



Ett nytt år

Nya utmaningar



Nya möjligheter

Det är bättre att leva.....,**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/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-farsta/>

Eller skriv bara spf farsta**Organisationsnummer:**

802404-2197

Programkonto: 75 31 21-3

Medlemsavgift: 310:-/år
Varav 100 kronor går till föreningen
Vänmedlem 100:-/år

Medlemssekreterare:

Karin Attermo Elfving
070 722 86 13

Nr 1 2023**Redaktör:**

Leif Brander

Ansvarig utgivare:

Alexandra Posacki

Bulletinen utkommer
normalt 4 gånger per år.

Styrelsen:

Alexandra Posacki ordf.
Leif Brander vice ordf.
Marianne Sundström
Hans Elfving sekr.
Ann-Marie Eklöf
Nils Thoor kassör

ett år som en tiger än hundra år som ett får, var det någon som tyckte. Och det ligger mycket i det. Vi har precis passerat ett årskiftet och det nya året ligger framför oss som ett oskrivet blad. Vid samma tid för ett år sedan hade vi fortfarande en viss nedstängning av samhället. Vårt månadsmöte i januari 2022 blev exempelvis inställt. Men sedan kom vi igång efter pandemin, med både månadsmöten och andra aktiviteter. Nu har visserligen en viss smittspridning skett, men tack vare vaccineringen kan de flesta av oss leva som vanligt igen. Då ska vi naturligtvis ta igen det vi saknat under två år och ta för oss som tigrar eller som glada och pigga pantrar!

Vädrets makter rör vi inte på men vi kan ändå glädja oss åt att dagarna blir några minuter längre varje vecka. I skrivande stund har all den snö som kommit i olika omgångar regnat bort. Men under en promenad såg jag att i en liten vattenpöl, som bildats i en snöomgärdad grop, en glad talgoxe som plaskade. En bit bort i ett buskage tjattrade och kivades hans vänner. Men ännu är det för tidigt för andra vårtecken. Om januari månad kommer att vara så mild som den började med att vara, så finns det stora möjligheter att snart se snödroppar. Och under oxveckorna behöver vi se framemot att ljuset återvänder och att talgoxarna kvittrar i snåren.

Jag har ofta hört att januari men även februariveckorna kallas oxveckor. Detta för att det är tungt att få lönen att räcka till efter jul och nyårshelgernas alla trevligheter. Jag frågade vänner och bekanta om varifrån ordet oxveckor kom, men ingen visste riktigt. Så jag tog fram datorn och letade på det s.k. nätet. Tydligt var det så att i gamla tider så kallades arbetsveckorna efter större sammanhängande helger för oxveckor. Man hade varit ledig, roat sig och sedan fanns bara tungt arbete och ingen ledighet i sikte. Men i vissa delar av landet kallades också tiden efter vårbruket och framtill allhelgonahelgen för oxveckor. Man slet som en oxe utan att ha någon längre ledighet att se framemot. Men det var innan vi fick lagstadgad sommaresemester!

För oss seniorer är det inte aktuellt med semester, inte på det sätt som när vi arbetade. Men vi har annat att se framemot. Om du bläddrar vidare i Bulletinen hittar du alla de spännande aktiviteter som vår programkommitté bjuder på denna vår. Hoppas att vi ses på någon av dessa och till dess.

Väl mött

Alexandra.

Gör om, och gör rätt

Vi som arrangerar aktiviteter och tar hand om era anmälningar har i flera år tjatat i Bulletinen om hur en anmälan skall göras, för att underlätta för oss.

Viss effekt har det haft, under hösten var en av tio anmälningar korrekta.

Hur svårt kan det vara????

Under varje aktivitet finns en ruta med ansvarigs e-postadress, mobilnummer samt vad som skall anges på anmälan och betalning.

Aktivitets namn och namn på den du anmäler skall skickas i SMS:et eller i ämnesraden för ett e-mail.

Dessutom till rätt mobilnummer / e-postadress

Från och med i år kommer felaktiga anmälningar att skickas tillbaka med texten:

Gör om, och gör rätt

Din anmälan riskerar därmed att bli försenad så att aktiviteten hinner bli fulltecknad.

