



Brevduvan FIA foto: Barbro Valtersson (matte)

För att kunna hålla en hög kvalitet i allt vad vår styrelse gör behövs alltid hjälpande händer. Utan engagemang ingen förening. Är du beredd att hjälpa till?

Ring Valberedningen. Björn och Kerstin Betzholtz.

Tel. 076-815 27 80 eller 073-919 29 44.

Expedition:

Torsbygatan 38
123 41 Farsta
(garageplan,gaveln)

Tel: 079 341 02 21

Telefonsvaren är alltid
inkopplad.

Expeditionen är bemannad
måndagar kl. 10–12.

Uppehåll under sommaren
och större helger.

E-post:

farsta@spfseniorerna.se

Hemsida:

<http://www.spf-seniorerna.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 4 2024

Huvudredaktör:

Leif Brander

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

Hösten är en andra vår.....,

där varje löv är en blomma. Visst är det en fin tanke nu när vi i hög fart lämnat sommaren. När den försvunnit bakom kröken så kan det kännas som en tröst att tänka på våren i stället. Nu när dagarna börjar bli kortare och vattenpussarna snart kommer att vara täckta av en genomskinlig skorpa av is.

I år dök trädens färggranna löv upp tidigt, men det blev en kort period av olikfärgade löv. I alla fall tyckte jag det. Kanske kändes det så för att de kyliga höstdagarna plötsligt byttes ut mot varma dagar. Jag hade som vanligt tänkt att ta mig ut i skogen och gå på jakt efter gula kantareller och bruna trattkantareller.

Men sommaren har varit torr och skogarna runt om oss lyckades inte föda fram skogens och mossans godis. Under oktober kom en del regn så jag tänkte, en söndag, att nu borde det vara dags att skörda. Sagt och gjort, försedd med korg, svampkniv och matsäck gav jag mig ut. Löven hade färgats till tegelfärgade, gula eller röda blommor. En del hade blivit bruna och hamnat på marken. Så jag fick gå sakta och titta noga för att spåra de svampar som gömts sig under det bruna skyddande lövlagret. Jag hittade inga gula kantareller men några ensamma trattkantareller fann vägen ner i korgen.

Bara några dagar senare blåste det rejält. Alla de vackra löven slets bort från sina fästen i träden och virvlade bort i vinden. Så nu står träden helt bara och tecknar ett fint spetsmönster mot den blå himlen.

Och till slut står vi ändå inför det oundvikliga. Kyla, snö, skor med broddar och bil med dubbdäck.

Men innan vi försvinner in i november månads dimmor, kyla och kanske snö kan vi tänka tillbaka på året som gått. Vi har haft ett fint SPF-år med många aktiviteter och så firade föreningen sitt 40:e verksamhetsår. Det jubilerade vi tillsammans med nästan 100 medlemmar i Kristinahuset. Det blev ett härligt firande med god mat och dryck. Och festen förgylldes av vår sångfågel Jenny som sjöng och fick oss att dansa mellan borden.

Nu har vi några månadsmöten att se framemot och så naturligtvis ett julbord. Vill du veta vilka ytterligare aktiviteter som programgruppen planerat så hittar du dem på de följande sidor av detta nummer.

Väl mött! *Alexandra*

Programgruppen

Föreningens programgrupp är den som hittar på alla trevliga utflykter och roliga aktiviteter för oss övriga medlemmar.

Inför kommande år diskuterade gruppen bl.a. följande aktiviteter:

Veterantåget Lennakatten, Linnés Hammarby, Buss på stan med Pontus Dahlstrand, Konst på Handelshögskolan, Dramaten bakom kulisserna, Vikingaby, Vandring kring Gullmarsplan – Hammarbyhöjden med frivillig avslutning på Sjöstadens skybar, Olle Olssons Hagalund, studiebesök hos Birgittasystrarna i Djursholm, Hälleskogsbrännans naturreservat med Skultuna Messingsbruk, Filmen Stockholms skärgård på Bio Hanser, Filmsatden i Solna m fl.

