



Träffar

Resor

Studiebesök

Studiecirklar

Aktiviteter

Upplevelser

Kära medlemmar. Här kommer en sammanställning över vårt programutbud för hösten 2025. Utbudet är som vanligt stort och vi hoppas och tror att där finns något av intresse för alla. Mer detaljerad information hittar du alltid på vår hemsida (spfseniorerna.se/stromstararna).

MEDLEMSTRÄFFAR

Träffarna genomförs i Fässbergskyrkans församlingshem och **anmälan är obligatorisk**. Träffarna pågår mellan **12:30-15:00** och inkluderar fika. Första datum för anmälan till träffarna är **18 augusti kl. 10:00**. Anmälan ska innehålla namn, födelsedatum, e-postadress och telefonnummer. Tänk på att avanmäla dig om du får förhinder för att bespara föreningen onödiga utgifter. **Avgiften betalas i entrén, företrädesvis via Swish.**

Onsdag 3 september

Eliasson Duo & Tandvård för äldre.

Vi inleder med att far och dotter sjunger några av Monica Zetterlunds kända sånger blandat med berättelser om hennes liv. Efter fiket får vi en föreläsning om tandvård och munhygien för äldre.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 031-87 47 46 senast 27 augusti.

Onsdag 1 oktober

Melodikryss

Vår Linedance-instruktör, Tobias Herbertzon, kommer i en ny roll och genomför ett melodikryss med oss.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 031-87 47 46 senast 24 september.

Onsdag 5 november

Vem var Alfred Nobel? & Info från Nordea

En av våra medlemmar, Bertil Öman, håller ett föredrag om en av världens mest kända personer inom teknisk utveckling. Allt från Nobels tekniska innovationer till hans företag och humanistiska sida.

Efter pausen kommer Nordea och informerar. Vad händer på den finansiella marknaden och hur påverkar det våra pensioner?

Kostnad: 100 kr.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 031-87 47 46 senast 29 oktober.

Onsdag 3 december

Musikunderhållning och allsång

Inför den stundande julen blir det dags för musik och allsång med de illustra musikanterna Jönssons musik och till detta avnjuter vi julgröt och skinksmörgås.

Kostnad: Gratis. SPF bjuder.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 031-87 47 46 senast 26 november.



RESOR/UTFLYKTER

Vi genomför under hösten två bussutflykter. Resorna är subventionerade av föreningen. Anmälan sker direkt till researrangören under respektive programpunkt och betalning görs via faktura från researrangören. Vid eventuellt förhinder, meddela researrangören detta snarast så personer på väntelistan erbjuds platsen i stället.

Vid avbokning, se researrangörens villkor.

Torsdag 11 september

Båttur på Dalslands kanal

Höstens första busstur tar oss till Dalsland för en båttur längs kanalen från Håverud till Bengtsfors. Fika ingår på resan upp och på båten bjuds vi på varmrökt lax. På återresan stannar vi till vid Baldersnäs för bussfika.

Tid: 07:00-19:30.

Kostnad: 800 kr. Faktura skickas av resebolaget.

Samling: Terrakottagatan 3, kl. 07:00

Anmälan: thomas@resemakarn.nu

alt. tel. 0521-695 35 senast 20 augusti.



Torsdag 2 oktober

Hjo, Karlsborgs fästning och Forsviks bruk

Estrid Ericssons "Svenskt tenn" har fyllt 100 år och vi besöker utställningen i Hjo. Därefter åker vi till Karlsborgs fästning som var tänkt som reservhuvudstad vid orostider. Efter gemensam lunch på fästningen åker vi sedan till Forsviks bruk. På alla tre ställens får vi guidning. Självfallet blir det fikastopp både upp och ner.

Tid: 07:00-19:15.

Kostnad: 650 kr. Faktura skickas av resebolaget.

Samling: Terrakottagatan 3, kl. 06:45.

Anmälan: thomas@resemakarn.nu

alt. tel. 0521-695 35 senast 9 september.

STUDIEBESÖK

Våra studiebesök sker i närområdet och du får oftast själv ta dig till platsen för besöket. Besöken är avgiftsbelagda och betalning ska ske till vårt pg-nummer 71706-6. Glöm inte ange ditt namn samt vilket besök som betalningen avser. Anmälan enligt respektive programpunkt.