Skickar du till fel mobilnummer eller e-postadress försvinner den kanske helt.

Det är naturligtvis viktigt att du betalar i tid, vi får ofta kontakta några, som inte betalat i tid. Även här finns risken att du inte kommer med på aktiviteten.

Regler för att kunna delta i våra aktiviteter

- ◆ Anmälan MÅSTE ALLTID ske via e-post eller sms. I undantagsfall via telefonsamtal och till rätt person
- ◆ Anmäl dig alltid så fort som möjligt. Platserna kan vara begränsade. När du fått OK kan du betala.
- ◆ 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.
- ◆ Kalendern på sidan 5 har kolumner där du kan notera **när** du anmälde dig och **när** du betalade.

Allergi eller annan matrestriktion

Någon gång har vi fått frågan om vi har glutenfritt bröd.

Om du har någon allergi eller inte äter kött, så meddela oss i förväg, så vi kan fixa det.

Programkallender våren 2023

Datum	Akivitet	sidan	kostnad	anmält	godkänd	betalt
3-feb	BD-träff	5	50 kr	behövs ej		
8-feb	Chokladfabriken	5	330 kr			
15-feb	Bio Hanser	6	195 kr			
21-feb	Årsmöte	6	0 kr	behövs ej		
3-mars	Räkfrossa	7	100 kr			
08-mars	Nyströms läderfabrik	7	75 kr			
	Vuxenskolans kursprogram sid.1	8				
	Vuxenskolans kursprogram sid.2	9				
15-mars	Riddarhuset i Gamla Stan	10	100 kr			
21-mars	Månadsträff	10	70 kr	behövs ej		
14-apr	Prövning av Italienska viner	11	150 kr			
18-apr	Månadsträff	11	70 kr	behövs ej		
26-apr	Besök på Tumba Bruksmuseum	12	75 kr			
3-maj	Promenad E-K Gyllenberg	13	100 kr			
12-maj	BD-träff	13	50 kr	behövs ej		
16-maj	Månadsträff	14				
30-maj	Pressbyråns museum	14	50 kr			
	Fasta aktiviteteter	15				
6-13juni	SPA-resa till Pärnu	16	Från 4995 kr			

Pop-up.

Vi har nu startat pop-upgruppen.

Till gruppen meddelar vi via SMS och e-post evenemang om aktiviteter som arrangeras snabbt med lite kortare framförhållning. Det kan handla om allt från exempelvis promenader, fika, ett besök på bio, konsert, museum, teater, enklare utflykter eller varför inte en dagskryssning till Åland tillsammans med några andra SPF-are i Farsta.

Vill du vara en av de som får ett meddelande? 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

Allergi eller annan matrestriktion.

Någon gång har vi fått frågan om vi har glutenfritt bröd.

Om du har någon allergi eller inte äter kött, så meddela oss i förväg, så vi kan fixa det

Fredagen den 3 februari kl 15.00

Before Dinner

OBS Ingen föransmälan behövs

Tema Svensktoppen

Plats: *Seniorernas lokal Torsbygatan 38,*

Här kan du njuta av ett glas vin, öl, alkoholfritt och något tilltugg till en kostnad av 50 kronor. Önskar du ytterligare exempelvis ett glas vin, finns det att tillgå till ett självkostnadspris. Endast medlemmar.

Fler chanser till vinst på entrébiljetten

Tipsrad med flera priser

Lotteri med Hemlig låda och extra vinster



Onsdagen den 8 februari kl 13.00

Besöker vi Chokladfabriken på Södermalm

Vi börjar med en sopplunch med efterföljande tårtbuffé och kaffe och chokladkakor. När vi är mätta och nöjda gör vi en rundvandring i fabriken och avslutar med en chokladprovning. Allt för 330 kr



Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Renstiernas gata 12** Tid: **onsdagen den 8 februari kl 13.00**
Anmälningstiden har gått ut, men kontakta Hasse Elfving e-post: **hanselfving45@gmail.com** eller
SMS: **070 722 86 18** om du är intresserad
Pris: **330:-** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

Denna aktivitet hålls i samarbete med

Onsdagen den 15 februari kl 11.00

Stockholmsfilmer på Bio Hanser

Vi har i flera omgångar besökt de biografer där filmaren Anders Hanser visar sina filmer. Denna gång ser vi två nya Stockholmsfilmer.

