



Höstens program började i öarnas tecken.

Tre Stockholmsöar och Åland med sin skördefest

Grabbarna från Eken, tre pigga öbor, roade oss på månadsträffen i september

Tittar du vidare i tidningen ser du vad vi gör framöver

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.spfsenioreerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-senioreerna-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 4 2022

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
Nils Thoor kassör

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. När jag sist skrev denna spalt var det sensommar vid stugan i Bergslagen, vattnet i sjön låg spegelblankt och skogen på andra sidan sjön lyste grön i vattenspegeln.

Nu är det höst, den kom plötsligt och det är dags att stänga stugan för säsongen. Sommaren har tagit slut lika plötsligt som den dök upp. Rödhaken med sina små pepparkornsögon som spejade och spanade på mig från buskarna och snåren är borta. Hoppas jag får se honom nästa sommar.

Det är dags att sätta igång med det som ska göras när jag stänger stugan. Rensa hängrännor, bära in sommarmöblerna på vinterförvaring, ta bort utblommade växter och så det viktigaste, tömma vattenledningar och varmvattenberedare.

Mellan varven sitter jag på verandan och tittar ut över sjön. Den var spegelblank igen men genom duggregnets dimma ser jag att träden på andra sidan sjön var gula och roströda. Det var vackert och lite lugnande efter sommarens energi. Jag kom på att det kanske inte skulle vara så dumt med en promenad i skogen. Sagt och gjort, på med tröja, vattentät jacka och stövlar. Och så korg och svampkniv förstås! Det var blött och lerigt där bonden kört med traktorn men strax vek jag av mot ett kärr. Ovanför kärret invid stigen på mossig backe uppenbarade sig stora gula kantareller. När jag lyfte blicken fanns det en hel koloni en bit bort. Som i ett trollslag fick jag korgen full. Och då hade jag tvingats rata alla trattkantareller som jag också hittade. Dem tog jag dagen därpå och fick korgen fylld för andra gången. På kvällen festades det på pasta och kantarellsås. Allt medan regndimman utanför tätnade och kvällen gick över i svart natt.

När jag dagen därpå gick för att plocka trattkantarellerna såg jag en stor älg på andra sidan kärret. Han såg mig också. Det verkade nästan som om han stod och poserade. Till slut tröttnade han och försvann in bland granarna.

Så småningon när allt var klart i stugan begav jag mig hem till Farsta, nöjd med allt som gjorts och glad åt min svamp. Och så var det dessutom dags att ta itu med allt som fanns hemma som till exempel att skriva denna lilla krönika!

Jag och övriga styrelsen hoppas att alla haft en bra sommar och att ni är pigga och nyfikna på de aktiviteter som vår programgrupp tagit fram. På de följande sidorna i Bulletinen hittar ni något som vi hoppas roar och intresserar. Naturligtvis ser vi också fram emot att träffas på våra månadsmöten.

Väl mött!

Alexandra.

Viktiga sidan, offra några minuter på att läsa detta

Medlemsavgiften för 2023

Inbetalningskort kommer att skickas ut under december

I och med innevarande år har föreningen gått över till central debitering av medlemsavgiften. De flesta betalade avgiften till det konto som stod på inbetalningskortet, som förbundet skickade ut. Några betalade till vår föreningskonto, vilket orsakade kassören onödigt arbete.

Var uppmärksamma på att det är förbundets konto ni betalar till.

Vi låter inte lura oss

I slutet av sommaren höll vi i samarbete med Polisen och Brottsofferjouren en kurs i tre avsnitt för att förebygga så vi inte skall drabbas av stölder eller bedrägerier.



