

Expedition:

Torsbygatan 38
123 41 Farsta
(garageplan,gaveln)

Tel: 079 341 02 21

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

E-post:

spf.farsta@telia.com

Hemsida:

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

Eller skriv bara spf farsta**Organisationsnummer:**

802404-2197

Programkonto: 75 31 21-3

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

Medlemssekreterare:

Karin Attermo Elfving
070 722 86 13

Nr 1 2022**Redaktör:**

Leif Brander

Ansvarig utgivare:

Alexandra Posacki

Bulletinen utkommer
normalt 4 gånger per år.

Styrelsen:

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

Och solen har sin gång.....,

men i Kiruna är det mörkt. Medan jag satt och funderade på hur jag skulle börja denna epistel tittade jag på TV och det avsnitt som handlar om när solen går upp och när den går ner. Jag har säkerligen sett denna snutt tusentals gånger men ögonen har alltid fastnat på hur många minuter vi ser sol eller dagsljus i Stockholmstrakten. Idag hann jag också med att se hur det ser ut i Kiruna. Och den här dagen i början av januari steg solen upp strax före elva på förmiddagen och gick ner strax efter halv ett! Jag har ju alltid vetat detta men blev ändå paff när det gick upp för mig att Kirunaborna bara har en och en halv timma dagsljus. Vi på vår breddgrad har fyra gånger så mycket. Det de i Kiruna vet och ser fram emot är att tiden med dagsljus ökar hela tiden. Och detta gäller lyckligtvis för oss också!

Vad vill jag ha sagt med detta?

Jo, att vi måste hålla ut trots att vi får bakslag hela tiden. De flesta av oss har fått tre doser av vaccinet mot covid 19. Och det har känts bra, eller hur? Vi har under hösten kunnat öppna upp för månadsmöten i Söderledskyrkan och det verkade ett tag som vi och världen gick mot ljusare tider. Vår programgrupp har planerat och börjat ta fram olika inomhus och utomhusaktiviteter för våren och hösten.

Men nu efter jul-, och nyårshelgerna ökar smittspridningen rekordartad och nya restriktioner är på väg. I skrivande stund vet vi inte hur dessa begränsningar slår mot våra aktiviteter eller mot vår årsstämma den 22 februari. Men vi har ju varit med om detta. Två år i rad till och med. Vi vet därför att det löser sig även denna gång och att vi kommer att ses framöver. Det är precis som med solen. Den rör sig på samma sätt år från år och så småningom viker mörkret för ljuset! Det gäller bara att hålla ut och se framåt. Och vi hoppas att vi kan göra det tillsammans och med de upplevelser och aktiviteter som vår programgrupp arrangerat.

Utmärkande för aktiviteterna på de följande sidorna är som vanligt den stora bredden. Vi hoppas att det finns något för alla vare sig du som medlem vill odla din kulturella själ, låta gommen njuta, uppleva något annorlunda eller bara ha roligt.

Väl mött i vår och Varmt välkomna till våra aktiviteter!

Alexandra.

Hur håller man sig i god form efter nittio?

Vi som spelat boule och mattcurling under hösten hade terminsavslutning.

Robert Palmgren, som när den här tidningen går i tryck har hunnit fylla 95 år, satt vid samma bord som jag och vi samtalade om allt möjligt, tills vi kom in på hur viktigt det är med allsidig motion och att han själv var ett bevis på att det verkligen hjälper.

Det började med en skadad axel, berättade Robert. Hans läkare ville operera men Robert vill pröva en annan väg, nämligen genom systematisk träning. Träningen gav resultat, axeln blev i det närmaste återställd och smärtorna upphörde.

Sedan dess fortsätter Robert att träna varje dag vilket håller honom frisk och stark. Han sköter sitt hushåll helt själv, matlagning, veckostädning och övriga sysslor. Endast en gång i månaden har han bokat in en s.k. ”storstädning”.

Det dagliga gymnastikprogrammet börjar redan strax efter klockan sex på morgonen. Det blir först rygg-, mag-, och benövningar i sängen. Därefter situps, det som är så viktiga för lårskulaturen. Sedan olika rörelser med armar och överkropp för att mjuka upp axlar, armbågar och handleder, allt för att behålla en god rörlighet i överkroppen. Paus för frukost och efter den, ett pass på motionscykeln för benen och hjärtat och ytterligare träning med gummisnoddar för den känsliga axeln.