Per Anders Fogelström är med och berättar på sitt speciella sätt om Söder i en filminspelning gjord 1972.

Trubaduren **Ulf Bagge** som är en stor Per Anders Fogelström kännare, är både berättare och sångare framför kameran. Stockholmsguiden **Michaela Jolin** berättar om Södermalm, dess bebyggelse och historia. I den andra filmen **Portaler, tinnar och torn** berättar hon om Gamla Stan, Östermalm och Norrmalm.



| Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Biografen Zita, Birger Jarlsgatan 37**

| Tid: **onsdagen den 15 februari kl 11.00**

| Anmälningstiden har gått ut, men kontakta Hasse Elfving e-post: **hanselfving45@gmail.com** eller SMS:

| **070 722 86 18** om du är intresserad

| Pris: **195:-** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

Tisdagen den 21 februari kl 13.00

Årsmöte

Plats: Hökarängssalen i Söderledskyrkan

Dörrarna öppnas kl 12.30

Enbart till för medlemmar i SPF Seniorerna Farsta.

Fri entré Ingen anmälan behövs

Efter årsmötet kommer vi att visa filmen *Leva tills jag dör* från Solgårdens äldreboende i Sköndal.

Vi bjuder på kaffe, macka och kaka

Lotterier med njutbara vinster samt utlottning på biljetten



Dessa aktiviteter hålls i samarbete med



Fredagen den 3 mars kl 15.00

Räkfrossa

Dörrarna öppnas 14.50

Föranmälan krävs!



Seniorernas lokal 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 20:- kronor. Endast medlemmar

- | Ansvarig: *Hasse Elfving* Plats: *Lokalen Torsbygatan 38* Tid: *fredagen den 3 mars kl 15.00*
- | Anmälan e-post: *hanselfving45@gmail.com* eller SMS: *070 722 86 18*
- | Ange på anmälan och betalning: *Räkfrossa och ditt namn*
- | Sista anmälningsdag: *12 februari* Sista betalningsdag: *14 februari*
- | Pris: *100:-* Betalas till plusgiro: *75 31 21 -3*

Onsdagen den 8 mars kl 13.00

Nyströms läderfabrik

Studiebesök på Nyströms läderfabrik.

Ett unikt tillfälle att besöka en aktiv manufaktur inne i Stockholm.



- | Ansvarig: *Hasse Elfving* Plats: *Dalagatan 52* Tid: *onsdagen den 8 mars kl 13.00*
- | Anmälan e-post: *hanselfving45@gmail.com* eller SMS: *070 722 86 18*
- | Ange på anmälan och betalning: *Nyströms och ditt namn*
- | Sista anmälningsdag: *19 februari* Sista betalningsdag: *21 februari*
- | Pris: *75:-* Betalas till plusgiro: *75 31 21 -3*

Denna aktivitet hålls i samarbete med

Kursprogram

Våren 2023



SV
Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon 08-679 03 70 eller direkt till Elin Lönn på 08- 679 03 03, elin.lonn@sv.se
Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang. Se våra anmälningsvillkor på webbsidan.

Tider och platser 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 2023. Kom ihåg att säga till vid anmälan!

Ledare för samtliga kurser inom foto, dator, mobil och surfplatta: Gabriel Eliasson

FOTO

Kamera/bilder för iPhone/iPad

3 ggr | 1050 kr | 10.00-12.30
Start 2023-05-23

Bildhantering för Mac

3 ggr | 1390 kr | 10.00-12.30
Start 2023-05-24

DATOR

Kom igång med din Mac - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-15.45
Start 2023-03-21

Kom igång med din PC - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-15.45
Start 2023-03-22

Kom igång med din Mac - forts

4 ggr | 1690 kr | 10.00-12.30
Start 2023-04-13

MOBIL SURFPLATTA

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1150 kr | 10.00-12.30
Start 2023-03-21