Vi hoppas också kunna åka på en busstur med Pontus Dahlstrand som guide.

Längre fram i tidningen kan du se vilka aktiviteter som hittills är klara.



Gruppen består av: Hasse Elfving, hanselfving45@gmail.com,
Ann-Marie Eklöf, annmarieeklof@hotmail.com,
Marianne Sundström, masundstrom@gmail.com,
Lillvor Appelblom, lillvor.appelblom@gmail.com,
Christina Tinglöf, crisrina.tinglof@gmail.com,
Ingela van Ginhoven, ingelavang@gmail.com,
Marie-Louise Wikström, marie-louise@chamalulu.com
Britt-Marie Sjögren, sjogren.marie@telia.com

*Alla medlemmar är välkomna att komma med förslag till vem som helst i gruppen.*³

Nu är det (snart) jul igen!



Det var då ett evigt tjat – JUL NU IGEN?

Kommer ni ihåg hur lång tiden var när man var barn? Ett sommarlov var en evighet och var alltid oändligt långt till nästa jul. Nu man hinner knappt packa ner garntomtarna innan de ska upp igen! Men jag måste erkänna: Jag ÄLSKAR julen!

Julen är den enda av årets högtider som verkligen betyder nånting för mig. Påsken är trevlig, midsommar är fint, nyårsafton kan jag både ha och mista och jag måste tänka efter hur många år jag egentligen fyller, men julen! JULEN!

Jag har ingen julgran, men jag har min sju allt annat!

Till exempel har jag väldigt många traditioner. Eftersom jag bor själv så tar jag alla tillfällen att bjuda hem släkt och vänner i juletid. Redan helgen innan 1:a advent infaller Stora Pyntsöndagen (och tro mig, jag pyntar!), för på 1:a advent är det knytsifika för alla mina kära. Och sådär håller det på. Jag har till och med uppfunnit en ny högtid för att dra ut på nöjet: 7:e advent (alla elljusstakar i alla fönster har ju 7 ljus...)! Då är alla välkomna på knytsifika igen, vi tar tabberas på julen; de sista pepparkakorna i botten på burken, pralinerna i Alladdinasken som ingen riktigt gillar – ja, ni förstår. Först därefter pyntar jag av.

Och däremellan kommer alla andra traditioner. Exempelvis julsmåkaksbaket med Sussie, som varit min vän i över 50 år, och i 45 år har vi julkakat tillsammans. Sen kör familjen köttbullerace nån dag innan julafton, när julmaten tillagas. Och vi tittar a l l t i d på Kalle Anka på julafton. Och nänstans däremellan klämmer vi in julpysslet som jag och min syster tillsammans med hennes två söner har begått sen de var så små att de knappt kunde pyssla. Julpysslet hängde ganska löst när de var i sina allra truligaste tonår. ”Måååste jag vara med???” ”Det här är sååå tråååkigt!!!” och ”Kan vi inte gååå snart???” Vi, syrran och jag, trodde julpysslet hade haft sin tid, men pojkarna höll inte alls med, det var *visst* roligt, ”vi har *alltid* julpysslat med Ami!” Idag är pojkarna inga pojkar längre, utan väl över 30, men julpysslet – det står starkt!



Jag avslutar med att berätta att en gång till en julfest ombads jag att göra en tips12a för personalen. Svarsalternativen jag gav till bilden här var:

1 – Disneyfilm

X- Hemma hos Ami

2 – Coca-Cola-reklam

De svarande fördelade sig tämligen jämt mellan alternativ 1 och 2.

Ingen gissade rätt.

God Jul önskas alla läsare och alla andra också! Jag hoppas ni har det så bra som ni kan.

