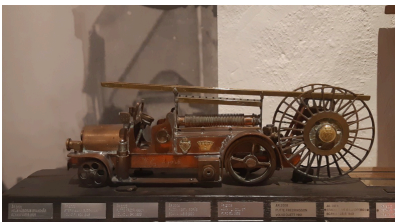


BULLETTINEN



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.spfsenioreterna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-senioreterna-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 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

Lycka är mycket enkelt.....

Det är bara god hälsa och dåligt minne. Det var visst Ernest Hemingway som någon gång sade så. Och varför nämner jag det? Ingen aning, kanske för att jag just nu känner mig rätt lycklig. Och frisk.

Jag sitter i solen utanför sommarstugan i Bergslagen och ser ut över en blå sjö. Granskogen på andra sidan reflekteras i det spegelblanka vattnet och det är alldeles stilla och tyst. Men plötsligt känner jag att jag inte är ensam. Något eller någon iakttar mig. I ögonvrån ser jag något som försvinner bakom knuten.

Jag försöker flera gånger hinna se vad som dyker upp och försvinner. Men jag får inte ens den minsta glimt av det som gäckar mig. Jag bestämmer mig för att på allvar spana och låtsas därför läsa. Glasögonen får halka långt ner på näsan så jag kan speja över skalmarna. Då efter en stund får jag se vad som spionerat på mig. Nu när jag är alldeles stilla och låtsas läsa ser jag en ung rödhake flyga fram och sätta sig på soluret och rekognosera från sin upphöjda plats. Men så fort den känner sig iakttagen försvinner den med blixstens hastighet och gömmer sig i en tät buske. Jag hinner ändå se att fågeln är ung för den har ännu inte fått sin roströda bröstlapp. Hans släktingar har tidigare år regelbundet dykt upp, flugit runt och gömt sig när de känts sig upptäckta. Under de två sista somrarna har jag inte sett några rödhakar och jag har verkligen saknat dem. Men nu är de tillbaka och jag känner hur jag ler.

Kan det vara så att du käre medlem också hittar tillbaka till våra aktiviteter precis som rödhaken? Vår programkommitté har precis som alltid satt ihop ett utbud där det ska finnas något åt en var. Vi kommer som vanligt att fortsätta med våra månadsmöten där vi förutom kaffe med macka och kakor också bjuder på gäster och förströelser. Och så har vi dagsaktiviteter både för själen, kroppen och något för smaklökarna. Utbudet hittar du på de kommande sidorna av detta nummer av Bulletinen.

Vi i styrelsen önskar alla våra medlemmar en trevlig avslutning på sommaren och varmt välkomna till höstens fantastiska utbud av aktiviteter!

Alexandra.

Programkalender hösten 2022

Datum	Program	Pris	Anmält	Fått OK	Betalt
31-aug	Kurs mot bedrägerier se sid. 6	Gratis			
07-sep	Kurs mot bedrägerier avsnitt 2 se sid. 6				
07-sep	Ö-vandring se sid. 10	150 kr			
14-sep	Kurs mot bedrägerier avsnitt 3 se sid. 6				
20-sep	Månadsträff se sid. 7	70 kr			
30-sep	BD-träff se sid. 11	50 kr			
18-okt	Månadsträff se sid. 7	70 kr			
19-okt	Modevisning Milanius se sid. 10	100 kr			
28-okt	IPA-prövning se sid. 11	150 kr			
15-nov	Månadsträff se sid. 8	70 kr			
30-nov	Julbord Sundbygård (kommer nästa nummer)	545 kr			
20-dec	Månadsträff se sid. 8	ej klart			
	Tävling se sid. 5				
	"Val i höst" se sid. 9				
	Studieförbundet Vuxenskolan se sid.13				
	Studieförbundet Vuxenskolan se. sid.14				
	Fasta aktiviteter se sid.15				

Regler för att kunna delta i våra aktiviteter.

- ◆ Anmälan **MÅSTE ALLTID** ske via E-post eller sms. I undantagsfall via telefonsamtal och till rätt person
- ◆ Anmäl dig så fort som möjligt. Platserna kan vara begränsade.
- ◆ Anmälan är bindande efter sista anmälningsdagen. Ingen återbetalning efter det datumet.
- ◆ Din plats kan gå till någon annan om du inte betalar i tid.
- ◆ Du måste både anmäla dig, och betala aktiviteten för att kunna delta.
- ◆ Kalendern på sidan 3 har kolumner där du kan notera **när** du anmälde dig och **när** du betalade.

