

*Nu är hösten i gång och vi har redan besökt*



Europas äldsta orginalteater

Mer om detta inne i tidningen



En Bellmanhistoria



Ålands skördemarknad

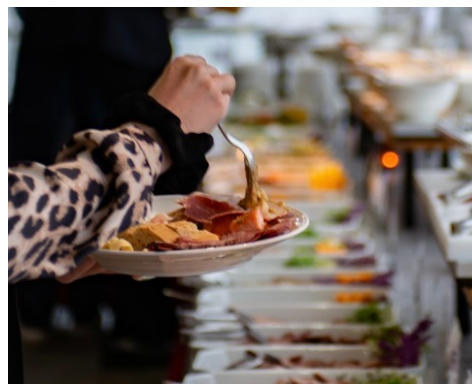
*Men vi har mycket kvar i höst kolla in programsidorna*



Europas minsta teater



Konst i tunnelbanan



Julbord på Sundby Gård

*För att inte tala om nästa år*



Operadonnorna

*SPF Farsta*

# XL



Skrattyoga

**Expedition:**

Torsbygatan 38  
123 41 Farsta  
(garageplan på gaveln)

**Tel: 079 341 02 21**

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

**E-post:**

spf.farsta@telia.com

**Hemsida:**

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

**Eller skriv bara spf farsta**

**Organisationsnummer:**

802404-2197

**Medlemsavgift: 310:-/år**

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

**Medlemssekreterare:**

Karin Attermo Elfving  
070 722 86 13

**Nr 4 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

***Äldre människor är som museer.....,***

fasaden har ingen betydelse, bara skatterna inuti! I dessa tider och dagar har vi verkligen behov av att alla möjliga sorters skatter piggar upp vår tillvaro. Dagarna blir visserligen kortare men en promenad ger oss möjlighet att njuta av höstens alla färger.

Jag gjorde en kortare resa till Bergslagen för att stänga stugan för vintern. Första dagen var varm och det blev inte så kallt på kvällen. Jag passade därför på att sitta utomhus och njuta av den medan det sakta mörknade. Så småningom visade sig stjärnorna och till slut syntes en vacker orangefärgad fullmåne spegla sig i sjön.

Någon natt senare sjönk temperaturen kraftigt. På morgonen visade termometern 3 plusgrader och vissa lövträd på andra sidan sjön hade börjat skifta mot gult, orange och tegelrött. En kort promenad efter frukosten resulterade i en rejäl korg med stora fina gula kantareller och dessutom hittade jag svart trumpetsvamp i en glänta där det aldrig tidigare funnits svamp. Och så naturligtvis mängder med trattkantareller. Jag blev riktigt upprymd av alla mina skatter och det gick betydligt lättare sedan att avveckla sommaren för denna stugsäsong.

En annan skatt är vår egen SPF-förening. Och allt den har gjort för sina medlemmar under alla år. Nästa år blir det 40 år. Det är mycket som hänt både i föreningen och den verklighet den verkat i. När föreningen bildades 1984 var vi bara 100 medlemmar som höll till i en lokal nära biblioteket i Farsta Centrum. Under årens lopp har antalet medlemmar ökat och våra månadsmöten kom så småningom att hållas i Söderledskyrkan och föreningslokalen flyttades till det nuvarande stället på Torsbygatan. Men det var inte bara föreningsverksamheten som ändrades. Vår värld förändrades också när en statsminister mördades och en färja försvann under en nattstorm tillsammans med hundratals människor. Vi började använda mobiltelefoner, läsplattor och istället för sedlar och mynt så började vi betala våra varor och tjänster med plastkort.

Det är mycket som hänt under dessa år sedan vår förening bildades och som jag tidigare nämnt blir den 40 år nästa år. Vi kommer att hylla födelsedagsbarnet med att göra något trevligt nästa höst och jag hoppas att du har lust att delta i firandet.

Men till dess kanske det finns någon aktivitet i de följande sidorna som passar dig och om inte, så kanske vi ses på ett månadsmöte.

***Väl mött Alexandra.***

# TRÅKIGA SIDAN

**Tyvär måste vi än en gång tjata om hur en korrekt anmälan skall se ut  
Om du tycker att vi i programgruppen gör ett bra jobb,  
hjälp oss då genom att göra korrekta anmälningar.**

I faktarutan vid varje aktivitet står det hur anmälan skall se ut, vem den skall skickas till, och sista anmälningdatum. Där står även när det senast skall betalas.

