

## Var vårens program de bästa någonsin?

Här några exempel



Efter att ha stått i kö i över ett år kunde vi få komma till Pressbyråns museum



Att få till en vandring på Söder med DN reportern Eva-Karin Gyllenberg är inte det heller lätt.



Vi mötte försommaren med SPA och bad i Pärnu, Estland

## Blir höstens program ännu bättre? Kolla in programsidorna

### Passa på, häng med! Snart börjar höstsäsongen!

### Fyra fasta aktiviteter varje vecka! Se sista sidan



Matcurling



Körsång



Bridge



Boule

**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 3 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  
Ingela van Ginhoven

## Har du sett herr Kantarell.....

som bor bort i enebacken? Han kom dit i förrgår kväll med sin hatt på nacken. Den är gul och den är grann, passar just en sådan man, passar åt herr Kantarell bort i enebacken. Ja det kan man ju alltid mumla tyst för sig själv när man tar en promenad i skogen. För det enda gula som syns är björkens blad som redan börjat singla ner. Det har varit ett märkligt svampår. Vanligtvis plockar jag kantareller vid min stuga i Bergslagen under juli månad. De små gula hattarna börjar synas redan några veckor efter midsommar och så har det varit i många år. Men i år fanns absolut inget.

När det varit torrt och varmt i stockholmstrakten verkar det alltid ha varit fuktigt i Bergslagen. Men i år har det varit oerhört torrt där också. Juni var precis som i Stockholm väldigt solig och varm men så fort almanackan övergick i juli månad kom regnen eller ska jag kanske kalla det som kom uppifrån som intensiva skyfall. Vissa gånger var de så intensiva att vattendropparna bildade en tät grå dimma och all sikt försvann. Men trots alla dessa millimeter regn var det inte tillräckligt för att marken skulle kunna få upp de gula hattarna ur sin vila.

Sista helgen i juli gjorde jag ett litet gästspel i stugan. Solen sken och det var en skön värme i luften både under fredagen och under lördagen. När skymningen lade sig över skog och sjö började lommen ropa. Månen som nästan var full, var stor och orange när den dök ner i skogen på andra sidan sjön. De var väldigt trolskt. På söndagen regnade det. Men som någon vis, förmodligen kvinna, sagt så finns det inget dåligt väder bara dåliga kläder. Alltså på med stövlar och regnkläder och ut i skogen för att jaga upp en och annan kantarell. Jag hittade några men de var lika stora som en liten lillfingernagel. Däremot hittade jag Karl Johansvamp. Tyvärr var de lite för stora och maskätna. Så den pasta med kantarellsås som jag drömt om som söndagsmiddag blev inställd. Jag fick nöja mig med rester från lördagens middag. Men det var inte synd om mig för det var en väldigt god kycklinggryta.

Och synd är det inte heller om er kära läsare av Bulletinen. Som vanligt kan ni på de följande sidorna hitta olika förslag på aktiviteter. Vår eminenta programgrupp har som vanligt försökt kombinera ett innehåll för hösten som ska kunna tilltala de flesta av våra medlemmar. Jag och övriga i styrelsen hoppas att alla haft en bra sommar och att vi ses på någon av de aktiviteter som vår programgrupp tagit fram.

Väl mött!

Alexandra.

# SPA-resa till Pärnu



Så var det då äntligen dags för avresan till Pärnu i Estland och en dryg veckas Spavistelse. Tiden från att man bokar en resa till avresedagen känns så lång i början, för att de sista veckorna bara rusa i väg. Med hjälp av SL:s reseplanerare fick vi två alternativ på hur vi kunde resa till Tallink-Siljas terminal i Värtahamnen. Antingen byta vid Slussen till buss 76 eller ta bussen med samma nummer från Ropsten. Smart, som jag trodde att jag var, valde vi det senare alternativet. Risker att bli sittande i innerstan på grund av nationaldagsfirande och kungakortege var ganska självklara. Två hållplatser från Ropsten till terminalen kunde ju inte bli något problem. Men bussarna satt ju fast inne i stan, så efter att ha stått och väntat på nämnda buss i tjugo minuter så fick det bli en promenad i strålande solsken till terminalen. Nåväl vi var ute i god tid, så vi hann. Incheckning och båtresan gick bra. I Tallinn väntade bussar på oss för en två timmars bussresa till Pärnu och hotellet.

