 10 september.

Torsdag 29 oktober

"Äldre i trafiken" och "Tryggare vardag för seniorer"

Lena Karlsson från NTF går igenom viktiga aspekter av trafiksäkerheten, från barnsäkerhet i bil till nya skyltar och förebyggande åtgärder för seniorer.

Efter fiket kommer Lotta Wiik som arbetar som kriminaltekniker och pratar om allmän säkerhet för äldre och tips om hur man kan förebygga brott men också om hur polisen kan säkra spår och annat kriminaltekniskt arbete.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan: moIndal@sv.se alt. 0771-502020 senast 22 oktober.

Torsdag 26 november

"Moments of Love" och "Enkätresultat och hälsosamtal 65+"

Med både inlevelse, kraft och glimten i ögat trollbinder Emelie Sundborn, Rickard Flink och pianisten Anders Kwarnmark framför en hyllning till kärleken.

Efter fikat berättar Loella Philipsson från Förebyggande enheten i Mölndals stad om utfallet från den enkät som ni besvarade på ett medlemsmöte i våras under fikastunden om tillgängligheten till Vård & Omsorg i Mölndals stad och hur vi önskar bli kontaktade av dem. Dessutom får vi veta mer om de Hälsosamtal 65+ som Mölndal erbjuder sedan hösten 2025.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan: molndal@sv.se alt. 0771-502020 senast 19 november.

Torsdag 17 december

"Musikunderhållning och allsång i juletid"

Vi kommer återigen att få besök av Jönssons musik som kommer spela, sjunga och leda allsång med jultema, samtidigt som vi avnjuter en jultallrik.

Kostnad: 200 kronor.

Anmälan: molndal@sv.se alt. 0771-502020 senast 10 december.

RESOR/UTFLYKTER

Som vanligt genomför vi några dagsresor med buss. **Anmälan sker direkt till researrangören Resemakarn** och betalning görs via faktura från researrangören. Vid eventuellt förhinder, meddela researrangören detta snarast. Det är OK att ta med en icke-medlem.

Onsdag 2 september

"Besök på Torsö och Brommö i Vänern"

Vi får först en guidad tur på Torsö, Väterns största ö. Vi fikar på bygdegården och besöker hembygdmuseet med bl.a. kägelspel. Sedan tar vi färjan över till Brommö, ett av Skaraborgs intressantaste natur- och friluftsområden. Vi äter lunch på Laxhall och besöker sedan Torsösnipans vänner som visar den gamla

båtbyggerverkstaden.

Tid: 07:15 – 19:00.

Samling: Fässbergs församlingshem kl. 07:00.

Kostnad: 875 kr. Faktura skickas av resebolaget.

Anmälan: thomas@resemakarn.nu alt. 0521-695 35 **snarast**, dock **senast 4 augusti**.

Måndag 28 september

"Resa till Öckerö-öarna"

Vi åker på en guidad tur till Hönö, Fotö, Öckerö och Hälsö. Vi guidas av lokalguide om livet på öarna förr och nu. Vi fikar med "bagebröd" (Hönökaka) bakad i vedugn på Hönö hembygdsgård där vi också får en rundvisning. Sedan fortsätter vi till Öckerö gamla kyrka med anor från 1100-talet. Vi besöker också fiskemuseet med samlingar om öbornas leverne förr och nu. Lunch äter vi på restaurang Tullhuset samtidigt som vi njuter av utsikten mot Vinga fyr. På hemvägen stannar vi till på Almondy tårt-outlet med andrahandstårtor till bra priser.

Tid: kl. 08:40 – 17:00.

Samling: Fässbergs församlingshem kl. 08:25.

Kostnad: 595 kronor. Faktura skickas av resebolaget.

Anmälan: thomas@resemakarn.nu alt. 0521-695 35 **snarast**, dock **senast 28 augusti**.

Torsdag 12 november

"Motala och Vadstena"

På väg mot Motala stannar vi på Kroatorpet i Husqvarna för fika. När vi kommit fram till Motala besöker vi först Motala Motormuseum med en guidad visning. Därefter äter vi lunch på Hotell Nostalgi. Sedan fortsätter färden till Vadstena där vi får en guidad visning i St. Birgittas klostermuseum. Vi hinner även titta på klosterkyrkan som ligger strax bredvid, och ett stopp vid Vadstena slott. På hemvägen stannar vi för ett fikastopp på Rasta utanför Ulricehamn.