Kom igång med din smartphone/Android - grund

4 ggr | 1150 kr | 10.00-12.30
Start 2023-03-22

Kom igång med din iPhone - forts

4 ggr | 1150 kr | 10.00-12.30
Start 2023-04-18

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1150 kr | 13.30-16.00
Start 2023-04-18

Kom igång med din smartphone/Android - forts

4 ggr | 1150 kr | 10.00-12.30
Start 2023-04-19

Kom igång med din smartphone/Android - grund

4 ggr | 1150 kr | 13.30-16.00
Start 2023-04-19

TEXTILA HANTVERK

Sticka för hand - detaljer och sticktrick, varannan vecka

6 ggr | 2750 kr | 18.00-21.00
Start 2023-01-31
Ledare: Karin Kahlund

Sticka flätor

2 ggr | 2500 kr | 10.00-16.00
Start 2023-03-18
Ledare: Ivar Asplund

Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2750 kr | 18.00-20.30
Start 2023-04-26

Virka med pärlor

1 ggr | 1150 kr | 10.00-15.00
Start 2023-02-19
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

Virka rutor

4 ggr | 2450 kr | 18.00-21.00
Start 2023-03-14
Ledare: Maria Gullberg

Vävkurs för alla

8 ggr | 4650 kr | 10.30-13.30
Start 2023-01-23
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla

8 ggr | 4650 kr | 15.00-18.00
Start 2023-03-06
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla

8 ggr | 4650 kr | 10.30-13.30
Start 2023-04-17
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla, del 2

8 ggr | 4650 kr | 15.00-18.00
Start 2023-04-17
Ledare: Alva Näsman Olai

Knyta makramé grund

3 ggr | 2050 kr | 10.00-15.00
Start 2023-02-04
Ledare: Annika Patomella



TECKNA & MÅLA

Kalligrafi nyb helg

2 ggr | 2100 kr
Start våren 2023
Ledare: Dipak Lahiri

Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr | 2050 kr | 10.00-14.30
Start 2023-03-04
Ledare: Helena Merckell Birkenblad



SILVERSMIDE

Silversmide i Gamla stan

6 ggr | 2790 kr | 10.00-12.30
Start 2023-02-02
Ledare: Cecilia Zedendahl

Emaljering i Gamla stan

2 ggr | 1950 kr | 10.00-16.00
Start 2023-02-25
Ledare: Cecilia Zedendahl



HÄLSA & LIVSSTIL

Qigong

12 ggr | 1250 kr | 10.00-11.30
Start 2023-01-26
Ledare: Anna Holtenstam

Rosenrörelser

10 ggr | 750 kr | 09.30-10.30
Start 2023-02-09
Ledare: Lena Eliasson

Rosenrörelser

10 ggr | 750 kr | 11.00-12.00
Start 2023-02-09
Ledare: Lena Eliasson

DansSteget Alvik

10 ggr | 1750 kr | 18.00-20.15
Start 2023-02-13
Ledare: Kerstin Carlsson

Breema, närvaro i livet och rörelser

10 ggr | 1250 kr | 18.00-19.30
Start 2023-03-06
Ledare: Anna Holtenstam



SLÄKTFORSKNING

Nyfiken på släktforskning

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30
Start 2023-02-01
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr | 2550 kr | 09.30-12.00
Start 2023-02-06
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund, Östermalm

7 ggr | 2550 kr | 13.00-15.30
Start 2023-02-21
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning fortsättning 1

6 ggr | 2350 kr | 09.30-12.00
Start 2023-01-31
Ledare: Ulf Berggren



SPRÅK

Franska för nästan nybörjare, del 1

10 ggr | 2350 kr | 17.30-19.00
Start 2023-02-07
Ledare: Alexandre Emery

Franska inför resan

6 ggr | 1550 kr | 17.30-19.00
Start 2023-04-18
Ledare: Alexandre Emery



SKRIVA

Skrivarkurs grund

6 ggr | 2550 kr | 18.00-20.15
Start 2023-02-06
Ledare: Malin Haawind

Att skriva barnbok grund

7 ggr | 2550 kr | 18.00-20.15
Start 2023-02-14
Ledare: Annika Nasiell

Skriv om ditt liv - grund

6 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15
Start 2023-02-16



TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering grund

6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00
Start 2023-02-16
Ledare: Lars Myrtner

