



Är det så här vi tillbringar sommaren?

OBS detta är en AI-genererad bild

SNART STUNDAR SPF FARSTAS 40-ÅRSKALAS.

Det kan finnas platser kvar

Se sidan 3

Expedition:

Torsbygatan 38
123 41 Farsta
(garageplan,gaveln)

Tel: 079 341 02 21

Telefonsvararen är alltid
inkopplad.
Expeditionen är bemannad
måndagar kl. 10–12.
Uppehåll under sommaren
och större helger.

E-post:

spf.farsta@telia.com

Hemsida:

<http://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholm/distriktet/foreningslista/spf-seniorerna-farsta/>

Eller skriv bara spf farsta

Organisationsnummer:

802404-2197

Medlemsavgift: 340:-/år

Varav 100 kronor går till föreningen
Vänmedlem 100:-/år

Medlemssekreterare

Karin Attermo Elfving
070 722 86 13

Nr 3 2024

Huvudredaktör:

Elisabet Wennberg

Ansvarig utgivare:

Alexandra Posacki

Bulletinen utkommer
normalt 4 gånger per år.

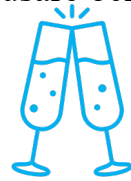
Styrelsen:

Alexandra Posacki ordf.
Leif Brander vice ordf.
Hans Elfving sekr.
Marianne Sundström
Ann-Marie Eklöf
Ingela van Ginhoven
Elisabet Wennberg

Grattis på födelsedagen kompis.....

Och tack för att du finns och gör dagarna lite ljusare och mer inspirerande!

- *Hur känns det att fylla fyrtio år?*
- Jo tack, ganska bra.
- *Du ser väldigt pigg ut*



- Tackar, tackar, men så håller jag mig rask med lite av ditt och datt. Varje dag är det någon aktivitet. På måndagarna sjunger jag tillsammans med ett tjugotal kamrater i en kör. Och sedan är veckan fulltecknad. Det brukar bli bridge, mattcurling och boule. Det är aldrig tråkigt, för jag träffar olika personer hela tiden. Så på så sätt har jag många vänner. Och jag har varit på vandringar och studiebesök också. Ätit och druckit gott med kamrater har det också blivit. En gång i månaden har jag fikat och blivit underhållen. Väldigt trevligt!
- *Men du har väl inte gjort allt det där i sommar?*
- Nej, nej, då har jag lagt upp planerna för vad jag och mina kamrater i SPF Farsta ska göra i höst efter mitt födelsedagsfirande. Och där lämnar vi den glade fyrtioåringen med förberedelserna för födelsedagsfirandet.

I skrivande stund har himlens portar öppnat sig, men denna gång bara för ett kortvarigt skyfall. Jag hörde hur regnet närmade sig över sjön. När regndropparna slog i vattenytan lät det som pärlor som kastats ut över ett golv. Samtidigt började dropparna smattra mot stugans plåttak. Ekorren försvann bland tallkronorna med ett ilsket tjatter och rödhaken smet in i den täta häcken.

Dagarna börjar bli kortare och snart är det dags att flytta hem till stan. När du nu får detta nummer av Bulletinen befinner vi oss i augusti. Jag hoppas att alla har kunnat njuta av fina dagar och börjat se framemot en höst med många spännande aktiviteter. Eftersom detta är ett jubileumsnummer är Bulletinen också en hyllning till alla som nu men också under tidigare år arbetet med tidningen och alla aktiviteter för medlemmarna. Jag hoppas vi ses i höst.

Väl mött!

Alexandra



Välkommen till vår 40-årsfest



Vi vill påminna om vårt kalas tisdag den 17 september

Vi firar 40-åringen i Kristinahuset/Nice Valley i Sköndal, Herbert Widmans väg 7
Portarna öppnas kl 13.00 och vi festar fram till kl 16.00

Först skålar vi tillsammans för jubilaren med ett glas bubbel, därefter avnjuter vi en god buffé med ett glas vin, öl eller något alkoholfritt. Extra glas vin till självkostnadspris. Vi avslutar med kaffe och prinsesstårta.