Tråkiga regler men de som jobbar med programmen och även kassören måste ha en dräglig arbetssituation.

Måste priset på entrén till Månadsträffarna höjas?

Hänger kvalité och pris ihop?

För tio år sedan var vi Farsta SPF:are på en gruppresa till Peking. Vår kinesiske guide som var väldigt duktig på svenska trots att han aldrig satt sin fot i Sverige, talade ofta om ”Balansen” mellan   ena sidan det, och   andra sidan det.

En dag skulle vi i väg till Kinesiska muren och det f rventades att det skulle bli ordentligt mycket kallare på bes ksplatsen  n i Peking. Vår guide hade ordnat så att ett team med säljare av kläder skulle komma upp på hotellet en kväll och visa sina produkter. Tänk om de hade med sig någon härlig vinterjacka som skulle passa att ha på sig på Muren och samtidigt kunna ta hem den till Sverige och njuta av den där.

F rs ljarna kom till oss på hotellet kvällen innan vi skulle på utflykten. Med sig hade de mängder av kläder och bland dem också härliga dunjackor från Fjällräven. Givetvis var vi flera som nappade på detta fantastiska erbjudande, **Så billigt!**

Men, det sista vår guide hade sagt innan han lämnade oss för dagen inför kvällen shopping var, ”Tänk på ”Balansen” mellan pris och kvalité!

Hur rätt hade han inte? Den fina jackan som v rmdde så skönt på Kinesiska muren, kunde redan nästa h st lämnas in på Högdalens  tervinningscentral, avdelningen för kl dinsamling.

*–Humm, - kanske överdrev jag lite nu, men Fjällräven var ingen Fjällräven utan givetvis ett plagiat. **Men PRISET var fantastiskt!***

Nu börjar du förstå vad jag är ute efter. Jo att ”Balansen” mellan priset på entrébiljetten till H kar ngssalen och programmens kvalité b r upprätthållas.

Därför har styrelsen bestämt att entr priset kommer att höjas från första h sttr ffen till 70 kr i normalfallet.

Vi hoppas att vår programgrupp, **vilken skall ha allt beröm i v lden**, också i fortsättningen kommer lyckas att ta fram fina program med god kvalité till oss alla som gärna kommer till H kar ngssalen en gång i månaden.

Välkomna!

Leif

Ny tävling

Tippa resultatet i höstens riksdagsval.

Denna gång krävs inga förkunskaper för att vinna vår tävling, du behöver bara gissa hur många procent varje parti får i riksdagsvalet.



Du anger det procenttal du tror varje parti får, inga decimaler.

Partierna är: Centerpartiet,
Kristdemokraterna, Liberalerna,
Miljöpartiet, Moderaterna,
Socialdemokraterna,
Sverigedemokraterna, Vänsterpartiet.



När resultatet av valet är färdigräknat räknar vi för varje parti ut hur långt ifrån dina gissning är. Den som totalt har minsta avvikelser vinner den flaska vin som brukar vara priset.

Skicka in din lösning senast den 4 september till SPF Seniorerna Farsta, Torsbygatan 38, 123 41 Farsta eller via e-post spf.farsta@telia.com

Du kan även lägga svaret i brevlådan på Torsbygatan 38

Rätt tipsrad Bulletinen nr 2 2022

Aktivitet	matchar	Bild
1. Stadshuset		j. Eldkvarn (Stadshuset byggdes på tomten där Eldkvarn stod)
2. Medeltidsmuseet		g. Medeltiden (låg mellan Antiken och Modern tid)
3. Nynäshamns ångbryggeri		k. Humle (en av de fyra ingredienserna vid öltillverkning)
4. BD-träff		d. Dry Martini, passar before dinner
5. Årsmöte – Stumfilmspiano		i. Bröderna Lumiere, skapare av den moderna filmen
6. Bio Hanser Vällingby		h. Välling + By (vindbyn blåser i struten)
7. Ärtor och punsch		f. Johan Cederlund (började sälja färdigbrygd punsch)
8. Månadsträff – Allan Allsång ..	e. Bild från allsång på Skansen	
9. Månadsträff – Claes Elfsberg	1. 19:30 börjar Rapport, där Claes syntes i nästan 30 år	
10. Skagenresa	a. Uret är av märket Skagen	
11. Norrtelje bränneri med Cinderellakryssning	c. Askungen (Cinderella på engelska)	
12. Åländsk skördefest	b. Ål + and	

Vi drar vinnare på månadsträffen i september

Kurs mot bedrägerier 31 aug, 7 och 14 sept.