Beskärning av träd och buskar

1 ggr | 895 kr | 11.00-15.00
Start 2023-03-25
Ledare: Lars Myrtner

Ympning av fruktträd m m

1 ggr | 895 kr | 10.00-17.00
Start 2023-04-15
Ledare: Lars Myrtner

Biodling grund

10 ggr | 2700 kr | 18.30-21.00
Start 2023-02-13
Ledare: Bengt Sundbaum

Biodling fortsättning

6 ggr | 1675 kr | 18.30-21.00
Start 2023-02-15
Ledare: Bengt Sundbaum



VANDRINGAR

KONDISVANDRINGAR

Promenera 1-1,5 timme med en guide. Turen avslutas på konditori! Vandringsarna börjar kl. 11.00 respektive kl. 13.30, och kostar 165 kr.

Mariatorgets historia

Start 2023-02-19
Ledare: Peter Frisk

Kvinnliga förebilder i staden

Start 2023-03-13
Ledare: Eva Palmqvist

Hökarängen

Start 2023-04-16

Kvarnholmen

Start 2023-05-14
Ledare: Eva Palmqvist

Kring Reimersholme

Start 2023-06-11
Ledare: Peter Frisk



FÖRELÄSNING

Funderar du eller din familj på att köpa elbil?

1 ggr | 100 kr | 18.30-20.30
Start 2023-02-13
Ledare: Johan Seuffert

I det här programet syns bara ett urval av våra kurser, hela utbudet finns på www.sv.se/stockholm eller scanna QR-koden här nedan med din mobilkamera för att komma direkt till vår webbsida.



Onsdagen den 15 mars kl 15.30

Besöker vi Riddarhuset i Gamla Stan

OBS Riddarhuset är inte tillgänglighetsanpassat (trappor, ingen hiss)

Vi får en guidad visning av den pampiga Stenhallen och Riddarhussalen med alla vapenplåtar m.m. Huset uppfördes mellan 1641 och 1674 med fyra olika arkitekter, och rymmer en del spännande historia. Turen tar c:a 1½ timme.



- | Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Riddarhustorget 10** Tid: **onsdagen den 15 mars kl 15.30**
- | Anmälan e-post: **hanselfving45@gmail.com** eller SMS: **070 722 86 18**
- | Ange på anmälan och betalning: **Riddarhuset och ditt namn**
- | Sista anmälningsdag: **23 februari** Sista betalningsdag: **25 februari** SMS: **070 722 86 18**
- | Pris: **100:-** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

Månadsträff tisdagen den 21 mars

Vad gör en ceremonimästare.

Hovets ceremonimästare Odd Zschiedrich berättar om sitt arbete

Och förklarar hur hovstaten är organiserad

Vi träffas i Hökarängssalen, Söderledskyrkan kl. 13–15

Inträde 70 kr, förutom underhållning bjuds de på kaffe, smörgås och kaka

Lotterier med njutbara vinster samt utlottning på entrébiljetten.



Fredagen den 14 april kl 15.00

Prövning av Italienska viner

Endast medlemmar.

Dörrarna öppnas 14.50

Seniorernas lokal Torsbygatan 38

Italiens röda viner har blivit väldigt populära, då vi provar oss igenom fyra viner från olika regioner.

Ingen professionell vägledning, utan vi bedömer själva vad vi känner för lukt och smak Till detta

bjuds vi på lite Italienska godbitar. Allt till

självkostnadspriset 150 kronor



Ansvarig: *Hasse Elfving* Plats: *Lokalen Torsbygatan 38* Tid: *onsdagen den 14 april kl 15.00*

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

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

Sista anmälningsdag: *30 mars* Sista betalningsdag: *1 april*

Pris: *150:-* Betalas till plusgiro: *75 31 21 -3*

Tisdagen den 18 april

Månadsträff

Programmet ej klart



Vi träffas i Hökarängssalen, Söderledskyrkan kl. 13–15

Inträde 70 kr, som även ger kaffe, smörgås och kaka

Lotterier med njutbara vinster samt utlottning på entrébiljetten.

