



**Den vackra staden, som vi besökte i början av april.**



**Vill du veta vilka dessa är, fortsätt till sidan 3**

**Expedition:**

Torsbygatan 38  
123 41 Farsta  
(garageplan,gaveln)

**Tel: 079 341 02 21**

Telefonsvaren 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/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniorena-farsta/>

**Eller skriv bara spf farsta****Organisationsnummer:**

802404-2197

**Medlemsavgift:** 340:-/år

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

**Medlemssekreterare:**

Karin Attermo Elfving  
070 722 86 13

**Nr 2 2024****Redaktör:**

Hans Elfving

**Ansvarig utgivare:**

Alexandra Posacki

Bulletinen utkommer  
normalt 4 gånger per år.

**Styrelsen:**

Alexandra Posacki ordf.  
Leif Brander vice ordf.  
Hans Elfving sekr.  
Marianne Sundström  
Ann-Marie Eklöf  
Ingela van Ginhoven  
Elisabet Weenberg

**April, april din dumma sill.....**

jag kan lura dig vart jag vill. Jag kände mig som en sådan där dum sill på tisdagen efter annandag påsk. På påskafton var det soligt väder och termometern visade på 13,5 plusgrader. Krokusen blommade i rabatterna och klungorna med snödroppar var nästa överblommade. Första april som inföll på annandag påsk var kylig och dagen efter, på tisdag eftermiddag var det full snöstorm. Jag och många med mig kände sig säkert lurade. Här hade vi sett fram emot att hänga av oss de tjocka täckjackorna och byta ut vinterkängorna mot något nättare och så ropade naturen att nej du, nu ska vi skoja lite och lura dig tillbaka till vintern.

Det är inte bara i Sverige som man luras den första april utan detta är något man gör i många delar av världen. Seden i Sverige verkar ha funnits sedan 1600-talet och då skickade man folk att göra dumma ärenden. Till exempel kunde man bli ivägskickad för att fråga efter ”synvinklar”, ”rumpdrag” eller ”jagedumm-piller” på Apoteket. Snickarlärlingar kunde skickas ut för att köpa spikolja.

Men numera går vi inte på sådant, det är bara när vädret och naturen sätter käppar i hjulet för oss som vi blir grundlurade. Ja, vi kan också bli lurade av bedragare som ringer upp för att lura oss att göra en det ena och en det andra. När jag får en påringning från ett okänt nummer så svarar jag inte. Jag kollar upp numret via nätet på hitta.nu. När jag hittat dessa nummer brukar de oftast vara markerade som ”försäljare” eller ”troligen bedrägeri”.

Vi ska inte låta oss bli lurade varken av bedragare eller av en nyckfull natur. Om vi bara väntar och ser igenom lurandet så vet vi att vi går mot våren. Under den värsta snöyan fanns det nästan 23 000 tusen tranor på Hornborgarsjön och vid sjön Tysslinge utanför Örebro har sångsvanarna redan rastat klart och är nu på väg norrut. Tranor och sångsvanar är uppenbarligen säkra vårtecken som inte låter sig slås ner av lite snö. Ett annat vårtecken håller du i din hand. Det är årets andra nummer av Bulletinen. Men du kanske vill få Bulletinen via e-post och inte som papperstidning. Hör då av dig med denna önskan till [spf.farsta@telia.com](mailto:spf.farsta@telia.com)

I Bulletinen 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!

*Alexandra.*

## Rapport från årsmötet den 20 februari

Till årsmötet i Hökarängssalen den 20 februari kom 85 medlemmar.

Till föreningens ordförande för ytterligare ett år valdes Alexandra Posacki.

Ann-Marie Eklöf, Marianne Sundström och Leif Brander omvaldes till styrelsen på två år. Vid förra årets årsmöte valdes endast två styrelseledamöter, Ingela van Ginhoven och Hans Elfving. För att fylla ut styrelsen valdes Elisabet Wennberg in på ett år.

På styrelsens förslag beslöts att höja årsavgiften till 340 kronor varav 100 kronor tillfaller föreningen. Orsaken till höjningen är att förbundet höjt sin avgift med 30 kronor.

## Nya styrelsen med adjungerade



Personer i soffan från vänster till höger

Marianne Sundström, Karin Attermo Elfving, Elisabet Wennberg, Ami Stålstierna, Marie-Louise Vikström, Ingela van Ginhoven Alexandra Posacki och Ann-Marie Eklöf  
Stående från vänster Leif Brander, Nils Thoor och Hans Elfving

# Bilder från de resor vi gjort de senaste åren



Förväntansfulla resenärer i Montenegro



På en kanalbåt i Wales



Vi lyckades samla gänget mellan SPA-behandlingarna i Pärnu, Estland.