Tid: kl. 07:00-20:30.

Samling: Fässbergs församlingshem kl. 06:45.

Kostnad: 875 kronor. Faktura skickas av resebolaget.

Anmälan: thomas@resemakarn.nu alt. 0521-695 35 **snarast**, dock **senast 12 oktober**.

STUDIEBESÖK

Våra studiebesök sker i närområdet och du får oftast själv ta dig till platsen för besöket. Deltagaravgift betalas till Pg 71706-6 efter du fått bekräftelse om plats. Glöm inte ange ditt namn, e-postadress och telefonnummer vid din anmälan samt vilket besök som betalningen avser.

Anmälan senast 2 veckor före besöket. Avvakta bokningsbekräftelse innan du betalar, dock senast 2 veckor före besöket.

Torsdag 17 september

"Studiebesök i Karlatornet, Nordens högsta byggnad" 10:00

En upplevelse som tar er till nya höjder. Vi får en guidad rundtur och presentation om tornets resa från vision till verklighet. Vi fikar på 69'e våningen med fantastisk utsikt. Max 31 deltagare.

Samling: 9:45 i tornets entré, Lodjursstråket 1.

Kostnad: 225 kr. inkl. guidning och fika till PG 71706-6 efter att du fått bekräftelse om att plats erhållits.

Anmälan: peter.jibing@dozo.se senast 3/9.

Torsdag 19 november

"Besök på Kahls kafferosteri" 13:00

Vi gör ett besök på detta rosteri i V:a Frölunda där vi först får en liten historiebrevbeskrivning och sedan får smaka på 5 olika kaffesorter och avslutar med en rundvandring i produktion. Max 20 deltagare.

Samling: 12:45 Beatrice Lesslies gata 18 Gbg.

Kostnad: 100 kr. Betalas till PG 71706-6 efter att du fått bekräftelse om att plats erhållits.

Anmälan: hre.jonsson@telia.com senast 5/11.

Torsdag 3 december

"Varvshistoriska föreningen" 13:00

Ett föredrag om de stora varven i Göteborg från mitten av 1800-talet och till slutet av 1980-talet.

Samling: 12:45 Anders Carlssons gata 11, Göteborg

Kostnad: 130 kr. för föredrag, utställning & fika. Betalas till PG 71706-6 efter att du fått

bekräftelse om att plats erhållits.

Anmälan: hre.jonsson@telia.com senast 19/11.

Det är aldrig för sent att lära nytt och träffa nya

STUDIECIRKLAR

vänner! Cirkelarna sker i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) och anmälan ska innehålla namn, födelsedatum, e-postadress och telefonnummer. Vill du anmäla dig till flera cirklar kan du anmäla dem gemensamt i samma mejl.

MÅNDAGAR

"Akwarellmålning med experimentell inriktning 1, Nystartad"

Detta är en nystartad cirkel och vänder sig till intresserade oavsett tidigare kunskaper och förmågor. Inga förkunskaper krävs. Max 8 deltagare.

Datum: 14/9, 28/9, 12/10, 26/10, 9/11, 23/11.

Tid: 13:00-16:30.

Plats: Grevedämnet, Pixbovägen 5 Mölndal.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 0771-502020 senast 7 september.

Kostnad: Ingen avgift.

TISDAGAR

"Lär känna gamla Mölndal 1, Nybörjare"

I samarbete med Mölndals Hembygdsförening startar vi ytterligare en cirkel för nybörjare runt temat "Lär känna gamla Mölndal.

Datum: 8/9, 22/9, 6/10, 20/10, 3/11.

Tid: 12.00-14:15.

Plats: Grevedämnet, Pixbovägen 5 Mölndal.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 0771-502020 senast 1 september.

Kostnad: Ingen avgift.



"Mölnalds historia från dåtid till nutid"

Vi får lära oss om Mölnalds historia genom tiderna. Cirkeln sker i samverkan med Mölnalds Hembygdsförening med föredrag och 5 nya bildspel.