Denna aktivitet hålls i samarbete med

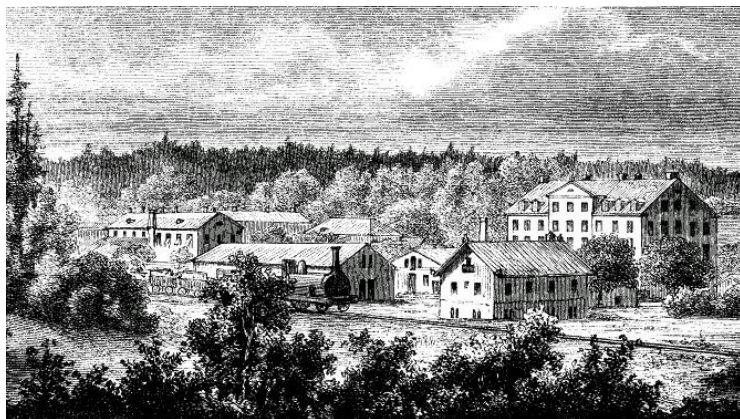
Onsdagen den 26 april besök på

Tumba Bruksmuseum

Tumba bruksmuseum berättar om Sveriges sedelhistoria och om människor som levt och arbetat på Tumba pappersbruk. Svenskt sedelpapper har tillverkats i Tumba bruk sedan 1755. Än idag är tillverkningen i gång på bruket.

I fyra hus inom bruksområdet finns utställningar om brukets-, papperets- och sedelns historia. Här skildras arbetet kring sedel- och papperstillverkningen och den speciella arbetsmiljön där arbetarna också bodde. Det är det lilla samhället i det stora sammanhanget.

För att komma till Tumba, ta pendeln från Stockholms Södra.



Efter guidningen kan vi besöka Brukscaféet. Slå oss ner en stund i köket eller om vädret tillåter på den mysiga uteserveringen. Det finns mycket gott att välja på, hembakat kaffebröd, smörgåsar samt lättare luncher.

Ansvarig: *Marianne Sundström* Plats: *Tumba* Tid: *onsdagen den 26 april kl. 11.00*

Anmälan e-post: masundstrom@gmail.com eller SMS: *070 713 22 07*

Ange på anmälan och betalning: *Tumba bruk och ditt namn*

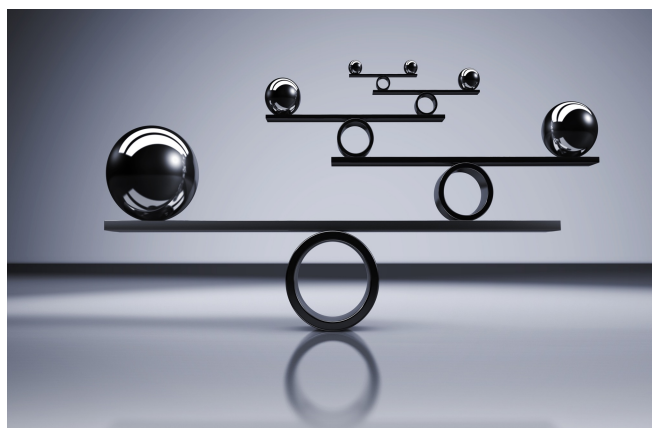
Sista anmälningdag: *12 april* Sista betalningsdag: *17 april*

Pris: *75:-* Betalas till plusgiro: *75 31 21 -3*

Pop-up

Vi har nu startat pop-upgruppen.

Till gruppen meddelar vi via SMS och e-post evenemang om aktiviteter som arrangeras snabbt med lite kortare framförhållning. Det kan handla om allt från exempelvis promenader, fika, ett besök på bio, konsert, museum, teater, enklare utflykter eller varför inte en dagskryssning till Åland tillsammans med några andra SPF-are i Farsta.