Därmed är Robert beredd att möte dagen. Det kan blir en promenad ner till centrum för att handla lite mat. Kanske en runda ner mot Magelungen eller boule nere vid Farsta IP tillsammans med andra pensionärer och SPF:are när vädret tillåter.

Med en regelbunden träning kommer man att må bättre fysiskt och psykiskt, slippa onödiga besök på vårdcentralen och driva läkaren till att skriva ut onödiga mediciner med risk för biverkningar.

Exempel på riktigt bra information: SUPER BRA information finns på SPF:s hemsida. spf.se som behandlar allt för både kropp och själ, plus mycket, mycket mer. Du kan också få en kort version över motionens fördelar på Vårdguide 1177.

Får jag komma med två råd. Tänk på att träna lår-, och vadskulaturen, det är dessa muskler som förtvinar först. Råd nummer två, balansövningar! Det här gäller naturligtvis lika mycket kvinnor som män.

Leif Brander

Var aldrig rädd för att prova någonting nytt. Kom ihåg att amatörer byggde Noaks ark medan yrkesmän byggde Titanic !

Observera!

I dag vet vi inte med 100%-tig säkerhet om årsmötet blir av p.g.a. pandemin.

Måste vi flytta på årsmötet så är nästa tillfälle, månadsträffen den 15 mars, samma tid och plats. Vi kommer att meddela dig via e-post eller sms.



Årsmöte Fri entré

Tisdagen den 22 februari, kl 13.00

Årsmötet är enbart öppet för medlemmar i SPF Seniorerna Farsta.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på vår expedition samt hemsida från måndagen den 14 februari.

Motion som medlem vill få behandlad på årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast två veckor före mötet.

Har du förslag på kandidat till styrelsen eller annan förtroendepost?

Kontakta valberedningen:

Kerstin Högström tel. 070-913 74 31

Plats: Hökarängssalen i Söderledskyrkan.

Vi bjuder som vanligt på kaffe, smörgås samt kaka.

Du kan vinna en blomma på din entrébiljett eller kanske köpa lotter och vinna något njutbart.

Precis innan tidningen skulle gå i tryck fick vi återbud på programmet om briggen Tre Kronor.

Vi kommer att bjuda på ett annat program till årsmötet.



Hålls i samarbete med

 Studieförbundet
Vuxenskolan

Nynäshamns ångbryggeri – Onsdagen den 9 februari.

Detta blir fjärde gången vi besöker Nynäshamns Ångbryggeri för att höra historien om hur några entusiastiska hembryggare byggt upp ett fantastiskt hantverksbryggeri. Vi provar 8 olika ölsorter och går en rundtur i produktionslokalerna. Glädjande är att många uppskattar detta besök så mycket att de återkommer varje år, men även nya deltagare är välkomna. Det är också roligt att vi uppfyller jämställdhetskraven med lika många kvinnor som män vid dessa besök. Visningen med ölprovning och tilltuggsbricka kostar 515 kronor. De som varit på en ölprovning tidigare vet att vätskebalansen behöver någon timme för att stabilisera sig igen. Vi tar det därför litet lugnt innan vi sätter oss på pendeltåget hem.



Foto Hasse

Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Nynäshamns Ångbryggeri, Lövlundsvägen 2-4, Nynäshamn**

Tid: **onsdagen den 9 februari kl 11.00**

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

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

Sista anmälningdag: **24 januari** Sista betalningsdag: **26 januari**

Pris: **515:-** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

Vi går på bio onsdagen den 2 mars

- Tre filmer med temat STOCKHOLM SEDAN 50-TALET

Från Klara till City

det försvinnande livet i Klara på 50- och 60-talet.

Lennart af Petersens Östermalm

Lennart af Petersens tillsammans med den då unge författaren Per Wästberg dokumenterar 60-talets Östermalm. Ett 40-tal år senare vandrar Lennart runt på Östermalm tillsammans med Anders Hanser och kommenterar sina bilder.

Vällingby

Över femtio år har passerat sedan Vällingby stod klart. Mycket har förändrats men områdets kvaliteter består. ABC-stadens högklassiga arkitektur gör området unikt.

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

Tid: **onsdagen den 2 mars 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 anmälningdag: **14 februari** Sista betalningsdag: **16 februari**

Pris: **175-** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**



Foto Elbe

Hålls i samarbete med

Before Dinner !