Sångfågeln Jenny Asterius Persson kommer och underhåller oss med sång och dans. Även vår Ove Sahlin har lovat att sjunga en egen visa och så blir det förstås lite allsång.

Än finns chans att anmäla sig till spffarsta40@gmail.com

Ange på anmälan **40 år och ditt namn.**

Om du inte har tillgång till e-post så hör av dig till Ingela van Ginhoven på
SMS 070 264 23 93

Priset är 200 kronor, som du direkt efter att du fått OK på din anmälan, sätter in på
Plusgiro 75 31 21-3

Sista anmälningsdag den 30 augusti

OBS Meddela vid anmälan om du har någon kostrestriktion.

OBS Endast medlemmar.



SPF Seniorerna Farsta 40 år!

Jag fick ett uppdrag att skriva nåt inför 40-årsjubileet. Eftersom jag är nyss 65 fyllda har jag inte så mycket eget att komma med när det gäller Farstas lokalavdelning. Det blir i stället att bläddra i gamla utskick, medlemsbrev och bulletiner! Jag börjar med att citera SPF Seniorerna centralt från deras websida: ”SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta.”

Den 19 september 1984 hölls det konstituerande mötet för SFRF Farsta Centrum. Förbundet hette på den tiden Sveriges Folkpensionärers Riksförbund, men redan 1986 beslöt stämman att förbundet skulle byta namn till Sveriges Pensionärsförbund SPF. Därmed beslutade även ”vår” avdelning att ta det nya namnet SPF Farsta. Så ni som inte kände igen det där med SFRF – nu vet ni varför!

Antalet medlemmar ökade snabbt i den nystartade avdelningen. Vid årets slut 1985 hade man 85 medlemmar och vid slutet av 1986 mer än det dubbla – 181 medlemmar. Föreningen började 1995 ha

månadsträffarna i Hökarängssalen (Söderledskyrkan) för att alla skulle få plats, och sedan dessa har träffarna hållits där. Vid föreningens 30-årsjubileum 2014 var medlemstalet ca 700. Idag har intresset för föreningsdeltagande sjunkit över lag, men SPF Farsta har ändå nästan 500 medlemmar.

Under åren har en mängd aktiviteter erbjudits medlemmarna. Till exempel resor; jag ser Prag, Budapest, Berlin, Montenegro, Wales, och Pärnu nämnas, men också närmare utflyktsmål som till exempel Vaxholm och Nynäshamn. Bridge, schack, boule, mattcurling, körsång och högläsning har ofta varit fasta aktiviteter, och promenader, tävlingar, föreläsningar, guideade visningar, julbord och fågelskådning är återkommande. Även studiecirkel i allt från Smartphonekunskap till Drömtydning har förekommit. Genom åren har det verkligen funnits mycket att välja på – precis som idag!

Närapå på dagen 40 år efter bildandet av SFRF Farsta Centrum firar vi SPF Seniorerna Farsta 40 år med dunder och brak, bubbel, buffé och underhållning den 17 september 2024! (Obs endast för medlemmar och anmälan är öppen till 17 augusti, men det kan vara fullt innan dess.)



Grattis på födelsedagen säger

Ami Stålstierna

Höstens månadsträffar

Alltid på tisdagar mellan kl 13 – 15. Dörrarna öppnas 12.30

Alltid i Hökarängssalen vid Söderledskyrkan.

Inträde 70 kr. Det serveras kaffe/te, smörgås och kaka. Lotterier med njutbara vinster samt utlottning av blommor på entrébiljetten

Ingen föranmälan behövs. **Varmt välkommen!**



Den 15 oktober

Vad vore livet utan sång, spel och dans!

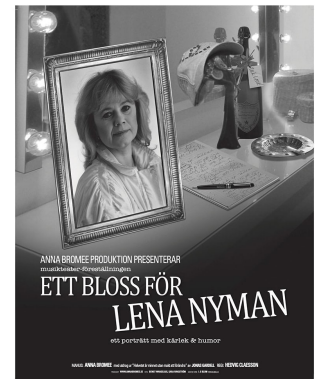
Durlaget kommer och spelar och de spelar dragspel, nyckelharpa, ukulele, gitarr, banjo och bas. Och det blir allsång!