Efter incheckning fick var och en ett samtal med en läkare, som avgjorde vilka behandlingar som individuellt skulle passa våra gamla slitna kroppar. Samtalet utmynnade i fulltecknat schema med tre behandlingar per dag. Det fanns viss möjlighet att anpassa behandlingarna.

Före middagen fick vi en guidad visning av SPA-anläggningarna och var de olika behandlingarna ägde rum. Det schema med behandlingar som var och en utrustats med innehöll förutom tidpunkt och typ av behandling även i vilket rum behandlingen skulle äga rum. På så sätt kunde man lätt hitta vilken flygel man skulle gå till för en behandling.





Vi utrustades även med en fräsch badrock och tofflor, så många sågs promenera både ute och inne i denna utstyrsel. Och så måltiderna. Jag tyckte att jag kunde hitta något gott i den buffé som erbjöds varje dag till frukost, lunch och middag. På hotellet finns även en a la carte-restaurant, där man för 15 euro kunde välja en tvårättersmiddag i stället för den ordinarie middagen.

Nu följde dagar med olika behandlingar av händer, fötter, rygg, nacke och hela kroppen. Det var bara att njuta. En halvtimmes massage varje dag i en vecka är väldigt lyxigt. Jag hade turen att få prova på fler massörer. En del hårdhänta andra mer varliga. Det passade mig mycket bra. Även de andra

behandlingarna var njutbara. För ytterligare njutning finns en 25-meterspool med behaglig temperatur, fyra olika bastun (ånga, salt, arom och vanlig) och ett par bubbelpooler.

Mellan behandlingarna fanns det gott om tid att promenera i omgivningen eller gå in till Pärnu centrum. Där det samtidigt med vår vistelse pågick en tvådagars grillfest, fem minuters promenad från hotellet. Det var fri entré och påminde litet om vattenfestivalerna från 90-talet, med massor av tält med mat, mest grillat,

drycker av olika styrka, som även kunde inhandlas. En kulturchock var att man kunde köpa med sig flaskor med starksprit i de enkla tälten.

Dessutom hade tillverkare av grillar en stor del av området. Så många olika typer av grillar visste jag inte att det finns.

Några av resenärerna med mer vikingablod i sig dristade sig även ett dopp i havet.

Sammanfattningsvis var det en toppen resa, som de flesta av oss hoppas kunna göra om nästa år.

Och extra tack till Catarina och Hasse från Vida Resor, som tog hand om oss på bästa sätt. Hasse

### ***Röster från några resenärer***

*En väldigt givande resa!*

*Vi är "chockade" över hur rent och välordnat det är i Estland.*

*God mat på hotellet, efterrätter med glass och bakverk, fyra sorters kaffeval.*

*Kan verkligen rekommendera denna resa.*

*Vi tackar för tips om en berikande och hälsosam vistelse i Pärnu. Vi uppskattade särskilt alla livsgivande kroppsbehandlingar, samvaron och den trevliga staden Pärnu*



**Nästa år gör vi en ny resa till Tervis SPA i Pärnu. Är du intresserad så kan du redan nu lämna in en ICKE bindande intresseanmälan.**

## Tisdagen den 29 augusti kl.13.00

### Teater Dur och Moll

Den 29 augusti besöker vi Europas minsta teater. Teater Dur och Moll ligger i det minsta huset av alla små kåkar på Fjällgatan. Hela publiken rymms på 20 stolar!

**Föreställningen heter Aline på berget**

och är 1 tim o 15 min. lång.

