

BULLETTINEN



En rörig bild på vad vårt ”smörgåsbord” av program bjuder på under våren

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.spfseniorena.se/distrikt/stockholm/distriktet/foreningslista/spf-seniorena-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 2 2023**Redaktör:**

Hans Elfving

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
Ingela van Ginhoven

De farligaste åren i livet.....,

är de mellan tio och sjuttio var det någon bekant som sa. Jag förstod inte riktigt detta besynnerliga uttalande. Numera verkar det som om de farligaste åren inträffar efter det att vi blivit sjuttio. När jag skriver detta så tänker jag på de bedrägerier som vi utsätts för.

Under år 2022 inträffade inte ett enda bankrån i Sverige. Helt makalöst! Inte heller utsattes våra bankomater för sprängningar av kriminella. Och anledningen till detta är dels att bankkontorens antal minskat och de flesta som finns kvar har slutat med kontanthantering. Bankomaternas antal har också minskat. Så vad gör dagens kriminella? Jo som jag hoppas att alla våra medlemmar nu insett så är det oss som bovarna fokuserat sig på. Rånerna har flyttat från bankerna till rån och stöld av äldres tillgångar. Och det sker inte med hot och våld utan genom trevligt bemötande av hjälpsamma unga män och kvinnor som på det sättet lurar oss till att lämna koder till våra bankkonton eller tillgång till våra hem. Denna hjälpsamhet har tillfört de kriminella gängen ruskigt mycket pengar och medfört mycket sorg, ångest, ilska och besvikelse hos de drabbade.

Vi vill därför uppmana alla medlemmar att inte lämna ut några bankkoder eller lösenord till personer som ringer. Ingen bank, försäkringskassa, konsumentföretag, myndighet eller annat företag ringer och ber om att få kod och tillgång till våra bankkonton.

Vi är på väg trots allt mot ljusare tider även om snön yr just nu runt knuten. Ett vårtecken förutom snödropparna och vintergäcken är att vi den 21 februari hade som vanligt vårt årsmöte i Söderledskyrkan. Närmare 70 medlemmar beslutade om viktiga stämmofrågor, kalasade på semlor och tittade på en del av filmen Leva tills jag dör, inspelade på ett äldreboende i Sköndal. Om du undrar vad som beslutades på stämman och vilka styrelseledamöter och revisorer som valdes kan du hitta detta på vår hemsida. Vi har också ett kort avsnitt om stämman i detta nummer av Bulletinen.

Nu när årsmötet är passerat kan vi se fram emot vårens **alla** trevliga aktiviteter. Dessutom kan du välja mellan höstens begivenheter som vår duktiga programkommitte som vanligt tagit fram Hoppas att vi ses på någon av dessa och till dess

Väl mött

Alexandra.

Årsmöte och funktionärer

Årsmötet i år hölls den 21 februari i Söderledskyrkans lokal. Till mötesordförande valdes Irene Svensson som är ordförande i SPF Fruängen-Älvsjö. Ett 70-tal medlemmar hade infunnit sig till mötet. Medan man njöt av semlor och kaffe genomfördes stämman som valde Alexandra Posacki till föreningens ordförande och nedanstående ledamöter till styrelse, revisorer och valberedning. Styrelsen fördelade sedan arbetsområdena inom sig vid det konstituerande mötet enligt nedanstående sammanställning.

Styrelsen

Alexandra Posacki	Ordförande	Christina Svensson, revisor, ordinarie,
Leif Brander	vice ordförande,	Cristina Tinglöf, revisorsuppseant
Hans Elfving	sekreterare, program	
Marianne Sundström	program, expedition	Kerstin Högström, valberedning
Ann-Mari Eklöf	program	
Ingela Van Ginhoven	ledamot.	
Nils Thoor	adjungerad kassör	

Övriga funktionärer under år 2023:

Medlemssekreterare Karin Attermo Elfving

Brevduveansvarig Karin Attermo Elfving, Hans Elfving

Studieombud Marianne Sundström

Gratulationskort Mona Malmström

Webbredaktör Leif Brander

Ja vi lyckades få ihop en styrelse även för detta år.

Men vi har sett grannföreningarna Vantör 2022 och Björkhagen-Hammarbyhöjden i år tvingats lägga ner på grund av brist på frivilliga till styrelserna.

Sommaren är kort, men

för den som är kvar i stan och kanske inte har så mycket pengar att förgylla tillvaron med, riskerar sommaren att bli lång, ensam och tråkig.