*På grund av pandemin kan vi endast ta emot föranmälda gäster
BD-träff fredagen den 18 februari kl. 15.00*

OBS! Dörren öppnas 14.50

Varmt välkommen till SPF Seniorernas lokal Torsbygatan 38

OBS! Föranmälan krävs!!!

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

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

Ange på anmälan och betalning: *Nynäs och ditt namn* Sista anmälningsdag: 1 mars

Sista betalningsdag: 3 mars Pris: 50- Betalas till plusgiro: 75 31 21 -3



Hemlig låda
lottas ut.



Chans till
vinst på
inträdesbiljetten

Tävling!



Ärtsoppa och punsch torsdagen den 10 mars kl.

15.00. Insläpp 14.50.

Vi värmer oss i den kalla månaden mars med lite ärtsoppa och punsch. En hård smörgås med god lagrad ost, ett par varianter av senap, och för den som så önskar lite timjan eller mejram. Efter detta blir det kaffe och kladdkaka.

Endast medlemmar



Foto Elbe

Ansvarig: *Ann-Mari Eklöf* Plats: *Lokalen Torsbygatan 38*

Tid: *torsdagen den 10 mars kl 15.00*

Anmälan e-post: annmarieeklof@hotmail.com eller SMS 070 205 92 26

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

Sista anmälningsdag: *21 februari* Sista betalningsdag: *23 februari*

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

Månadsträffar under 2022

Missa inte de fantastiska programmen.

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

Inträde 50 kr. (om inget annat anges).

Förutom underhållning bjuds det på kaffe, smörgås och kaka

Lotterier med njutbara vinster samt utlottning på entrébiljetten.

Tisdagen den 15 mars

Full fart med Allan Allsång och Mange Mingel

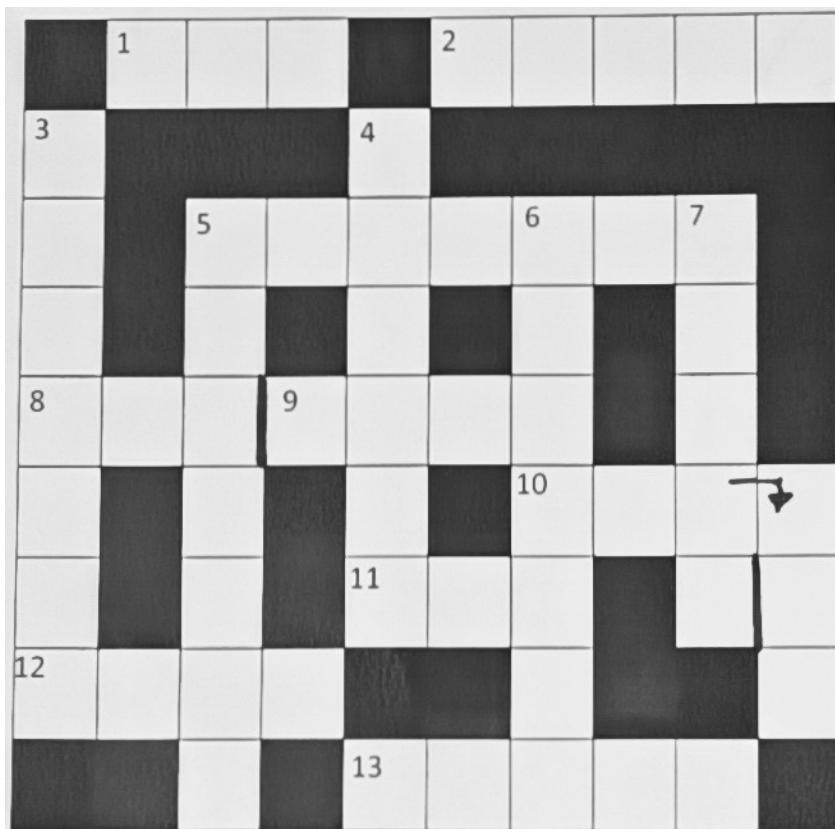
en duo med bred repertoar som bjuder

på sång- och musikunderhållning.