Ami Stålstierna, pensionär och julpyntare
extraordinaire



Julbord 5 december kl. 14.00. Kristinahuset



Vi samlas denna gång inne i Kristinahuset i Sköndal, Herbert Widmansväg 7 för att njuta av julens goda mat och gotter.

I år har vi blivit erbjudna en julbuffé med ett urval av god julmat till ett pris av 495:- per person. I priset ingår inga drycker.

Datum och tid är den 5 december klockan 14.00.

Du anmäler dig senast den 28 november:

I första hand till mailadress, spf.farsta.jul@gmail.com

I andra hand med ett sms till 070 264 23 93

Betalar gör du först när du har fått ett OK på din anmälan, men senast den 30 november till pg 75 31 21-3. Obs: Ange julbord och ditt namn på anmälan och betalning.

Välkommen hälsar styrelsen SPF Seniorerna Farsta genom Ingela van Ginhoven
Begränsat antal platser!



Kommande månadsträffar

Tredje tisdagen i månaden 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 17 december

Höstens sista möte och julen nalkas. Vi lyssnar till julsånger av vår egen kör Allsångarna och njuter också av ett litet luciatåg från en närbelägen förskola samt lite extra julgott på mackan.

Den 21 januari

Kvinnliga pionjärer. Sanna Evers kommer och berättar om fyra framstående kvinnor; Karin Larsson, Mari Kröyer, Ellen Key och Estrid Ericson. De har mycket gemensamt men också stora olikheter beroende på vilka val de gjorde i livet. Inte minst om de gifte sig med en känd man eller valde att leva utan....

Den 18 februari

Årsmöte. Kallelse skickas ut med nästa nummer av Bulletinen. Handlingar kommer i stadgeenlig tid att finnas på hemsidan och finns även att hämta på kontoret.

Efter förhandlingarna kommer Swedbanks Juristbyrå och Familjens jurist att pratar om Familjerätt. **Endast medlemmar.** Fri entré

Den 18 mars

Program inte klart

Den 15 april

Ett bloss för Lena Nyman.

Musik-teaterföreställning med Anna Bromée.

Den 20 maj

Våravslutning.

Som vanligt med vår egen kör Allsångarna.

6 Dessa aktiviteter hålls i samarbete med

Ginprovning och visning av Stockholms destilleri den 23 januari.

Plats: Stockholms bränneri, Folkungagatan 136 A

Tid: kl. 17.00. Samling utanför entrén kl. 16.45.

Vi besöker Stockholms första hantverksdestilleri som ligger i en tidigare Jaguar-verkstad på Södermalm. Vi börjar med en välkomstdrink, självklart en gin&tonic. Samtidigt får vi en visning av destilleriet och får lära oss om hur man framställer gin från grunden och om destilleriets historia och hur den tog sin början i en lägenhet i Vancouver. Vi avslutar med en provning där vi får smaka på fyra olika sorters gin. Tidsåtgång ca 2 timmar.

Vid för få anmälningar ställs besöket in.



Ansvarig: *Marie.Louise Wikström*

Anmälan e-post: marie-louise@chamalulu.com eller SMS: 070 499 35 98

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

Sista anmälningsdag 8 januari och sista betalningsdag 15 januari

Pris 450 kr Betalas till plusgiro 75 31 21-3

Visning av konsten på Vår Gård

Visningen blir 26 februari
klockan 14.00.

Hoppas att vi blir många, så
att det blir av. Vi återkommer
med mer information.



Klara aktiviteter, mer info kommer i nästa nummer

- Februari Studiebesök på ”Odling i berggrum” som ligger i V&S gamla lokaler i Liljeholmen.
- 24 april **Handens museum och smedja**. Smeden Martin Ahlsén berättar om sitt yrke och museets historia.
- 13 maj guiden Ulrika Flodin Furas guidar oss runt **Kungsträdgården** och berättar om dess historia och alla kända byggnader runt omkring.

Dessa aktiviteter hålls i samarbete med

Vilken fest det blev!

