

BULLETTINEN



Visst är det vinter men vi går mot ljusare tider.
Våra program ger dig redan nu sol i sinnet. ???

a



b



c



d



e



f



g



h



i



Ser du en ljusning i mörkret.....

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.spfseniorena.se/distrikt/stockholm/distriktet/foreningslista/spf-seniorena-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 1 2024

Redaktör:

Leif Brander

Ansvarig utgivare:

Alexandra Posacki

Bulletinen utkommer
normalt 4 gånger per år.

Styrelsen:

Alexandra Posacki ordf.

Leif Brander vice ordf.

Marianne Sundström

Hans Elfving sekr.

Ann-Marie Eklöf

Ingela van Ginhoven

så kan det mycket väl vara skenet som bedrar. Jag sitter här i januari månads vintermörker med en massa oxveckor framför mig och hoppas på bättre tider. En liten ljusning syns i alla fall. Solen har visat sig i några dagar. Men även om vi kan vänta oss flera gråa dagar framöver så har dagarna blivit längre. Nu stiger solen upp några minuter tidigare och går till vila några minuter senare. Så en smula ljusning kan vi se, trots mörkret omkring oss.

Jag undrar hur många av oss som gav en massa nyårslöften. Eller har vi blivit så luttrade och känner oss själva så bra att nyårslöften tillhör något som andra får göra? Jag har slutat lova mig själv en massa saker men om det fortfarande finns någon som är intresserad har jag några förslag. Om du vill träffa nya vänner och seniorer kan du anmäla dig till Äldrekontakt. Det är en ideell förening med fikagrupper som träffas en gång i månaden. En söndag i månaden blir du hembjuden till Äldrekontakts fikavärd. Du får skjuts både dit och hem. Och du träffar samma personer varje gång, ni är som mest 8 seniorer som umgås och pratar över en fika. Är du intresserad, ring 076 052 68 00 mellan kl 13-15. Vill du kanske läsa men kommer inte iväg till biblioteket pga funktionshinder eller sjukdom? Ring då kundtjänsten på biblioteket i Farsta. De har en tjänst där du kan beställa böcker du är intresserad av. Bibliotekets kundtjänst kommer hem till dig med böckerna och hämtar dem också. Ring gärna 08 508 30 521 för mer information.

När jag kom så långt i skrivandet av denna epistel var det dags för en paus. Solen sken och det kändes som en god idé att ta en promenad. Snön knarrade under skorna och det var 10 minusgrader. Jag såg några tilltuffade gråsparvar som plockade frön från ett fågelbord och som sedan försvann snabbt in i ett snår. Där satt de och mumsade medan en frusen skata satt och kurade på en gren i den höga björken vid snåret. Annars var det alldeles tyst. Inga flockar av fåglar som flög runt eller kvittrade. Solen må ha kommit men än är naturen frusen.

Och vid denna frusna tid varje år, brukar årets första Bulletin hamna på era dörmattor. Du håller i själva verket redan i den. Då kan du läsa vad vår eminenta programgrupp tagit fram. De har som vanligt försökt kombinera ett innehåll som ska kunna tilltala de flesta. Jag och övriga i styrelsen hoppas att vi ses på någon av de aktiviteter som programgruppen tagit fram.

Väl mött!

Viktiga sidan

Regler för att kunna delta i våra aktiviteter

- ◆ Anmälan MÅSTE ALLTID ske via e-post eller sms
- ◆ Anmälan skall bestå av aktivitetens namn och den eller de som vill delta
- ◆ Anmäl dig alltid så fort som möjligt. Platserna kan vara begränsade
- ◆ När du fått OK kan du betala
- ◆ Betalningen skall bestå av aktivitetens namn och den eller de som vill delta
- ◆ 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**

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



SMS och / eller e-post

Vi har det senaste halvåret tvingats ställa in två månadsträffar och flytta på en månadsträff. Det är därför viktigt att vi kan nå dig på minst det ena sättet. Vi kan även behöva skicka ut annan viktig information.

Om du idag inte nåts av våra SMS eller email, så hör av dig till SMS 070 722 86 18 eller e-post spf.farsta@telia.com så fixar vi det

Pop-up.