Bland det viktigaste vi lärde oss är:

- **Var skeptisk** - Ta aldrig för givet att en främling på nätet går att lita på.
- **Klicka inte** – klicka aldrig på länkar eller öppna bifogade filer i e-post
- **Tacka nej till ”gratispresenter”** - riktiga lotterier kräver aldrig att vinnarna betalar några avgifter för att erhålla sina vinster
- **Skicka aldrig pengar till främlingar**
- **Lägg på**, om någon ringer och säger att det är fel på din dator. Ge aldrig någon främling fjärråtkomst till din dator
- **Stäng dörren** om någon ringer på och vill komma in för att undersöka eller reparera och du inte själv begärt det
- **Säg till om någon står för nära när du skall knappa in din kod vid bankomat eller i butik**

Googla på ”försök inte lura mig”. Där hittar du ännu fler tips, som kan vara bra att känna till

Om du är intresserad av att gå denna kurs i vår, hör av dig via e-post till hanselfving45@gmail.com eller SMS till 070 722 86 18

En vädjan från programgruppen

Vi har i nummer efter nummer av Bulletinen beskrivit hur anmälan till en aktivitet skall gå till.

Likväl är det endast ett fåtal anmälningar som sker korrekt

De kan väl inte vara så svårt att i ämnesfältet på ett mail skriva Aktivitetens namn följt av ditt eget

Skälet är att vi på så sätt enkelt kan sortera anmälningarna, och inte tappa bort någon anmälan som döljs inne i meddelandet.

För få en ändring till stånd, kommer vi från och med nu att skicka tillbaka anmälningar, som inte görs enligt reglerna

Glöm inte heller att betala in avgiften i tid. Numera kan du sätta datum för när en betalning skall ske, så varför inte göra betalningen så snart du fått klartecken att du kommer med.

Gör även anmälan till rätt adress, e-post eller mobilnummer.

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 alltid så fort som möjligt. Platserna kan vara begränsade.
- ◆ Anmälan är bindande efter sista anmälningdagen. 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 5 har kolumner där du kan notera när du anmälde dig och när du betalade.

Programkalender 2022 – 2023

Datum	Program	Pris	Anmält	Fått OK	Betalat
15-nov	Månadsträff se sid 6	70 kr	Behövs ej		
24-nov	Fikaträff Fanfaren se nedan		Behövs ej		
25-nov	Prova på Linedance se sid ??		Behövs ej		
30-nov	Julbord Sundbygård se sista sidan	545 kr			
20-dec	Månadsträff se sid 6	70 kr	Behövs ej		
13-jan	Pubafton se sid 10	70 kr			
17-jan	Månadsträff se sid 7	70 kr	Behövs ej		
03-feb	BD-träff se sid 11	50 kr	Behövs ej		
21-feb	Årsmöte Kallelse mm i nästa nummer	0 kr	Behövs ej		
03-mar	Räkfrossa se sid 11	100 kr			
21-mar	Månadsträff se sid 7	70 kr	Behövs ej		
14-apr	Vinprovning se sid 10	150 kr			
18-apr	Månadsträff se sid 7	70 kr	Behövs ej		
12-maj	BD-träff se sid 11	50 kr	Behövs ej		
16-maj	Månadsträff se sid 7	70 kr	Behövs ej		
ej klart	Besök Kungliga vänthallen se sid 8	70 kr			
ej klart	Besök Chokladfabriken se si 8	330 kr			
ej klart	Besök Nyströms läderfabrik se sid	75 kr			

POPup

Är du intresserad av att delta i "pop-up" evenemang, dvs aktiviteter som arrangeras snabbt med lite kortare framförhållning? Det kan handla om allt från t ex 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.

Vår förhoppning är att skapa en grupp av intresserade som vill och kan göra saker med kort varsel. Tanken är att ett mail eller sms skickas till dig när någon aktivitet är på gång. Meddelandet som skickas skulle t ex kunna ha följande lydelse:

- "nästa fredag går vi till Bio Capitol på St Eriksgatan och ser Rolf Lassgård i nya filmen Kärleksbevis"
- "senaste utställningen på Waldemarsudde är omtalad och vi planerar ett besök torsdagen den..."

Vill du vara en av de som får ett meddelande? Anmäl i såna fall ditt intresse (med namn, mobilnummer och/eller mailadress) via SMS till 070-722 86 18 eller mail till

spfprogram.farsta@hotmail.com

Vi börjar med den 24 november kl 14.00

FIKATRÄFF på Cafe' Fanfaren på Biblioteket i Farsta Centrum.