Vi har flera gånger varnat för de försök till bedrägerier som äldre utsätts för av mindre nogräknade personer.

Tyvärr har även några av våra medlemmar drabbats och blivit lurade. Visst känner jag mig säker på att det inte drabbar mig. Men när jag pratat med de drabbade förstår jag, att de som tjänar pengar på att luras vet precis hur de skall stressa upp den de önskar lura och hur deras metoder förfinats under många år.

Vid den första träffen behandlar vi bedrägerier i hemmet, därefter bedrägerier i samhället och till sist bedrägerier på nätet

Vi träffas ***kl 13.00 den 31 augusti, den 7:de och 14:de september*** i vår lokal Torsbygatan 38.

Det är inte nödvändigt att delta på alla träffar. Men vi behandlar olika ämnen så det är önskvärt att du är med vid varje avsnitt.

Det hela är gratis och vi bjuder även på fika och en kaka. Det krävs dock en anmälan från dig så att vi vet att hur mycket fikabröd vi skall köpa.

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



Månadsträffar i höst

Missa inte våra fantastiska program.

Vi träffas i Hökarängssalen,

En tisdag varje månad.

Söderledskyrkan kl. 13–15

dörrarna öppnas 12.30.

Inträde 70 kr. (om inget annat anges).

Förutom underhållning bjuds det på kaffe, smörgås och kaka

Lotterier med njutbara vinster samt utlottning på entrébiljetten.



Hålls i samarbete med



Tisdagen den 20 september

Grabbarna från Eken

Grabbarna från Eken är den ungdomliga ensemblen med hjärta för den svenska och irländska visskatten och folkmusiken, som de sjunger och spelar på flöjter, dragspel, mandola, slagverk, fiol & bas.

Repertoaren hämtas ur den svenska vismusiken, så som Olle Adolphson, Cornelis Vreeswijk och Evert Taube, och varvas med svängiga visor från Irland, samt egenskrivna alster.



Tisdagen den 18 oktober



Vi älskar Dansbandz



Får vi lov att presentera nya feelgood-föreställningen VI ÄLSKAR DANSBANDZ, En varm, rolig musikalisk hyllning till svenska dansband, Skön nostalgi möter nutid det bästa från 50-talet till nu.

Skådespelerskan Anna Bromée sjöng i dansband hemma i Sörmland på 1990-talet.

I Vi älskar dansbandz bjuder hon med värme på anekdoter, kul kuriosa och humor på en djupdykning i dansbandzhistorien.

Varför har så många dansband Z i sina namn? Varför var 70-taltes scenkläder så underbart hysteriska? Vad betyder onkaklacka? Och vad var det egentligen som hände på en halländsk dansbana en sommarkväll på 70-talet?

Kom till vår månadsträff, så får du svar på dessa frågor ihop med en massa gamla sköna dansbandzschlager.

Tisdagen den 15 november

Stig Fredriksson

*Kriget i Ukraina,
och vad är Putin ute efter?*

Ingen kan sitt Ryssland bättre än Stig. Som mångårig korrespondent på plats har han också lärt känna och intervjuat ett stort antal betydelsefulla personer t.ex. Nobelpristagaren Aleksandr Solzjenitsyn.

När Stig, för drygt fyra år sedan, på ett månadsmöte hos oss pratade om vart Putin och Ryssland var på väg, drog han storpublik.

Ämnet är nu tyvärr än mer aktuellt, så vi räknar med mycket publik.



Tisdagen den 20 december

Julprogram

Programmet är ännu ej klart men vi hoppas på ett luciatåg med förskolebarnen från Gubbängen.



Något julinspirerat till kaffet

Julsånger av Allsångarna



Val i höst

Vi anpassar oss till medlemmarna

De senaste åren har vi tvingats ställa in flera aktiviteter pga få anmälningar.

Detta skapar en hel del merarbete för programgruppen.