Datum: 15/9, 29/9, 13/10, 27/10, 10-/11.

Tid: kl. 13:00-15:15.

Plats: Hembygdsföreningen, Kvarnbygården, Royens gata 8.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 0771-502020 **senast 8 september.**

Kostnad: Gratis eller 200 kr för medlemskap i hembygdsföreningen. Betalas vid första mötet.

"Körsång med "Treklangen"

Ta ton – ge själen ro och harmoni. Kören har spridit glädje i mer än 35 år. Prova på en gång utan avgift. Även icke-medlemmar är välkomna.

Datum: 15/9 och 12 veckor framåt.

Tid: 10:30-12:30.

Plats: Bifrostkyrkan Mölnald.

Kostnad: 500 kr / termin.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 0771-502020 **senast 8 september.**

"AI-utbildning, Ny kurs"

Vi går igenom grunderna i AI, vad det är och hur det kan användas i vardagen. Vi tittar på populära program som ChatGPT och Gemini och utforskar bilder och videos som skapats med AI. Vi tar också upp hur man kan känna igen AI-genererat material och vilka risker som finns.

Datum: 6/10, 13/10, 20/10, 27/10.

Tid: 9:30-11:00.

Plats: Grevedämnet, Pixbovägen 5 Mölnald.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 0771-502020 **senast 29 september.**

Kostnad: 100 kronor.



ONSDAGAR

"Skriv ditt liv, Nybörjare"

Vi, som idag är seniorer, har under livets gång upplevt många händelser som absolut är värda att berätta för våra barn och barnbarn. Få tummen ur och börja skriva. Vi läser upp vad vi skrivit för varandra och minns flydda tider och reflekterar över nutiden.

Datum: 23/9, 7/10, 21/10, 4/11, 18/11.

Tid: 10:00-12:15.

Plats: Grevedämnet, Pixbovägen 5 Mölnald.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 0771-502020 **senast 16 september.**

Kostnad: Ingen kostnad.

TORSDAGAR

"Bokcirkel"

För dig som gärna läser böcker och vill samtala om innehållet efteråt. Vi möts en gång per månad vid 4 tillfällen.

Datum: 17/9, 15/10, 12/11, 10-/12.

Tid: kl. 10:00-12:15

Plats: SV Grevedämnet, Pixbovägen 5, Mölnald.

Kostnad: Böcker lånas eller köps till självkostnadspris.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 0771-502020 **senast 10 september.**

FREDAGAR

"Bridge"

Vi träffas varje vecka för att spela och såväl nybörjare med avslutad grundkurs som rutinerade spelare är välkomna för att utmana varandra. Bra om du har en spelpartner men det är inget krav.

Start: 14/8.

Tid: kl. 10:00-14:00.

Plats: Berghemsgatan 6, Krokslätt.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: ug.bengtsson@hotmail.com alt. tel. 073-950 09 10 **snarast.**

"Linedance"

Steppa upp och utveckla din koordination och balans. Alla dansar separat och tillsammans vilket gör att du inte behöver en partner. Vi träffas och dansar under 10 veckor.

Datum: 4/9 och 10 veckor framåt.

Tid: kl. 10:00- 11:30.

Plats: Aktiviteten, Spegelsalen.

Kostnad: 750 kr för SPF-medlemmar (subventionerat) och 1500 kr för icke-medlem via faktura.

Anmälan: moIndal@sv.se alt. tel. 0771-502020 **senast 28 augusti.**

"Vattengymnastik med MASS"

En effektiv träningsmetod samtidigt som den är vänlig mot kroppen. Denna aktivitet är subventionerad av Mölndals Stad och alla seniorer är välkomna.

Datum: 18/9 och 11 veckor framåt.

Tid: 8:00-8:45.

Plats: Åby simhall

Kostnad: 539 kr.

Anmälan: se MASS hemsida, www.mass.se, från 17/6 18:30.

"Håll dig på benen och ramla inte"

Lär dig hur du undviker att ramla och om det händer i alla fall, lär dig hur du ska falla för att undvika skador. Sker i samarbete med judoklubben IKVM. Vi saknar ännu alla detaljer. Så snart allt är på plats kommer vi att gå ut med **separat info för anmälan** via mejl och nyhetsinfo i App och på Facebook.