Skuggsidan var inte värre än så här i Pula, Istrien, Kroatien



En resa både i rum och tid till Nynäshamn



En annan tidsresa till Svartbäcken Haninge

**Vi har upplevt en hel del utan att resa:**



**I slott som på Drottningholm**



**Och Riddarhuset**



**Paus vid en vandring på Skogskyrkogården**



**Konst i Vaxholm**



**Våra flitiga brevdovor tar en fikapaus**

**I förgrunden sitter vi vid besök i Carl Eldhs museum**

## Onsdagen 24 april skådar vi, för nionde året i rad, fåglar vid Ågestasjön

När fåglarna är som mest livliga möts vi vid fågeltornet vid Ågesta sjön. Från klockan 06.00 är Lasse Lööv eller någon annan kunnig ornitolog där som vi kan följa under morgonen.

Vi träffas kl 07.00 vid fågeltornet. Om man kommer senare ringer man mig, och jag berättar var vi befinner oss. Vi samåker eller tar buss 833 från Farsta Larsbodavägen mot Vidja. Tänk på ; kläder efter väder, Tag med kikare, kamera och termos med varm dryck och macka för fika i någon mysig skogsbacke.



- | Ansvarig: **Marianne Sundström**
- | Plats: **Fågeltornet vid Ågestasjön**
- | Tid: **onsdagen den 24 april kl 07.00**
- | Anmälan e-post: **[masundstrom@gmail.com](mailto:masundstrom@gmail.com)** eller SMS: **070 713 22 07**
- | Ange på anmälan och betalning: **Fågelskådning och ditt namn**
- | Sista anmälningsdag **22 april** och sista betalningsdag **22 april**
- | Pris **30 kr** Betalas till plusgiro **75 31 21-3**

## Fredagen den 3 maj - Öppet hus med fika med sju sorters kakor

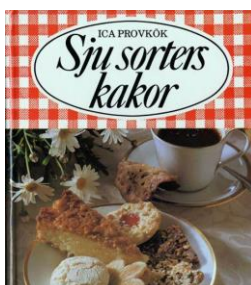
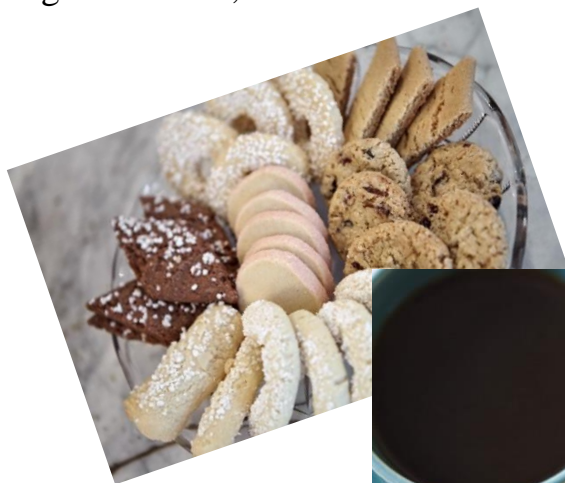
Tid: 14.00 – 17.00

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



# Riddarholmskyrkan onsdagen den 15 maj kl 11.00

Från kloster för Gråbrödrarorden på 1300-talet till att bli kungarnas gravkyrka.

Följ med på en spännande visning i kyrkan med guide. Med undantag för drottning Kristina har de svenska regenterna från Gustav II Adolf fram till Gustaf V fått sitt sista vilorum i Riddarholmskyrkan. Dessutom är medeltidskungarna Magnus Ladulås och Karl Knutsson Bonde begravda här.

På väggarna i Riddarholmskyrkan hänger sedan 1748 vapensköldar för riddare av Serafimerorden.

Om intresse finns för lunch eller fika på restaurang Riddaren i närheten, så anmäl även det, så kan jag i så fall boka bord. En dagens lunch kostar 120 kr.