Därför kommer vi att visa en "meny" på aktiviteter, som vi fått tips om eller själva hittat.

Du anmäler ditt intresse och liksom vid riksdagsvalet finns en 4%-spärr, för oss 20 anmälda.

Söderpartiet

Med August, Slas och Klas på Söder. Vi vandrar ihop med Eva-Karin Gyllenberg på Söder. Ganska ansträngande dock.

Tid ca 1,5 tim
Pris 170 kr

Spökpatriet

Spökslottet (Schefflerska palatset) på Drottninggatan, ett stenkast från Odenplan., Vi får en presentation av byggnaden med särskild betoning på paradvåningen där målerisamlingen är placerad.

Tid ca 1,5 tim
Pris 100 kr

Riddarpartiet

Besök på Riddarhuset Vi får höra om palatset och adelns historia nu och då.

Tid ca 1,5 tim
Pris 120 kr

Ostochvinpartiet

Vi provar några viner och parar ihop dem med några ostar.

Tid ca 1,5 tim
Pris 500 kr

Centralpartiet

Besök på centralstationen. Vi får en historisk berättelse och visning av Kungliga Vänthallen och Centralstationen

Tid ca 1 tim
Pris 70 kr

Filmpartiet

Vi har flera gånger sett Hanser filmer.

Anmäl ditt intresse, så kan vi bestämma film från ett stort urval
Pris 175 kr

Konstpartiet

Vi tittar på konsten i tunnelbanan.

Tid ca 1,5 tim
Pris 100 kr

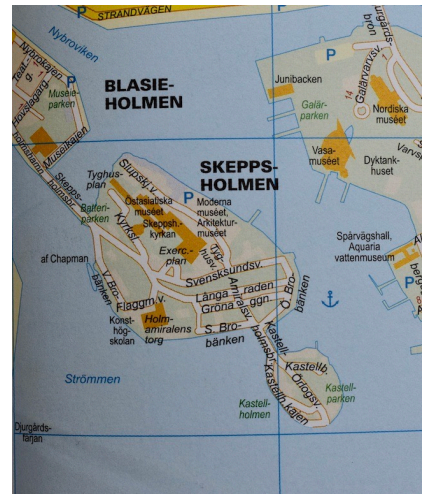
Du anmäler ditt intresse genom att maila/SMSa "partiets" och ditt namn till hanselfving45@gmail.com eller SMS: 070 722 86 18

OBS Anmälan är inte bindande

Ö-vandra på tre magiska holmar

Onsdagen den 7 september

En stadsvandring från Blasieholmen via Skeppsholmen till Kastellholmen. Du går från stadsmiljön och det forna nöjeslivet på "Nybrosquaren" till Blasieholmstorget och pampiga fasader. Det var på Skeppsholmen som Gustav III 1772 hyllades av en sjungande folkmassa ledd av Bellman. På Kastellholmen låg världshuset Blå ut - berömd för sin utsikt och sin supé som man fick för 1 krona. Idag är världshuset (tyvärr) bostad.



Ansvarig: **Marianne Sundström** Plats: **Berzelii park vid statyn.**

Tid: **onsdagen den 7 sept. kl. 11.00**

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

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

Sista anmälningsdag: **29 aug.** Sista betalningsdag: 1 sept. Pris: **150 kr** Betalas till plusgiro: **75 31 21 -3**

Modevisning Milanius i Hammarby Sjästad.

Onsdagen den 19 oktober.



Dags att tänka på hösten och vintern garderob och få lite nya idéer. Under trivsamma former, ett glas bubbel och tilltugg följer vi visningen och låter oss inspireras.

Kostnad 100:-/deltagare som återfås vid köp om 500 kr . Färdsätt: T-bana Farsta –

Gullmarsplan, sedan tvärbanan till Sickla kaj.

Gå tillbaka till Hammarby Allé 106. (c:a 100m)

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

Tid: **onsdagen den 19 oktober kl. 14.00**

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

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

Sista anmälningsdag: **28 september** Sista betalningsdag: **5 oktober**

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

Before Dinner fredagen den 30 september kl 15.00

Ingen föransmälan

OBS! Dörren öppnas 14.50

Tema: BD-historia

Varmt välkommen till SPF Seniorernas lokal Torsbygatan 38

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

**Chans till vinst
på entrébiljetten**

Lotteri med Hemlig låda

Tipsrad med pris



IPA-prövning.