SPF Farstas 40-årsfirande gick av stapeln den 17 september och det var fullt hus med 98 medlemmar som träffades och firade i Kristinahuset/Nice Valley. Ute i den härliga höstsolen bjöds det på bubbel och "babbel". Därefter bänkade vi oss inne och bjöds på en god buffé. Vår ordförande Alexandra hälsade oss välkomna och så fortsatte "babblet". Ove sjöng sin egenkomponerade sång, tillägnad SPF 40 år. Sen sjöng vi gemensamt Visan om äldrevården.

Eftermiddagens höjdpunkt var Jenny Asterius Persson, som underhöll oss med musik och sång som absolut inte gick att sitta stilla till. Det stuffades och buggades så det stod härliga till.

Som avslutning blev det kaffe och prinsesstårta och det delades ut priser till vinnarna i Bulletinens tävling om antalet 40 och fyrtio. (19 var svaret).





SPF Farsta 40 år *Melodi: Flickorna i Småland*

När vi har jobbat färdigt och pensionen nu ska få
vi fattar då beslutet att till SPF vi gå
verksamheten den är bred och passar män som kvinns
ni hittar säkert något ibland utbudet som finns

Refr:

*För här är alla vi som tycker nu att SPF är bra
en pensionärsförening som nu alla borde ha
det är till SPF i Farsta där vi trivs och dit vi går
och verksamheten den har hållit på i 40 år*

När det har blivit måndag och du inget annat gör
kom till Torsbygatan och till Allsångarnas kör
för sjunga kan nu alla och det bättre än vi tror
ja det är väldigt trevligt och gemenskapen är stor

Refr:

För här är alla vi.....

När torsdag kommer blir det kanske Skogås Rackethall
här gäller det att få en riktig curlare på fall
där är riktigt roligt och parkeringen är fri
och säg var någonstans kan nu en torsdag bättre bli

Refr:

För här är alla vi.....

Hos Roland och Christina där går tiden alltid fort
tänk det gör den alltid när man nu ska spela kort
i bridge kan man begära både färger eller sang
hjärter, ruter, klöver, spader ordnas efter rang

Refr:

För här är alla vi

På somrarna i Tallis finns det en aktivitet
det är kanske något som nu alla inte vet
där man spelar boule och kasta kulan med finess
och man ska träffa ”lillen”, vara lugn och utan stress

Refr;

För här alla vi.....



Sången SPF Farsta 40 år
Skriven av Ove Sahlin
(Han med saxofonen i vår kör.)

Även 2025 åker vi återigen till Pärnu och lever SPA-liv



Passa på
begränsat
antal
platser

Det blir tredje året vi följer med VIDA-resor till Pärnu

Denna gång har vi bokat upp oss till två olika avresedatum, den 3 juni och den 20 augusti. För båda datumen gäller att du kan välja sju alternativt nio dagar. (Du kan även boka andra datum direkt hos VIDA-resor)

Priset för sju dagar blir cirka 5690 kronor och för nio dagar cirka 7390 kronor

I priset ingår båtresa med del i insides 2-bäddshytt (B-Hytt) avgifter för CO2-utsläppstillägg. Obs Inga måltider ingår på fartyget.

Bussresa Tallinn-Pärnu t/r Logi med del i dubbelrum, helpension (frukost, lunch och middag) på hotellet från och med lunch ankomstdagen till och med lunch avresedagen, Läkarbesök. Vidas reseledare finns på plats under hela vistelsen.

Tre behandlingar eller träningar om dagen, tillgång till spa- och bastucentret varje dag, morgonrock på rummet.

Du kan göra en preliminär bokning till Hasse Elfving hanselfving45@gmail.com

Ange namn, adress, mobilnummer, mailadress, personnummer, eventuella tillval. Om du delar hytt/rum, namn på din resepartner. Har du matrestriktioner berätta även detta.