Pop-upgruppen har nu varit igång drygt ett år. Vi har haft många trevliga spontan träffar. Till gruppen meddelar vi via SMS och e-post evenemang om aktiviteter som arrangeras med lite kortare framförhållning. Det kan handla om allt från exempelvis promenader, fika, ett besök på bio, konsert, museum, teater, enklare utflykter eller varför inte en dagskryssning till Åland tillsammans med några andra SPF-are i Farsta.

Vill du vara en av dem som får dessa meddelanden? Anmäl ditt intresse i så fall med namn, mobilnummer och/eller mailadress via SMS till 070-722 86 18 eller mail till spfprogram.farsta@hotmail.com

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 eller Leif leif_blander@hotmail.com

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.

Utställningen om Slussen ombyggnad och den framtida Slussen ger besökarna en närmare inblick i projektet. Du som besökare får bland annat information om varför Slussen byggs om, hur det kommer bli när det är färdigt, vilka tekniska utmaningar som finns och vad platsen Slussen spelar för roll i ett växande Stockholm. Här får du möjlighet att vandra runt i framtida Slussen i VR och se trämodellen av nya Slussen.

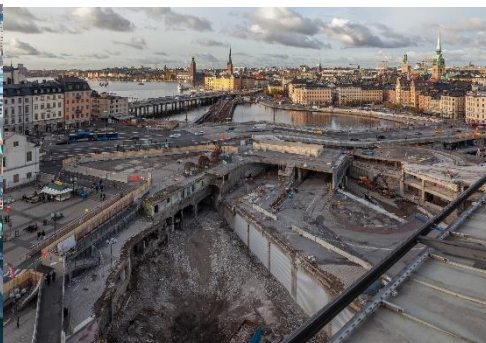


Foto: Johan Fredriksson

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

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

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

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

Sista anmälningdag: **snarast** Sista betalningsdag: **snarast**

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

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 Dansmuseet 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** eller SMS: **070 722 86 18**

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

Sista anmälningdag: **snarast** Sista betalningsdag: **snarast**

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

4 Dessa aktiviteter hålls i samarbete med



Kallelse till

Årsmöte tisdag den 20 februari kl 13.00

Årsmöteshandlingar kommer i stadgeenlig tid att finnas tillgängliga på hemsidan och kontoret. Efter årsmötesförhandlingarna kommer trubaduren Pierre Ström att underhålla.



Årsmötet börjar kl 13.00 i Hökarängsalen i Söderledskyrkan.

Efter årsmötet underhåller Pierre Ström, som vi träffade i höstas när vi besökte Bellmanhuset på Söder. Vi tyckte att även övriga medlemmar skulle få en chans att lyssna på hans Bellmanstolkningar och lite berättelser från det glada 60-talet.

Förutom underhållning bjuds det på kaffe, smörgås och kaka.

Lotterier med njutbara vinster samt utlottning på entrébiljetten

OBS Fri entré och ingen föranmälan behövs. Endast för medlemmar!

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.

Kanske har du någon bild som kan illustrera minnet.

Bidrag kommer att publiceras i vårt jubileumsnummer som går i tryck i början av augusti.



Before Dinner Fredagen den 1 mars kl 15.00

Tema: Vi minns gamla Before Dinnerträffar

En favorit i repris

Plats: Seniorernas lokal Torsbygatan 38

Här kan du njuta av ett glas vin, öl alt alkoholfritt och något tilltugg till en kostnad av 70 kronor. Önskar du ytterligare dricka, exempelvis ett glas vin, finns det att tillgå till självkostnadspris. **Endast medlemmar** Obs att **föranmälan** behövs



Hemlig låda
lottas ut.



Chans till
vinst på
inträdesbiljetten



Tävling!

Ansvarig: **Hasse Elfving**

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

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

Sista anmälningsdag **20 februari** och sista betalningsdag **22 februari**

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

Paradoxmuséet onsdagen den 6 mars kl 11.00

Är du redo för en spännande dag eller kväll i illusionens tecken?

Här finns världens mest paradoxala upplevelse med över 70 häpnadsväckande synvillor och illusioner. Vår guide är med er under hela ert besök och tar mer än gärna roliga och härliga bilder på er. Bilder som ni sedan kan dela med hela familjen. Här kan ni skapa roliga och unika minnen tillsammans! Ordet paradox betyder "i motsats till förväntningar" eller "otroligt" på antik grekiska, och har kommit att betyda motsatsen eller motsägelsefull till sunt förnuft. I grund och botten är verkliga paradoxer saker som, om de är sanna är falska, och om de är falska är de sanna - de får dig att tänka om.