Föreställning börjar kl. 13.00 insläpp 12.45.



Föreställningen Aline på berget utspelar sig just här på Stigberget under 1700-talet. Det Lilla huset på Fjällgatan 16 var ett av det första som byggdes efter den stora branden som ödelade nästan hela Katarina församling 1723 och handlar om krögarfrun Aline Stille.

Ansvarig: Marianne Sundström Plats: Fjällgatan 16

Tid: **tisdagen den 29 augusti kl.13.00 insläpp 12.45.**

Anmälan e-post: [masundstrom@gmail.com](mailto:masundstrom@gmail.com) eller SMS: 070 713 22 07

Ange på anmälan och betalning: Dur o Moll och ditt namn

**Anmälan: Omgående! Betalning direkt efter ok!**

Pris: 445:- Betalas till plusgiro: 75 31 21 -3

## Onsdagen den 20 september kl 11.15

### Drottningholms slottsteater med frivillig fika efteråt

Teatern är den bäst bevarade teatern från 1700-talet. Vi får följa med på en visning som tar oss tillbaka i tiden och berättar om det unika scenmaskineriets finesser och teaterlivets hemligheter. Vi tittar på den magiska teatersalongen och den magnifika foajén med tio meter i takhöjd.

Därefter kan de som vill ta en fika på Café Karamellen i närheten.

Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Drottningholms slottsteater**

Tid: **Onsdagen den 20 september kl 11.15**

Anmälan e-post: [hanselfving45@gmail.com](mailto:hanselfving45@gmail.com) eller SMS: 070 722 86 18

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

Sista anmälningsdag: **6 september** betalningsdag: **8 september**

Pris: 130:- Betalas till plusgiro: 7augusti S5 31 21 -3

*Dessa aktiviteter hålls i samarbete med*

# Pubafton fredagen den 15 september kl 17.00

En pubafton är ett bra sätt att komma igång med hösten

Vi träffas över ett glas öl eller vin och lite gott tilltugg och pratar lite om sommaren som varit och vad vi ser fram emot i höst.

Allt till det facila priset av 70 kronor. Ytterligare törstsläckare till självkostnadspris av 25 kronor. Eftersom lokalen har en begränsning för antalet personer måste vi ha föransmälan

**OBS Endast medlemmar.**



Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Lokalen Torsbygatan 38** Tid: **fred. 15 september kl 17.00**

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

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

Sista anmälningsdag: **30 augusti** Sista betalningsdag: **1 september**

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

## Månadsträff tisdagen den 19 september kl 13.00

Nu när vetemjölet, toarullarna och allt annat vi bunkrade upp för tre år sedan börjar ta slut och krisbroschyren från MSB gömmer sig i någon låda, är det dags för en avstämning av hur pass krisförberedda vi är. Gemensamt per bord går vi igenom det vi bör tänka på när strömmen går eller inget vatten kommer ur kranen med mera. Vi tjarar även lite om vilka metoder kriminella använder för att lura av oss gamlingar våra pengar.

Därefter kommer duon Vismust och sjunger skämtsamma, sorgliga, poetiska och burleska visor av visdiktare som Dan Andersson, Bellman, Ferlin, Fröding, Ruben Nilsson och Evert Taube. Någon visa av Allan Edvall, Alf Hambe, Barbro Hörberg och Cornelis Vreeswijk kan även slinka med

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 föransmälan behövs**



## Passa på några platser kvar

Ålands Skördefest 22- 23 september 2023 – 2 dagar

Anmälan direkt till Larssons resor AB

tel 08 34 82 00 månd – torsd 10 –15

All information om resan finns i Bulletinen nr 2 2023, och på vår hemsida.

Googla på SPF Farsta, längs till höger på den mörkblåa linje "Vår tidning" gå in där, välj Bulletinen nr. 2 och läs på sista sidan.