Följande tillägg kan bokas

På Tallink Silja

2 personer A-hytt	500 sek/person
1 person B-hytt	500 sek/person
1 person A-hytt	1300 sek/person
Middagsbuffé	469 sek/person
Frukostbuffé	220 sek/person

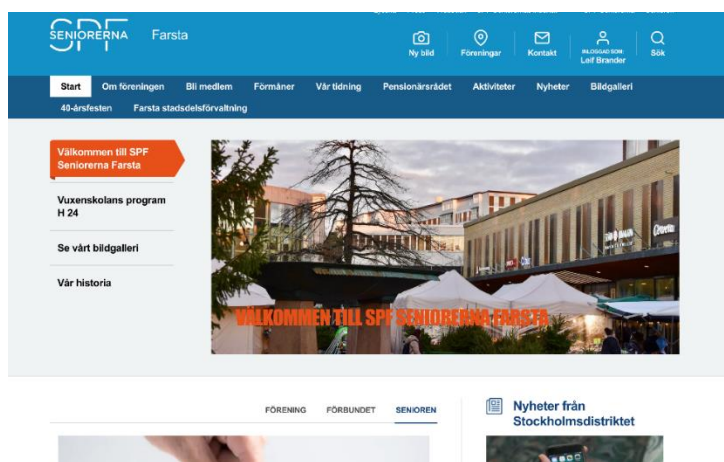
På Tervis Hälsohotell

Dbl Superior	150 sek p/natt
Sgl Standard	400 sek p/natt
Minisvit Hus 1 & 2	250 sek p/natt
Minisvit Hus 3	350 sek p/natt

Programkalender 2024 - 2025

Datum	Program	PrisAnmält	Fått OK	Betalat
05-dec	Julbord	495 kr		
17-dec	Månadsträff med Allsångarna och luciatåg	70 kringen anmälan		
21-jan	Månadsträff, Sanna Evers om Kvinnliga pionjärer	70 kringen anmälan		
23-jan	Stockholms destilleri med ginprovning	450 kr		
18-feb	Årsmöte och info om Familjerätt	ingen anmälan		
26-feb	Visning av konsten på Vår Gärd	ej klart		
feb	Odla i Bergrum	ej klart		
18-mar	Månadsträff pgm ej klart	70 kringen anmälan		
15-apr	Månadsträff - "Ett bloss för Lena Nyman"	70 kringen anmälan		
24-apr	Handens museum	ej klart		
13-maj	Vandring runt Kungsträdgården	ej klart		
20-jan	Månadsträff med Allsångarna	70 kringen anmälan		

Kom ihåg att gå in på vår hemsida, [SPF Seniorerna Farsta](#). Där hittar du aktuell information om vår förening, aktiviteter, bildgalleri mm. Info. från Sthlms distriktet ser du till höger under vår bild. Info. Från förbundet o tidningen [Senioren](#). Klicka på rubrikerna rakt under vår bild.



Vi vill här slå ett slag för de aktiviteter som Farsta stadsdelsnämnd anordnar för seniorer

Aktiviteter för seniorer finns i Farsta på

- 1. Aktivitetshuset Tuben**, under t-banan.
 - 2. Träffpunkt Talkrogen** Kaggeholmsvägen 28.
 - 3. Mötesplats Fagersjö** på Havsörnsgränd 6- 8.
- Här finns ett urval av program, allt från körsång, dans, gympa och mobilhjälp till promenader och fika.



Gå in och sök på Senior Stockholm/Hitta träffpunkt och mötesplats för seniorer. Skriv sen in Farsta och klicka på Dokument (till höger på sidan). Du får då upp månadsprogram för respektive Träffpunkt. Du kan även ringa till Hannes på tel 08-508 18 339 eller Helene tel 08-508 19 629. I analogt pappersformat finns månadsprogrammen uppsatta på Biblioteket i Farsta och i entrén på Tuben

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 riksferdtjänst, Anhörigstöd, Heminstruktörer som ger rådgivning kring syn- och hörselnedsättning, Vaktmästarservice eller Bostadsanpassning.