Ansvarig: **Hasse Elfving**

Plats: **Sergelgatan 20, vi träffas vid Orfeusstatyn vid Hötorget kl 10.40**

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

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

Sista anmälningsdag **22 februari** och sista betalningsdag **24 februari**

Pris **165 kr** Betalas till plusgiro **75 31 21-3**

6 Denna aktivitet hålls i samarbete med

LUMA-huset onsdagen den 13 mars kl 11.30

Nog minns du det kraftigt upplysta takrummet i södra Hammarbyhamnen

Vår guide Inger visar oss glasrummet högst upp med en fantastisk utsikt där hon också berättar vad vi ser. Vi tittar också in i hennes museum där Inger berättar och visar glödlampans och fabriken historia mm. Denna aktivitet är inte handikappanpassad. Vi måste ta oss upp för två trappor utan hiss för att komma dit. Efter visningen kan de som så önskar äta lunch på restaurangen Eatery i närheten.



Foto: Okänd - Stockholms stadsmuseum



Foto: Holger Ellgard

Ansvarig: **Hasse Elfving**

Plats: **Lumaparksvägen 7, Hammarby Sjöstad. Gå uppför backen vid hållplats Luma kl 11.20**

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

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

Sista anmälningsdag **28 februari** och sista betalningsdag **2 mars**

Pris **200 kr** Betalas till plusgiro **75 31 21-3**

Månadsträff tisdagen den 19 mars kl 13.00

Denna gång får vi besök av Operadonnorna, ett gäng pigga, pensionerade sångerskor från Kungliga Operans kör, som delar med sig av sitt operativ i en föreställning full av upptåg och personlig charm.

Vi bjuds på musikaliska godbitar från operascenen med inslag av musikal, kabaré och visa.

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

Inträde 70 kr. Förutom underhållning bjuds det på kaffe, smörgås och kaka.

Lotterier med njutbara vinster samt utlotning på entrébiljetten

OBS Ingen föranmälan behövs



Dessa aktiviteter hålls i samarbete med

Before Dinner Fredagen den 5 april kl 15.00

Tema: Rosévin

Plats.: Seniorernas lokal Torsbygatan 38

Vi provar några olika typer av rosévin och njuter av lite lämpligt tilltugg. Om intresse finns provar vi även alkoholfria alternativ i Rosé.

Kostnad av 70 kronor. Önskar du ytterligare dricka, finns det att tillgå till självkostnadspris.

Endast medlemmar. Obs att föransmälan behövs



Ansvarig: *Hasse Elfving*

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

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

Sista anmälningsdag 21 mars och sista betalningsdag 23 mars

Pris 100 kr Betalas till plusgiro 75 31 21-3

Stockholms Stadion onsdagen den 10 april

Följ med på en visning av Stockholm Stadion.

Stadion är en av världens äldsta olympiska arenor som fortfarande är i bruk. Den uppfördes 1910-1912 inför de olympiska sommarspelen i Stockholm 1912 och är ritad av Torben Grut. Där har satts över 80 världsrekord i friidrott, något som placerar stadion i toppen av världens arenor. Några utvalda "rekordhållare" finns presenterade på stenar - walk of fame - på trottoaren utanför stadion. Här finns även Rolling Stones omnämnda, som har publikrekordet från 1995 på 35 200 fans.

Vi får en guidad visning av Stadion utomhus, under läktaren samt gå upp i Klocktornet. (Tyvärr ej handikappanpassat.)

Visningen tar 1-1,5 timme.



Efter den guidade visningen kan de som vill promenera på nämnda "walk of fame".

De som så önskar kan sedan hänga med till Järnvägsrestaurangen Östra Station och äta lunch, berätta i så fall detta, så vi kan boka bord.