Foto: Dick Norberg/Kungligaslotten.se

- | Ansvarig: *Marie-Louise Wikström*
- | Plats: *Vi träffas utanför Riddarholmskyrkan kl 10.45*
- | Anmälan e-post: [marie-louise@chamalulu.com](mailto:marie-louise@chamalulu.com) eller SMS: 070 499 35 98
- | Ange på anmälan och betalning: **Riddarholmskyrkan och ditt namn**
- | Sista anmälningsdag **3 maj** och sista betalningsdag **5 maj**
- | Pris *150 kr* Betalas till plusgiro 75 31 21-3

## 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  
dörrarna öppnas 12.30.

Inträde 70 kr.

Förutom underhållning bjuds det på kaffe, smörgås och kaka

Lotterier med njutbara vinster samt utlottning på entrébiljetten

**OBS Ingen föranmälan behövs**

*Dessa aktiviteter hålls i samarbete med*

## Onsdagen 29 maj kl 10.00 Stadsodling – vandring Eriksdalslunden/Södra Årstalunden

Koloniträdgårdsrörelsen kom till Sverige i slutet av 1800-talet. Redan under medeltiden fanns kålgårdar i staden där stadsborna hade möjlighet att odla men dessa var inte organiserade som det är nu. Den första koloniträdgården i Stockholm öppnades 1905, Söderbybrunn.

Trädgårdarna har under tid spelat stor roll för Sveriges matförförskning speciellt under första världskriget då bristen på mat var enorm och då stod koloniträdgårdarna för en betydande del av stadsbefolkningens matförsörjning.

I härliga maj vandrar vi med vår kunniga Ulrika Flodin Furas utmed Årstaviken då hon berättar mer om koloni-stadsodling som idag är ytterst populärt och blomstrande.

**OBS! rollator ej lämplig Vi tar en fikapaus så ta med dig egen dryck**



- | Ansvarig: **Ann-Marie Eklöf**
- | Plats: **Clarion Hotel Skanstull strax intill Åhléns, Ringvägen**
- | Tid: **onsdagen den 29 maj kl 10.00**
- | Anmälan e-post: [annmarieeklof@hotmail.com](mailto:annmarieeklof@hotmail.com) eller SMS: 070 205 92 26
- | Ange på anmälan och betalning: **Stadsodling och ditt namn**
- | Sista anmälningdag **2 maj** och sista betalningsdag **17 maj**
- | Pris **130 kr** Betalas till plusgiro **75 31 21-3**

*Denna aktivitet hålls i samarbete med*



## Torsdagen den 5 september kl 15.00 provar vi whisky

Olle Höckerlind, whiskyentusiast, kommer till oss och berättar om whiskys historia, tillverkning och olika sorters lagring.

Vi provar de tre vanligaste typerna och sedan **som avslutning får vi prova en lite exklusivare whisky med 20+ år på nacken.**



- | Ansvarig: **Hasse Elfving**
- | Plats: **Lokalen Torsbygatan 38**
- | Tid: **torsdagen den 5 september kl 15.00**
- | Anmälan e-post: [hanselfving45@gmail.com](mailto:hanselfving45@gmail.com) eller SMS: 070 722 86 18
- | Ange på anmälan och betalning: **Whisky och ditt namn**
- | Sista anmälningdag **22 augusti** och sista betalningsdag **24 augusti**
- | Pris **170 kr** Betalas till plusgiro **75 31 21-3**



# 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, inget annat
- ◆ 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 namn på 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**

### ***Gluten, laktos, vegan eller annan matrestriktion.***

*Om du har någon allergi, matrestriktion eller inte äter kött/fisk, så meddela oss i förväg, så försöker vi ordna något annat att äta.*



### ***SMS och / eller e-post***

*Det är viktigt att vi kan nå dig antingen via SMS eller e-post. Vi kan behöva skicka ut viktig information.*

*Om du för närvarande inte nås av våra SMS eller email, så hör av dig via SMS 070 722 86 18 eller e-post [spf.farsta@telia.com](mailto:spf.farsta@telia.com) så fixar vi det.*

### ***Pop-up.***

Pop-upgruppen har nu varit igång i två år. Vi har haft många trevliga spontana träffar. Till gruppen meddelar vi via SMS och e-post om evenemang och aktiviteter som du kan delta i. 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](mailto: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](mailto:alexandra.posacki@gmail.com) eller Leif**

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

# 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 68 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 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,



## Vill du ha Bulletinen via e-post?

Portokostnaderna stiger och fler och fler portar blir svåra för våra brevduvor att komma in i. Därför öppnar vi möjligheten att få Bulletinen skickad till dig via e-post, som ett PDF-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](mailto:spf.farsta@telia.com)

## Vad gör en brevduva?

Ibland skriver vi eller pratar om våra brevduvor. Det är medlemmar, som delar ut Bulletinen till andra medlemmar i sitt grannskap. Tack vare denna insats sparar vi portopengar för många tusenlappar varje år. Kan du tänka dig att hjälpa till med utdelningen av Bulletinen, så hör av dig till Hasse Elfving e-post [hanselfving45@gmail.com](mailto:hanselfving45@gmail.com).