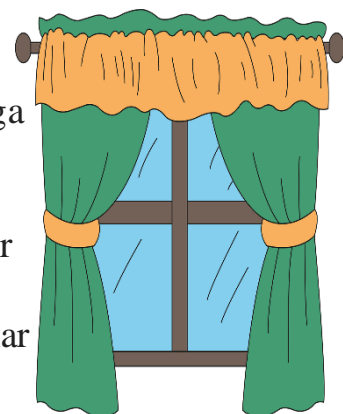


Behöver du hjälp att sätta upp julpyntet?

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 bostadsbeslut, Max 6 timmar per år och hushåll

Kontakta Fixaren 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 stödare.

Telefon: 08 508 466 16 och prata med Tekie
Telefontid: måndag–torsdag 09.00–15.00,



Viktig information

Ny e-postadress

Äntligen har vi möjlighet att ta emot svar på de mail vi skickar ut till våra medlemmar.

Numera når du oss via farsta@spfseniorerna.se

Regler för att kunna delta i våra aktiviteter

- ◆ Anmälan måste alltid ske via e-post eller SMS.
- ◆ Anmälan skall 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*
- ◆ Betalningen skall bestå av aktivitetens namn och namn på den eller de som vill delta.
- ◆ Anmälan är bindande efter sista anmälningdagen. 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.



Var sparsam med parfym och rakvatten.

Fler och fler medlemmar upplever svårigheter att andas på våra träffar.

Detta kan beror på stark doft av parfym. *Tänk på att inte spruta på för mycket.*

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 email, hör av dig via

SMS 070 722 86 18 eller e-post farsta@spfseniorerna.se så fixar vi det.

Pop-up.

Pop-up-gruppen har nu varit igång i två år och vi har haft många trevliga träffar.

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

Kanske en Ålandskryssning över dan eller ett teaterbesök.

Till gruppen meddelar vi via SMS om evenemang och aktiviteter som är på gång.

Vill du vara en av dem som får dessa meddelanden?



Anmäl ditt intresse i så fall med namn och mobilnummer till 070-722 86 18

Våra fasta aktiviteter

Boule

Nu är inomhussäsongen i full gång. Vill du vara med?

Kontakta

Björn Betzholtz tel. 076 815 27 80

För att spela boule behövs inga förkunskaper.



Bridge på måndagar

Spelas kl. 12.00 i lokalen Färnebogatan 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

Körsång på måndagar mellan kl. 10 och 12.15.

Sång och musik frigör energi och aktiverar våra självläkande resurser.

Kom och sjung, håll dig ung! Under ledning av Gabriel Lezcano.

Lokalen ligger på Torsbygatan 38.

Kontaktperson: Kristina Lind 070-694 96 23



Mattcurling på torsdagar

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

Nu när du har läst igenom tidningen kan du svara på vilka sidor följande texter finns

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| a) Tallkrogen | b) Allsångarnas kör |
| c) A-hytt | d) Skultuna Messingsbruk |
| e) via farsta@ | f) gin&tonic |
| g) spf.farsta.jul@ | h) Jenny Asterius |
| i) självläkande resurser | j) Dörrarna öppnas 12.30 |
| k) Parfym och rakvatten | l) november månads dimmor |

Du skickar ditt svar till farsta@spfseniorerna.se eller lämnar det i vår brevlåda på Torsbygatan 38 senast den 20december.

Dragning och prisutdelning sker vid månadsträffen i januari

Medlemsavgiften höjs från och med 1 januari 2025

med 30 kr. till 340 kr per år. De 30 kronorna går oavkortat till förbundet. Medlemsavgift är uppdelad i tre delar.

Till förbundet: 190 kr. Till distriktet: 50 kr. Till oss i Farsta: 100 kr.

Vår styrelse i SPF Farsta arbetar helt ideellt, inga arvoden.

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.