Ölet av typen IPA, India Pale Ale, har blivit mycket populärt. Vi gör därför en prövning på detta tema, i all enkelhet, inget proffs som kommer och berättar, utan vi berättar själva vilka IPA vi gillar bäst och varför. Du är välkommen även om du inte har någon erfarenhet i ämnet, utan enbart vill delta i en trevlig samvaro. För ett år sedan läste jag en artikel som listade upp 18 sorters IPA, från Amerikansk IPA till West Coast IPA. Jag tror det dykt upp fler sorter sedan dess. Vi kommer att prova fem olika IPA ihop med lite tilltugg. Du som känner att du vill hjälpa till med detta arrangemang hör av dig till Hasse Elfving.

Ansvarig: *Hasse Elfving*
Plats: *Lokalen Torsbygatan 38*
Tid: *fredagen den 28 oktober kl 15.00*
Anmälan e-post: *hanselfving45@gmail.com* eller
SMS: *070 722 86 18*
Ange på anmälan och betalning: *IPA och ditt namn.*
Sista anmälningsdag: *12 oktober*
Sista betalningsdag: *14 oktober*
Pris: *150-* Betalas till plusgiro: *75 31 21 -3*



Nya boulebanor till Tallis. Medborgarförslaget som gick igenom.

Vi var ett gäng som under flera år spelat boule på Gubbgängens IP. När så den nya bandyhallen skulle byggas behövdes även den yta där boulebanorna låg. Löften gavs till den lokala PRO föreningen, som ansvarade för banorna att nya skulle anläggas. Men tiden gick och ingenting hände. Då beslöt sig Tallkrogens Trädgårdsstadsförening och SPF Seniorerna Farsta att gå ihop och lämna in ett medborgarförslag till Farsta Stadsdelsnämnd. Förslaget var skriftligt och innehöll en önskan om att få fyra boulebanor i Olympiaparken i stället för de fem som försvann vid byggandet av ishallen i Gubbgången.

Efter att nämnden tagit del av vår skrivelse blev Björn Betzholtz som representerade Tallkrogens Trädgårdsstadsförening och undertecknad inbjudna till ett nämndmöte en mörk höstkväll, och där fick vi argumentera för vår sak. Redan vid nästa månads nämndmöte beslöt nämnden att godkänna vårt medborgarförslag och därmed att banorna skulle byggas! Den 20 december klockan 09:45 på morgonen stod Björn och jag nere i Olympiaparken tillsammans med två tjänstemän från Farsta stadsdel för att gå igenom placering och utformning av banorna m.m.

Under mars och början av april anlades banorna och den 30 april var det stor invigning av anläggningen. Vi var ett femtontal deltagare som njöt av de fina nya banorna.

I halvtid grillade vi korv och drack kaffe och efter dryga två och en halv timmars spel gick vi frusna men nöjda hem, för sedan skulle Valborg firas.

***Medborgarförslag.** Vem som helst kan lämna in ett medborgarförslag men det är bara ett av tio som blir godkänt. Hade vi tur, eller var det skicklighet? Hur som helst, nu finns det bra banor för alla boende i Tallkrogen med omnejd under lång tid framöver. Vi hoppas att många skall ha glädje av dem.*

Leif Brander



Kursprogram

Hösten 2022



Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon 08-679 03 70 eller direkt till Elin Lönn på 08- 679 03 03, elin.lonn@sv.se

Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang. **Se våra anmälningsvillkor på webbsidan.**

Tider och platser kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se:

www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

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

FOTO

Bildhantering för PC

3 ggr 1290kr kl.10.00-12.30
Start 2022-10-19
Ledare: Gabriel Eliasson

Bildhantering för Mac

3 ggr 1290kr kl.13.30-16.00
Start 2022-10-19
Ledare: Gabriel Eliasson

Photoshop Elements grund, helg

3 ggr 2150kr kl.10.00-15.00
Start 2022-10-08
Ledare: Jacob Blomqvist

DATOR

Kom igång med din Mac – grund

4 ggr 1590kr kl.13.30-15.45
Start 2022-09-13
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din PC – grund

4 ggr 1590kr kl.13.30-15.45
Start 2022-11-15
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac – forts

