



Träffar

Resor

Studiebesök

Studiecirklar

Aktiviteter

Upplevelser

Kära Strömstarar. Tiden flyger och det har blivit dags för att presentera aktiviteterna för **våren 2026**. Vi hoppas där finns många aktiviteter som kan intressera just dig.
Mer detaljerad information hittar du alltid på vår hemsida spfseniorerna.se/stromstararna.

MEDLEMSTRÄFFAR

På grund av ombyggnad av Fässbergskyrkans församlingshem hålls träffarna under våren i

Bifrostkyrkan, Lantbruksgatan 2, torsdagar kl. 12:00-14:30.

Anmälan kan ske först 15 januari klockan 10:00.

Tidigare anmälan tas ej i beaktande.

Anmälan är obligatorisk och görs till Studieförbundet Vuxenskolan (SV). Anmälan ska innehålla namn, födelsedatum, e-postadress och telefonnummer. Sista anmälningsdag hittar ni under respektive aktivitet.

Om du planerar att gå på flera träffar kan du anmäla dem gemensamt i samma mejl. Tänk på att avanmäla dig om du får förhinder senast en vecka före träffen.

Avgiften betalas i entrén, helst via Swish.

Torsdag 29 januari

Musiken, själen och hjärtat + God och nära vård

Richard Åström, musiker och kompositör, har tillsammans med Sahlgrenska

Universitetssjukhuset och Chalmers bedrivit ett forskningsprojekt om hur musiken påverkar hälsa och åldrande. Richards berättande om resultaten kombineras med musik.

Efter fiket får vi information om vårt påverkansarbete mot Möndals stad av vår arbetsgrupp Hälsa & Säkerhet och den dialog de för med

stadens tjänstemän och politiker. Dessutom informeras om den nationella omställningen inom primärvården God och Nära vård.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan: moIndal@sv.se senast 22 januari.

Torsdag 26 februari

ÅRSMÖTE + föredrag av Lars Gahrn

Ett år går så fort och det har blivit dags för ett årsmöte igen. Det innebär bland annat att ni ska välja styrelsens ledamöter för det kommande året och få redovisning om ekonomi med mera. Efter lite gott fika kommer Möndals högt uppskattade historiker Lars Gahrn upp på estraden och kåserar om vår stad och sjunger några sentida Möndalsvisor.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan: moIndal@sv.se senast 12 februari.

Torsdag 26 mars

Duo Komp + Synens åldrande

Musikgruppen Duo Comp underhåller oss med minnesvärda örhängen från 1940-talet och framåt.

Efter fika får vi ett föredrag av optiker Alexander Brandt från Forsåkers Optik som informerar om olika ögonproblem, med fokus på åldersförändringar.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan: moIndal@sv.se senast 12 mars.

Torsdag 23 april

Sveriges energiförsörjning + Ny tandvårdsreform

Vår medlem Bertil Öhman, som tidigare berättat om Alfred Nobel, kommer denna gång och berättar om hur energisystemet och hur energiförsörjningen är uppbyggd i Sverige. Olika energikällor, var elen produceras, hur man kan lagra energi, hur energin transporteras från produktion till konsument etc.

Efter fikat får vi information om den nya tandvårdsreformen för oss över 65 år som troligen börjar gälla vid årsskiftet 2025/2026.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan: molndal@sv.se senast 9 april.

Torsdag 28 maj

Papa Piders Jazzband + Information om föreningsarbetet.

Vårens sista träff i Bifrostkyrkan kommer att ljuda av glada jazztoner. Papa Piders är ett gäng glada seniorer som med glädje och bravur framför många kända gladjazzstycken. Eftersom detta är sista träffen för säsongen så firar vi sommaren ankomst med traditionsenlig landgång och lite vin därtill.

Kostnad: 200 kronor.

Anmälan: molndal@sv.se senast 14 maj.

Onsdag 10 juni

Våravslutning vid Rådasjöns strand.

Som traditionen bjuder, och om vådrets makter är med oss, samlas vi vid Rådasjön för en trevlig poängpromenad följt av korvgrillning, kaffe och tilltugg. Vinst till bäste "allvetare". Vi meddelar om arrangemanget ställs in på grund av vädret.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: Ingen föranmälan krävs.