I Farsta finns det dock möjlighet att fördriva tiden utan att det blir ett stort hål i plånboken, och mycket är gratis.

Stadsdelsnämndens bussutflykter har under många år lockat oss äldre med resmål runt om i länet. Du hittar information om dessa utflykter på Tuben och på nätet. Där kan du även hitta andra intressanta förslag på vad som händer i vårt område under sommaren.

Titta även in på biblioteket och se vad som kan vara på gång.

Till detta kommer den nybildade Pop-upgruppens förslag på fikaträffar, promenader mm. På sidan 5 kan du läsa mer om Pop-upgruppen och hur du kan bli en del av den.

Några bilder från våra tidigare aktiviteter, vi ser gärna att ni som fotograferar, skickar bilder till Bulletinen. Införda bidrag belönas med en flaska vin eller en chokladask.



Programkalender 2023

Datum	Program	Pris	Anmält	Fått OK	Betalat
12-apr	Fågelskådning se sid 6	30 kr			
14-apr	Vinprovning se sid 6	150 kr			
18-apr	Månadsträff se sid 7	70 kr	Behövs ej		
19-apr	Kurs mot bedrägerier se sid 12	0 kr			
26-apr	Besök Tumba bruksmuseum se sid 7	75 kr			
26-apr	Kurs mot bedrägerier se sid 12	0 kr			
03-maj	Litterär promenad på Söder se sid 8	100 kr			
03-maj	Kurs mot bedrägerier se sid 12	0 kr			
10-maj	Konstvisning i tunnelbanan se sid 8	100 kr			
12-maj	BD-träff se sid 9	50 kr	OBS Anmälan behövs		
16-maj	Månadsträff se sid 9	70 kr	Behövs ej		
17-maj	Milanius mode se sid 10	100 kr			
26-maj	Pub-afton se sid 10	70 kr			
30-maj	Besök Pressbyråns museum se sid 11	50 kr			
06-jun	Avresa till SPA-hotellet i Pärnu se sid 11				
19-sep	Månadsträff				
22-sep	Avresa Åländsk skördefest se sid 16				
17-okt	Månadsträff preliminärt datum				
21-nov	Månadsträff preliminärt datum				
12-dec	Månadsträff preliminärt datum				

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 dem 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

Onsdagen 12 april 08.00 Fågelskådning

åttonde året i rad.

Traditionsenligt skådar vi fågel vid Ågestasjön. Sjön är länets finaste fågelokal. Totalt har mer än 240 olika fågelarter påträffats vid Ågestasjön och dess närhet.

Varje onsdag kl 06.00 finns ornitologen Lasse Lööv vid Ågestasjön

Vi träffas den 12 april kl 07.50. Start 08.00.



Vi samåker eller tar buss 833 från Farsta, Larsbodavägen mot Vidja.

Tänk på; Kläder efter väder! Tag med kikare och kamera.

Termos med varm dryck och macka för fika i någon mysig skogsbacke.

Ansvareg: Marianne Sundström Plats: Parkeringen Ågesta Ridskola Tid: *onsdagen 12 april kl 08.00*

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

Ange på anmälan och betalning: Fågelskådning och ditt namn

Sista anmälningsdag: *11 april* Sista betalningsdag: *11 april*

Pris: 30:- Betalas till plusgiro: 75 31 21 -3

Denna aktivitet hålls i samarbete med



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.

Vi provar oss igenom fyra viner från olika regioner.

Ingen professionell vägledning, utan vi bedömer själva om vi känner skillnad på regionernas karaktär och egenart.

Till detta bjuds vi på lite Italienska godbitar. Allt till självkostnadspriset 150 kr.

OBS Denna aktivitet är fullbokad. OBS men du kan anmäla intresse som reserv



Ansvareg: *Hasse Elfving* Plats: *Lokalen Torsbygatan 38* Tid: *fredagen 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* ex: *Vinprovning Lars Larsson*

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

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

Tisdagen den 18 april, månadsträff

Kom och träffa Seniorens ekonomikrönikör Annika Creutzer

Annika kommer att prata om hushållsekonomi, pensioner, bostäder, deklarationer, placeringar och andra privatekonomiska frågor.

Du får också möjlighet att ställa egna frågor till henne.

Annika är ekonomijournalist och privatekonomisk expert. I över 35 år har hon ägnat sig åt att skriva, prata och förklara det mesta som rör plånboken.