Tisdagen den 19 april

Preliminärt Claes Elfsberg

Journalist, programledare och 45 år som nyhetsankare i TV



1. Vad var det den kaxiga myran fastnaden i ?
2. Skånska Nils som var med i de flera filmer t.ex. Blåjackor 1945.
3. Dragspelaren Calle från Dalarna som tog namn efter orten där han bodde.
4. Han med Röda mulen som du hört många gånger.
5. Vågrät 5. Var inne i stan vände spårvagn 19 från Örby ?
5. Lodrätt 5. Hit flyttade den berömda träkyrkan från orten i Västergötland 1918.
6. Du vet han- gamle- hmhm- kamrat på vida färden, den bästa här i världen.
7. Starkt i spetsigt glas – 7,5 cl
8. Firman som är bra på spisar och fyrljus.
9. Här bodde författaren Zorn.
10. Han skrev låtarna om Carola, Ingela, Mariga Mary och uppblåsbara Barbara.
11. 0,3048 m är en - ?
12. Den största av Asagudarna. Och en isbrytare förstås.
13. Duken man bär på en stång.

Korsord

av Harry Lundstedt

Stadsvandring Siden, på Söder 30 mars kl. 11.00.

Vi börjar på Mosebacke torg där Almgrens sidenväveri startade i liten skala år 1833 och följer sen den spännande utvecklingen fram till idag. Under 1870 talet var Almgren sidenväveri en av Stockholm stora kvinnoarbetsplatser med över 280 anställda.

Vandringen tar drygt en timme och avslutas med ett besök i väveriet för den som så önskar.



Ansvarig: **Ann-Mari Eklöf** Plats: Mosebacke torg vid statyn. Tid: **onsdagen den 30 mars kl 11.00**

Anmälan e-post: anmarieeklof@hotmail.com eller SMS: 070-205 92 26

Ange på anmälan och betalning: **Siden på Söder och ditt namn**

Sista anmälningdag: **17 mars** Sista betalningsdag: **21 mars**

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

Katarina Kyrka och kyrkogård

Trots två omfattande bränder under hennes dryga 350 åriga historia står Katarina Kyrka kvar.

Kyrkogården har blivit en populär begravningsplats sedan 1990-talet.

Nobelpristagare, akademiledamot, ministrar, politiker, trubadurer, skådespelare, stockholmsskildrare, medlemmar av Vårat gäng och naturligtvis ”han som var bäst på plan” är några av de som vilar på Katarina kyrkogård.

Michael Ketzel, som guidade oss så väl på Skogskyrkogården berättar om kyrkan och så promenerar vi runt i denna oas på Söder och minns några av 1900-talets kända personer.

Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **entrén Katarina kyrka** Tid: **onsdagen den 6 april kl 12.00**

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

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

Sista anmälningdag: **21 mars** Sista betalningsdag: **23 mars**

Pris: **175-** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

Vandring i Sköndal 4 maj kl.11.00

Vera Nilssons Väg

4-10

kv. Kafferepet

I ett nytt bostadsområde "Lilla Sköndal" har alla gator fått namn efter svenska kvinnliga konstnärer - från Maria Röhl till Sigrid Hjertén och Siri Derkert. Varför?

I Per Anders Fogelströms bok "Söder om tullen" finns ett avsnitt om Vackra Nanna på Sköndal. Hon och Maria Röhl på Skönstavigsgård var medelpunkten i ett omfattande kulturellt sällskapsliv i början av 1800-talet.

Följ med på en vandring ca 1,5-2 timmar då vår kunnige guide Per Jönsson, SPF Sköndal berättar mer.

Samling kl 11.00 vid Sandåkraskolan. Ta buss 181 från Farsta Centrum till hållplats Norra Sköndal, där vi börjar och slutar turen.