4 ggr 1590kr kl.13.30-15.45
Start 2022-09-15
Ledare: Gabriel Eliasson

MOBIL & SURFPLATTA

Kom igång med din smartphone/ Android - grund

4 ggr 1050kr kl. 13.30-16.00
Start 2022-10-18
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/ Android - forts

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.30
Start 2022-11-16
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iphone – grund

4 ggr 1050kr kl. 13.30-16.00
Start 2022-10-19
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iphone – forts

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.30
Start 2022-11-15
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din ipad – grund

4 ggr 1050kr kl.13.30-16.00
Start 2022-09-14
Ledare: Gabriel Eliasson

Swish/Bank-Id/Spam mm för mobil/dator

3 ggr 995kr kl.13.30-16.00
Start 2022-11-10
Ledare: Gabriel Eliasson

TECKNA & MÅLA

Kalligrafi nyb helg

2 ggr 2100kr kl.10.00-16.00
Start 2022-09-17
Ledare: Dipak Lahiri

Kalligrafi med tusch och färg för högtider

2 ggr 2100kr kl.10.00-16.00
Start 2022-11-12
Ledare: Dipak Lahiri

Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr 1950kr kl.10.00-14.30
Start 2022-10-01
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

Är du intresserad av målarkurser?
Läs mer på www.sv.se/stockholm för att se fler målarkurser!

TEXTILA HANTVERK

Knyppning

8 ggr 1950kr kl. 14.00-16.30
Start 2022-09-06
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Virka med pärlor

1 gång 1050kr kl.10.00-15.00
Start 2022-09-25
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

Virka mönstermagi

4 ggr 2350kr kl.18.00-21.00
Start 2022-10-25
Ledare: Maria Gullberg

Luffarslöjd

1 gång 1200kr kl.10.00-15.00
Start 2022-10-23
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

Tvåändsstickning

1 gång 1050kr kl.10.00-16.00
Start 2022-10-22
Ledare: Kristina Rolf

SILVERSMIDE

Silversmide i Gamla stan

6 ggr 2690kr kl.10.00-12.30
Start 2022-09-06
Ledare: Cecilia Zendendahl

Silversmide i Gamla stan

4 ggr 1890kr kl.10.00-12.30
Start 2022-09-15
Ledare: Cecilia Zendendahl

Silversmide i Gamla stan

4 ggr 1890kr kl. 17.30-20.00
Start 2022-09-01
Ledare: Cecilia Zendendahl

Silversmide i Kärrtorp

12 ggr 3090kr kl. 18.00-20.30
Start 2022-09-12
Ledare: Egidio Bencivenni

Silversmide i Kärrtorp

12 ggr 3090kr kl. 18.00-20.30
Start 2022-09-14
Ledare: Egidio Bencivenni

HÄLSA & LIVSSTIL

DansSteget Alvik

7 ggr 1050 kr kl.18.00-20.15
Start 2022-09-05

Ledare: Kerstin Carlsson & Marie Lander

Rosenrörelser Alvik, inkl SPF rabatt

10 ggr 675 kr kl.09.30-10.30

Start 2022-09-15
Ledare: Barbro Bengtsson

Rosenrörelser Alvik, inkl SPF rabatt

10 ggr 675 kr kl.11.00-12.00

Start 2022-09-15
Ledare: Barbro Bengtsson

Qigong Alvik

12 ggr 1250 kr kl.10.00-11.30

Start 2022-09-15
Ledare: Anna Holtenstam

Naturens skafferi Hudvård

1 gång 695 kr kl.18.00-21.00

Start 2022-11-16
Ledare: Jeanette Gudmundsson Granberg

SLÄKTFORSKNING

Nyfiken på släktforskning-föreläsning

1 ggr 550 kr kl. 13.00-15.30

Start 2022-09-07
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr 2550 kr kl.09.30-12.30

Start 2022-09-19
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr 2550 kr kl.18.00-20.30

Start 2022-09-27
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr 2550 kr kl.13.00-15.30

Start 2022-10-24
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning handstillsläsning