Månadsträffar på gång

Missa inte våra fantastiska program.

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

Tisdagen den 15 november **Stig Fredriksson pratar om** *”Kriget i Ukraina och vad Putin är ute efter”*



När Stig, för drygt fyra år sedan, på ett månadsmöte, 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

Allsångarna sjunger in julen och det
populära Luciatåget från närbelägen
förskola ökar på julstämningen.

Vi bjuds på mer julinspirerat till
kaffet.



Hålls i samarbete med



Månadsträffar 2023

Tisdagen den 17 januari

Vad gör en ceremonimästare.

**Hovets ceremonimästare Odd Zschiedrich
berättar om sitt arbete**

Och förklarar hur hovstaten är organiserad

Tisdagen den 21 februari

**Årsmötes förhandlingar kallelse mm
skickas ut med nästa nummer av Bulletinen
Fri entré, program ej fastställt, men något
att verkligen se fram emot**

Tisdagen den 21 mars - program ej fastställt

Tisdagen den 18 april - program ej fastställt

*Tisdagen den 16 maj - Allsångarna sjunger in
sommaren*

Kungliga vänthallen

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

Tid ca 1 timme Pris 70 kr

Nyströms läderfabrik

Studiebesök på Nyströms läderfabrik. Ett unikt tillfälle att besöka en aktiv manufaktur inne i Stockholm.

Tid 1 timme Pris 75 kr

Chokladfabriken på Söder

Vi börjar med en sopplunch med efterföljande tårtbuffé och kaffe. När vi är mätta och nöjda gör vi en rundvandring i fabriken och avslutar med en chokladprovning.

Pris 330 kr

Vi väntar på datum för dessa besök, men du kan anmäla dig till e-post: hanselfving45@gmail.com eller SMS: 070 722 86 18

Valresultat

I förra numret av **Bulletinen** lade vi ut ett antal förslag på aktiviteter, som medlemmarna kunde anmäla sitt intresse för att delta i.

Intresset var relativt svagt, endast 5% visade intresse för någon aktivitet.

För att vi skulle boka upp en aktivitet krävdes 20 intresserade. Mellan 12 och 15 personer har visat intresse.

Om antalet intresserade ökar återkommer vi till dessa med datum

- *Vandring på Söder med Eva-Karin Gyllenberg, pris 170:-
Maila eller SMSa Vandring och ditt namn*
- *Spökslottet på Drottninggatan pris 100:-
Maila eller SMSa Spök och ditt namn*
- *Riddarhuset pris 120:-
Maila eller SMSa Riddar och ditt namn*
- *Konsten i tunnelbanan pris 100:-
Maila eller SMSa Konst och ditt namn*
- *Film av Hanser vi tittar över vårens program och kommer med ett förslag pris 175:-,
Maila eller SMSa Film och ditt namn*
- *Ost och vin på Winjas, pris 500:-
Maila eller SMSa Ostochvin och ditt namn*

Du skickar anmälan till *hanselfving45@gmail.com* eller

SMS: *070 722 86 18*

OBS Anmälan är inte bindande

Pubafton fredagen den 13 januari kl 17.00

Vi börjar det nya årets programverksamhet med att fredagen den 13:e utmana ödet med något nytt för vår förening

Vi träffas över ett glas öl eller vin och lite en pizzaslice och lite chips. Allt till det facila priset av 70 kronor. Ytterligare törstsläckare till självkostnadspris.

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

***Varmt välkommen till
SPF Seniorernas lokal
Torsbygatan 38***

Endast medlemmar.

- | Ansvarig: *Hasse Elfving* Plats: *Lokalen Torsbygatan 38* Tid: *fredagen den 13 januari kl 17.00*
- | Anmälan e-post: *hanselfving45@gmail.com* eller SMS: *070 722 86 18*
- | Ange på anmälan och betalning: *Pubkväll och ditt namn*
- | Sista anmälningsdag: *20 december* Sista betalningsdag: *22 december*
- | Pris: *70-* Betalas till plusgiro: *75 31 21 -3*

**Vi träffas till en enkel vinprovning fredagen den 14 april
Tid: Klockan 15.00 Plats: Lokalen Torsbygatan 38**

Det var länge sedan vi hade en provning. Vi har haft så mycket annat omkring oss de senaste åren.