# Långkryssning till vackra Höga Kusten den 1 – 3 september

Höga Kusten tar andan ur sina besökare. De dramatiska klipporna som stupar rakt ner i havet är resultatet av världens största landhöjning, hela 800 meter sedan isen började smälta efter den senaste istiden. Och den fortgår än i dag. Högakustenbron, Sveriges svar på Golden Gate, och det mäktiga Skuleberget är några av de mest kända landmärkena. År 2000 upptogs Höga Kusten på Unesco:s världsarvslista, och har på senare år poppat upp som en av Sveriges främsta attraktioner. Och du behöver bara kliva på Birka Gotland för att ta dig hit!



## Tidtabell

- Dag 1. Avgång från Stockholm kl 17.00, ankomst till Härnösand kl 09.30
- Dag 2. Avgång från Härnösand kl 15.00. Vi åker på inomskärstur genom världsarvet Höga Kusten, som bl a tar oss förbi:
  - Sannasundet, förbi Lungö och Hemsön (ca 15.20)
  - Högakustenbron, 1867 meter lång (ca 15.50)
  - Storön
  - Fyren Högbonden, invigd 1909 (ca 17.00)
  - Ulvön, som främst är förknippad med surströmmingstillverkning (ca 17.40)
  - Mjältön – Sveriges högsta ö, 236 m ö h
  - Skuleskogens nationalpark
  - Trysundaön
  - Birka Gotland vänder mot Mariehamn ca kl 19.00
- Dag 3. Ankomst i Mariehamn kl 07.30
- Avgång från Mariehamn kl 08.30, ankomst till Stockholm kl 14.00

Pris. Del i insideshytt standard 2 310 kr, enkelhytt insides standard 3 550 Kr

Del i seasidehytt standard 2 625 kr, Enkelhytt seaside standard 4 180 kr

I priset ingår middagsbuffet dag 1 kl 21.00, avresedagen, middagsbuffet med norrlandstema dag 2 kl 20.30

Frukosbuffet dag 2 och dag 3

**OBS Begränsat antal platser**

- | Ansvarig: **Cristina Tinglöf**
- | Plats: **Viking Lines terminal i Stadsgården**
- | Tid: **Söndagen den 1 september kl 16.00, båten avgår 17.00**
- | Anmälan e-post: **[cristina.tinglof@gmail.com](mailto:cristina.tinglof@gmail.com)** eller SMS: **070-525 22 79**
- | Ange på anmälan och betalning: **Höga Kusten och ditt namn**
- | Sista anmälningdag: 2024-06-15 och sista betalningsdag: 2024-08-01
- | Pris se ovan Betalas till plusgiro **75 31 21-3**

*Denna aktivitet hålls i samarbete med*



## Programkalender 2024

Datum	Program	PrisAnmält	Fått OK	Betalat
24-apr	Fågelskådning	30 kr		
03-maj	Fikaträff med sju sorters kakor	50 kringen anmälan		
15-maj	Riddarholmskyrkan	150 kr		
21-maj	Månadsträff med Allsångarna	70 kringen anmälan		
29-maj	Stadsodling	130 kr		
04-jun	Avresa till SPA i Pärnu			
01-sep	Avresa kryssning till Höga Kusten			
05-sep	Whiskyprovning	170 kr		
17-sep	40-årsjubileum	200 kr		
	Ännu inte helt klara program			
	Vandring Gamla Stan med middag			

***Titta på sidan 9 hur du anmäler dig***

***Någon annan kan hinna före dig om du anmäler dig till fel person eller till fel mobilnummer.***

***Det är även viktigt att du betalar på rätt sätt.***

***Kom ihåg att gå in på vår hemsida, SPF Seniorerna Farsta. Där hittar du aktuell information om vår förening, aktiviteter bildgalleri mm. Information från förbundet hittar du förstås under SPF Seniorerna.***

Du kanske är en pensionär, som inte är medlem i SPF Seniorerna, men ändå har turen att sitta med denna tidning i din hand och är intresserad av att hänga med på våra program. I så fall skicka in dina personuppgifter till oss

Jag vill bli medlem i SPF Seniorerna Farsta.