Vi repeterar än en gång hur du skall göra om du vill hänga med på någon aktivitet.

- Skicka anmälan via SMS eller e-post enligt faktarutan.

Du skriver enbart aktivitetens namn och namn på den eller de du vill anmäla. På så sätt kan den ansvarige enkelt sortera och söka bland anmälningarna för varje aktivitet. En ansvarig kan få upp till tvåhundra anmälningar till olika aktiviteter.

- När du fått OK från den ansvarige betalar du in anmälningavgiften.
- Om du sedan inte kan delta, anmäler du det så snart som möjligt. Det kan finnas andra som står på reservplats, och därigenom kan komma med i ditt ställe. I så fall får du din anmälningavgift tillbaka.

Du får även avgiften tillbaka om du lämnar återbud före sista betaldag.

*På kalendersidan finns tre kolumner där du kan kryssa för Anmält, Fått Ok och Betalat*

*Om du inte följer dessa enkla regler, som är till för att göra jobbet drägligt för programansvariga, riskerar du att din anmälan kommer bort eller att andra som anmäler sig efter dig kommer före.*

## **Så till medlemsavgiften**

Sedan några år har föreningen central debitering av avgiften. Du får under november ett inbetalningskort från förbundet. Betala till det konto som står på inbetalningskortet inte till vår förenings konto.

## **Bli svårlurad**

Vi hör alltför ofta av medlemmar, som blivit lurade eller utsatts för sådana försök. Ett telefonsamtal, SMS eller mail kan verka väldigt seriöst, men fråga dig varför du blir kontaktad på detta sätt.

Öppna inte mail från någon du inte förväntar dig mail ifrån. Klicka inte på länkar, om du inte är säker på att mailet kommer från någon du kan lita på. Och framför allt logga inte in med säkerhetsdosa eller e-legitimation (exempelvis BankID) på någon annans uppmaning.

Släpp inte heller in någon du inte känner i din lägenhet.

Läs mer på [svarlurad.se](http://svarlurad.se) det skadar inte att du tittar på den sidan då och då. "Bondfångarna" hittar hela tiden på nya sätt att lura oss.

## **Bryt inga ben i julstöket**

Nu närmar sig den tid när vi klättrar upp i skåp, byter gardiner och fixar annat julpynt. Jovisst hittills har det gått bra, men åldern tar ut sin rätt, och balans och syn blir sämre.

**Hemmafixaren** grejar gärna dina vardagssysslor som är tunga eller riskabla

- 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 66 16 vardagar kl. 08.00-12.00 och 13.00 -16.00.

## **Om ändå olyckan är framme**

Ladda ner 112-appen i din mobil via App Store eller Google Play (När vi var barn fick vi höra: Om du behöver hjälp fråga en vuxen. Nu är det tvärtom: Om du behöver hjälp: Fråga ett barn eller barnbarn). Med appen kommer du i kontakt med SOS Alarm där du kan få hjälp. Appen ger även SOS Alarm information om var du befinner dig. Du får även information om händelser som sker i din närhet.





# Fler bilder från vad vi gjort i höst Drottningholmsteatern



där vår duktige guide berättade och vi lyssnade andaktsfullt



Bellmanhuset på Söder och även där var vi andaktsfulla lyssnare  
till guiden denna gång ackompanjerad av trubaduren Pierre Ström





Vi åkte också till Åland och gick på skördemarknader med vår fantastiska guide, Sigbritt Finne handlade grönsaker och havtornssaft



En exotisk skylt, som inte gick att köpa och en annan typ av majstång



Bomarsund såg ut så här när vi kom, det var fransmännen 1854 som slog ryssen här



Vi har även avnjutit räkor mm



Månadsträffarna kom äntligen igång med besök av New Orleans trio





# Söndagen den 5 november

## Teater Dur och Moll

Den 5 november besöker vi Europas minsta teater.

Teater Dur och Moll ligger i det minsta huset av alla små kåkar på Fjällgatan. Hela publiken ryms på 20 stolar!

Föreställningen heter **Aline på berget** och är 1 tim och 15 min lång. Föreställning börjar kl. 17.00 inläpp 16.45.

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: **söndagen den 5 november kl.17.00 inläpp 16.45.**

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**

*Denna aktivitet hålls i samarbete med*



# Fredagen den 10 november

## Ärtsoppa och punsch

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

Efter detta blir det kaffe och kaka.