5 ggr 2450 kr kl.18.00-20.30

Start 2022-11-22
Ledare: Ulf Berggren

SPRÅK

Franska för nästan nybörjare

10 ggr 2350 kr kl.17.30-19.00

Start 2022-09-01
Ledare: Alexandre Emery

Spanska nybörjare A1

10 ggr 2350 kr kl.18.00-19.30

Start 2022-09-26
Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

Spanska nybörjare A2

10 ggr 2350 kr kl.10.00-11.30

Start 2022-09-19
Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

Körsång på spanska

10 ggr 2350 kr kl.15.00-16.00

Start 2022-10-05
Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

För fler spännande språkkurser, besök www.sv.se/stockholm

TRÄDGÅRD

Biodling grund

10 ggr 2600 kr kl.18.30-21.00

Start 2022-08-23
Ledare: Lars Myrtner

Biodling grund

10 ggr 2600 kr kl. 18.30-21.00

Start 2022-09-14
Ledare: Lars Myrtner

Biodling fortsättning

10 ggr 2600 kr kl. 18.30-21.00

Start 2022-09-12
Ledare: Bengt Sundbaum

Beskärning av träd och buskar

1 gång 850 kr kl.11.00-15.00

Start 2022-09-01
Ledare: Lars Myrtner

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 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.

Paketpris för höstens vandringar 450 kr. Obligatorisk föranmälan!

Kondisvandring från Akalla till Akalla by

28/8 150 kr kl.11.00 och 13.30

Kondisvandring från Kronoberg till Kungsklippan

18/9 150 kr kl.11.00 och 13.30

Kondisvandring Föroft Aspudden

16/10 150 kr kl.11.00 och 13.30

Kondisvandring genom Strandvägens historia

13/11 150 kr kl.11.00 och 13.30

Kondisvandring från Träsktorget till Lärkstaden

4/12 150 kr kl.11.00 och 13.30



SKRIVA

Att göra en bilderbok

7 gång 2550 kr kl. 18.00-20.15

Start 2022-09-27
Ledare: Johan Unenge

Skriv om ditt liv - grund

6 gång 2150 kr kl. 1 4.00-16.15

Start 2022-10-14
Ledare: Carina Roxström

Att skriva barnbok - grund

7 gång 2550 kr kl. 18.00-20.15

Start 2022-10-14
Ledare: Annika Nasiell



Våra fasta aktiviteter

Boule.

Vi spelar boule varje vecka på riktigt fina banor både på Farsta IP och i Olympiaparken i Tallkrogen.

Vi kommer också att spela inomhus under vintern.

För mer information om spel i Farsta, ring **Lillvor tel. 070-582 55 76**. För spel i Tallkrogen och inomhus, ring **Björn tel. 076-815 27 80**

För att spela med oss behövs inga förkunskaper!



Bridge Obs! Ny tid

Vi startar den **5 september kl. 12.00** i lokalen Färnebogatan 64, Farsta, ingång från baksidan. För mer information, ring

Vivianne Andersson mobil 0702-00 67 68

Du behöver ingen partner för att spela hos oss.



Körsång

Musikens betydelse för hälsan och välbefinnandet har i alla tider varit självklart för oss människor. Sång och musik frigör energi och aktiverar våra självläkande resurser.

Kom och sjung, håll dig ung. Lokalen ligger på Torsbygatan 38.

Kontaktperson: Kerstin Högström

Tel: 070 913 74 31.



Mattcurling

Vi är en av ganska få klubbar i Stockholm som spelar mattcurling. I Västsverige däremot finns det ett stort antal klubbar där både yngre och äldre deltar.

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





Ukrainas flagga består av två lika breda horisontella band i blått och gult.
Flaggan tillkom i samband med att Ukraina förklarade sig självständigt i slutet av första världskriget och användes inofficiellt av flera av de kortlivade statsbildningar som existerade mellan 1917 och 1920, men förbjöds när Röda armén invaderade landet och utropade den sovjetiska delrepubliken Ukraina. Under andra världskriget användes flaggan i det av nazi-Tyskland ockuperade Ukraina. Den var inte tillåten under den sovjetiska perioden 1945–1991, men återtog den 4 september 1991, under Sovjetunionens upplösning. Färgerna i flaggan symboliserar de stora sädesfälten under en blå himmel.

(Kopierat från Wikipedia)

Glöm inte Ukraina!

Här några exempel på organisationer som jobbar i och med Ukraina.
Det finns många fler!

Läkare utan gränser

Rädda barnen

Röda Korset

UNHCR

Unicef

Plan International