Den 19 november

Ett bloss för Lena Nyman

En musik-teaterföreställning med Anna Bromée
Missa inte denna föreställning!



Den 17 december

Julen står för dörren (nu igen....)

Och vi samlas för att äta lite lite extra gott och för att lyssna till julsånger av vår eminenta kör
Allsångerna



Dessa aktiviteter hålls i samarbete med

Whiskyprovning torsdag den 5 september

Olle Höckerlind kommer till oss och berättar om whiskyns historia, tillverkning och olika sorters lagring. Vi provar de tre vanligaste typerna och sedan **som avslutning får vi prova en lite exklusivare whisky med 20+ på nacken.**

Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Lokalen Torsbygatan 38**

Tid: **torsdagen den 5 september kl 15.00**

Anmälan e-post: hanselfving45@gmail.com eller SMS: 070 722 86 18

Ange på anmälan och betalning: **Whisky och ditt namn**

Sista anmälningsdag **22 augusti** och sista betalningsdag **24 augusti**

Pris **170 kr** Betalas till plusgiro **75 31 21-3**



Enskede bryggeri, tisdag den 10 september

Ölprovning hos Gamla Enskede Bryggeri

Gamla Enskede präglas av de gamla husen med sina lummiga, uppväxta trädgårdar. Krokiga äppelträd, sneda staket, klippta häckar och knastrande grusgångar. Inrymt i denna miljö startades bryggeriet 2012.

Med inspiration från både historia och nutid skapar Gamla Enskede Bryggeri balanserade och smakrika öl, som bryggs i liten skala enligt hantverksmässiga metoder. Idag ligger bryggeriet i anslutning till Slakthusområdet och lokalerna rymmer - förutom bryggeri - en provsmakningsbar och scen för livemusik.

Under **ca 1,5 timme** får vi prata om hur man gör öl, vilka ingredienser som finns i ölet, rundtur i bryggeriet samt en avslutande ölprovning av ca 6 olika öl. Vi går igenom några vanliga ölstilar och pratar om deras uppkomst och historia.

Ansvarig: **Lillvor Appelblom** Plats: **Gamla Enskede Bryggeri, Bolidenvägen 8, Johanneshov**

Tid: **Tisdagen den 10 september kl 14.00**

Anmälan e-post: lillvor.appelblom@gmail.com eller SMS: 070 582 55 76

Ange på anmälan och betalning: **Bryggeriet och ditt namn**

Sista anmälningsdag: 26 augusti. Sista betalningsdag: 30 augusti

Pris: 350 kr. Betalas till plusgiro: 75 31 21 - 3



Föreningarnas dag, söndag 15 september vid Farsta gård

SPF Farsta kommer att visa upp sin verksamhet och berätta vad vi står för och vad vi erbjuder våra medlemmar.

Kom och hjälp till att värva nya medlemmar!



Vandring i Gamla stan onsdag 25 september

Vi har bokat in bästa guiden Inger på en vandring i Gamla stan utmed 1200-tals murar med inslag av händelser i senare tid, gatuhistoriska namn mm. För de som önskar avslutar vi med en måltid på da Peppes, en antik italiensk restaurang i korsningen av Stora Nygatan/Storkyrkobrinken.

Anmälan till hanselfving45@gmail.com eller SMS 070 722 86 18 senast den 12 sept. Samling vid Mälartorget kl 14.00

Ange på anmälan och betalning: **Gamla stan och ditt namn** och om du vill stanna och äta efteråt.

Pris: 200 kr. Betalning till plusgiro 75 31 21-3 senast den 14 sept



Pelle Svanslös-vandring för vuxna i Uppsala tisdag 1 okt

Följ med på en guidad tur i Pelle Svanslös spår. Vår guide Ingrid Persson möter oss vid Uppsala centralstation kl 11 för en timmes promenad genom staden. Vi får förhoppningsvis veta lite mer om vilka förlagor Pelle, Maja, Bill och Bull har.

Efter turen går de som vill och fikar/lunchar tillsammans. Tex på Domtrappskällaren, som har Wallenbergare som sin specialitet.

Vi kan åka pendeltåg hela vägen från Farsta strand, med byte på Södra station.