Namn \_\_\_\_\_

Personnummer \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postadress \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

Eventuell e-postadress \_\_\_\_\_

Vill du veta mer så kontakta oss på telefon 079 341 02 21

Du kan även skicka in talongen, så kontaktar vi dig.

SPF Seniorerna Farsta, Torsbygatan 38, 123 41 Farsta.

**Funktionärer i SPF Seniorerna Farsta**

Allmänt ◀ Plusgirokonton ▶ Program  
**485 25 82-8** **75 31 21-3**  
 Organisationsnummer: 802404-2197

**Expedition:**

Torsbygatan 38,  
 123 41 Farsta  
 Öppet måndagar kl 10-12

**Tel. 079 341 02 21**

(tel.svarare är alltid inkopplad)  
 e-post: [spf.farsta@telia.com](mailto:spf.farsta@telia.com)

Grupp	FUNKTION	NAMN	MOBIL	E-POST
Styrelse	Ordförande	Alexandra Posacki	070 366 15 65	<a href="mailto:alexandra.posacki@gmail.com">alexandra.posacki@gmail.com</a>
	Vice ordförande	Leif Brander	070 350 74 66	<a href="mailto:leif_brander@hotmail.com">leif_brander@hotmail.com</a>
	Kassör, adjungerad	Nils Thoor	072 587 72 24	<a href="mailto:thoomils@gmail.com">thoomils@gmail.com</a>
	Mötessekreterare	Hans Elfving	070 722 86 18	<a href="mailto:hanselfving45@gmail.com">hanselfving45@gmail.com</a>
	Ledamot	Ann-Mari Eklöf	070 205 92 26	<a href="mailto:annmarieeklof@hotmail.com">annmarieeklof@hotmail.com</a>
	Ledamot	Marianne Sundström	070 713 22 07	<a href="mailto:masundstrom@gmail.com">masundstrom@gmail.com</a>
	Ledamot	Ingela van Ginhoven	070 264 23 93	<a href="mailto:ingelavang@gmail.com">ingelavang@gmail.com</a>
Medlemsservice	Ledamot	Elisabet Wennberg	073 156 34 33	<a href="mailto:elisabet-dalarno@live.se">elisabet-dalarno@live.se</a>
	Medlemsssekreterare	Karin Attermo Elfving	070 722 86 13	<a href="mailto:karin.attermo@gmail.com">karin.attermo@gmail.com</a>
		Hans Elfving	070 722 86 18	<a href="mailto:hanselfving45@gmail.com">hanselfving45@gmail.com</a>
		Marianne Sundström	070 713 22 07	<a href="mailto:masundstrom@gmail.com">masundstrom@gmail.com</a>
	Klubbmästare och Kaffegruppansvarig	Ann-Mari Eklöf	070 205 92 26	<a href="mailto:annmarieeklof@hotmail.com">annmarieeklof@hotmail.com</a>
		Leif Brander	070 350 74 66	<a href="mailto:leif_brander@hotmail.com">leif_brander@hotmail.com</a>
	Månadsmöten	Entré	Nils Thoor	072 587 72 24
Ingela van Ginhoven			070 264 23 93	<a href="mailto:ingelavang@gmail.com">ingelavang@gmail.com</a>
Kaffegruppsledare grupp 1 grupp 2 grupp 3 grupp 4		Christina Johansson	070 538 46 76	<a href="mailto:roch1945@hotmail.com">roch1945@hotmail.com</a>
		Kerstin Bennerstam Sonja Carnehagen vakant	070 922 99 75	<a href="mailto:kerstin.bennerstam@live.se">kerstin.bennerstam@live.se</a>
Aktiviteter	Boule i Talkrogen Farsta	Björn Betzholtz	076 815 27 80	<a href="mailto:bbetzholtz@gmail.com">bbetzholtz@gmail.com</a>
		Lillvor Appelblom	070 582 55 76	<a href="mailto:lillvor.appelblom@gmail.com">lillvor.appelblom@gmail.com</a>
Bridg	Mattcurling	Roland Ekholm	070 300 98 81	<a href="mailto:roland.ekholm@gmail.com">roland.ekholm@gmail.com</a>
		Christina Svensson	070 508 87 83	<a href="mailto:cu.svensson@gmail.com">cu.svensson@gmail.com</a>
		Toni Eklund	070 618 79 77	<a href="mailto:toni.eklund@telia.com">toni.eklund@telia.com</a>
Kör		Björn Betzholtz	076 815 27 80	<a href="mailto:bbetzholtz@gmail.com">bbetzholtz@gmail.com</a>
		Kristina Lind	070 694 96 23	<a href="mailto:szwaja47@gmail.com">szwaja47@gmail.com</a>