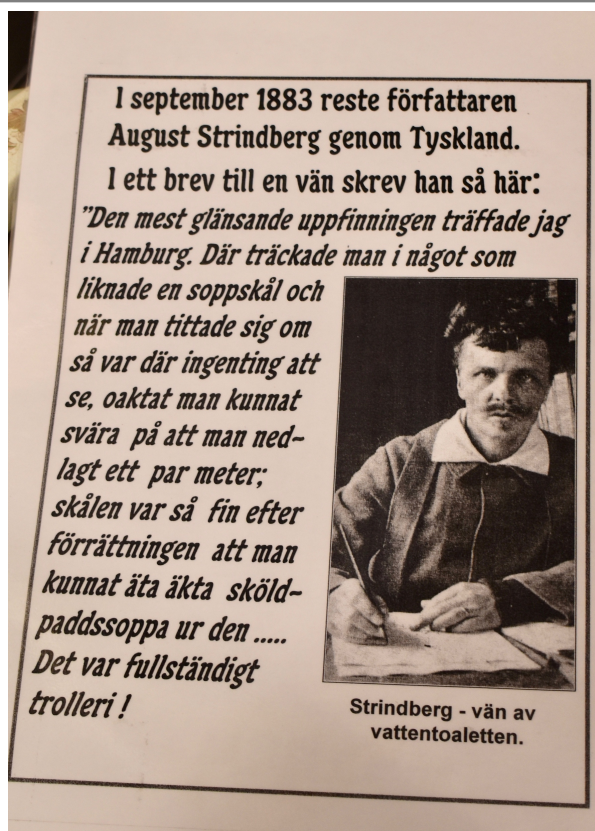


- Ansvarig: **Ann-Mari Eklöf** Plats: **Sandåkraskolan.**
- Tid: **onsdagen den 4 maj kl. 11.00**
- Anmälan e-post: **annmarieeklof@hotmail.com** eller SMS **070 205 92 26**
- Ange på anmälan och betalning: **Vandring i Sköndal och ditt namn.**
- Sista anmälningsdag: **26 april** Sista betalningsdag: **28 april.**
- Pris: **65:-** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

Vi besökte VVS-museet i Vällingby i höstas.

Ett VVS-museum är precis så tekniskt som man kan tänka sig, hur många skruvar, muttrar och rörkrökar som helst. I en sådan miljö förväntar man sig inte att August Strindberg skall dyka upp och att han bidrar med en helt lyrisk text om uppfinningen, vattenklosetten!

Leif



Hålls i samarbete med

Kursprogram

Våren 2022

SPF
SENIORERNA



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.

I detta programblad syns bara ett urval – hela utbudet finns på: www.sv.se/stockholm
Tider och platser kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2022. Kom ihåg att säga till vid anmälan!

Covid-19

Vi följer och anpassar oss hela tiden beroende på smittoläge och folkhälsomyndighetens riktlinjer. Har du frågor och funderingar, tveka inte att höra av dig till oss!

FOTO

Bildhantering för PC

3 ggr 1290kr kl.13.30-16.00
Start 2022-03-29
Ledare: Gabriel Eliasson

Bildhantering för Mac

3 ggr 1290kr kl.13.30-16.00
Start 2022-03-30
Ledare: Gabriel Eliasson

Skapa din egen fotobok

3 ggr 1290kr kl.10.00-12.30
Start 2022-03-30
Ledare: Gabriel Eliasson

MOBIL & SURFPLATTA

Kom igång med din smartphone/Android - grund

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.00
Start 2022-02-02
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iphone – grund

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.30
Start 2022-02-01
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iphone – forts

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.30
Start 2022-04-22
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din ipad – grund

4 ggr 1050kr kl.12.30-16.00
Start 2022-03-02
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/Android - grund

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.00
Start 2022-03-29
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/Android - forts

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.00
Start 2022-04-20
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/Android inkl. doro - grund

4 ggr 1050kr kl.13.30-16.00
Start 2022-02-02
Ledare: Gabriel Eliasson

Swish/Bank-Id/Spam mm för mobil/dator

3 ggr 995kr kl.10.00-12.30
Start 2022-05-18
Ledare: Gabriel Eliasson

DATOR

Kom igång med din Mac – grund

4 ggr 1590kr kl.13.30-15.45
Start 2022-03-01
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din PC – grund

4 ggr 1590kr kl.13.30-15.45
Start 2022-03-02
Ledare: Gabriel Eliasson

TECKNA & MÅLA

Olja & akryl nyb/forts helg

2 ggr 1990kr kl.10.00-16.00
Start 2022-02-19
Ledare: Joakim Heidvall

Olja & akryl nyb/forts helg

2 ggr 1990kr kl.10.00-16.00
Start 2022-03-26
Ledare: Joakim Heidvall

Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr 1850kr kl.10.00-14.30
Start 2022-03-05
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

Kurbitsmålning forts helg

1 gång 1050kr kl.10.00-14.30
Start 2022-03-19
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

TEXTILA HANTVERK

Hjärtan - virka och vik origami

1 gång 1050kr kl.10.00-15.00
Start 2022-02-13
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

Återbrukshantverk

1 gång 1200kr kl.10.00-16.00
Start 2022-03-05
Ledare: Tuva Widén

Virka mönstermagi

4 ggr 2350kr kl.18.00-21.00
Start 2022-03-15
Ledare: Maria Gullberg

Tvåändsstickning

1 gång 1050kr kl.10.00-16.00
Start 2022-03-19
Ledare: Kristina Rolf

Knyppling helg

2 ggr 1750kr kl.09.00-16.00
Start 2022-03-26
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Virka med pärlor