Tanken denna gång är att vi prövar vin antingen från ett område eller vin av druvor från olika områden.

Mer berättar vi i nästa nummer av **Bulletinen**, där även information om anmälan kommer att finnas. Priset för denna provning är 150 kronor, vilket är självkostnadspris

Before Dinner fredagen den 3 februari kl 15.00

Ingen föranmälan

OBS! Dörren öppnas 14.50 *Tema: Svensktopp*

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 **Tipsrad med priser** **Lotteri med Hemlig låda**
på entrébiljetten

Räkfrossa fredagen den 3 mars kl 15.00

OBS! Dörren öppnas 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 20:- kronor. Endast medlemmar.

Ansvarig: *Hasse Elfving* Plats: *Lokalen Torsbygatan 38* Tid: *fredagen den 3 mars 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: *17 februari* Sista betalningsdag: *19 februari*
Pris: *100-* Betalas till plusgiro: *75 31 21 -3*

Before Dinner även fredagen den 12 maj kl 15.00

Ingen föranmälan

OBS! Dörren öppnas 14.50 *Tema: Tio i topp*

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.

Hemmafixaren räddar flera lårben om året

- * Den är till för dig som fyllt 75 år och bor i Stockholms stad
- * Du får hjälp med vardagssysslor som är tunga eller riskfyllda för äldre
- * Det är avgiftsfritt
- * Det behövs inget biståndsbeslut
- * Max 6 timmar per år och hushåll

Kontakta Fixaren Anders i Farsta på telefon 08-508 47 055, eller mobil 076 124 77 30 vardagar kl. 08.00-12.00 och 13.00 -16.00.

Ålderism

På **SPFs** hemsida lyder definitionen av begreppet så här: "Fördomar eller stereotypa föreställningar som utgår från en människas ålder och som kan leda till diskriminering."

SPF Seniorerna Vendelsö-Brandbergen har från Allmänna arvsfonden tilldelats medel för att dokumentera och kartlägga fall av diskriminering pga ålder.

Därför vill vi att du hör av dig till oss via spf.farsta@telia.com eller till vår expedition se sid 2 och berätta när du blivit utsatt för ålderism.

Prova på Linedance

Kom och prova på den populära dansformen, där du inte behöver någon partner att dansa med, utan vi står på rad och dansar efter en inlärd koreografi.

Vi träffas i lokalen på Torsbygatan fredagen den 25 november kl 13.00

Allergisk???

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.

FRÅN GÖTEBORG TILL FARSTA

Det var ett mycket svårt beslut att fatta.

Jag är född och uppväxt i Göteborg, mina utbildningar och ett långt yrkesliv har gjort att man fått många vänner och bekanta som man nu skulle lämna. Man vet vad man har och inte vad man får.

Sedan kom pandemin och ställde till det. Som tur var lättade restriktionerna och då bestämde jag mig - nu eller aldrig! Man blir ju inte yngre med åren och jag längtade efter mina barn och barnbarn som redan var bosatta i Stockholm.

Flyttlasset kördes iväg och jag kom till min nyproducerade lägenhet i Farsta i mitten av mars 2022. Det var mycket att packa upp men efter en månad i flyttkartonger kände jag att det mesta var på plats.

Jaha ja, vad hittar jag på nu då? Jag kunde ju inte sitta här och hoppas på att någon skulle komma och ringa på min dörr. Jag var sedan några år tillbaka medlem i SPF i Göteborg – undrar om det finns någon SPF förening här i Farsta?

Jag sökte på SPF Farsta och fann något som såg intressant ut. Det finns en kör att sjunga i och då jag är körsångare sedan många år tillbaka tog jag kontakt med ansvarig och välkomnades dit. Vilket trevligt gäng jag träffade där! Vi har en ny ledare denna termin och vi ser alla fram emot en spännande höst med fin musik.