Obs att både SL-biljett och UL-biljett fordras. Kan köpas på stationen.

Anmälan till Marie-Louise Wikström senast den 20 sept till e-post marie-louise@chamalulu.com eller SMS 070-499 35 98.

Betalning senast den 25 sept till plusgiro 75 31 21-3

Pris: 100 kr. Ange **Pelle Svanslös och ditt namn**



Räkfrossa fredag den 11 oktober kl 15

Varmt välkommen till SPF Seniorernas lokal på Torsbygatan 38
Här kan du njuta av räkor, baguette, ost och vin eller annan dryck till en kostnad av 100 kronor.

Önskar du ytterligare exempelvis ett glas vin, finns det att tillgå till ett självkostnadspris av 25 kronor.

OBS Endast medlemmar.

Ansvarig: Hasse Elfving

Anmälan via e-post till hanselfving45@gmail.com eller SMS 070 722 86 18

Ange på anmälan och betalning: **Räkfrossa och ditt namn**. Sista anmälningsdag: den 29 september och sista betalningsdag den 4 november till plusgiro: 75 31 21-3





Ljunglöfska slottet tisdag den 22 oktober

Snuskungen Knut Fredrik Ljunglöf lät bygga denna enorma villa som blev klar 1893 och i folkmun kallas för slottet. Hit inbjöds gräddan av Stockholms köpmannahus. Även Oscar II ingick i Ljunglöfs umgänge.

Följ med på en guidad tur på ca en timme. Därefter finns möjlighet att inta lunch eller fika i restaurangen på slottet. Lunch kostar 175kr, kaffe och macka 90kr.

Man tar sig hit med T-banan till Islandstorget. Där kan man ta buss 113 mot Blackebergs gård eller ta en promenad på ca 10 min. Samling vid slottet kl 11.00

Anmälan till Marie-Louise Wikström senast den 10 okt via e-post till marie-louise@chamalulu.com eller SMS 070 499 35 98.

Kostnad 75 kr för slottsbesök betalas till plusgiro 75 31 21-3 senast den 15 okt. Ange **Ljunglöfska och ditt namn** och på anmälan och betalning. Meddela om du vill ha lunch

Before Dinner fredag den 8 november kl 15.00

Tema: Lite nytt och lite gammalt. Obs: Endast medlemmar

Plats: SPF Senioreernas lokal på Torsbygatan 38

Kom, träffas och umgås med nya och gamla medlemmar och vänner. Njut av ett glas vin, eller öl, alt alkoholfritt, med tilltugg. Önskar du ytterligare att dricka finns det att tillgå till självkostnadspris.



Tävling, utlottning av hemlig låda och chans till vinst på entrébiljetten!

Anmälan till Hasse Elfving på e-post: hanselfving45@gmail.com eller SMS 070 722 86 18 senast den 24 oktober.

Kostnad: 70 kr. Betalas till plusgiro 75 31 21-3 senast den 26 oktober

Ange **Before Dinner och ditt namn** på anmälan och betalning

Fler aktiviteter är inplanerade under hösten men datum är ännu inte klara. Bland annat har vi tänkt gå på modevisning på Milanius mode i Hammarby sjöstad och besöka Olle Olsson Hagalunds-museet. Och julbord förstås! Meddelande om dessa kommer att gå ut via e-post och läggas ut på hemsidan, SPF Farsta.

En solskenshistoria

Jag är en pensionär som är i stort behov av att ha sällskap omkring mig.

När min kära sambo avled i sviter av pandemin rasade min värld.

Vad skall jag nu göra när jag blev ensam? Särskilt helgerna var svåra, då vännerna som var få, träffade sina barn och barnbarn t ex. Då satt jag i min ensamhet som jag inte trivdes med.

En dag fastnade mina ögon på en annons från Äldrekontakt.

Funderade några dagar och kom fram till "vad har jag att förlora".

Jag ringde numret, fick tala med en trevlig person som tog min anmälan och skulle återkomma.

Det tog bara en vecka så återkom hon. Då började mina "Fika-söndagar. Jag fick bilskjuts till ett främmande hem, där jag träffade andra i liknande situation och där det serverades gott kaffe med bullar, kakor och annat gott.