1 gång 1050kr kl.10.00-15.00
Start 2022-03-27
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

SILVERSMIDE

Silversmide i Gamla stan

4 ggr 1760kr kl.10.00-12.30
Start 2022-02-02
Ledare: Cecilia Zendendahl

Silversmide i Gamla stan

4 ggr 1760kr kl.10.00-12.30
Start 2022-03-02
Ledare: Cecilia Zendendahl

Silversmide i Gamla stan

4 ggr 1760kr kl.10.00-12.30
Start 2022-04-13
Ledare: Cecilia Zendendahl

HÄLSA & LIVSSTIL

DansSteget Alvik

10 ggr 1250kr kl.18.00-20.15
Start 2022-01-31
Ledare: Kerstin Carlsson & Marie Lander

Rosenrörelser Alvik, inkl SPF rabatt

12 ggr 675kr kl.09.30-10.30
Start 2022-02-03
Ledare: Barbro Bengtsson

Rosenrörelser Alvik, inkl SPF rabatt

12 ggr 675kr kl.11.00-12.00
Start 2022-02-03
Ledare: Barbro Bengtsson

Qigong Alvik

12 ggr 1250 kr kl.10.00-11.30
Start 2022-02-10
Ledare: Anna Holtenstam

Naturens skafferi Kroppsvård

1 gång 950kr kl.18.00-21.00
Start 2022-04-20
Ledare: Jeanette Gudmundsson Granberg

Naturens skafferi vandring-Vild mat

1 gång 950 kr kl.13.00-16.00
Start 2022-05-26
Ledare: Jeanette Gudmundsson Granberg

SLÄKTFORSKNING

Släktforskning handstillsläsning

5 ggr 2450 kr kl.13.00-15.30
Start 2022-01-17
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr 2550 kr kl.13.00-15.30
Start 2022-02-21
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund intensiv

2 ggr 2550 kr kl.10.00-16.00
Start 2022-02-26
Ledare: Ulf Berggren

SPRÅK

Franska för nästan nybörjare

10 ggr 2350 kr kl.17.30-19.00
Start 2022-02-15
Ledare: Alexandre Emery

Spanska för nästan nybörjare

10 ggr 2350 kr kl.10.00-11.30
Start 2022-02-15
Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

Engelska för nästan nybörjare

10 ggr 2350 kr kl.18.00-19.30
Start 2022-02-16
Ledare: Lena Lindström

TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering grund

6 ggr 2250 kr kl.18.30-21.00
Start 2022-03-10
Ledare: Lars Myrtnert

Trädgårdsplanering helg

2 ggr 2250 kr kl.10.00-16.00
Start 2022-04-23
Ledare: Lars Myrtnert

Slätterkurs - teknik och skötsel

1 gång 1150 kr kl.09.00-16.00
Start 2022-07-01
Ledare: Kjell Gustafsson

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.

Vi har fler kurser!

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

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 från Stortorget till Sergels torg

27/2 150 kr kl.11.00 och 13.30

Kondisvandring Östermalmsblandning

24/4 150 kr kl.11.00 och 13.30

Kondisvandring i Husby

22/5 150 kr kl.11.00 och 13.30

Ytterligare 2 vandringar planeras under våren. Se vår hemsida sv.se/stockholm

NATUR & ÖRTVANDRINGAR

Örtvandring Djurgården

25/4 250 kr kl.13.30-15.00
Ledare: Ulla Jansson

Örtvandring Tantolunden

25/4 250 kr kl.18.30-20.00
Ledare: Ulla Jansson

Örtvandring Hässelby strand

26/4 250 kr kl.13.30-15.00
Ledare: Ulla Jansson





Skagen

10-13/5 -22

Med reseledare och den unika kombinationen av att bo i Skagen och privatvisningen av Skagens Museum och Anchers Hus.

1:a dagen

Avresa kl. 07.00 från Farsta och vi kör med lämpliga pauser till Göteborg (lunch strax efter Jönköping på egen bekostnad) där vi tar Stena Lines färja till Fredrikshamn kl. 16.00. Överfarten tar ca 3 timmar så här åter vi en gemensam måltid och det finns tid att shoppa. Utmed vägen till Göteborg stannar vi för bensträckare samt för lunch och som på alla bussresor finns "bussfika" att tillgå vid de olika stoppen under resan. Vi räknar med att vara framme i Skagen och det hotell jag använt sedan det byggdes på 90-talet, Skagen Motel - som är det enda hotell nära Skagens centrum där alla rum har dusch och toalett - ca kl. 20.30. Innan vi kommer till hotellet gör vi ett besök i anrika Höjen, (Gammelskagen) och ser bl.a. dess berömda solnedgångsplats. Vi gör en promenad på kullerstensstranden och har du tur hittar du en lyckobringande hålsten (det brukar alltid några gäster göra på varje resa).