## Onsdagen den 27 september kl 11.00

### Bellmanhuset

I hjärtat av Södermalm, vid Götgatsbacken

med adress **Urvädersgränd 3** ligger Bellmanhuset.

Här bodde Carl Michael Bellman under åren 1770 - 1774,

och här skrev han merparten av Fredmans Epistlar.

Huset ägs i dag av Ordenssällskapet Par Bricole.

Vi får en egen visning med guide och Bellmansångare.

Guiden berättar om Carl Michael Bellmans liv och musik, om Stockholm på 1700-talet. Sångaren bjuder på smakprov ur Bellmans rika produktion av epistlar och sånger.

**OBS! Huset är gammalt, det finns ingen hiss och smala trappor!**



Ansvarig: *Marie-Louise Wikström* Plats: *Bellmanhuset, Urvädersgränd 3*

Tid: *onsdagen den 27 september kl 11.00*

Anmälan e-post: [marie-louise@chamalul.com](mailto:marie-louise@chamalul.com) eller SMS: 070 499 35 98

Ange på anmälan och betalning *Bellman och ditt namn*

Sista anmälningsdag: *13 september* Sista betaldag: *15 september*

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

# Kursprogram

## Hösten 2023



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](http://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!

### MEDIA, BILDER OCH WEBB

#### Bildhantering för Mac

3 ggr 1390 kr kl.10.00-12.15  
Start 2023-10-23  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### ChatGPT för seniorer - Hur fungerar det?

3 ggr 1050 kr kl.13.00-15.30  
Start 2023-10-24  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Wordpress för seniorer - grund

2 ggr 2150 kr kl.10.00-15.00  
Start 2023-12-09  
Ledare: Jacob Blomqvist

### DATOR

#### Kom igång med din Mac - grund

4 ggr 1690 kr kl.13.15-15.30  
Start 2023-08-29  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din PC - grund

4 ggr 1690 kr kl.13.15-15.30  
Start 2023-09-27  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din Mac - forts

4 ggr 1690 kr kl.10.00-12.15  
Start 2023-08-29  
Ledare: Gabriel Eliasson

### MOBIL & SURFPLATTA

#### Kom igång med din smartphone/ Android - grund

4 ggr 1150 kr kl.13.30-16.00  
Start 2023-08-28  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din smartphone/ Android - forts

4 ggr 1150 kr kl.13.00-15.30  
Start 2023-08-31  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din Iphone - grund

4 ggr 1150 kr kl.13.30-16.00  
Start 2023-08-30  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din Iphone - forts

4 ggr 1150 kr kl.10.00-12.30  
Start 2023-08-30  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kamera/bilder för Iphone/Ipad

3 ggr 1050 kr kl.10.00-12.30  
Start 2023-09-26  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din smartphone/ Android - grund

4 ggr 1150 kr kl.13.00-15.30  
Start 2023-09-28  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din smartphone/ Android - forts

4 ggr 1150 kr kl.13.30-16.00  
Start 2023-09-25  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din Iphone - grund

4 ggr 1150 kr kl.13.30-16.00  
Start 2023-09-26  
Ledare: Gabriel Eliasson



### HANTVERK

#### Sticka spetsmönster och sjalar

2 ggr 2500 kr kl.10.00-16.00  
Start 2023-09-23  
Ledare: Ivar Asplund

#### Virkad mönstermagi

4 ggr 2450 kr kl.13.30-16.30  
Start 2023-10-03  
Ledare: Maria Gullberg

#### Virka rutor

4 ggr 2450 kr kl.18.00-21.00  
Start 2023-10-03  
Ledare: Maria Gullberg

#### Sticka sockor

5 ggr 1600 kr kl.17.30-20.00  
Start 2023-10-09  
Ledare: Karin Skönvall

#### Sticka patentstickning

2 ggr 2500 kr kl.10.00-16.00  
Start 2023-10-14  
Ledare: Ivar Asplund

#### Nåltovning - helkurs

2 ggr 2450 kr kl.13.00-17.00  
Start 2023-11-11  
Ledare: Jelena Mossiaguine

#### Gör naturlig tvål från grunden

1 ggr 900 kr kl.10.00-17.00  
Start 2023-10-07  
Ledare: Peter Öberg

#### Luffarslöjd - skapa praktiska och dekorativa föremål av järntrådar

1 ggr 1150 kr kl.10.00-15.00  
Start 2023-10-15  
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