Bland annat har hon arbetat nio år på Aftonbladet och lika länge på Privata Affärer där hon i slutet var chefredaktör.

Varje månad kan du läsa henne i Seniorens

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

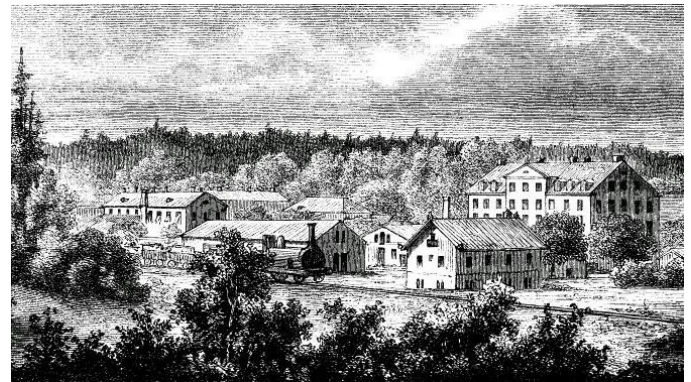
Ingen anmälan behövs



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. Sista biten kan du promenera eller ta buss 725 en hållplats.



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 bruksmuseum** 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**

ex Tumba bruk Pär Pärson

Sista anmälningsdag: **12 april** Sista betalningsdag: **17 april**

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

Dessa aktiviteter hålls i samarbete med

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.

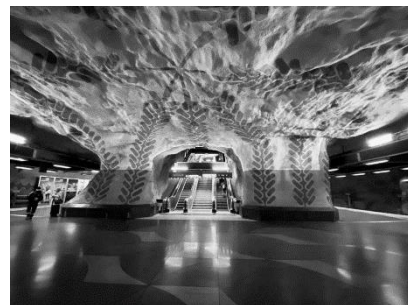


- Ansvarig: *Hasse Elfving* Plats: *Mosebacke* Tid: *onsdagen den 3 maj kl 13.00*
- Anmälan e-post: hanselfving45@gmail.com eller SMS: *070 722 86 18*
- Ange på anmälan och betalning: *Promenad och ditt namn* ex: *Promenad Pia Piasdotter*
- Sista anmälningsdag: *21 april* Sista betalningsdag: *23 april*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

Onsdagen den 10 maj kl 11.00

Konstvisning i tunnelbanan

Stockholms tunnelbana kallas ibland för världens längsta konstgalleri med sina 90 stationer med konst. Mest kända är de så kallade grottstationerna på den blå linjen men även på den gröna och röda linjen finns det intressanta stationer att besöka. Under en visning hinner vi med ca 4-6 stationer på ca 1,5 timme. Vi börjar denna visning på den blå linjen och finns det intresse fortsätter vi i höst med fler visningar i tunnelbanan.



- Ansvarig: *Ann-Marie Eklöf* Plats: *Utanför Kungsträdgårdens T-bana*
- Tid: *onsdagen den 10 maj kl.11.00*
- Anmälan e-post annmarieeklof@hotmail.com eller SMS: *070 205 92 26*
- Ange på anmälan och betalning: *Tunnelbanan och ditt namn* ex: *Tunnelbanan Pär Pärson*
- Sista anmälningsdag: *21 april* Sista betalningsdag: *29 april*
- Pris: *100:-* Betalas till plusgiro: *75 31 21 -3*

Dessa aktiviteter hålls i samarbete med



Fredagen den 12 maj kl 15.00

Before Dinner Tema Pop

OBS Föranmälan behövs OBS

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.**



Ansvarig: *Hasse Elfving* Plats: *Lokalen Torsbygatan 38* Tid: *fredagen den 12 maj kl 15.00*

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

Ange på anmälan och betalning: *BD och ditt namn* ex: *BD Lisa Lisasdotter*

Sista anmälningsdag: *21 april* Sista betalningsdag: *29 april*

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

Fler chanser till vinst på entrébiljetten Tipsrad med flera priser

Lotteri med Hemlig låda och extra vinster

Månadsträff tisdagen den 16 maj



*"Du ska inte tro det blir sommar ifall inte
Allsångarna sätter fart"*

*Vår traditionella vårkonsert med Allsångarna,
förgyllt med lite extra somrigt tilltugg.*

*Dessutom kommer äldreкурatorerna och presenterar
sig och berättar om hur de kan hjälpa till att bryta
ofrivillig ensamhet.*



Vi träffas i Hökarängssalen, Söderledskyrkan kl. 13–15 dörrarna öppnas 12.30.