RESOR/UTFLYKTER

Som vanligt genomför vi några dagsresor men denna gång även en 3-dagarsresa.

Anmälan sker direkt till researrangören under respektive programpunkt och betalning görs via faktura från researrangören. Vid eventuellt förhinder, meddela researrangören detta snarast. Det är OK att ta med en icke-medlem. Vid avbokning, se researrangörens villkor.



Notera första respektive senaste anmälningdatum under respektive resa.

Fredag 20 mars

Falkenbergsrevyn

Tag chansen och upplev årets samling av sketcher och lustigheter av dessa professionella underhållare. Före föreställningen bjuds vi på lunchbuffé på restaurang SISI som ligger vägg i vägg med teatern. Efter föreställningen åker vi hemåt med ett stopp vid Björkängs vägkrog.

Biljetter är reserverade på rad 11 - 13. Antalet deltagare är max 20 så "först till kvarn" gäller.

Tid: 11:45-19:45.

Samling: Fässbergs församlingshem kl. 11:30.

Kostnad: 1395 kr. Faktura skickas av resebolaget.

Anmälan: thomas@resemakarn.nu snarast dock senast 22 februari.

Onsdag 22 april

Hallandsresa

Vi gör en dagsresa ner till Halland med besök på Svedinos bil & flyg-museum med en av Skandinavien största samling av gamla bilar och flygplan. Det ingår fika på bilmuséet. Därefter ett guidat besök på Öströo fårfarm med en av landets större fårbesättningar av rasen Gotlandsfår. I samband med besöket bjuds vi på lunch med bl.a. rökt lammfiol, vitlökssås och potatisgratäng. På hemresan stannar vi till på Bräutigams marsipan och chokladfabrik i Fjärås.

Tid: kl. 09:00-17:15.

Samling: Fässbergs församlingshem kl. 08:45.

Kostnad: 575 kronor. Denna kostnad är subventionerad. Faktura skickas av resebolaget.

Anmälan: thomas@resemakarn.nu tidigast 15 januari och senast 25 mars.



Tisdag 19 maj

Norrvikens trädgårdar + Birgit Nilssons museum.

Vi tar oss ner till Båstadtrakten med ett fikastopp vid Berte museum i Slöinge där vi får fika och fralla.

Framme vid Norrvikens trädgårdar får vi en guidad tur runt planteringarna men också tid för att titta runt på egen hand. Detta följs av gemensam lunch i Orangeriet. Därifrån går sedan resan vidare till Birgit Nilssons barndomshem där vi promenerar genom muséet på egen hand, med ljudguide, innan det blir dags att vända hemåt igen med stopp för fika på Björkängs vägkrog.

Tid: kl. 08:00-17:30.

Samling: Fässbergs församlingshem kl. 07:45.

Kostnad: 800 kronor. Denna kostnad är subventionerad. Faktura skickas av resebolaget.

Anmälan: thomas@resemakarn.nu tidigast 15 januari och senast 19 april.

Måndag 15/6 – onsdag 17/6

3-dagarsresa Blekinge runt

Efter höstens och vårens studiecirkel om landskapet Blekinge gör vi nu en 3-dagars resa för att se och uppleva det vi läst om i studiecirkeln.

Man måste inte ha deltagit i cirkelarna för att åka med. Läs på vår hemsida

spfseniorerna.se/stromstararna för mer information.

20 platser är reserverade för oss, så uppge att ni tillhör SPF Strömstararna vid anmälan.

Avresa: 15/6 klockan 08:15.

Samling: Fässbergs församlingshem kl. 08:00.

Kostnad: 4790 kr. Ni får 50 kronors rabatt om ni bokar via någon av nedanstående länkar eller på Resemakarna hemsida.

Faktura skickas av resebolaget.

Anmälan: thomas@resemakarn.nu eller resemakarn.nu/Blekinge med Karlskrona skärgård snarast, dock senast 19 april.



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, födelsedatum, e-postadress och telefonnummer vid din anmälan samt vilket besök som betalningen avser.

Första anmälningdatum är 15 januari klockan 10:00. Tidigare anmälan tas ej i beaktande. Avvakta bokningsbekräftelse innan du betalar, dock senast 2 veckor före besöket.