#### Skapa ljuslyktor

1 ggr 1150 kr kl.10.00-15.00  
Start 2023-10-01  
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

#### Julorigami - vik färgglada papper till dekorationer

1 ggr 1150 kr kl.10.00-15.00  
Start 2023-11-26  
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

För fler spännande hantverkskurser besök [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)



## TRÄDGÅRD

### Biodling - grund

10 ggr 2750 kr kl.18.30-21.00  
Start 2023-08-31  
Ledare: Lars Myrtner

### Trädgårdsplanering - grund

6 ggr 2250 kr kl.18.30-21.00  
Start 2023-11-07  
Ledare: Lars Myrtner

## TECKNA & MÅLA

### Kalligrafi - nyb helg

2 ggr 2100 kr kl.10.00-16.00  
Start 2023-09-16  
Ledare: Dipak Lahiri

### Kurbitsmålning - nyb helg

2 ggr 2050 kr kl.10.00-14.30  
Start 2023-10-14  
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

## HÄLSA & LIVSSTIL

### Rosenrörelser kl.09.30-10.30 eller kl.11.00-12.00

12 ggr 825 kr kl.09.30-10.30  
Start 2023-09-07  
Ledare: Lena Eliasson

### Dansglädje med Kerstin och Marie

7 ggr 1350 kr kl.18.00-20.15  
Start 2023-09-11  
Ledare: Kerstin Carlsson & Marie Lander

### Qigong Alvik

12 ggr 1250 kr kl.10.00-11.30  
Start 2023-09-21  
Ledare: Anna Holtenstam

## SLÄKTFORSKNING

### Nyfiken på släktforskning - föreläsning

1 ggr 550 kr kl.13.00-15.30  
Start 2023-09-06  
Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning - fortsättning 1

6 ggr 2350 kr kl.13.00-15.30  
Start 2023-09-11  
Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning - grund intensiv

2 ggr 2450 kr kl.10.00-16.00  
Start 2023-09-16  
Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning - grund

7 ggr 2550 kr kl.13.00-15.30  
Start 2023-10-30  
Ledare: Ulf Berggren

## SILVERSMIDE

### Silversmide i Gamla stan - förmiddagar

4 ggr 2050 kr kl.10.00-12.30  
Start 2023-08-31  
Ledare: Cecilia Zendendahl

### Emaljering i Gamla stan

2 ggr 2750 kr kl.10.00-16.00  
Start 2023-09-30  
Ledare: Cecilia Zendendahl

## SPRÅK

### Italienska - grund

10 ggr 2350 kr kl.18.00-19.30  
Start 2023-09-19  
Ledare: Darya Semechka

### Körsång på spanska

10 ggr 2350 kr kl.15.00-16.30  
Start 2023-09-24  
Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

### Franska för nästan nybörjare - del 1

10 ggr 2350 kr kl.17.30-19.00  
Start 2023-09-26  
Ledare: Alexandre Emery

### Spanska - grund A1

10 ggr 2350 kr kl.18.00-19.30  
Start 2023-09-28  
Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

## AFASI

### Cirklar i samverkan med Afasiföreningen i Stockholms län

Alla cirklar för personer med afasi anpassas utifrån deltagarna språkliga förmåga. Vi anordnar cirklar inom språklig stimulans, måla och teckna, samt sång. Vi har även verksamhet för anhöriga.