Första anmälningdatum är 18 augusti. Avvakta bokningsbekräftelse innan betalning. Betalning ska ske **senast 2 veckor före besöket**. Anmälan är bindande och återbetalning sker endast vid sjukdomsfall. Vänligen uppgi mejladress vid sms- eller telefonanmälan.

Torsdag 18 september

Konstvandring längs Eriksbergskajen

Pål Svensson guidar oss mellan Eriksbergskajens konstverk som är väl värda ett besök. Efter guidningen avnjuter de som så önskar gemensam fika till självkostnadspris.

Tid: 13:00-14:30.

Kostnad: 120 kr. till PG 71706-6 efter att du fått bekräftelse om att plats erhållits.

Samling: Vid Älvsnabbens färjeläge på Eriksberg.

Anmälan: hre.jonsson@telia.com alt. tel. 070-422 12 59 senast 4 september.

Torsdag 16 oktober

Hotell Draken

Ett besök vid Järntorget på ett av Stordalens senaste nybyggen, hotell Draken. Vi får en guidad visning av hotellet och efter guidningen avnjuter vi en gemensam lunch Brassieriet på 33'e våningen. Om visningen detta datum blir fullbokad (30 platser) har vi ett andra datum som reserv.

Tid: 11:00-13:00.

Kostnad: 245 kr. (för kaffe/kaka och lunch, guidning gratis) till PG 71706-6 efter att du fått bekräftelse om att plats erhållits.

Samling: I hotellfoajén kl. 10:45.

Anmälan: home@jureen.nu

alt. tel. 070-869 09 39 senast 1 oktober.



Torsdag 20 november

Residenset, Göteborgs äldsta boningshus

En guidad visning av det gamla kungshuset från 1648 där vår landshövding idag verkar och residerar. Efter guidningen erbjuds gemensam fika till självkostnadspris till de som så önskar. Om besöket detta datum blir fullbokat har vi ett andra datum som reserv.

Tag med legitimation för säkerhetskontroll.

Tid: 13:00-14:30.

Kostnad: 120 kr. till PG 71706-6 efter att du fått bekräftelse om att plats erhållits.

Samling: Vid entrén Södra Hamng. 1 kl. 12:45.

Anmälan: home@jureen.nu

alt. tel. 070-869 09 39 senast den 7 november.

STUDIECIRKLAR

Det är aldrig för sent att lära något nytt. Våra studiecirklar arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) i Mölndal.

Anmälan till studiecirkelarna kan göras tidigast den 18 augusti kl.10:00.

MÅNDAGAR

Drejning/Keramik

Ny arrangör. Vid 5 tillfällen kan du lära dig drejning och andra sätt att skapa fin keramik. Både för nybörjare och erfarna.

Start: 15 september 10:00-13:30.

Plats: CHINO, Häradsgratan 10 Mölndal.

Kostnad: 2500 kr. inkl. 3 kg lera.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 031-87 47 46 senast 1 september.

Akvarellmålning

Fortsättningskurs. Cirkeln är för närvarande fulltecknad men anmäl gärna intresse så för vi upp dig på kölista. Träffar sker varannan vecka vid 6 tillfällen.

Start: 15 september 09:30-13:00. **Plats:**

Grevedämnet, Pixbovägen 5 Mölndal.

Kostnad: Gratis.

Intresseanmälan: molndal@sv.se eller tel. 031-87 47 46 senast 1 september.

TISDAGAR

Mölndals historia, från dåtid till nutid

Ny cirkel. Vi får lära oss om Mölndals utveckling genom tiderna. Cirkeln sker i samverkan med Mölndals Hembygdsförening. Vi möts vid 5 tillfällen varannan vecka.

Start: 23 september 13:00-15:15.

Plats: Hembygdsföreningen, Kvarnbygården.

Kostnad: 200 kr. om du inte redan är medlem i hembygdsföreningen. Befintliga medlemmar gratis. Betalning via Swish vid första träffen.

Anmälan: molndal@sv.se alt.

tel. 031-87 47 46 senast 9 september.

Bioklubben Strömstararna

Ny cirkel. Önskar du se intressanta filmer och sedan diskutera innehåll och upplevelse? Vid 4 tillfällen, en gång per månad, anordnar vi träffar. Efter filmen samlas vi i Café Möllan för diskussion.