2:a dagen kl. 08.30

Vi börjar dagen med att tillsammans med vår lokalguide Hanne köra ut till Grenen (Danmarks nordligaste udde, där haven möts) och gör därefter en stadsrundtur. Efter att ha skiljts från Hanne kör vi till "Den Tilsandede kirke" i Skagens närhet och efter det besöket tillbaka till Skagen. Härfter blir det tid på egen hand i Skagen för lunch (på egen bekostnad) etc.

Efter ca ett par timmar på egen hand i Skagens centrum kör vi kl. 13.30 till det spännande Oddecentrat ute på Grenen som visar allt om hav, natur och sandflykt.

Härifrån kör vi till Kandesstederna och "öknen" som ligger en liten bit utanför Skagen där vi i verkligheten får uppleva det vi tidigare sett delar av på Oddecentrat.

Kl. 18.30 Vi börjar kvällen med ett besök på Skagens kyrkogård, som ligger ca 500 m. från vårt hotell, där vi besöker de mest berömda Skagenmålarnas gravplats. Härifrån tar oss bussen till restaurang Folden i Skagens centrum där äter vi en tvårätters middag med en kalvrett som huvudrätt.

3:e dagen kl. 08.15

Vi börjar med något unikt: En för oss privat visning av Hanne på de båda största museerna, Skagens Museum och Anchers Hus! Det är ofta otidlig trängsel på Skagens Museum och det kan vara svårt att se alla vackra tavlor på ordinarie öppettid. Därför gläder det mig mycket att jag i många år fått denna förmån (som är dyr men som ingår i resans pris - det behövs ex. vis, av säkerhetsskäl, tre anställda på museet för en privatöppning!).

Därefter gör vi ett besök på f.d. Svenska Sjömanskyrkan där vi får information om dess verksamhet och dricker kaffe med bulle.

Härefter blir det tid på egen hand i Skagen för lunch (på egen bekostnad), shopping och/eller fortsatta museibesök (vi har den unika förmånen i Skagen att våra gäster när de vill, på egen hand, under hela dagen gratis kan göra återbesök på såväl Skagens museum som på Anchers Hus). För de som så vill kör bussen från järnvägsstationen och "Minnesstenen" (vi visar var bådadera ligger) till hotellet dels kl. 14.30 och dels kl. 16.00

Kl. 17.30 kör vi för middag på restaurang De To Have med sin spektakulära utsikt över både Kattegatt och Skagerrak, restaurangen ligger så långt ut på Grenen man kan komma med buss. På restaurang De To Have blir vi först underhållna av medlemmar i Drachmannsällskapet innan vi äter en tvårätters middag med Skagenspätta som huvudrätt.

4:e dagen

Hemresa tidigt på morgonen, även den med Stena Line till Göteborg, avgång kl. 08.00. På färjan har ni möjlighet att äta en tidig lunch (på egen bekostnad) innan vi anländer till Göteborg kl. 11.30 och sedan vidare med vår buss, vi räknar med att vara i Farsta igen vid 17-tiden.

Pris/person i dubbelrum 6.985:- vid min. 30 personer, enkelrumstillägg 1.200:- (på hotellet finns inga enkelrum, den som bokar enkelrum får ett dubbelrum för eget bruk).

Allt detta ingår i priset: Buss/tågresa, färje- & vägavgifter, övernattnig i dubbelrum, frukostbuffé, måltid på överfarten Göteborg-Fredrikshamn, middag i Skagen dag 2 och 3, guidad privatvisning på Skagens museum och Anchers Hus, besök i f.d. Skagens Sjömanskyrka inkl. förmiddagskaffe, Drachmannunderhållning samt utfärder till Grenen, Oddecentrat, Gammelskagen, "Den Tilsandede Kirke" och "Öknen".