Jag fick en fantastisk söndagseftermiddag med nya vänner i min egen ålder och mycket skratt.

Så känner du som jag ensamheten, så bryt den med att ringa till

Äldrekontakt

Tel 0760 526 800



Äldrekontakt är en ideell föreningen som arbetar För att bryta social isolering bland ensamma äldre.

En volontär bjuder hem dej på fika, en annan hämtar och lämnar dej, en tredje koordinerar och håller kontakt.

Läs mer på

info@aldrekontakt.se

Hälsningar från en glad pensionär

Nyttiga sidan

Har du frågor om äldreomsorgen i Farsta?



Kontakta Äldre direkt Stockholm tel 08-80 65 65

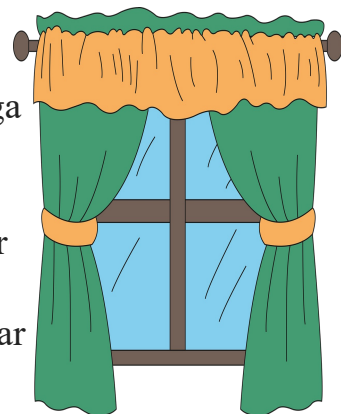
Det kan gälla Hemtjänst, Boendeformer, Dagverksamhet och träffpunkter, Ledsagning, Trygghetslarm, Fakturor och avgifter, Färdtjänst och riksfärdtjänst, Anhörigstöd, Heminstruktörer som ger rådgivning kring syn- och hörselnedsättning, Vaktmästarservice eller Bostadsanpassning.

Behöver du hjälp att sätta upp gardiner?

Hemmafixaren hjälper till med dina vardagssysslor som är tunga eller riskabla

- Är till för dig som fyllt 68 år och bor i Stockholms stad
- Du får hjälp med vardagssysslor som är tunga eller riskfyllda för äldre
- Det är avgiftsfritt, Det behövs inget biståndsbeslut, Max 6 timmar per år och hushåll

Kontakta Fixaren Anders i Farsta på mobil 076 124 66 16
Vardagar kl. 08.00-12.00 och 13.00 -16.00.



Tveka inte att ta hjälp om du har enklare frågor om IT!

Du som är 68 år eller äldre och bor inom Farsta stadsdelsområde kan få kostnadsfri hjälp med enklare IT-frågor. För att få hjälp bokar du ett hembesök. Du måste ha digital utrustning, till exempel en mobil, surfplatta eller dator och fungerande internetuppkoppling. Ring till förvaltningens digitala stödjare.

Telefon: 08 508 466 16

Telefontid: måndag–torsdag 09.00–15.00,



Viktiga sidan

Regler för att kunna delta i våra aktiviteter

- ◆ Anmälan måste alltid ske via e-post eller SMS
- ◆ Anmälan ska bestå av aktivitetens namn och den eller de som vill delta, inget annat
- ◆ Anmäl dig alltid så fort som möjligt. Platserna kan vara begränsade
- ◆ När du fått OK kan du betala
- ◆ Vid betalning skriv aktivitetens namn och namn på den eller de som vill delta
- ◆ Anmälan är bindande efter sista anmälningsdagen. Ingen återbetalning efter det datumet
- ◆ Din plats kan gå till någon annan om du inte betalar i tid
- ◆ **Du måste både anmäla dig och betala aktiviteten för att kunna delta**

Gluten, laktos, vegan eller annan matrestriktion.

Om du har någon allergi, matrestriktion eller inte äter kött/fisk, så meddela oss i förväg, så försöker vi ordna något annat att äta.



SMS och / eller e-post

Det är viktigt att vi kan nå dig antingen via SMS eller e-post. Vi kan behöva skicka ut viktig information.

Om du för närvarande inte nås av våra SMS eller e-post, så hör av dig via SMS 070 722 86 18 eller e-post spf.farsta@telia.com så fixar vi det

Pop-up gruppen

Vi träffas spontant för att fika, ta en promenad, gå på bio eller ett museum tillsammans.

Kanske en Ålandskryssning med kort varsel.