Start: Styrts av filmutbudet. **Mer info kommer.**

Plats: Biografen Möllan och Café Möllan.

Kostnad: 100 kr med seniorrabatt. Betalas i biljettkassan.

Anmälan: ingrid.rasmuson@gmail.com

alt. tel. 073-770 57 27



Fallprevention. Håll dig på benen

I en kombination av föreläsningar och praktiska övningar lär du dig hur åldrandet påverkar kroppen och risken för att falla.

I praktiska övningar lär du dig tekniker för att falla utan att skada dig. Kursen genomförs i samarbete med Mölndals Judoklubb IKVM och är subventionerad via bidrag från Mölndals stad. Vi träffas under 10 veckor. Anmälan är bindande.

Start: 7 oktober 10:00-12:00. Max 14 deltagare.

Plats: IKVM's lokal, Pinnharvsg. 11, Mölndal.

Kostnad: 600 kr för medlem i SPF Strömstararna, 800 kr för övriga.

Anmälan: molndal@sv.se eller

tel. 031-87 47 46 senast 19 september.

Lär känna gamla Mölndal

Fortsättningskurs. I samverkan med Mölndals Hembygdsförening gör vi återblickar på Mölndal och hur staden såg ut förr. Vi möts vid 5 tillfällen varannan vecka. Cirkeln är för närvarande fullbokad men sätt gärna upp dig på vår reservlista eller anmäl dig till vår nya cirkel "Mölndals historia från dåtid till nutid" på tisdagar.

Start: 16 september 12:00-14:15.

Plats: Grevedämnet, Pixbovägen 5 Mölndal.

Kostnad: Gratis.

Intresseanmälan: molndal@sv.se alt. tel. 031-87 47 46 senast 2 september.



ONSDAGAR

Skriv ditt liv

En skrivarcirkel där vi delger varandra erfarenheter från våra liv, både i tal och text. Gruppen är f.n. fulltecknad men anmäl gärna intresse då vi ev. kan starta ytterligare en cirkel om efterfrågan blir stor.

Vi träffas varannan vecka vid 5 tillfällen.

Start: 24 september 10:00-12:00.

Plats: SV Grevedämnet Pixbovägen 5.

Kostnad: Gratis.

Intresseanmälan: molndal@sv.se alt. tel. 031-87 47 46 senast 10 september.

TORSDAGAR

Privatekonomi för seniorer

Vi träffas och tipsar varandra om privatekonomi utan att bli personliga, exempelvis bostadstillägg, skattejämkning, spar- och låneräntor mm.

Vi träffas 4 gånger varannan vecka.

Start: 25 september 10:00-12:15.

Plats: Grevedämnet, Pixbovägen 5 Mölndal.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: molndal@sv.se alt.

tel. 031-87 47 46 senast 11 september.

Bokcirkel

Ny cirkel. Gillar du att läsa och vill ha trevligt sällskap för att samtala kring boken du läst?

Anmäl dig då till denna cirkel. Vi ses en gång i månaden vid 4 tillfällen.

Start: 4 september. 10:00-12:15.

Plats: Grevedämnet.

Kostnad: Vi lånar eller köper böcker till självkostnadspris.

Anmälan: molndal@sv.se alt. tel. 031-87 47 46 senast 18 augusti.

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.

Start: 29 augusti 10:00-14:00.

Plats: Berghemsgatan 6 Krokslätt.

Kostnad: Gratis.

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

Linedance

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

Start: 26 september 10:00- 11:30.

Plats: Aktiviteten, Spegelsalen.

Kostnad: 750 kr för SPF-medlemmar (subventionerat av Mölndals stad) via faktura.

Anmälan: molndal@sv.se alt.

tel. 031-87 47 46 senast 29 augusti.



Foto- och bildkunskap

Ny cirkel. En kunnig fotograf från Konstkollektivet hjälper oss att förbättra våra fotokunskaper, inte det tekniska med kameran utan hur vi väljer våra motiv och bygger bra bilder. Tag med egen kamera/mobil. Cirkeln består av 5 sammankomster varannan vecka (ej vecka 44).

Start: 19 september 10:00-12:00.

Plats: Konstkollektivet, Grevedämnet.

Kostnad: 750 kr via faktura.

Anmälan: molndal@sv.se alt.

tel. 031-87 47 46 senast 5 september.