LÖPANDE AKTIVITETER

"Promenad i lugn takt"

Var med och njut av en trevlig promenad med likasinnade på måndagar. Denna promenadgrupp har funnits i många år. Promenaderna genomförs varje vecka.

Tid: kl. 11:00-12:00

Samling: Brovaktarstugan vid Gunnebo Bro.

Info: gunnel.jo@outlook.com alt. tel. 073-722 61 18. Kontakta Gunnel om startdatum.

Kostnad: Gratis.

"Boule"

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

Tid: kl. 12:30-14:30

Samling: Aktiviteten, Gaveln mot Frejagatan.

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

Kostnad: Gratis.

"Stavgång – Upptäck Mölndals olika områden"

En nystartad grupp som träffas vid Pedagoger Park och väljer olika promenader varje gång. Ingen föranmälan krävs. **Start 8 september.**

Info: Lena Claesson tel. 0721-743663.

Tid: 12:30-14:30.

Samling: ICA Pedagoger Park.

Kostnad: Gratis.

"Friluftsbad i gemenskap"

Gillar du utomhusbad men vill helst inte bada ensam? Då är kanske denna badaktivitet något för dig.

Ring Ingela Kollén på tel. 070-7540264 för att få reda på var och när nästa tillfälle planeras, allt utifrån väder och lust.

Ingen avgift.

ÖVRIGT

Första hjälpen inkl. HLR

Som vanligt försöker vi få till en kurs i "Första hjälpen och Hjärt- och Lungräddning" tillsammans med Röda Korset.

Datum är inte fastställt vid tryckning av detta program men så snart detta är klart kommer vi att skicka ut **separat information för anmälan.**

För mer info kontakta gisela@fridstedt.se.

Praktisk brandövning

Torsdag 22 oktober 13-15. Ett besök på Mölndals brandstationen för bl.a. en praktisk övning i brandsläckning. Såväl teori som praktik i hur man bäst undviker en brand men också praktisera och testa hur man släcker en om den trots allt ändå uppstår. Oömma kläder.

Anmälan: cecilia.wingren@icloud.com alt. tel 070-265 32 65 senast 15 oktober.

”Sociala aktiviteter” Under våren har vi testat med lite mer löst planerade sociala aktiviteter. Vi har tex. bjudit in till gemensamma luncher, med möjlighet att träffa andra medlemmar i vår förening. Utfallet har blivit väldigt positivt och därför fortsätter vi på samma linje under hösten.

Håll ögonen öppna på vår APP och på vår Facebooksida. Vi kommer där att annonsera om olika sociala aktiviteter så som gemensamma luncher, fikaträffar, pubaftnar, teaterbesök etc. Dessa aktiviteter kommer alltså inte finnas med i höstens programutskick.

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

- Anmäl dig gärna via e-post för att underlätta vår administration.
- Notera första och senaste anmälningdatum. Tidigare anmälan lämnas utan beaktande.
- Samla gärna dina anmälningar till anmälningmottagaren i ett e-postmeddelande.
- Ange alltid namn, födelsedatum, e-postadress och telefonnummer vid anmälan och betalning.
- Betala in dina avgifter i god tid, efter att du fått bekräftelse om erhållen plats.
- Bokningar som ej betalats när sista betalningsdag passerats annulleras.
- Avanmäl dig i god tid om du får förhinder så hjälper du föreningen spara onödiga kostnader.
- **För bussresorna är det researrangörens villkor för bokning, betalning, avbokning och återbetalning som gäller.**

**Tveka inte – häng med på våra aktiviteter
och träffa trevliga människor**

Har du själv något förslag på någon lämplig aktivitet så kontakta någon i styrelsen så kanske det går att ordna vid ett kommande tillfälle.

Föreningen har också stort behov av folk som kan hjälpa till att hålla i olika arrangemang för att avlasta styrelsen. Det är sällan några komplicerade uppgifter så var inte rädd att försöka stötta.

Kom ihåg, du kan alltid hitta mer detaljerad information om aktiviteter, förmåner och erbjudanden om du går in på vår hemsida. Sök med **spfseniorerna/stromstararna**.

Väl mött till hösten.