För mer information och anmälan kontakta Margareta Forselius, margareta.forselius@afasicenter.se tel 08-720 44 80 eller 0765 56 13 90

Vi förbehåller oss rätten till att kursstartstider och datum kan eventuellt ändras.

I det här programmet syns bara ett urval, hela utbudet finns på [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm) eller scanna QR-koden här bredvid med din mobil för att komma direkt till vår webbsida.



## SKRIVA

### Skriv om ditt liv - grund

5 ggr 2150 kr kl.14.00-16.15  
Start 2023-09-21  
Ledare: Anette Sievers

### Att skriva kåserier och krönikor - varannan vecka

6 ggr 2450 kr kl.14.00-16.15  
Start 2023-09-21  
Ledare: Åke Sandahl

## VANDRINGAR

### Kondition och kondiskultur på samma gång!

Promenera 1-1,5 timme med vår guide för dagen, som visar och berättar. Turen avslutas välförtjänt på ett av stadens konditorier. Tiden är kl.11.00 och kl.13.30.

### Kondisvandring Norra Djurgårdsstaden och gasverksområdet

17/9 175 kr kl.11.00 och 13.30

### Kondisvandring Portar, tinnar och torn - Från Dramaten till Karlaplan

15/10 175 kr kl.11.00 och 13.30

### Kondisvandring från Högalid till Maria

12/11 175 kr kl.11.00 och 13.30



**Onsdagen den 10 oktober kl 11.00**

## **Herman Bergmans konstgjuteri – Konsten att gjuta evigt liv Bio Hanser**

Vi gör ännu ett besök på Bio Hanser där filmaren Anders Hanser visar sina filmer. Denna gång ser vi en film om Herman Bergmans konstgjuteri.

Tanken var att vi skulle besöka konstgjuteriet, men de har slutat ta emot besök.

Herman Bergmans konstgjuteri har funnits i över hundra år i Stockholm. Det var där som Carl Milles och Carl Eldh lät gjuta sina bronsskulpturer. Än idag är det full verksamhet i gjuteriet och i filmen, från 2009, följer vi när konstgjutarna samarbetar med flera av vår tids mest intressanta skulptörer som Gyllenhammar, Edefalk, Kristalova, Linde, Qvarsebo, Lervik och Mattas.

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

Tid: *onsdagen den 10 oktober kl 11.00*

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

Ange på anmälan och betalning *Hanser och ditt namn*

Sista anmälningsdag: *27 september* Sista betalning: *29 september*

Pris: *220:-* Betalas till plusgiro: *75 31 21 -3*

*Denna aktivitet hålls i samarbete med*



**Räkfrossa fredagen den 13 oktober kl. 15.00**

**OBS! Dörren öppnas kl. 14.50**

**För att kunna beräkna inköpen behövs din föranmälan**

***Varmt välkommen till SPF***

***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 25 kronor.

**OBS Endast medlemmar.**



Ansvarig: *Hasse Elfving* Plats: *Lokalen Torsbygatan 38* Tid: *fredagen den 13 oktober 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: *29 september* Sista betalningsdag: *1 oktober*

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

# Månadsträff tisdagen den 17 oktober kl 13.00

## Vi gästas av New Orleans Trio.

Trion bjuder oss på jazzig underhållning med sväng och doft av New Orleans. I programmet blandas fakta, historier och passande musik med vackra och glada melodier

Vi träffas i Hökarängssalen, Söderledskyrkan kl. 13–15 dörren öppnas 12.30. Inträde 70 kr. Förutom underhållning bjuds det på kaffe, smörgås och kaka.