2024

## Funktionärer i SPF Seniorerna Farsta

Sid 2

Pensionsrådet ordinarie	Alexandra Posacki	070 366 15 65	alexandra.posacki@gmail.com
Ersättare	Gunilla Thorsson	070-958 71 75	gm.thorsson@gmail.com
Syn- och Hörselombud	Vakant		
Brevduveansvarig	Hans Elfving	070 722 86 18	hanselfving45@gmail.com
Studieombud	Karin Attermo Elfving	070 722 86 13	karin.attermo@gmail.com
	Marianne Sundström	070 713 22 07	masundstrom@gmail.com
Revisorer	Christina Svensson	070 508 87 83	cu.svensson@gmail.com
Suppleant	Cristina Tinglöf	070 525 22 79	eristina.tinglof@telia.com
Valberedning	Björn Betzholtz	076 815 27 80	bbetzholtz@gmail.com
	Kerstin Betzholtz	073 919 29 44	kerstinbetzholtz@gmail.com
Digitaliseringsombud	Elisabet Wennberg	073 156 34 33	elisabet-dalarno@live.se
Farsta Föreningsråd	Ami Stålstierna	070 477 96 69	kanelkanel@hotmail.com
	Leif Brander	070 350 74 66	leif_brander@hotmail.com
	Elisabet Wennberg	073 156 34 33	elisabet-dalarno@live.se
"Söder om Söder"	Alexandra Posacki	070 366 15 65	alexandra.posacki@gmail.com
Telefonvakt	Nils Thoor	072 587 72 24	thoornils@gmail.com
Expeditionsansvarig	Marianne Sundström	070 713 22 07	masundstrom@gmail.com
Uppvakningkort	Mona Malmström	072 843 82 91	ostberga.mona2@hotmail.se
Styrelseledamot	Anders Dovervik	073 330 64 12	styrelse@brfvindo.se
Styrelseledamot	Torbjörn Fröjd	070 27 58 706	torbjorn.frojd@brfvindo.se
Lokalbokning	styrelse@brfvindo.se		
Distriktet	www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/	08 720 77 30	info@spfstockholm.se
Förbundet	www.spfseniorerna.se	08 692 32 50	info@spfseniorerna.se
Farsta		079 341 02 21	Spf.farsta@telia.com
Försäkringsfrågor		077 116 60 60	
Brf Vindö			
SPF			
SPF			
SPF			
Skandia			

# 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*



# Välkommen till vårt 40-årskalas



## Den 17 september firar föreningen 40 år

Vi firar 40-åringen i Kristinahuset i Sköndal, Herbert Widmans väg 7

Portarna öppnas kl 13.00 och firar fram till kl 16.00

Först en skål för jubilarerna med ett glas bubbel därefter avnjuter vi en god buffé med ett glas vin, öl eller någon alkoholfri vätska, extra glas vin till självkostnadspris.

Vi avslutar med kaffe och prinsesstårta.

Sångfågeln Jenny Asterius Persson kommer att bidra till stämningen med sång och dans.

Från den 20 april kan du maila din Bindande anmälan till [spffarsta40@gmail.com](mailto:spffarsta40@gmail.com)

Om du inte har tillgång till e-post hör av dig till Ingela van Ginhoven tel: 070 264 23 93

Priset blir 200 kronor, som du direkt efter att du fått OK på din anmälan, sätter in på Plusgiro 75 31 21 – 3

Sista anmälningsdag den 30 augusti, men det kan vara fullt innan dess.

***OBS Meddela redan vid anmälan om du har någon kostrestriktion.***

***OBS Endast medlemmar.***

Ansvarig: **Ingela van Ginhoven**

Plats: **Nice Valley – Kristinahuset i Sköndal, Herbert Widmans väg 7**

Tid: **17 september kl 13.00**

Anmälan e-post: **[spffarsta40@gmail.com](mailto:spffarsta40@gmail.com)** eller SMS: **070 264 23 93**

Ange på anmälan och betalning: **40 år och ditt namn**

Sista anmälningsdag: **30 augusti** och sista betalningsdag **17 maj**

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