Läs och res – Blekinge

Ny cirkel. Vi lär känna våra landskap. Vi startar med Blekinge och under fem veckor, varannan vecka, läser vi och lär oss om detta landskap. Studiecirkeln kommer under våren 2026 att följas upp med en resa till Blekinge där vi får uppleva det vi läst om.

Start: 26 september 10:00-13:00.

Plats: Grevedämnet, tegellängan.

Kostnad: Gratis.

Anmälan: molndal@sv.se alt.

tel. 031-87 47 46 senast 12 september.



LÖPANDE AKTIVITETER

Vi har några aktiviteter som rullar på löpande varje vecka och som inte behöver 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 utgår alltid från

Brovaktarstugan vid Gunnebo Bro.
Promenaderna genomförs varje vecka.

Tid: 11:00-12:00.

Kostnad: Gratis.

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

073-722 61 18. Kontakta Gunnel om startdatum.



Boule

Varje måndag, vid Aktiviteten, ges tillfälle att delta i 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: 12:30-14:30.

Kostnad: Gratis.

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



TORSDAGAR

Friluftsbad i gemenskap

Ny aktivitet. Gillar du utomhusbad men vill helst inte bada ensam? Då är kanske denna nyskapade badaktivitet något för dig. Ingela Kollén samordnar denna aktivitet som oftast genomförs vid handikappbadet vid Rådasjön. Ring Ingela på tel. 070-754 02 64 för att få reda på när och var nästa tillfälle planeras.

ÖVRIGA AKTIVITETER

Strömstararna är inte den enda organisationen som anordnar aktiviteter för seniorer. Samverkan är en framgångsfaktor för att bredda vår verksamhet.

Första hjälpen inkl. HLR

Även denna säsong försöker vi få till en kurs i "Första hjälpen" och Hjärt/Lungräddning tillsammans med Röda Korset.

Datum inte fastställt vid tryckning av detta program. Så snart detta klarlagts kommer vi att skicka ut **separat information för anmälan**.

För mer info kontakta gisela@fridstedt.se.

Vattengympa

Mölndals Simsällskap MASS anordnar 5 olika aktiviteter för seniorer på Åby Simhall. Ett av dessa tillfällen är på torsdagar och riktar sig till våra medlemmar.

Start: Torsdag 11 september 08:00-08:45.

Mer detaljerad information hittar du på MASS hemsida www.mass.se/bokning.

Plats: Åby Simhall, Mölndal.

Kostnad: Ännu inte fastställt.

Anmälan: www.mass.se/bokning. Medlem kan anmäla sig från 16 juni 19:00 och nya medlemmar från 19 juni 19:00.

Mer detaljerad information om de olika aktiviteterna hittar du om du går in på vår **hemsida**. Sök med "stromstararna@spfseniorena.se". Där hittar du också information om dina förmåner som medlem och annan matnyttig information.

Via förbundets **mobilapp SPF** och föreningens **Facebook-sida** får du alltid aktuell information. Du får alltid automatiskt notiser när ny information har lagts ut. Behöver du hjälp med att ladda ner appen eller ansluta till facebooksidan hjälper vi gärna till. På facebooksidan kan du själv lägga ut bilder och kommentarer från aktiviteter du deltagit i.

Som en ideell förening med små resurser är det viktigt att vi alla hjälps åt för att undvika onödiga kostnader för föreningen.

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

- Var noggrann med att du **betalar in dina avgifter i god tid** enligt vad som står under respektive aktivitet. **Betalning till resor och studiebesök görs först efter det du fått en bekräftelse att du fått en plats till besöket.**
- Bokningar som **Ej** betalats när sista betalningsdag passerats **annulleras** och platsen övergår till annan medlem.
- Får du förhinder till ett medlemsmöte efter det du anmält dig, glöm inte att avanmäla dig i god tid så att du inte orsakar onödiga kostnader för föreningen.
- Vid anmälningar till avgiftsbelagda kurser gäller 14 dagars ångerrätt. Har du deltagit vid ett tillfälle anses du ha avstått din ångerrätt. SV skickar ut information till de som anmält sig om villkor för avanmälan och ekonomiska anspråk vid avanmälan.
- **För bussresorna är det researrangörens villkor för bokning, betalning, avbokning och återbetalning som gäller.**

**Tveka inte – häng med på våra aktiviteter
och träffa trevligt folk.**