Lotterier med njutbara vinster samt utlottning på entrébiljetten

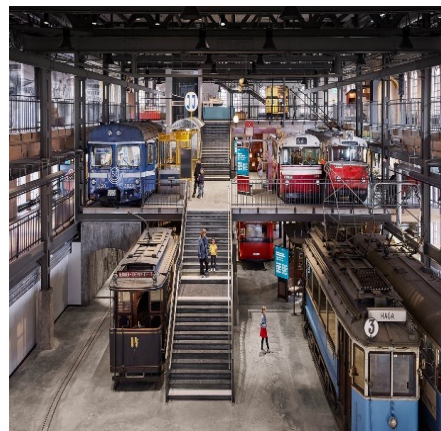
***OBS Ingen föranmälan behövs***



## Onsdagen den 25 oktober kl 11.30

### Nya spårvägmuseet i Värtan

Spårvägmuseet har flyttat runt en hel del under sin hundraåriga historia, Tulegatan, Odenplans T-banestation och Söderhallen på Tegelviksgatan. 2022 öppnade man i gamla Gasverket i Värtan. Vi tittar på Sveriges första hästspårvagn, den första elektriska spårvagnen samt trådbussar, tunnelbanevagnar och många fler fordon. Eftersom museet i sin nuvarande skepad är så pass nytt skiljer det sig från de tråkiga museer vi minns sedan skoltiden. Efter besöket kan de som så önskar ta en fika i museet café.



- | Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Nya spårvägmuseet, Gasverkstorget 1**
- | Resväg: Tunnelbanan till Ropsten och 10 minuters promenad
- | Tid: **Onsdagen den 25 oktober kl 11.30**
- | Anmälan e-post: [hanselfving45@gmail.com](mailto:hanselfving45@gmail.com) eller SMS: **070 722 86 18**
- | Ange på anmälan och betalning: **Spårvägmuseet och ditt namn**
- | Sista anmälningsdag: **11 oktober** Sista betalningsdag: **13 oktober**
- | Pris: 90:- Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

## Onsdagen den 8 november kl 13.00 Spritmuseet

Vi får under en timme en visning av samtliga utställningar som pågår på museet.

Huvudutställningen, "Dryckeslandet Sverige", är den enda som redan är klar. Detta är en gedigen samling där historia, kunskap och traditioner samlas.

Här aktiveras alla våra sinnen och minnen och missa inte snapsvisorna i husvagnen!

Efter besöket kan de som så önskar ta en fika i museets café.



- ! Ansvarig: *Hasse Elfving* Plats: *Spritmuseet Djurgårdsstrand 9*
- ! Resväg: Tunnelbana och färja från Slussen eller spårvagn från T-centralen
- ! Tid: *Onsdagen den 8 november kl 13.00*
- ! Anmälan e-post: [hanselfving45@gmail.com](mailto:hanselfving45@gmail.com) eller SMS: *070 722 86 18*
- ! Ange på anmälan och betalning: *Spritmuseet och ditt namn*
- ! Sista anmälningsdag: *25 oktober* Sista betalningsdag: *27 oktober*
- ! Pris: 240:- Betalas till plusgiro: *75 31 21 -3*

## Fredagen den 10 november kl 15.00 Ärtsoppa och punsch

Vi värmer oss i den ruggiga månaden november med lite ärtsoppa och punsch. En hård smörgås med god lagrad ost, och för den som så önskar lite timjan eller mejram.

Efter detta blir det kaffe och kladdkaka.

**OBS Endast medlemmar**



- ! Ansvarig: *Hasse Elfving* Plats: *Lokalen Torsbygatan 38* Tid: *fredagen den 10 november kl 15.00*
- ! Anmälan e-post: [hanselfving45@gmail.com](mailto:hanselfving45@gmail.com) eller SMS: *070 722 86 18*
- ! Ange på anmälan och betalning: *Ärtsoppa och ditt namn*
- ! Sista anmälningsdag: *25 oktober* Sista betalningsdag: *27 oktober*
- ! Pris: *100 kr.* Betalas till plusgiro: *75 31 21 -3*

## Tisdagen den 14 november kl 14.00

### Stockholms stora moské, Kapellgränd 10 på Söder

Under studiebesöket ges möjligheten för deltagarna att gå runt i moskébyggnaden och få en unik inblick i världsreligionen Islam. Vanligtvis sträcker sig ett studiebesök till en timme där deltagarna får möjlighet att bekanta sig med byggnaden samt få sina funderingar besvarade av moskéguider. Ett studiebesök på Stockholms moskén är inte bara en informationsstund, utan en upplevelse att komma i kontakt med religionen Islam, och muslimernas böneplats moskén. Det är en intressant byggnad, från början byggt som elektrisk omformarstation.