Inträde 70 kr.

Förutom underhållning bjuds det på kaffe, smörgås och kaka

Lotterier med njutbara vinster samt utlottning på entrébiljetten

OBS Ingen föranmälan behövs

Denna aktivitet hålls i samarbete med

Onsdagen den 17 maj kl 14.00

Modevisning Milanius mode i Hammarby Sjöstad.



Höstens besök på Milanius mode blev mycket lyckat. Nu är det dags att tänka på vår- och sommargarderob och få lite nya idéer.

Under trivsamma former, ett glas bubbel och tilltugg följer vi visningen och låter oss inspireras.

Kostnad 100:-/deltagare som återfås vid köp om 500 kr .

Färdsätt: T-bana Farsta – Gullmarsplan, sedan tvärbanan till Sickla kaj, gå tillbaka till Hammarby Allé 106. (c:a 100m)

Efter shoppandet hittar vi ett trevligt ställe på gångavstånd, där vi kan fika eller inta annan vätska.

Ansvarig: **Marianne Sundström** Plats: **Hammarby Allé 106**

Tid: **onsdagen den 17 maj kl. 14.00**

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

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

Sista anmälningsdag: **1 maj** Sista betalningsdag: **3 maj**

Pris: **100 kr** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

Denna aktivitet hålls i samarbete med



Pubafton fredagen den 26 maj kl 17.00

Vi avslutar våren som vi började den med en pubafton

Vi träffas över ett glas öl eller vin och lite gott tilltugg.

Allt till det facila priset av 70 kronor. Ytterligare törstsläckare till självkostnadspris.

Eftersom lokalen har en begränsning för antalet personer måste vi ha föransmälan

Endast medlemmar.



Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Lokalen Torsbygatan 38** Tid: **fredagen den 26 maj kl 17.00**

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

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

Sista anmälningsdag: **5 maj** Sista betalningsdag: **7 maj**

Pris: **70-** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

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.

Det går bra att besöka museet med rullator, då det finns hiss. I området finns många restauranger där vi sedan kan fika eller äta lunch. Tunnelbanan till Stadshagen utgång S:t Görans sjukhus Kellgrensgatan och ca 500 meters promenad.



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

Denna aktivitet hålls i samarbete med



SPA-resan till Pärnu 6-12 juni



*Du kan läsa om resan i förra numret av Bulletinen eller på vår hemsida
Är du intresserad, ta kontakt med VIDA-resor på telefon 020-89 94 90*

Kurs mot bedrägerier 19 april, 26 april och 3 maj

Denna kurs höll vi i höstas, och den blev mycket uppskattad. För dem som missade den i höstas och för dem som vill repetera bjuder vi på ännu en omgång. Busarna har utvecklat nya metoder och det kan vara bra att hänga med. Observera att det är tre olika områden som behandlas, så du bör vara med vid alla tillfällena.

Vid den första träffen behandlar vi bedrägerier i hemmet, därefter bedrägerier i samhället och till sist bedrägerier på nätet. Vi träffas **kl 13.00** i lokalen Torsbygatan 38.

Det hela är gratis och vi bjuder även på fika och en kaka.

Det krävs dock en föranmälan från dig så att vi vet hur mycket fikabröd vi skall köpa.

Anmäl dig till **Hasse Elfving** e-post: hanselfving45@gmail.com eller SMS: 070 722 86 18



Denna aktivitet hålls i samarbete med



Vi tjarar vidare


- Lämna inte ut dina koder
- Logga inte in på bankId, för att någon ringer och ber dig att göra det
- Skydda din kod när du betalar
- Öppna inte e-post, som kommer från polis, bank eller andra som du inte förväntar dig e-post ifrån
- Du behöver inte svara på alla telefonsamtal. Den som vill dig något kan lämna ett meddelande



Hemmafixaren

- * Den är till för dig som fyllt 75 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 telefon 08-508 47 055, eller mobil 076 124 77 30 vardagar kl. 08.00-12.00 och 13.00 -16.00.