Torsdag 12 februari

Oceanbryggeriet

I Mölndal i Åbyområdet ligger detta hantverksbryggeri som guidar oss genom deras

produktion. Efter turen

bjuds vi på gemensam lunch med tillhörande ölprovning. I priset ingår även en låda med 20 flaskor öl. Besöket kräver minst 15 deltagare.

Tid: kl. 12:00-14:00

Samling: Oceanbryggeriet, Ragnar Thorngrens gata 12, Mölndal klockan 11:45.

Kostnad: 450 kr. till PG 71706–6 efter att du fått bekräftelse om att plats erhållits.

Anmälan: molndal@sv.se senast 29 januari.



Torsdag 16 april

Radiomuseet

På Lundbystrand på Hisingen ligger detta

fin museum som visar alla möjliga typer av radioapparater. Besöket är begränsat till max 15 deltagare. Vid stort intresse kan en andra visning ordnas. I samband med visningen bjuds vi också på kaffe och kaka.

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

Samling: Vid entrén, Anders Carlssons gata 2, Göteborg.

Kostnad: 150 kr. inklusive guidning, kaffe och kaka. Betalas till PG 71706–6 efter att du fått bekräftelse om att plats erhållits.

Anmälan: hre.jonsson@telia.com senast 2 april.



Vi hade också planerat ett studiebesök på det nya djursjukhuset på Flöjelbergsgatan men tyvärr gick detta besök inte att genomföra. Vi försöker nu hitta ett annat besöksmål men i skrivande stund när det blivit dags att skicka ut detta programblad har vi inte alla förutsättningar på plats.

Om vi lyckas ro detta nya besök i hamn kommer vi att skicka ut ett mejl till dig där vi beskriver besöksmålet och alla nödvändiga uppgifter som tid, plats och kostnad samt var och när du behöver anmäla dig till detta studiebesök.

STUDIECIRKLAR

Det är aldrig för sent att lära nytt och träffa nya vänner! Cirkarna sker i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) samt Mölndals Hembygdsförening. **Anmälan kan göras tidigast den 15 januari klockan 10:00.** Tidigare anmälan tas ej i beaktande. Anmälan ska innehålla namn, födelsedatum, e-postadress och telefonnummer. Vill du anmäla dig till flera cirklar kan du anmäla dem gemensamt i samma mejl.

TISDAGAR

Mölndals historia från dåtid till nutid

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

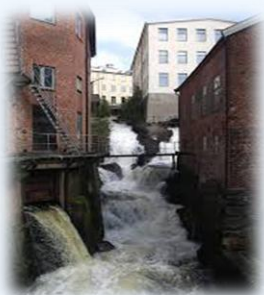
Datum: 3/2, 17/2, 3/3, 17/3, 31/3.

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

Plats: Hembygdsföreningen, Kvarnbygården, Royens gata 8.

Kostnad: 200 kr för medlemskap i Hembygdsföreningen. Betalas med Swish vid första träff.

Anmälan: moIndal@sv.se senast 20 januari.



Bioklubben Strömstararna

Ser du gärna på film och vill efter filmen diskutera innehåll och upplevelse? En gång per månad anordnar vi träffar. Efter filmen samlas vi i Café Möllan för diskussion.

Datum: Bestäms av filmutbudet. Mer info kommer via mejl.

Tid: Start kl. 12:30

Plats: Biografen Möllan och café Möllan.

Kostnad: 100 kr per besök med seniorrabatt. Betalas i biljettkassan.

Anmälan: informeras om i mejlutsicket.



TORSDAGAR

Bokcirkel

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

Datum: 5/2, 5/3, 9/4, 7/5.

Tid: kl. 10:00-12:15

Plats: SV Grevedämnet, Pixbovägen 5, Mölndal.

Kostnad: Böcker lånas eller köps till självkostnadspris.

Anmälan: moIndal@sv.se senast 19 januari.



Privatekonomi för seniorer

Vi träffas och tipsar varandra om privatekonomi utan att bli personliga. Avstamp tas i vad deltagarna vill diskutera. Det visas exempel på hemsidor där man kan hitta viktig information, ex.vis bostadstillägg, vem kan få det och hur ansöker man, låne- och sparräntor, skattejämkning, rot/rutavdrag mm.

Datum: 12/2, 19/2, 5/3, 12/3.