Ansvarig: *Lillvor Appelblom* Plats: *Stora entrén, Stockholm Stadion, Lidingövägen 1*

Tid: *onsdagen den 10 april kl 11.45 visningen startar kl 12.00*

Anmälan e-post: lillvor.appelblom@gmail.com eller SMS: 070 582 55 76

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

Sista anmälningsdag: **25 mars** Sista betalningsdag: **27 mars**

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

Månadsträff tisdagen den 16 april

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-medley med korta sketcher därtill, baserade på våra två folkära artister Lill-Babs och Siw Malmkvists musikaliska skatter.

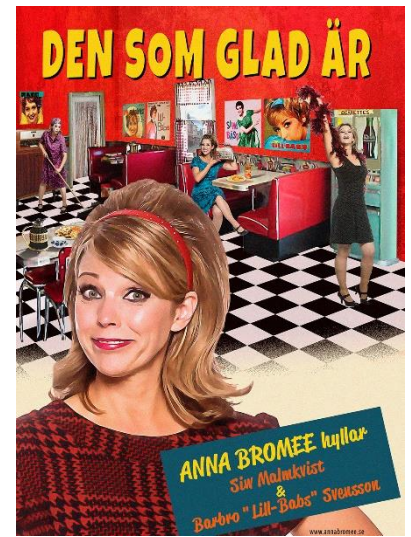
Vi träffas i Hökarängssalen, Söderledskyrkan kl. 13–15
dörrarna öppnas 12.30.

Inträde 70 kr. betalas vid entrén

Förutom underhållning bjuds det på kaffe, smörgås och kaka.

Lotterier med njutbara vinster samt utlottning på entrébiljetten

OBS Ingen föranmälan behövs



Fredagen den 3 maj kl 14.00 – 17.00

Öppet hus med fika med sju sorters kakor

Plats.: Seniorernas lokal Torsbygatan 38

Vi provar att genomföra denna träff utan anmälan.

Vi får bara vara 40 personer i lokalen, så vi hoppas på vackert väder och att medlemmarna kommer och går.

Ingen anmälan, fika kostar 50 kronor



Dessa aktiviteter hålls i samarbete med

**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Månadsträff tisdagen den 21 maj



*"Du ska inte tro det blir sommar ifall inte
Allsångarna sätter fart"*

*Vår traditionella vårkonsert med Allsångarna,
förgyllt med lite extra somrigt tillugg.*

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



Tävling

*Du kanske funderade varför det stod småbokstäver från a till i på första sidan.
Det är för att du skall klura ut vilken aktivitet som kan associeras med intilliggande bild.*

Vi drar vinnare på månadsträffen i maj.

Första pris en biljett till föreningens 40-årskalas, andra pris en biljett till en månadsträff.

Du skriver varje bokstav följt av det datum aktiviteten kommer att äga rum. Ex j = 17 sept

<i>a =</i>	<i>b =</i>	<i>c =</i>
<i>d =</i>	<i>e =</i>	<i>f =</i>
<i>g =</i>	<i>h =</i>	<i>i =</i>

*Skicka in ditt tävlingsbidrag till SPF Seniorerna Farsta, Torsbygatan 38, 123 41 Farsta
Eller lämna det i brevlådan på Torsbygatan eller maila det till spf.farsta@telia.com eller
SMS:a till 070 722 86 18*

Sista inskickningsdag är den 1 maj

Som pensionär kan man ha hur kul som helst! Läs igenom denna tidning och upptäck hur mycket som är
på gång. Och mer blir det ! Kom och var med i en aktiv förening med gemenskap, glädje och utveckling.

Jag vill bli medlem i SPF Seniorerna Farsta.

Namn _____

Adress _____

Postadress _____

Telefonnummer _____ Eventuellt mobilnummer _____

Personnummer _____ Eventuell e-postadress _____

Vill du veta mer så kontakta oss på telefon 079 341 02 21 måndagar kl. 10-12, andra dagar är
telefonsvararen på. Du kan även skicka in talongen, så kontaktar vi dig. Adress: SPF Seniorerna
Farsta, Torsbygatan 38, 123 41 Farsta.

Nyttiga sidan

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.

Hemmafixaren grejar gärna dina vardagssysslor som är tunga eller riskabla

- Hen 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.



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 stödjare.

Telefon: 08 508 466 16 **Telefontid:** måndag-torsdag 09.00-15.00,



Österlenresan blir tyvärr inte av

Tyvärr visade sig för få personer vara intresserade

Vill du ha tidningen via e-post?