Det fanns fler aktiviteter som lockade mig och en av dem var boule, som jag aldrig tidigare spelat. Blev även här varmt välkommen och har lärt känna många fina och trevliga seniorer, vi är ett glatt gäng och välkomnar gärna fler medlemmar.

Vidare fick jag veta att det fanns något som hette ”Tuben” där man också kan finna aktiviteter för oss seniorer. Jag styrde stegen dit och träffade på Hannes och Helene; anställda av Farsta stadsdelsförvaltning. De informerade mig om att stadsdelsförvaltningen ordnar med resor runt om i Stockholm. Jag som nyinflyttad göteborgare kände att det lät för bra för att vara sant. Att ha fått hänga med och se mig omkring med guide har gett mig mycket.

Första resan gick till Uppsala Botaniska, en helt fantastisk dag med härligt väder och mycket vackert att titta på. Andra resan gick till Drottningholm och nyfiken som jag är frågade jag den patrullerande vakten om Kungen var hemma, vilket han var. Tyvärr upptagen för att kunna ta en kopp kaffe. Kanske nästa gång? Jag fick en fin promenad i parken istället och inväntar höstrusket för att åka tillbaka och få en guidad tur inne på Drottningholm.

Min senaste utflykt gick till Wira Bruk i Åkersberga - en liten ort men med en mycket intressant historia. Under alla utflykter har jag blivit bekant med många trevliga pensionärer som jag än idag har kontakt med. Flera av seniorerna har tipsat mig om aktiviteter här i Farsta med omnejd bl a Farsta Gård, i Ladan där det spelas musik varje onsdag klockan 13.00. Sök på Kastanjegårdens vänner så kan du läsa mer om deras program.

Numera är min almanacka fulltecknad med många roliga aktiviteter - har du möjlighet och kan röra på dig så sitt inte ensam. Lev livet, ta chansen och klivet för att göra något roligt, för det har jag gjort och ångrar inte en dag i Farsta!
Hälsningar från en glad och aktiv göteborgare.

Om du vill dela med dig om hur du får tiden att gå, så är du välkommen och skicka in ett bidrag till oss.

Ett infört bidrag belönas med en flaska gott att släcka törsten med. Har du något ”smultronställe” där du brukar fika, luncha eller äta gott så berätta gärna även detta.

Brevduva (enligt Wikipedia) är en tam framavlad duva som används för att vidarebefordra meddelanden, oftast korta brev, vilket sker genom att duvan släpps och då hittar hem till sitt duvslag.

Brevduva (enligt SPF Seniorerna Farsta) är en medlem, som utan ersättning, fyra gånger per år hjälper till att dela ut vår tidning, Bulletinen.

En gång per år träffar vi våra brevduvor och bjuder på något enkelt tilltugg och ett glas vin/öl.

Brevduvorna delar ut tidningen till andra medlemmar i sitt närområde. Många portar är numera låsta och det krävs en portkod för att komma in. Därför får brevduvorna en lista med telefonnummer, så att de kan ringa upp den som skall ha tidningen för att få kod eller bli insläppt. Vissa portar kräver en speciell bricka, i så fall skickar vi tidningen via Bring. Nedan finns de adresser där vi för närvarande inte har någon brevduva. Ser du att det finns adresser där du kan tänka dig att dela ut tidningen, så hör av dig till