**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**

Om du uppskattar det arbete vi i programgruppen helt ideellt gör.

Gör dina anmälningar korrekt. SMS:a **Aktivitetens namn och den eller de du vill anmäla**

Du kan även skicka e-post med ämne: **Aktivitetens namn och den eller de du vill anmäla**

På så sätt underlättar du vårt arbete.

## Tisdagen den 14 november

### 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: **cristina.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 28 november

Nu när vetemjålet, 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 tjuvar 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 föranmälan behövs**



## Årets julbord onsdagen den 29 november

Läser du mer om på sista sidan

Dessa aktiviteter hålls i samarbete med

# Månadsträff tisdagen den 12 december

Allsångarna sjunger traditionellt in julen och det populära Luciatåget från närbelägen förskola ökar på julstämningen. Vi träffas i Hökarängssalen, Söderledskyrkan kl. 13–15 dörren öppnas 12.30.

**Inträde 70 kr. betalas vid entrén**

Vi bjuder på lite mer julinspirerat till kaffet.

Lotterier med njutbara vinster samt utlottning på entrébiljetten

**OBS Ingen föranmälan behövs**



# Månadsträff tisdagen den 16 januari

Många minns Anna Bromees bejublade föreställning

”Vi älskar Dansbandz” för några år sedan.

Nu kommer Anna tillbaka med ”Den som glad är”

Där Anna bjuder på en musikalisk resa i form av låt-medleyn med korta sketcher därtill, baserade på våra två folkära artister

Lill-Babs och Siw Malmkvists musikaliska skatter.

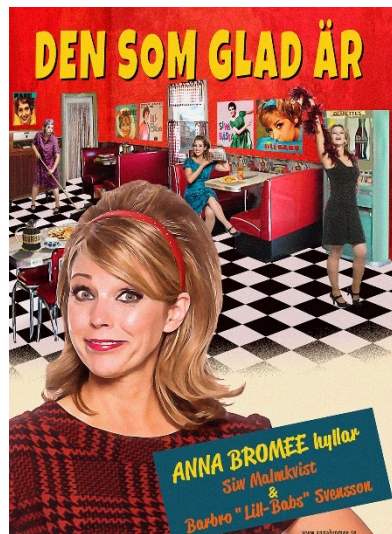
Vi träffas i Hökarängssalen, Söderledskyrkan kl. 13–15 dörren öppnas 12.30.

**Inträde 70 kr. betalas vid entrén**

Förutom underhållning bjuds det på kaffe, smörgås och kaka.

Lotterier med njutbara vinster samt utlottning på entrébiljetten

**OBS Ingen föranmälan behövs**



Vi behöver fler som hjälper till. Tycker du att föreningen skall fortsätta att sätt guldkant på pensionärlivet. Hör av dig till Alexandra [alexandra.posacki@gmail.com](mailto:alexandra.posacki@gmail.com) eller Leif

[leif\\_brander@hotmail.com](mailto:leif_brander@hotmail.com)

# Konsten i tunnelbanan torsdagen den 18 januari

Följ med på en konstvisning i tunnelbanan världens längsta konstgalleri

Efter den förra mycket uppskattade visningen av konst utefter den blå linjen fortsätter vi denna gång med att åka röda linjen. Visningen tar ca 1,5 timme

Färdstätt tunnelbana till Östermalmstorg, uppgång Linnégatan sen Nybrogatan



Ansvarig: **Ann-Marie Eklöf** Plats: **Utanför T-bane ingång, Nybrogatan, Östermalmstorgs T-banestation**

Tid: **torsdagen den 18 januari kl 11.00**

Anmälan e-post: [annmarieeklof@hotmail.com](mailto:annmarieeklof@hotmail.com) eller SMS: 070 205 92 26

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

Sista anmälningsdag: **29 december** Sista betalningsdag: **7 januari**

Pris: **110:-** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**



## "Glädjefnatt"

Hjälp dig själv och dina vänner till mer positiv energi och gott humör! Var med på lite glädjeträning för vuxna! Skrattyoga är hälsofrämjande lek med fysisk träning i vanliga kläder och bra skor.

Vi går och står i enkla lekfulla rörelser varvade med djupandning från yogan och ögonkontakt. Vi börjar med stimulerat hohohahaha men i leken smittar vi varandra till äkta skratt allteftersom när vi släpper taget mer.