Efter bokning skickas en bekräftelse i två delar från CK:s Resor på att resan är beställd där då ena är för bokningsavgiften och den andra för slutbetalningen som ska vara gjord ca 6 veckor före avresa. Obs att ett avresemeddelande skickas till alla deltagare ca tre veckor före avresan och i det finns det då svar på de frågor man ställer sig inför resan, ex. vis exakt avreseplats, valuta, ringa hem etc.

Om du är intresserad hör av dig till Hasse Elfving hanselfving45@gmail.com / 070 722 86 18

Hålls i samarbete med



Farsta i samarbete med



Ålands Skördefest 16 september 2022 – 2 dagar

avresa från Gullmarsvägen 9 kl. 06.15 alt. Larssons resors kontor, Odengatan 96 kl. 07.00

Häng med till Skördefesten som är ett lika självklart som glädjefyllt inslag i den åländska hösten. 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. På Jan-Karlsgården serveras kaffe med Ålandspannkaka. Vi 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? När du handlar lokala produkter bidrar du till att ängarna betas och åkrarna skördas. Vi trivs bäst i öppna landskap! Till kvällen går vi ombord på Eckerölinjen och nu väntar smörgåsbordet på oss! Åter i Stockholm omkring klockan 22. Gullmarsvägen 22.30. *Lunch ingår ej dag 2. OBS! Ta med giltigt pass.*

Pris per person i dubbelrum: 2 690:- (ordinarie pris 2 990:-)
Enkelrumstillägg: 250:-

Anmälan sker enligt principen ”först till kvarn” senast 31 mars

till Hans Elfving 070 722 86 18 eller via email hanselfving45@gmail.com

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 1 500:-, slutbetalning senast 45 dagar innan avresa

För praktiska upplysningar och avbokningsregler vänligen se vår hemsida www.larssonsresor.se eller längst bak i vår katalog.



Våra fasta aktiviteter



Boule

Att ha roligt är det viktigaste med Boule. Därför är det bara glada människor som spelar det spelet. *Under vinterperioden spelar vi inomhus, men p.g.a. pandemin har vi inte tillgång till lokalen just nu. Vi avvaktar och återkommer när möjligheterna ges för spel i hallen*

Kontaktperson: Björn Betzholtz tel. 076-815 27 80

För att spela boule behövs inga förkunskaper.

Bridge

Spelar vi varje vecka i lokalen Färnebogatan 64, Farsta, ingång från baksidan.

**Kontaktpersoner: Vivianne Andersson mobil 0702-00 67 68
Roland Ekholm tel. 0703-00 98 81.**

Du behöver ingen partner för att spela hos oss.



Körsång

Musikens betydelse för hälsan och välbefinnandet har i alla tider varit självklart för människan.

Sång och musik frigör energi och aktiverar människans självläkande resurser.

Kom och sjung, håll dig ung med Christina Illmayr som ledare. Torsbygatan 38.

Kontaktperson: Kerstin Högström

Tel: 070-913 74 31.

Mattcurling

Mattcurling är en ganska okänd sport men spelet passar alla åldrar, eller åtminstone från 10 år upp till 100.

Vi spelar på torsdagar mellan kl. 12 och 14.

Det har ingen betydelse om man är kvinna eller man, har kort eller lång erfarenhet av spelet, alla kan spela tillsammans och det viktigaste är att ha kul när man spelar.

Kontaktperson: Toni Eklund tel. 08 649 45 44



Norrtelje Brenneri och Cinderellakryssning

Vi har bokat en bussresa till Norrtelje Brenneri, där får vi en guidad visning samt kaffe och macka. Därefter tar oss bussen till Stadsgården, där vi går ombord på Viking Lines fartyg Cinderella. När båten lagt ut avnjuter vi deras fantastiska buffet för att sedan ha fritt för shopping, dans och annat trevligt vi kan roa oss med på båten.

Dag 2 äter vi båtens brunch, för att sedan roa oss och handla fram tills båten anländer Stockholm, där bussen kör oss tillbaka till Farsta. Dit vi beräknas komma 19.00 på torsdagen. I grundpriset på 1195 kronor ingår bussresorna, guidning på Brenneriet med fika, buffet på utresan och brunch på hemresan samt plats i delad insides hytt.

Tillägg: enkel insidehytt 122 kr, delad seasidehytt 75 kr, enkel seasidehytt 272kr.

Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Munkforsplan, Farsta**, Tid: **onsdagen den 20 april kl 11.15**

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

Ange på anmälan och betalning: **Norrtelje**

Sista anmälningsdag: **20 mars** Sista betalningsdag: **22 mars**

Pris: från **1195:-** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**