Vill du vara en av de som får ett meddelande? 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

Onsdagen den 3 maj kl. 13.00

Litterär promenad med Eva-Karin Gyllenberg

Med August, Slas och Klas på Söder (cirka 75 min)
Det finns gott om litterära miljöer på Södermalm.
Hittills har 18 skyltar satts upp, men nästan enbart manliga författare har uppmärksammats. Vad kan det bero på?

Följ med på en vandring till några av skyltarna och upptäck dessutom några spännande hus längs vägen.
Turen är kortare än den på norra sidan (cirka 3 000 steg), men den är krävande med både backar, trappor och kullerstensbelagda gator längs vägen från Mosebacke till Mariatorget.



- Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Mosebacke** Tid: **onsdagen den?? maj kl 13.00**
- Anmälan e-post: **hanselfving45@gmail.com** eller SMS: **070 722 86 18**
- Ange på anmälan och betalning: **Litterär promenad och ditt namn**
- Sista anmälningsdag: **21 april** Sista betalningsdag: **23 april** SMS: **070 722 86 18**
- Pris: **100:-** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

Denna aktivitet hålls i samarbete med



Fredagen den 12 maj kl 15.00

Before Dinner **OBS Ingen föranmälan behövs**

Tema Pop

Plats: *Seniorernas lokal Torsbygatan 38,*

Här kan du njuta av ett glas vin, öl, alkoholfritt och något tilltugg till en kostnad av 50 kronor. Önskar du ytterligare exempelvis ett glas vin, finns det att tillgå till ett självkostnadspris 20 kr. Endast medlemmar.

Fler chanser till vinst på entrébiljetten Tipsrad med flera priser

Lotteri med Hemlig låda och extra vinster



Tisdagen den 16 maj

Månadsträff

Programmet ej fastslaget

Fågelskådning

En morgon vid Ågestasjön där naturen och den medhavda matsäcken är mycket viktiga ingredienser i upplevelsen. Dagen ej fastslagen.

Modevisning Milanius i Hammarby Sjästad

En efterlängtd repris, 17 maj kl.14. Mer info. i nästa nummer.

Åländsk skördefest

Kommer också i repris i år

Tisdagen den 30 maj kl.10.00 besök på Pressbyråns museum

En utflykt i tid och rum. Vi får uppleva något alldeles unikt. Museet drivs av 2 personer, Birthe och Folke som har varit med länge och har mycket att berätta om Pressbyråns över 100-åriga historia och de gör det på ett fängslande annorlunda sätt.

Adressen är Strandbergsgatan 55 6 trappor.

Det går bra att besöka museet med rullator, då det finns hiss.

I området finns många restauranger där vi kan fika eller äta lunch.



Ansvarig: Marianne Sundström Plats: Strandbergsgatan 55. 6tr Tid: **tisdagen 30 maj kl 10.00**

Anmälan e-post: masundstrom@gmail.com eller SMS: 070 713 22 07

Ange på anmälan och betalning: Pressbyrån och ditt namn

Sista anmälningsdag: **17 maj** Sista betalningsdag: **24 maj**

Pris: **50:-** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

Våra fasta aktiviteter

Boule på fredagar

Vi spelar boule på fredag förmiddagar inomhus under vintern.

För mer information om spel ring

Björn Betzholtz tel. 076 815 27 80

För att spela med oss behövs inga förkunskaper!



Bridge på måndagar

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

Vivianne Andersson mobil 070 200 67 68

Du behöver ingen partner för att spela hos oss.



Körsång på måndagar

Vårterminen börjar 6 februari

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: Kerstin Högström

Tel: 070 913 74 31.



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



SPA-RESA TILL PÄRNU 6-12 JUNI



**Passa på
begränsat
antal
platser**

SPA-Resor till Pärnu

Följ med SPF Seniorerna Farsta på en 7 dagars sparesa till Estland i juni!

Vi bor på Tervis Hälsospa beläget i staden Pärnu. Hotellet samarbetar med stadens sjukhus och kan erbjuda både välgörande, förebyggande och verksamma behandlings. Svensktalande läkare finns på plats och vårdar/vårdinnor följer alltid med från Vida Resor.

Hotellet har egen restaurang, butik, barer, relaxavdelning, gym och sköna samlingsplatser.