Hälsovinsterna är många – du sover bättre, magen mår bättre, du får smärtlindring och ditt immunförsvar stärks. Stressen stoppas.

Ditt hjärta och dina lungor får träning och cirkulationen förbättras. En syresatt hjärna tänker

bättre och tar bättre beslut. Du blir både piggare och gladare och får ett lugn efteråt. Du landar här och nu. Instruktör är Helen Thyrvin som har använt metoden i över 20 år. Hon leder grupper, utbildar nya ledare och är ambassadör för skrattyoga i världen. Skrattyoga startade i en park i Mumbai 1995 med 5 personer och finns idag i 116 länder. Tusentals skrattar regelbundet för bättre hälsa och mer glädje.

Ta med dig din vattenflaska.



Ansvarig: **Lillvor Appelblom** Plats: **Lokalen Torsbygatan 38**

Tid: **Torsdagen den 25 januari 2024 kl 11.00 och ca 1 timme**

Anmälan e-post: [lillvor.appelblom@gmail.com](mailto:lillvor.appelblom@gmail.com) eller SMS: **070 582 55 76**

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

Sista anmälningsdag: **11 januari** Sista betalningsdag: **13 januari**

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

*Denna aktivitet hålls i samarbete med*



## Spansk afton fredagen den 2 februari

Det var länge sedan vi pratade svettig häst och bananer när vi smakade på ett glas rödvin.

Vi provar några spanska rödviner med lite spanska delikatesser.

### OBS Endast medlemmar



Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Lokalen Torsbygatan 38** Tid: **fredagen den 2 februari kl 15.00**

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

Ange på anmälan och betalning: **Spansk afton och ditt namn**

Sista anmälningsdag: **18 januari** Sista betalningsdag: **20 januari**

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

## Slussenrummet onsdagen den 7 februari

I massor av år har ombyggnaden av Slussen fått stora rubriker. Bråk mellan politiker, och senast mellan kommun och region har försenat och fördyrat ombyggnaden av den trafikplats, som invigdes 1935 och som arkitekten, Holger Blom, ritat för både vänster- och högertrafik.

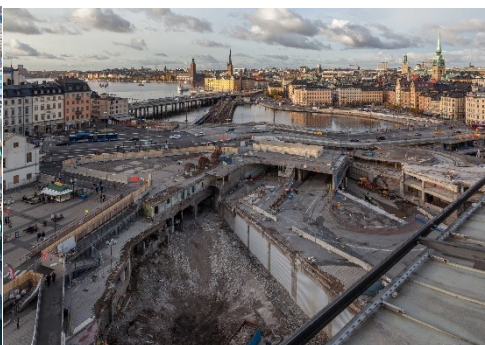
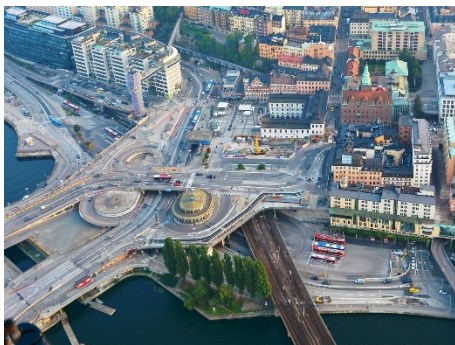


Foto: Johan Fredriksson

Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Slussenrummet, Södermalmstorg 4**

Tid: **onsdagen den 7 februari kl 11.00**

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

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

Sista anmälningdag: **18 januari** Sista betalningsdag: **20 januari**

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

*Vi behöver fler som hjälper till. Tycker du att föreningen skall fortsätta att sätta guldkant på pensionärlivet. Hör av dig till Alexandra [alexandra.posacki@gmail.com](mailto:alexandra.posacki@gmail.com) eller Leif [leif\\_brander@hotmail.com](mailto:leif_brander@hotmail.com)*

## Dansmuséet torsdagen den 15 februari

Det var många år sedan vi besökte Dansmuséet. Nu har de en intressant utställning "Svenska baletten 100 år Under fem intensiva år befann sig det experimentella danskompaniet Svenska Baletten, *Ballets Suédois*, i det parisiska kulturlivets centrum.

Den 25 oktober 2020, på hundraårsdagen av Svenska Balettens premiär, öppnade Dansmuséet

jubileumsutställningen "[Om ni inte gillar det kan ni dra åt helvete](#)" – [Ballets Suédois 1920–1925](#) i Stockholm.