Hasse Elfving mobil: 070 722 86 18 eller e-post hanselfving45@gmail.com

Farsta	Farsta	Farsta
Arvikagatan 20	Molkomsbacken 47	Vildandsvägen 46
Arvikagatan 92	Måndagsvägen 25	Vipvägen 8
Arvikagatan 98	Nordmarksvägen 15	Vålmvägen 7
Boforsgatan 11	Nordmarksvägen 23	Värmlandsvägen 333
Boforsgatan 21	Nordmarksvägen 4	Ågesta Broväg 58
Ekshäradsgatan 81	Nordmarksvägen 84	Åkantsvägen 4 C
Ekshäradsgatan 83	Pepparvägen 38	Östmarksgatan 37
Fiskmåsvägen 33	Pepparvägen 40	Östmarksgatan 40
Färnebogatan 62	Pepparvägen 43	Östmarksgatan 53
Färnebogatan 64	Sirapsvägen 20 A	Sköndal
Grumsgatan 2	Säfflegatan 7	Bagarfruvägen 100
Grumsgatan 3	Söndagsvägen 18	Bengt Bagares gränd 10
Hauptvägen 112	Söndagsvägen 34	Dalbobranten 12
Hauptvägen 97	Söndagsvägen 65	Dalbobranten 28
Korintvägen 10	Söndagsvägen 94	Dalbobranten 35
Korintvägen 20	Tisdagsvägen 4	Kubbegatan 34
Kristinehamnsgatan 10	Tobaksvägen 57	Nils Brincks väg 6 B
Kristinehamnsgatan 40	Tobaksvägen 9	Sköndalsvägen 113 A
Kristinehamnsgatan 68	Ullerudsbacken 53	Sköndalsvägen 116
Larsbodavägen 55	Ullerudsbacken 58	Sköndalsvägen 88
Larsbodavägen 57	Ullerudsbacken 74	Sköndalsvägen 90
Larsbodavägen 59	Ullerudsbacken 78	Sköndalsvägen 98
Molkomsbacken 24	Ullerudsbacken 81	Stora Sköndals väg 107
Molkomsbacken 26	Vallpojksvägen 7	Thorsten Levenstams väg 7 B
Molkomsbacken 31	Vaniljvägen 7	Vinhundsvägen 37
Molkomsbacken 43		

Våra fasta aktiviteter

Boule.

Vi spelar boule spelar inomhus under vintern.
För mer information om spel ring
Björn Betzholtz tel. 076 815 27 80
För att spela med oss behövs inga förkunskaper!



Bridge *numera på måndagar*

Spelas kl. 12.00 i lokalen Färnebogatan 64, Farsta, ingång från baksidan. För mer information, ring
Vivianne Andersson mobil 070 200 67 68

Du behöver ingen partner för att spela hos oss.



Körsång

Musikens betydelse för hälsan och välbefinnandet har i alla tider varit självklar 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 spelar i Skogås Rackethall Laduvägen 2

på torsdagar kl 12.00-14.00

Spel kostar 70:- då ingår kaffe o bulle.

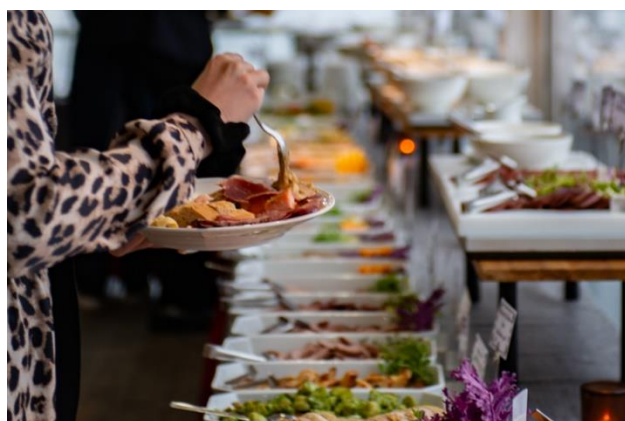
Fri parkering alla välkomna.

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



Årets julbord, den 30 november kl 14.00



Förra årets julbord på Sundby gård i Huddinge blev mycket uppskattat. God och riklig mat, snyggt och fräscht upplagt i trevlig miljö med vänlig personal.

Vi börjar med ett glas glögg, som välkomstdrink och avnjuter därefter det rikliga julbordet. Från Hökarängen går buss 172 till Högdalen där du byter till buss 744 mot Gladö Kvarn till Gladövägen. (Det finns andra resvägsalternativ, som du kan hitta på SL reseplanerare)

Ansvarig: **Hasse Elfving** Plats: **Sundby Gårds värdshus, Sundby gårdsväg 5, Huddinge**

Tid: **onsdagen den 30 november kl 14.00**

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

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

Sista anmälningsdag: **8 november** Sista betalningsdag: **10 november**

Pris: **545-** vilket inkluderar ett glas glögg och en flaska vatten eller julmust

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