Pop-upgruppen har varit igång i två år och vi har haft många trevliga träffar.

Vi meddelar dej via SMS eller e-post om evenemang och aktiviteter som du kan delta i.

Vill du vara en av dem som får dessa meddelanden? Anmäl ditt intresse i så fall med namn, mobilnummer och/eller mailadress via SMS till 070-722 86 18 eller mail till spfprogram.farsta@hotmail.com



Programkalender hösten 2024						
Datum	Program	Pris	Anmält	Fått OK	Betalat	
1-3 sept	Höga Kustenresa					
5 sept	Whiskyprovning	170				
10 sept	Enskede Bryggeri	150				
15 sept	Föreningarnas dag	-----	Behövs ej			
17 sept	40-årsfest	200				
25 sept	Gamla stan	200				
30 sept	Allsångskonsert Rival	250	inbjudan har gått ut på e-post			
1 okt	Pelle Svanslös Uppsala	100				
11 okt	Räkfrossa	100				
15 okt	Månadsmöte	70	Behövs ej			
22 okt	Ljunglöfska	75				
8 nov	Before Dinner	70				
19 nov	Månadsmöte	70	Behövs ej			
17 dec	Månadsmöte	70	Behövs ej			

Vi behöver bli fler som hjälps åt i föreningen. Vill du vara med och sätta guldkant på pensionärlivet? Hör då av dej till Alexandra, alexandra.posacki@gmail.com eller till Leif, leif_brander@hotmail.com

Kom ihåg att gå in på vår hemsida, SPF Seniorerna Farsta. Där hittar du aktuell information om vår förening, aktiviteter, bildgalleri mm. Information från förbundet hittar du förstås under SPF Seniorerna.

Du kanske är en pensionär, som inte är medlem i SPF Seniorerna, men ändå har turen att sitta med denna tidning i din hand och är intresserad av att bli medlem och delta i vår verksamhet och våra aktiviteter. I så fall skicka in dina personuppgifter till oss

Jag vill bli medlem i SPF Seniorerna Farsta.

Namn _____

Personnummer _____

Adress _____

Postadress _____

Telefonnummer _____

Eventuell e-postadress _____

Vill du veta mer så kontakta oss på telefon 079 341 02 21

Du kan även skicka in talongen, så kontaktar vi dig.

SPF Seniorerna Farsta, Torsbygatan 38, 123 41 Farsta.

Kursprogram

Hösten 2024

SPF
SENIORERNA



Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon 08-679 03 70

Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang. Se våra anmälningsvillkor på webbsidan.

De flesta av våra kurser hålls i våra lokaler på Södermalm. Tider och datum kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2024. Kom ihåg att ange att du är medlem vid anmälan!



DATOR, MOBIL & IT

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2024-09-16
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iPhone - forts

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2024-10-21
Ledare: Gabriel Eliasson

Kamera/bilder för iPhone/iPad

3 ggr | 1050 kr | 10.00-12.15
Start 2024-09-17
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/Android - grund (ex Samsung etc)

4 ggr | 1175 kr | 13.30-16.00
Start 2024-09-17
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2024-09-16
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac - forts

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2024-10-21
Ledare: Gabriel Eliasson

Bildhantering för Mac

3 ggr | 1390 kr | 13.30-16.00
Start 2024-11-25
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din PC - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2024-10-22
Ledare: Gabriel Eliasson

Digital säkerhet

3 ggr | 1050 kr | 10.00-12.15
Start 2024-09-19
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med Chat GPT - hur fungerar det?

2 ggr | 850 kr | 10.00-12.30
Start 2024-11-26
Ledare: Gabriel Eliasson

Skapa bilder med AI - för seniorer

2 ggr | 850 kr | 10.00-12.30
Start 2024-11-25
Ledare: Gabriel Eliasson

Wordpress Classic grund för seniorer

4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00
Start 2024-09-26
Ledare: Jacob Blomqvist

Wordpress Classic + Photoshop Elements

4 ggr | 2150 kr | 17.30-20.30
Start 2024-10-24
Ledare: Jacob Blomqvist



TEXTILA HANTVERK

Virka rutor

4 ggr | 2685 kr | 17.30-20.30
Start 2024-10-08
Ledare: Maria Gullberg

Knyppling

8 ggr | 1995 kr | 14.00-16.30
Start 2024-09-03
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2950 kr | 18.00-20.30
Start 2024-09-02
Ledare: Maria Gustafsson