Portokostnaderna stiger och fler och fler portar blir svåra för våra bredvduvor att komma in i. Därför öppnar vi möjligheten att få Bulletinen skickad till dig via e-post, som ett DCF-dokument.

I så fall skickar vi den samtidigt som vi lämnar den till brevduvor och Bring. Även om du fortfarande vill ha papperstidning, kan vi även skicka ut den via e-post.

Hör av dig till spf.farsta@telia.com

Programkalender 2024

Datum	Program	Pris	Anmält	Fått OK	Betalat
07-feb	Slussenrummet	100 kr			
15-feb	Dansmuséet	120 kr			
20-feb	Årsmöte och därefter Pierre Ström	gratis	ingen anmälan		
01-mar	Before Dinner	100 kr			
06-mar	Paradoxmuséet	165 kr			
13-mar	LUMA-huset	200 kr			
19-mar	Månadsträff med Operadonnorna	70 kr	ingen anmälan		
05-apr	Before Dinner tema rosévin	100 kr			
10-apr	Stockhoms stadion och Walk of fame	110 kr			
16-apr	Månadsträff - Den som glad är	70 kr	ingen anmälan		
03-maj	Fikaträff med sju sorters kakor	50 kr	ingen anmälan		
21-maj	Månadsträff med Allsångarna	70 kr	ingen anmälan		
04-jun	Avresa till SPA i Pärnu				
17-sep	40-årsjubileum	ej klart	ej klart		
	Ännu inte helt klara program				
24-apr	Bergianska trädgårdaren	ej klart			
29-maj	Guidad visning stadsodling Eriksdalslunden	ej klart			
	ej klart Whiskyprovning	ej klart			
	ej klart Litografiska muséet, lunch på Sundby Gård	ej klart			
	ej klart Vrak-museum of wrecks	ej klart			

Förutom alla dessa arrangemang kommer vi att bjuda in till våra Pop-upträffar.

Se sidan 3 hur du kan komma med i Pop-gruppen och få reda på dessa aktiviteter.

Om vi har din e-postadress eller ditt mobilnummer kommer vi även att informera om aktiviteter, som dyker upp och kan intressera medlemmarna..

Vi tvingas tyvärr upprepa reglerna för anmälan och deltagande

- 1. Skicka din anmälan, med aktivitetens och namn på den eller de du anmäler, via S.MS eller e-post till rätt ansvarig*
- 2. Om du får OK*
- 3. Notera i kalendern att du anmält dig*
- 4. Betala in anmälningsavgiften med samma uppgifter som i din anmälan*
- 5. Notera i kalendern att du har betalat*
- 6. Glöm inte att komma på aktiviteten*

Kursprogram

Våren 2024



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.

De flesta av våra kurser hålls i våra lokaler på Södermalm. Tider 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 2024. Kom ihåg att säga till vid anmälan!



TEXTILA HANTVERK

Virkad mönstermagi
4 ggr | 2450 kr | 13.30-16.30
Start 2024-03-05
Ledare: Maria Gullberg

Virka rutor
4 ggr | 2450 kr | 17.30-20.30
Start 2024-03-05
Ledare: Maria Gullberg

Knyppling
8 ggr | 1950 kr | 14.00-16.30
Start 2024-01-23
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Knyppling helg
2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00
Start 2024-03-16
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Sticka sockor helg
2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00
Start 2024-02-03
Ledare: Karin Skönvall

Stickning grund - sticka ett mindre plagg
6 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2024-02-19
Ledare: Karin Skönvall

Fem sticktekniker på fem kvällar
5 ggr | 2750 kr | 18.00-20.30
Start 2024-04-10
Ledare: Maria Gustafsson

Vävkurs för alla
8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00
Start 2024-01-22
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla intensiv
5 ggr | 5450 kr | 10.00-16.00
Start 2024-02-26
Ledare: Sara Bylund

Vävkurs för alla
8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00
Start 2024-03-04
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla intensiv
5 ggr | 5250 kr | 10.00-16.00
Start 2024-04-01
Ledare: Sara Bylund

Vävkurs för alla
8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00
Start 2024-04-15
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla
8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00
Start 2024-05-27
Ledare: Alva Näsman Olai



DATOR, MOBIL & IT

Kom igång med din smartphone, surfplatta eller dator
I skrivande stund är datum inte satta för vårens kom igång-kurser. Men från april till och med juni kommer vår populära kursledare Gabriel Eliasson hålla i kurser inom smartphone, dator och surfplatta. Se sv.se/stockholm för uppdaterad information.