Vid entrén tar vi av oss skorna. Du klär dig så att du täcker armar och ben.

- | Ansvarig: **Cristina Tinglöf** Plats: **Stockholms stora moské, Kapellgränd 10 på Söder**
- | Tid: **tisdagen den 14 november kl 14.00**
- | Anmälan e-post: **crisrina.tinglof@telia.com** eller SMS: **070 525 22 79**
- | Ange på anmälan och betalning: **Mosken och ditt namn**
- | Sista anmälningsdag: **1 november** Sista betalningsdag: **3 november**
- | Pris: **90:-** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

## Månadsträff tisdagen den 21 november kl 13.00

Denna gång får vi besök av Operadonnorna, ett gäng pigga, pensionerade sångerskor från Kungliga Operans kör, som delar med sig av sitt operaliv i en föreställning full av upptåg och personlig charm. Vi bjuds på musikaliska godbitar från operascenen med inslag av musikal, kabaré och visa. Vi träffas i Hökarängssalen, Söderledskyrkan kl. 13–15 dörren 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**

*Dessa aktiviteter hålls i samarbete med*

# Årets julbord, den 29 november kl 15.00



De två senaste åren har vi avnjutit Sundby gårds julbord i Huddinge. Det har varit mycket uppskattat. God och riklig mat, snyggt och fräscht upplagt i trevlig miljö med vänlig personal. Därför gör vi det även i år. Enda skillnaden är att vi träffas en timme senare, så att vi kan åka närmre värdshuset med SLs bussar.

Vi börjar med ett glas glögg, som välkomstdrink och avnjuter därefter det rikliga julbordet. SLs vintertidtabell är ännu inte klar, så jag återkommer med restider till de som anmält sig och önskar åka kommunalt.

- | Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Sundby Gårds värdshus, Sundby gårdsväg 5, Huddinge**
- | Tid: **onsdagen den 29 november kl 15.00**
- | Anmälan e-post: **hanselfving45@gmail.com** eller SMS: **070 722 86 18**
- | Ange på anmälan och betalning: **Julbord och ditt namn**
- | Sista anmälningsdag: **7 november** Sista betalningsdag: **9 november**
- | Pris: **545:-** vilket inkluderar ett glas glögg och en flaska vatten eller julmust
- | Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

## Månadsträffen den 19 december.

Programmet.

Vi har fått in ett sent återbud, återkommer i  
Bulletinen nummer 4 2023

## Programkalender 2023

Datum	Program	Pris	Anmält	Fått OK	Betalat
29-aug	Teater Dur o Moll	445 kr			
15-sep	Pub-afton	70 kr			
19-sep	Månadsträff viktig info och Vismust	70 kr			
20-sep	Drottningholms teatern	130 kr			
22-23 sep	Åland, Skördefest	Se annons			
27-sep	Bellmanhuset	100 kr			
10-okt	Bergmans Konstgjuteri/ Hanser på Sita	220 kr			
13-okt	Räkfrossa	100 kr			
17-okt	Månadsträff, New Orleans Trio	70 kr			
25-okt	Spårvägmuseet	90 kr			
08-nov	Spritmuseet	240 kr			
10-nov	Ärtsoppa o punch	100 kr			
14-nov	Stockholms Moské	90 krr			
21-nov	Månadsträff , Operadonnorna	70 kr			
29-nov	Julbord på Sundby Gård	545 kr			
19-dec	Månadsträff	70 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 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](mailto: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*

## 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 höst?

**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

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

Ring **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**