Sticka flerfärgstickade vantar

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2024-09-09
Ledare: Karin Skönvall

Sticka med restgarner

2 ggr | 1850 kr | 09.00-16.00
Start 2024-09-21
Ledare: Karin Skönvall

Sticka barn-/babyplagg

4 ggr | 1550 kr | 18.00-20.30
Start 2024-09-24
Ledare: Esther Sailer

Tvåändsstickning

5 ggr | 2950 kr | 18.00-20.30
Start 2024-10-21
Ledare: Maria Gustafsson

Sticka sockor

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2024-11-18
Ledare: Karin Skönvall

Knyta makramé grund

3 ggr | 2050 kr | 10.00-15.00
Start 2024-11-30

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00

Start 2024-09-24

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla, intensiv

5 ggr | 5750 kr | 10.00-16.00

Start 2024-10-28

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00

Start 2024-11-04

Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00

Start 2024-12-09

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud



TECKNA & MÅLA

Akryl nyb/forts

8 ggr | 2250 kr | 17.45-20.00

Start 2024-09-12

Ledare: Maria Jonsson

Teckning för nybörjare

2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00

Start 2024-09-28

Ledare: Dipak Lahiri

Färgkalligrafi helg

2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00

Start 2024-10-05

Ledare: Dipak Lahiri



ÖVRIGT HANTVERK

Keramik på Alvikstorpet - drejning, grund/forts

5 ggr | 4850 kr | 14.00-17.00

Start 2024-08-12

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Keramik på Alvikstorpet

12 ggr | 5450 kr | 10.00-12.15

Start 2024-09-11

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Keramik på Alvikstorpet - Drejning, glasering mm

6 ggr | 5350 kr | 18.00-21.00

Start 2024-11-07

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Ikebana Japansk blom uppsättning grund

1 ggr | 890 kr | 13.00-17.00

Start 2024-09-07

Ledare: Birgitta Lönnerberg



HÄLSA & LIVSSTIL

Rosenrörelser

12 ggr | 900 kr | 09.30-10.30 eller

11.00-12.00

Start 2024-09-12

Ledare: Lena Eliasson

Qigong

12 ggr | 1450 kr | 10.00-11.30

Start 2024-09-26

Ledare: Anna Holtenstam

Dansglädje m Kerstin och Marie

12 ggr | 2150 kr | 18.00-19.30

Start 2024-09-09



SLÄKTFORSKNING

Nyfiken på släktforskning

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30

Start 2024-09-04

Nyfiken på släktforskning med DNA

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30

Start 2024-09-18

Släktforskning grund Östermalm

7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30

Start 2024-10-29

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30

Start 2024-11-04

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning Handstillsläsning

4 ggr | 1800 kr | 18.00-20.30

Start 2024-11-19

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning fortsättning 1

6 ggr | 2350 kr | 13.00-15.30

Start 2024-09-16

Ledare: Ulf Berggren



SKRIVA

Att skriva barnbok grund

7 ggr | 2650 kr | 18.00-20.15

Start 2024-09-23

Ledare: Annika Nasiell

Skriv om ditt liv grund

5 ggr | 2250 kr | 14.00-16.15

Start 2024-09-25

Skrivarkurs grund

7 ggr | 2650 kr | 18.00-20.15

Start 2024-09-25

Ledare: Anette Sievers

Att skriva kåserier och krönikor

3 ggr | 1350 kr | 14.00-16.15

Start 2024-10-02

Ledare: Åke Sandahl



TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering grund

6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00

Start 2024-11-07

Ledare: Lars Myrtnert

Biodling grund

10 ggr | 2850 kr | 18.30-21.00

Start 2024-09-16

Ledare: Bengt Sundbaum

Biodling fortsättning

6 ggr | 1750 kr | 18.30-21.00

Start 2024-09-18

Ledare: Bengt Sundbaum



VANDRINGAR

KONDISVANDRINGAR

Promenera 1-1,5 timme med en guide.