Wordpress grund för seniorer
4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00
Start 2024-03-14
Ledare: Jacob Blomqvist

InDesign grund intensiv
2 ggr | 2150 kr | 10.00-15.00
Start 2024-04-13
Ledare: Jacob Blomqvist



TECKNA & MÅLA

Kurbitsmålning nyb helg
2 ggr | 2050 kr | 10.00-14.30
Start 2024-03-23
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

Kalligrafi helg
2 ggr | 2100 kr | 10.00-16.00
Start 2024-04-13
Ledare: Dipak Lahiri

Teckning för nybörjare
2 ggr | 1990 kr | 10.00-16.00
Start 2024-05-11
Ledare: Dipak Lahiri

Färgkalligrafi helg
2 ggr | 2100 kr | 10.00-16.00
Start 2024-05-25
Ledare: Dipak Lahiri

ÖVRIGT HANTVERK

Keramik på Alvikstorpet
12 ggr | 5150 kr | 10.00-12.15
Start 2024-01-10
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Keramik på Alvikstorpet
5 ggr | 2350 kr | 10.00-12.15
Start 2024-04-17
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Ikebana Japansk
blomuppsättning grund
1 ggr | 890 kr | 13.00-17.00
Start 2024-04-13
Ledare: Birgitta Lönnerberg

Ikebana Japansk
blomuppsättning forts
2 ggr | 1780 kr | 13.00-17.00
Start 2024-04-20
Ledare: Birgitta Lönnerberg

HÄLSA & LIVSTIL

Rosenrörelser
12 ggr | 825 kr | 09.30-10.30 eller
11.00-12.00
Start 2024-01-18
Ledare: Lena Eliasson

Qigong
12 ggr | 1250 kr | 10.00-11.30
Start 2024-01-25
Ledare: Anna Holtenstam

Dansglädje med Kerstin och
Marie
10 ggr | 1850 kr | 18.00-19.30
Start 2024-02-19
Ledare: Kerstin Carlsson

SLÄKTFORSKNING

Nyfiken på släktforskning -
föreläsning
1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30
Start 2024-01-31
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund
7 ggr | 2550 kr | 09.30-12.00
Start 2024-02-05
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund
7 ggr | 2550 kr | 13.00-15.30
Start 2024-02-19
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund
7 ggr | 2550 kr | 13.00-15.30
Start 2024-02-20
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund intensiv
2 ggr | 2450 kr | 10.00-16.00
Start 2024-03-02
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning fortsättning 1
6 ggr | 2350 kr | 09.30-12.00
Start 2024-02-06
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning fortsättning 2
6 ggr | 2350 kr | 09.30-12.00
Start 2024-03-19
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning Handstillsläsning
5 ggr | 2000 kr | 13.00-15.30
Start 2024-01-15
Ledare: Ulf Berggren

SPRÅK

Franska för nästan nybörjare
del 1
10 ggr | 2350 kr | 17.30-19.00
Start 2024-02-06
Ledare: Alexandre Emery

Franska inför resan
6 ggr | 1550 kr | 17.30-19.00
Start 2024-04-16
Ledare: Alexandre Emery

SKRIVA

Skriv om ditt liv grund
5 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15
Start 2024-02-14
Ledare: Anette Sievers

Skriv om ditt liv forts
5 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15
Start 2024-03-20
Ledare: Anette Sievers

Skrivarkurs - Ta tag i ditt
skrivande fortsättning
5 ggr | 2350 kr | 13.00-15.30
Start 2024-02-11
Ledare: Helga Härle

Att skriva kåserier och krönikor
- varannan vecka
3 ggr | 1350 kr | 14.00-16.15
Start 2024-02-08
Ledare: Åke Sandahl

TRÄDGÅRD

Ympning av fruktträd m m
1 ggr | 895 kr | 10.00-17.00
Start 2024-04-13
Ledare: Lars Myrtnert

Lie/ slätterkurs - teknik, skötsel
och praktik
1 ggr | 1250 kr | 09.00-16.00
Start 2024-06-28
Ledare: Kjell Gustafsson

Biodling grund
10 ggr | 2850 kr | 18.30-21.00
Start 2024-02-12
Ledare: Bengt Sundbaum

Biodling fortsättning
6 ggr | 1750 kr | 18.30-21.00
Start 2024-02-14
Ledare: Bengt Sundbaum

VANDRINGAR

KONDISVANDRINGAR
Promenera 1-1,5 timme med en guide.
Turen avslutas på konditori!
Vandringarna börjar kl. 11.00
respektive kl. 13.30, och kostar 175 kr.