Vi får en guidad visning av utställningen och efteråt kan de som vill äta lunch på Bistro de Rolf de Maré.



Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Dansmuséet, Drottninggatan 17**

Tid: **torsdagen den 15 februari kl 11.15**

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

Ange på anmälan och betalning: **Dansmuséet och ditt namn, vill du även äta lunch, meddela detta**

Sista anmälningdag: **25 januari** Sista betalningsdag: **27 januari**

Pris: **120 kr.** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

10 *Dessa aktiviteter hålls i samarbete med*



## Årsmöte onsdagen den 20 februari kl 13.00

Kallelse skickas ut med nästa nummer av **Bulletinen**

Årsmöteshandlingar kommer i stadgeenlig tid att finnas tillgängliga på hemsidan och kontoret.

Efter årsmötesförhandlingarna kommer trubaduren Pierre Ström att underhålla.



Förutom underhållning bjuds det på kaffe, smörgås och kaka.  
Lotterier med njutbara vinster samt utlottning på entrébiljetten

**OBS Fri entré och ingen föransmälan behövs**

### När, var, hur kommer **Bulletinen**?

**Bulletinen** kommer ut med fyra nummer per år i mitten av januari, mars, augusti och oktober.

**Bulletinen** kommer för närvarande i din brevlåda. Det är antingen våra "brevduvor" eller **Bring**, som delar ut tidningen.

Tidplan kring varje nummer ser ut så här Efter manusstoppet redigerar redaktören tidningen och lämnar över underlaget till korrekturläsarna, för att sedan godkännas av ansvarig utgivare. När detta är klart skickas manuset till tryckeriet och ett par dagar senare får vi tillbaka den tryckta tidningen. Nu skall varje tidning få en adressetikett, sorteras och lämnas till eventuell "brevduva" eller för de adresser som saknar "brevduva" sorteras tidningarna i postnummerordning och ämnas till **Bring**. Någon dag senare kan "brevdovorna" hämta sin tidningsbunt för distribution. Vi kan inte styra så att alla får tidningen samma dag, men så länge inte aktiviteterna fullbokade innan tidningen nått alla, behåller vi nuvarande lösning. Med detta nummer gör vi dock en anpassning till modernare teknik. Redan nu läggs tidningen ut på vår hemsida. Vi kommer att lägga ut **Bulletinen** på hemsidan samtidigt som **Bring** och "brevdovorna" får tidningen och vi skickar ut SMS och e-post till medlemmarna och meddelar att ett nytt nummer finns på hemsidan.

Vi har även planer på att om du som nöjer sig med tidningen i digitalt format, en PDF-fil, kan du begära detta och får den mailad till sig samtidigt som brevduvorna får sina buntar. En liten besparing för föreningen.

### 40-årskris??

Vi har alla passerat de 40, mer eller mindre smärtfritt. Vår förening närmar sig nu de 40 och flera av våra funktionärer har redan placerat det dubbla. Med andra ord behöver fler yngre medlemmar engagera sig i föreningens arbete om föreningen också skall få fira 50 år. Därför önskar vi att du funderar på om du kan hjälpa till något mer än du gör i dag. Kanske kan du ge en hjälpande hand vid månadsträffarna eller någon av de träffar vi har i lokalen. Om **Bring** delar ut **Bulletinen** till dig, kanske du kan ta på dig att dela ut tidningen till dig själv och några som bor i din närhet. Hur som känner du för att aktivera dig lite mer, så hör av dig till någon av de funktionärer du ser vi våra program eller direkt till kpntoret.

## Även 2024 kommer vi att göra en SPA-resa till Pärnu med VIDA resor

**Vida Resor**  
personlig service hela vägen

Resan startar den 4 juni och varar 7 eller 9 dagar. Priset är ännu inte fastställt, men om du intresserad hör av dig till Hasse Elfving, [hanselfving45@gmail.com](mailto:hanselfving45@gmail.com) eller SMS: **070 722 86 18**, så återkommer han så fort VIDA-resor har tagit fram vad det kostar (priset blir naturligtvis högre, eftersom det är högsäsong)

Om du inte kan vänta så länge eller detta datum inte passar kan du välja något annat datum och boka direkt hos VIDA-resor.