 <p>2023 www.spffarsta.se</p>	<p>Funktionärer i SPF Senioreerna Farsta</p> <p>485 25 82-8 ◀ Plusgirokonton → Program Organisationsnummer 802404-2197 75 31 21-3</p>	<p>Expedition: Torsbygatan 38, 123 41 Farsta Öppet måndagar kl 10-12</p>	<p>Tel. 079 341 02 21 (tel.svarare är alltid in-kopplad) e-post: spf.farsta@telia.com</p>																																
<p>Grupp yrelse</p>	<p>FUNKTION</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>NAMN</th> <th>TELEFON</th> <th>MOBIL</th> <th>E-POST</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ordförande</td> <td>Alexandra Posacki</td> <td>070 366 15 65</td> <td>alexandra.posacki@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>Vice ordförande</td> <td>Leif Brander</td> <td>070 350 74 66</td> <td>leif_brander@hotmail.com</td> </tr> <tr> <td>Kassör, adjungerad</td> <td>Nils Thoor</td> <td>072 587 72 24</td> <td>thoornils@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>Mötessekreterare</td> <td>Hans Elfving</td> <td>070 722 86 18</td> <td>hanselfving45@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>Ledamot</td> <td>Ann-Mari Eklöf</td> <td>070 205 92 26</td> <td>annmarieekof@hotmail.com</td> </tr> <tr> <td>Ledamot</td> <td>Marianne Sundström</td> <td>070 713 22 07</td> <td>masundstrom@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>Ledamot</td> <td>Ingela van Ginhoven</td> <td>070 264 23 93</td> <td>ingelavang@gmail.com</td> </tr> </tbody> </table>	NAMN	TELEFON	MOBIL	E-POST	Ordförande	Alexandra Posacki	070 366 15 65	alexandra.posacki@gmail.com	Vice ordförande	Leif Brander	070 350 74 66	leif_brander@hotmail.com	Kassör, adjungerad	Nils Thoor	072 587 72 24	thoornils@gmail.com	Mötessekreterare	Hans Elfving	070 722 86 18	hanselfving45@gmail.com	Ledamot	Ann-Mari Eklöf	070 205 92 26	annmarieekof@hotmail.com	Ledamot	Marianne Sundström	070 713 22 07	masundstrom@gmail.com	Ledamot	Ingela van Ginhoven	070 264 23 93	ingelavang@gmail.com		
NAMN	TELEFON	MOBIL	E-POST																																
Ordförande	Alexandra Posacki	070 366 15 65	alexandra.posacki@gmail.com																																
Vice ordförande	Leif Brander	070 350 74 66	leif_brander@hotmail.com																																
Kassör, adjungerad	Nils Thoor	072 587 72 24	thoornils@gmail.com																																
Mötessekreterare	Hans Elfving	070 722 86 18	hanselfving45@gmail.com																																
Ledamot	Ann-Mari Eklöf	070 205 92 26	annmarieekof@hotmail.com																																
Ledamot	Marianne Sundström	070 713 22 07	masundstrom@gmail.com																																
Ledamot	Ingela van Ginhoven	070 264 23 93	ingelavang@gmail.com																																
<p>Programgruppen spffarsta@hotmail.com</p>	<p>Medlemssekreterare</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Karin Attermo Elfving</td> <td>070 722 86 13</td> <td>karin.attermo@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>Hans Elfving</td> <td>070 722 86 18</td> <td>hanselfving45@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>Marianne Sundström</td> <td>070 713 22 07</td> <td>masundstrom@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>Ann-Mari Eklöf</td> <td>070 205 92 26</td> <td>annmarieekof@hotmail.com</td> </tr> </tbody> </table>	Karin Attermo Elfving	070 722 86 13	karin.attermo@gmail.com	Hans Elfving	070 722 86 18	hanselfving45@gmail.com	Marianne Sundström	070 713 22 07	masundstrom@gmail.com	Ann-Mari Eklöf	070 205 92 26	annmarieekof@hotmail.com																						
Karin Attermo Elfving	070 722 86 13	karin.attermo@gmail.com																																	
Hans Elfving	070 722 86 18	hanselfving45@gmail.com																																	
Marianne Sundström	070 713 22 07	masundstrom@gmail.com																																	
Ann-Mari Eklöf	070 205 92 26	annmarieekof@hotmail.com																																	
<p>Månadsmöten</p>	<p>Klubbmästare och Kaffegruppansvarig</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Leif Brander</td> <td>070 350 74 66</td> <td>leif_brander@hotmail.com</td> </tr> <tr> <td>Nils Thoor</td> <td>072 587 72 24</td> <td>thoornils@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>Ingela van Ginhoven</td> <td>070 264 23 93</td> <td>ingelavang@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>Kaffegruppsledare grupp 1</td> <td>070-538 46 76</td> <td>roch1945@hotmail.com</td> </tr> <tr> <td>grupp 2</td> <td>070 922 99 75</td> <td>kerstin.bennerstam@live.se</td> </tr> <tr> <td>grupp 3</td> <td>070 913 74 31</td> <td>kerran01@hotmail.com</td> </tr> <tr> <td>grupp 4</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Leif Brander	070 350 74 66	leif_brander@hotmail.com	Nils Thoor	072 587 72 24	thoornils@gmail.com	Ingela van Ginhoven	070 264 23 93	ingelavang@gmail.com	Kaffegruppsledare grupp 1	070-538 46 76	roch1945@hotmail.com	grupp 2	070 922 99 75	kerstin.bennerstam@live.se	grupp 3	070 913 74 31	kerran01@hotmail.com	grupp 4															
Leif Brander	070 350 74 66	leif_brander@hotmail.com																																	
Nils Thoor	072 587 72 24	thoornils@gmail.com																																	
Ingela van Ginhoven	070 264 23 93	ingelavang@gmail.com																																	
Kaffegruppsledare grupp 1	070-538 46 76	roch1945@hotmail.com																																	
grupp 2	070 922 99 75	kerstin.bennerstam@live.se																																	
grupp 3	070 913 74 31	kerran01@hotmail.com																																	
grupp 4																																			
<p>Aktiviteter</p>	<p>Boule i Tallkrogen Farsta</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Björn Betzholtz</td> <td>08 649 35 82</td> <td>bbetzholtz@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>Lillvor Appelblom</td> <td>08 556 41 022</td> <td>lillvor_appelblom@comhem.se</td> </tr> <tr> <td>Vivianne Andersson</td> <td>070 200 67 68</td> <td>vivianne35@live.se</td> </tr> <tr> <td>Roland Ekholm</td> <td>070 300 98 81</td> <td>roland.ekholm@gmail.com</td> </tr> </tbody> </table> <p>Bridge</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Toni Eklund</td> <td>070 618 79 77</td> <td>toni.eklund@telia.com</td> </tr> <tr> <td>Björn Betzholtz</td> <td>08 649 35 82</td> <td>bbetzholtz@gmail.com</td> </tr> </tbody> </table> <p>Mattcurling</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Kerstin Högström</td> <td>070 913 74 31</td> <td>kerran01@hotmail.com</td> </tr> </tbody> </table> <p>Kör</p>	Björn Betzholtz	08 649 35 82	bbetzholtz@gmail.com	Lillvor Appelblom	08 556 41 022	lillvor_appelblom@comhem.se	Vivianne Andersson	070 200 67 68	vivianne35@live.se	Roland Ekholm	070 300 98 81	roland.ekholm@gmail.com	Toni Eklund	070 618 79 77	toni.eklund@telia.com	Björn Betzholtz	08 649 35 82	bbetzholtz@gmail.com	Kerstin Högström	070 913 74 31	kerran01@hotmail.com													
Björn Betzholtz	08 649 35 82	bbetzholtz@gmail.com																																	
Lillvor Appelblom	08 556 41 022	lillvor_appelblom@comhem.se																																	
Vivianne Andersson	070 200 67 68	vivianne35@live.se																																	
Roland Ekholm	070 300 98 81	roland.ekholm@gmail.com																																	
Toni Eklund	070 618 79 77	toni.eklund@telia.com																																	
Björn Betzholtz	08 649 35 82	bbetzholtz@gmail.com																																	
Kerstin Högström	070 913 74 31	kerran01@hotmail.com																																	