Alla rum har wc, balkong och TV. Morgonrock ingår också på rummet. Kanske kommer det att bli ett av dina favoritplagg på den här resan!

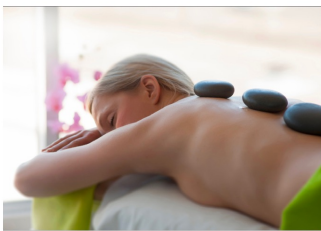
Semesterstaden Pärnu

Pärnu är Estlands sommarhuvudstad. Redan på våren grönskar parkerna och gårdarna i denna lilla gemytliga stad.

Under juni-augusti växer staden med 1000 tals turister som lockas av sol och bad och den kilometerlånga vita stranden, festivaler, evenemang och nöjen. Strandpromenaden fylls av barer, glassstånd och badgäster.

På hösten är stranden en avkopplande promenadplats för både turister och Pärnubor. Dessutom kan vattnet vara varmt långt in i september och solen fortfarande värma. På kvällarna går solen ner över havet.

I Pärnu centrum finns trevliga butiker och restauranger med bra priser. Stan ligger också på promenadavstånd och efter vägen finns gröna parker, historia, kultur, museer och vackra byggnader.



Avresedagen

Resan startar i Värtahamnen där Vida Resor tar mot och delar ut biljetter. Vi checkar in på fartyget kl. 16.00 Kl. 17.30 avgår Tallinks fartyg Baltic Queen från Stockholm - logi i tvåbädds insideshytter på däck 5, 8 eller 9. Ombord kan vi njuta av shower, musik, god mat och shopping till taxfreepriiser.

Ankomst Tallinn

Vi ankommer till Tallinn klockan 10.45. Vid hamnen väntar transfer som tar oss vidare till Pärnu. Resan tar ca 2 timmar, vid lunchtid är vi framme och då väntar incheckning samt lunchbuffé på hotellet.

Läkarbesök sker under eftermiddagen eller nästkommande dag. Middagsbuffé serveras på kvällen. En välkomsträff anordnas också första kvällen på hotellet.

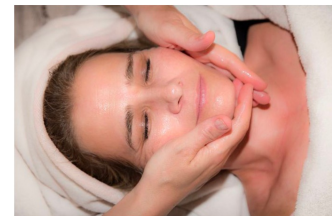
Våra dagar på spa

Nu släpper vi ned axlarna och njuter! Frukostbuffé, lunchbuffé och middagsbuffé serveras varje dag på hotellet. Likaså de ordinerade behandlingarna. Vårdar från Vida Resor bor på Tervis under hela vår vistelse i Pärnu.

Hemresedagen

Frukost, behandling och lunch på hotellet därefter åker vi med bussen till Tallinn. Fartyget avgår från hamnen i Tallinn kl 18.00. Även här sköter Vidas vårda incheckningen. dagen därpå anländer vi till Stockholm kl. 10.30.

Special: Den 9-10 juni är det grillfest i Pärnu. En av Estlands största grillfestivaler med massor av utställare som serverar nygrillat och säljer produkter och delikatesser. Festivalen är gratis och äger rum i närheten av hotellet.



7 dagar pris: 4 995 sek

Frivilliga tillägg

2 personer A-hytt per person	400 sek
Enkelhytt B-hytt	350 sek
Frukostbuffé Tallink Silja	178 sek
Middagsbuffé TallinkSilja	395 sek
Enkelrum hotellet	800 sek

Detta ingår i resan:

Kryssning med Tallink Silja t o r del i insides hytt. Transfer till och från Pärnu, välkomsträff på hotellet, 3 behandlingar snitt per dag. Konsultation med svensktalande läkare. Entré till Relax och bastuavdelning. Tillgång till ute och innegym. Helpension på hotellet från lunch ankomst till lunch avresedag. Vida Resors vårdar finns med på resan.

Tänk på att pass eller nationellt ID-kort är obligatoriskt för resan.

Är du intresserad av resan?

Anmäl dig till:

Hans Elfving
070-722 86 18
SPF Seniorerna Farsta
senast anmälningsdag 15 april