### 7 dagars resor 2024 Pris

2 jan - 8 jan	4 795
10 jan- 16 jan	4 795
16 jan- 22 jan	4 795
21 feb- 27 feb	4 895
29 feb- 6 mars	4 895

### 9 dagars resor 2024 Pris

8 jan - 16 jan	5 895
21 feb - 29 feb	5 995
27 feb- 6 mars	5 995

## Eller varför inte åka längre söderut till Maspalomas med VIDA-resor

FÖLJ MED VIDARESOR TILL

# Gran Canaria

Vi tar  
hand om er  
hela vägen!

Byt vinter mot solsäkra Maspalomas för en stund. Vi reser från Arlanda till Las Palmas och bor i bungalows på Vistaflor i Maspalomas. På hotellet finns underhållning varje dag, pool, restauranger, minimarket och aktiviteter. Tvåvåningsbungalows med kök & terrass.

- Flyg • Tvåbädds bungalow • Frukost
- Välkomsträff • Avslutningsmiddag
- Utflykter • Fri buss till Maspalomas Beach • Resvärdar från VidaResor

♥ 15 DAGARS

27 jan-10 feb 2024  
9 - 23 mars 2024  
från 18.950:-

  
GranCanaria

Vida Travel Group AB

020-89 94 90  
[info@vidaresor.se](mailto:info@vidaresor.se)  
[www.vidaresor.se](http://www.vidaresor.se)







### ISLAND den 23-27/4 -24 Vulkanernas och Sagornas Ö

**Dag 1** buss från Farsta till Arlanda flyg med Icelandair. En kort orienteringstur i Reykjavik.

**Dag 2** efter en **stadsrundtur** och fortsätter vi till **Haldór Laxness museum** och på hemvägen vid **Álafoss ullspinneris fabriksbutik**. Sedan är det dags för en av Reykjaviks badanläggningar.

**Dag 3** utfärd till "Gyllene Cirkeln" till Islands mest berömda sevärdheter, **Geysir, Gullfoss,**

**Tingvalla** m.m. och med lunchpaus - vid Geysir.

**Dag 4** utfärd till bl.a. Snorri Sturlusons **Reykholt** med. Därifrån kör vi till det spektakulära lavavattenfallet **Hraunfossa** samt till Islands största varmvattenkälla, **Deildartunguqver**.

Eftermiddagen fri för shopping,

**Dag 5** Efter frukost avfärd till flygplatsen, Vid ankomsten till Arlanda tar oss bussen sedan

tillbaka till Farsta.

**Resans ord. pris är 19.200:- På detta pris har ni 2.000:- i SPF rabatt, därför är**

**SPF priset endast 17.200:-**

**I priset ingår:**

- Buss Farsta – Arlanda t/r
- Flyg och flygskatter Island t/r samt transfer med egen buss t/r flygplatsen - hotellet
- Fyra nätter på fyrstjärniga hotell Natura
- Frukostbuffé
- Fyra 2- rätters middagar med kaffe/te på maten
- Bad i Heitur Pottir
- Stadsrundtur samt utfärd till Laxness museet och Álafoss
- Utfärd till Geysir, Gullfoss, Tingvalla, Snorri Sturlusons Reykholt, Hraunfossa mm
- Vår reseledares medverkan

### Upplev Österlen, med Wanås, Kristianstad 14-19/5 2024

**Dag 1** Vi reser med vår buss från Farsta kl. 06.30 till Osby där vår reseledare, Jöran Nielsen, som är en riktig Skånepåg möter upp. Under eftermiddagen besöker vi godset Wanås norr om Kristianstad, med dess stora skulpturpark. Sveriges lägst belägna stad bor vi bra på anrika Hotell Christian IV.

**Dag 2** Efter frukost gör vi en kort promenad till Stora Safaribåten som ska ta oss på en tur på Helge i Kristianstads Vattenrike. Efter båtturen tar vi en kort promenad till Naturum för att få veta mer om Kristianstads vattenrike för att därifrån köra till Degeberga där vår lunch intas hos trevliga och vackert belägna "Cocoon" som drivs av familjeföretaget Gunnars Granar och som ligger på höjden med vacker utsikt över Hanöbukten.