Turen avslutas på konditori!

Vandringarna börjar kl. 11.00

respektive kl. 13.30, och kostar 175 kr.

Från Vasastan till Hagastaden

Start 2024-08-25

Nacka Ström

Start 2024-09-15

Tanto

Start 2024-10-13

Från Garnisonen till Musikhögskolan

Start 2024-12-01

I det här programmet
syns bara ett urval av
våra kurser, hela utbudet
finns på:
www.sv.se/stockholm

Våra fasta aktiviteter

Boule

Att ha roligt är det viktigaste med Boule. Därför är det bara glada människor som spelar det spelet.

Ring Lillvor tel. 070 582 55 76

Banorna i Tallkrogen.

Inomhus under vintern:

Ring Björn Betzholtz tel. 076 815 27 80

För att spela boule behövs inga förkunskaper.



Bridge på måndagar

Vi börjar spela den 9 september. Välkommen att prova på!

Spelas kl. 12.00 i lokalen Färnebogatån 64, Farsta, ingång från baksidan. För mer information

Ring Roland Ekholm tel. 070 300 98 81

eller Christina Svensson 070 508 87 83

Du behöver ingen partner för att spela hos oss.



Körsång på måndagar

Terminen startar den 16 september. Vi behöver bli fler! Välkommen att sjunga med oss!

Vi sjunger mellan kl. 10 och 12.15.

Sång och musik frigör energi och aktiverar våra självläkande resurser.

Under ledning av Gabriel Lezcano.

Lokalen ligger på Torsbygatan 38.

Kontaktperson: Kristina Lind 070-694 96 23



Mattcurling på torsdagar

Vi börjar spela den 18 augusti

Vi spelar i Skogås Rackethall Laduvägen 2

på torsdagar kl 12.00-14.00

Spel kostar 70:- då ingår kaffe o bulle.

Fri parkering alla välkomna.

Det har ingen betydelse om man är kvinna eller man, alla kan spela tillsammans och det viktigaste är att ha kul när man spelar.

Kontaktperson: Toni Eklund tel. 070 618 79 77



I samarbete med

Tävling

Nu när du nått sista sidan av **Bulletinen** så har du sett en del om att vår förening fyller 40 år.

På hur många ställen har vi totalt upprepat 40 och fyrtio?

När du tror att du hittat alla ställen så skicka in ditt svar till spf.farsta@telia.com eller via posten till SPF Seniorerna Farsta, Torsbygatan 38, 12341 Farsta.

Det går även bra att lämna ditt tävlingsbidrag direkt i brevlådan på Torsbygatan.

Sista svarsdatum är den 15 september och dragning av vinnare sker på vårt 40-årskalas. Fina priser utlovas!

Lösning på tävling i **Bulletinen** nr 1: a) 20 feb b) 19 mars c) 5 apr d) 1 mars e) 3 maj f) 7 feb g) 10 apr h) 16 apr i) 13 mars

Dragningen ägde rum vid programgruppens möte den 23 maj och 1:a pris, fribiljett till föreningens 40-årskalas gick till Inger Stenfelt. 2:a pris, fribiljett till en månadsträff gick till Bengt Björnwall. **GRATTIS TILL VINNARNA!**

Förklaring till svaren finns på vår hemsida, SPF Farsta.

Nästa nummer av **Bulletinen** kommer ut ca den 20 november.

Vill du ha **Bulletinen** via e-post?

Portokostnaderna stiger och fler och fler portar blir svåra för våra brevduvor att komma in i. Därför öppnar vi möjligheten att få **Bulletinen** skickad till dig via e-post, som ett PDF-dokument.

I så fall skickar vi den samtidigt som vi lämnar den till brevduvor och Bring.

Även om du fortfarande vill ha papperstidning, kan vi även skicka ut den via e-post.

Hör av dig till spf.farsta@telia.com

Brevduvor är våra medlemmar som delar ut **Bulletinen** till andra medlemmar i sitt grannskap och vår föreningen sparar dyra portopengar. Har du lust och möjlighet att hjälpa till så hör av dej via e-post till hanselfving45@gmail.com