Tid: kl. 10:00-12:15

Plats: SV Grevedämnet, Pixbovägen 5, Mölndal.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: moIndal@sv.se senast 29 januari.



FREDAGAR

Bridge

Under 14 veckor träffas såväl nybörjare med avslutad grundkurs som rutinerade spelare för att utmana varandra. Bra om du har en spelpartner men det är inget krav. Spel varje vecka.

Datum: varje vecka med start 16 januari.

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

Plats: Berghemsgatan 6, Krokslätt.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: ug.bengtsson@hotmail.com eller telefon 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: 6/2 – 10/4.

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 senast 20 januari.



Lär känna våra landskap, Blekinge

På grund av stort intresse anordnar vi ytterligare en cirkel om Blekinge så att flera får möjlighet att delta. Studiecirkeln kommer att följas upp med en resa under våren 2026, då vi får uppleva det vi läst om. Inget krav på att ha deltagit på någon av cirkelarna för att följa med på denna resa (se beskrivning ovan).

Datum: 6/2, 20/2, 6/3, 20/3.

Tid: kl. 10:00-13:00

Plats: SV Grevedämnet, Pixbovägen 5, Mölndal.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: moIndal@sv.se senast 20 januari.

ÖVRIGA STUDIECIRKLAR

Några av våra tidigare cirklar är väldigt populära, fortgående och har nu löpt i flera år. Fler deltagare får tyvärr inte plats i nuläget.

Det gäller cirkelarna **Akvarellmålning, Lär känna gamla Mölndal och Skriv ditt liv**. Om du ändå är intresserad, anmäl gärna detta till

moIndal@sv.se så för vi upp dig på en

intresselista om det skulle bli något avhopp.

Vi skapar gärna fler nya cirklar i dessa eller andra ämnen när någon anmäler sig som cirkelledare.

Kontakta Rita Jönsson om du är intresserad, rita.jonsson25@outlook.com.

LÖPANDE AKTIVITETER

Vi har några aktiviteter som rullar på löpande varje vecka och som inte kräver någon föranmälan. 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

Promenad i lugn takt

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

Tid: kl. 10:00-12:00

Samling: Brovaktarstugan vid Gunnebo Bro.

Kostnad: Gratis.

Info: gunnel.jo@outlook.com alt. tel.

073-722 61 18. Kontakta Gunnel om startdatum.

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.

Kostnad: Gratis.

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

ÖVRIGT

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.

Naturpromenad med SPF Sagsjön

Kontakta Poul 070-878 54 62 eller Peter 079-979 69 22 om tid och plats.

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 klarlagts kommer vi att skicka ut **separat information för anmälan**.

För mer info kontakta gisela@fridstedt.se.



Detta programblad visar i **kortform** vilka aktiviteter som Strömstararna erbjuder till våren. Du har säkert frågor och funderingar som inte får svar här och då ber vi dig gå in på vår hemsida för mer detaljerad information om de olika aktiviteterna. Sök på spfseniorerna.se/stromstararna. Utöver förtydliganden av programpunkterna hittar du också brevet från vår ordförande samt information om dina förmåner som medlem och annan matnyttig information.

Via förbundets mobilapp SPF får du alltid aktuell information som ordförandebrevet. Du får automatiskt notiser i din smarta telefon när ny information har lagts ut i appen.

Dessutom har föreningen en Facebooksida där vi lägger ut information. Här är det också möjligt för dig själv att lägga ut information och/eller bilder från aktiviteter du deltagit i.

Behöver du hjälp med att ladda ner SPF-appen eller ansluta till Facebooksidan hjälper vi gärna till. Kontakta någon i styrelsen så hjälper vi dig. Kontaktuppgifter till styrelsen hittar du på vår hemsida.

Vi är väl medvetna om det höga trycket på att komma med på vissa aktiviteter men vi kan inte mer än att ge alla samma möjlighet genom att besluta en tidigaste anmälnings tid. Vi kan tyvärr inte göra alla tillfreds av utrymmesmässiga eller personella skäl.

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 anmälningsdatum. Tidigare anmälan lämnas utan beaktande.
- Samla gärna dina anmälningar till anmälningsmottagaren i ett e-postmeddelande.
- Ange alltid dina personuppgifter, 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.
- **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**