**Dag 3** Med packade väskor åker vi ut på landet. Österlen har mycket småföretagande, ett exempel på det är "Borstakongen" i Onslunda där vi ges en inblick i borstarnas värld. Vi åker vidare till Kiviks Musteri. I Äpplets Hus kan du lära dig mer om de otaliga äppelsorter som finns, om äpplen, must och hur allt en gång startade här i Kivik år 1888 och så kan du handla i butiken. Efter ett stopp för lunch

besöker vi Sveriges minsta museum, det intressanta Hasse & Tage museet i Tomelilla där vi får veta mer om dessa glädjespridare. Därefter åker vi längs kusten till Engelska trädgården, denna blommande och charmiga besöksträdgård nära Kivik skapad med inspiration från England. En av resans höjdpunkter är vinprovning hos Skepparps trevliga vingård. Här odlar man vindruvor och gör vin. Vi får veta om Österlens "Provence", hur vinframställningen går till och under sakkunnig ledning provsmaka gårdens egna viner.

Vi övernattar på hotell Svea i Simrishamn, fint beläget vid hamnen i Simrishamn

**Dag 4** Vi åker från Simrishamn till Wallanders och Ernst-Hugo Järegårds Ystad innan vi bordar färjan till Bornholm där möts vi av vår lokala guide som tar oss med på en tre timmars rundtur innan vi kör till hotellet, 4-stjärniga hotell Griffen, som har ett naturskönt läge vid en av öns sandstränder.

**Dag 5** efter frukost besöker vi Hammershus, Bornholms konstmuseum och en av Bornholms fyra rundkyrkor innan vi återvänder till hotellet.

**Dag 6** Efter frukost kör vi till vår färja kl. 10.30 som tar oss till Ystad därifrån bär det hemåt fullmatade med intryck med ankomst till Farsta sen kväll.

## Programkalender 2023

Datum	Program	Pris	Anmält	Fått OK	Betalat
5 nov	Teater Dur o Moll	445 kr			
10 nov	Ärtsoppa med punsch	100 kr			
14 nov	Stockholms moské	90 kr			
28 nov	Månadsträff med Vismust	70 kr	Ingen anmälan		
12 dec	Månadsträff med Allsångarna och Luciatåg	70 kr	Ingen anmälan		
16 jan	Månadsträff med Anna Bromée	70 kr	Ingen anmälan		
18 jan	Konsten i tunnelbanan	110 kr			
25 jan	Glädjefnatt	150 kr			
2 feb	Riojavinernas återkomst	100 kr			
7 feb	Slussenprojektet	50 kr			
15 feb	Dansmuséet	120 kr			
20 feb	Årsmöte följt av Pierre Ström	Gratis	Ingen anmälan		
14 – 19 maj	Resa till Österlen				
23 – 27 apr	Islandsresa				
4 – 11 jun	SPA-resa till Pärnu				

### ***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*

*Vi behöver fler som hjälper till. Tycker du att föreningen skall fortsätta att sätta guldkant på pensionärslivet. Hör av dig till Alexandra [alexandra.posacki@gmail.com](mailto:alexandra.posacki@gmail.com) eller Leif [leif\\_brander@hotmail.com](mailto:leif_brander@hotmail.com)*

### ***Har du frågor om äldreomsorgen i Farsta?***

*Kontakta Äldre direkt tel 08-80 65 65*

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

### ***Har du frågor kring 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 fixare Philip Berglund.

**Telefon:** 076-124 66 16 **Telefontid:** måndag-torsdag 09.00–15.00,



# Våra fasta aktiviteter

## Boule

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

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**

eller **Christina Svensson 0705088783**

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**



## Och kanske en ny?

Intresserad av att spela Kille?

Vi är några stycken, som vill återuppliva den klassiska ”sporten”.

Är du intresserad att träffas och kanske börja spela Kille, hör av dig till

[hanselfving45@gmail.com](mailto:hanselfving45@gmail.com) eller SMS: **070 722 86 18**

## 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. Du kan, om du åker kollektivt, ta buss 172 kl 13.42 från Hökarängen med byte till buss 709 vid Huddinge.

Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Sundby Gårds värdshus, Sundby gårdsväg 5, Huddinge**  
**Om du åker kollektivt . Ta buss 172 kl 13.42 från Hökarängen med byte till buss 709 vid 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 jultmust  
Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

**Boka den 17 september 2024 för föreningens 40-årskalas**  
Festkommittén jobbar redan på att ordna ett trevligt firande och återkommer under våren med mer information samt hur du anmäler dig. Men redan nu vill vi att du letar i ditt minne, och skriver några rader om vad du minns från 1984 samt ditt bästa minne från något av föreningens arrangemang som du deltagit i. Bidrag kommer att publiceras i vårt jubileumsnummer som går i tryck i början av augusti.