I Swedenborgs fotspår
Start 2024-02-18

Kvinnliga förebilder på
Södermalm
Start 2024-03-17

Runt Kolerakyrkogården
Start 2024-04-14

Kristineberg och Hornsberg
Start 2024-05-19

Historisk vandring i Vaxholm
Start 2024-06-02

I det här programet syns
bara ett urval av våra
kurser, hela utbudet
fins på:
www.sv.se/stockholm

Våra fasta aktiviteter

Boule

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

Vill du spela på Farsta IP i vår?

Ring Lillvor tel. 070 582 55 76

Banorna i Tallkrogen.

Inomhus under vintern

Ring Björn Betzholtz tel. 076 815 27 80

För att spela boule behövs inga förkunskaper.



Bridge på måndagar

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

Ring **Roland Ekholm tel. 070 300 98 81**

eller **Christina Svensson 070 508 87 83**

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: Kristina Lind 070-694 96 23



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



I samarbete med

SPA-resa till Pärnu den 4 juni

De som åkte till Pärnu förra året var så nöjda att vi beslutat att upprepa resan.



Pris 7 dagar 5 695 sek
9 dagar 6 995 sek
Frivilliga tillägg
2 personer A-hytt per person 500 sek
Enkelhytt B-hytt 500 sek
Frukostbuffé Tallink Silja 211 sek
Middagsbuffé TallinkSilja 456 sek
Enkelrum hotellet 7 dagar 1 200 sek
Enkelrum hotellet 9 dagar 1 800 sek

Detta ingår i resan:

Kryssning med Tallink Silja t o r del i insides hytt. Transfer till och från Pärnu, välkomsträff på hotellet.
12 behandlingar (7 dagar) och 18 behandlingar (9 dagar) .
Konsultation med svensktalande läkare.
Entré till Relax och bastuavdelning.
Helpension på hotellet.

SPA-Resor till Pärnu

Du kan välja på en 7 eller 9 dagars resa Vi bor på Tervis Hälsospa beläget i staden Pärnu i Estland. Hotellet har egen restaurang, butik, barer, relaxavdelning, gym, swimmingpool med fyra olika bastun och flera bubblpooler. Alla rum har wc, balkong och TV. Morgonrock ingår också på rummet. Kanske kommer det att bli ett av dina favoritplagg på den här resan!

Avresedagen

Resan startar i Värtahamnen där Vida Resor tar mot och delar ut biljetter. Vi checkar in på fartyget kl. 16.00
Kl. 17.30 avgår Tallinks fartyg Baltic Queen från Stockholm - logi i tvåbädds insideshytter på däck 5, 8 eller 9.

Ombord kan vi njuta av shower, musik, god mat och shopping till taxfreepriser.

Ankomst Tallinn

Vi ankommer till Tallinn klockan 10.45. Vid hamnen väntar transfer som tar oss vidare till Pärnu. Resan tar ca 2 timmar, vid lunchtid är vi framme och då väntar incheckning samt lunchbuffé på hotellet. Läkarbesök sker under eftermiddagen eller nästkommande dag. Middagsbuffé serveras på kvällen.

En välkomsträff anordnas också första kvällen på hotellet.

Våra dagar på spa

Nu släpper vi ned axlarna och njuter!
Frukostbuffé, lunchbuffé och middagsbuffé serveras varje dag på hotellet. Likaså de ordinerade behandlingarna.
Värdar från Vida Resor bor på Tervis under hela vår vistelse i Pärnu.

Special: Den 7-8 juni är det grillfest i Pärnu. En av Estlands största grillfestivaler med massor av utställare som serverar nygrillat och säljer produkter och delikatesser. Festivalen är gratis och äger rum i närheten av hotellet.