2023	Funktionärer i SPF Seniorerna Farsta				Sid 2
	Pensionärsrådet ordinarie Ersättare	Alexandra Posacki Gunilla Thorsson		070 366 15 65 070-958 71 75	alexandra.posacki@gmail.com gm.thorsson@gmail.com
	Syn- och Hörselombud	Vakant			
	Brevduveansvarig	Hans Elfving		070 722 86 18	hanselfving45@gmail.com
	Studieombud	Marianne Sundström	08 39 34 18	070 713 22 07	masundstrom@gmail.com
Övrigt	Revisorer	Christina Svensson Cristina Tinglöf	08 604 70 86	070 508 87 83 070 525 22 79	cu.svensson@gmail.com cristina.tinglof@telia.com
	Valberedning	Kerstin Högström		070 913 74 31	kerran01@hotmail.com
	Farsta Föreningsråd	Nils Thoor		072 587 72 24	thoornils@gmail.com
Expedition	"Söder om Söder"	Alexandra Posacki	08 605 43 54	070 366 15 65	alexandra.posacki@gmail.com
	Telefonvakt	Nils Thoor		072 587 72 24	thoornils@gmail.com
	Expeditionsansvarig	Marianne Sundström	08 39 34 18	070 713 22 07	masundstrom@gmail.com
	Uppvaktningskort	Mona Malmström		072 843 82 91	ostberga.mona2@hotmail.se
Brf Vindö	Styrelseledamot	Anders Dovervik		073 330 64 12	styrelse@brfvindo.se
	Styrelseledamot	Torbjörn Fröjd		070 27 58 706	torbjorn.frojd@brfvindo.se
	Lokalbokning	styrelse@brfvindo.se			
SPF	Distriktet	www.spfseniorema.se/distrikt/stockholmsdistriktet/	08 720 77 30		info@spfstockholm.se
SPF	Förbundet	www.spfseniorema.se	08 692 32 50		info@spfseniorema.se
Stadsdelsförvaltning	Farsta		08 508 18 000		
SKANDIA	Försäkringsfrågor Skandia		077 116 60 60		

Våra fasta aktiviteter

Boule

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

Vill du spela på Farsta IP i vår?

Ring Lillvor tel. 070 582 55 76

Eller på helt nya banor i Tallkrogen.

Ring 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 **Vivianne Andersson mobil 070 200 67 68**

Eller **Roland Ekholm tel. 070 300 98 81**

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: 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





Farsta i samarbete med



Passa på begränsat
antal platser

Ålands Skördefest 22- 23 september 2023 – 2 dagar
Avresa från Cityterminalen kl. 7

Förra hösten åkte vi med Larssons Resor till Åland och åkte runt och besökte flera gårdar på Skördefesten. Flera av oss tyckte det var så trevligt att vi beslöt att göra om resan i år.

Det är en folkfest som förstärker höstens vackra färger genom att locka till spännande möten – det är här konsument möter producent, ung möter gammal och stadsbo möter bonde. Solmoget, nyplockat, underbart!

Fredag. Bussen åker till Grisslehamn där vi tar båten till Åland. Båten avgår klockan 10 och ankommer Åland klockan 13 (lokal tid, båtfärden tar 2 timmar).

Under båtturen bjuds det brunchbuffé. Vid ankomst till Eckerö möter vi en svensktalande lokalguide som åker med oss i bussen under tre timmar och berättar om Ålands historia och nutid. Vi ser Post- och Tullhuset som den ryska tsaren lät uppföra i början av 1800-talet. Vi serveras kaffe med Ålandspannkaka och åker förbi Kastelholms slott och får höra om slottets historia. Vi kommer till Bomarsund och ser de omtalade fästningsruinerna. I Mariehamn gör vi en rundtur innan vi tilldelas våra rum på Hotell Pommern. Gemensam middag till kvällen på hotellet.

Lördag. Efter frukost ägnar vi dagen åt Skördefesten och även denna dag har vi vår svensktalande lokalguide med oss. Vi gör en tur till producenter, odlare, uppfödare och hantverkare på Åland och naturligtvis kan du handla med dig hem! Lokala produkter har mognat färdigt när de skördas, och har därför en mer fyllig smak och är mer hälsosamma. Att äta nyttigt har aldrig smakat bättre!

Har du ätit Lammsnäckor eller Mörtbullar någon gång? Till kvällen går vi ombord på Eckerölinjen och nu väntar smörgåsbordet på oss!

Åter i Stockholm omkring klockan 22.

Lunch ingår ej dag 2. **OBS! Ta med giltigt pass.**

Pris per person i dubbelrum: 3 790 kronor Enkelrumstillägg: 500 kronor

Anmälan sker senast 31 mars till Hans Elfving 070 722 86 18 eller via email hanselfving45@gmail.com enligt principen ”först till kvarn

I anmälan ska anges: namn, adress, telefonnummer, email-adress samt information om eventuella matallergier eller om du är vegetarian/laktos-/glutenintolerant.

Efter anmälan till Hans sänder Larssons Resor, resebevis med inbetalningskort till respektive resenär.

Anmälningsavgift 1 500kronor. Slutbetalning senast 45 dagar innan avresa

