

BULLETTINEN

Sanna Evers kom till månadsträffen i januari och berättade om Mari Kröyer och Karin Larsson, två fantastiska kvinnor, som fick stå tillbaka för sina berömda män, men ändå givit ett stort avtryck i konsthistorien. Sanna lät oss även se några av Maris vackra målningar.



Du missar väl inte föreningens årsmöte den 18 februari

**Vad har Slussen, Frankrike, Skottland, Hagalund, Handen, Tallinn, Stockholms skärgård, Pärnu, Kungsträdgården, Gullmarsplan, Bergrum, Edith Piaf, Galgbacken, Berghagen, sill och nubbe, vrak mm gemensamt?
Öppna vår tidning, så får du svaret.**

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:

farsta@spfseniorerna.se

Hemsida:

<http://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholm/distriktet/foreningslista/spf-seniorerna-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 1 2025

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 Wennberg

Jag behöver inte ledas i frestelse.....,

jag kan gå själv! Så här efter alla helger i december och nyår i synnerhet, så hamnar inte bara jag, utan säkert många med mig i ett tillstånd av dåligt samvete.

Under en period i mitt liv gav jag löften under nyår. Jag skulle bli en bättre människa, jag skulle börja motionera, kanske rentav gå på gym.

Att sluta röka var uteslutet, av det enkla skälet att jag aldrig börjat. Men jag kanske skulle ta några bloss bara för att lova mig själv att sluta. Fast det kanske vore fusk? Det dröjde inte många dagar in i januari förrän alla goda föresatser flugit sin kos. Och jag insåg att det inte var mina vänner som lurade ut mig på dåligheter utan att jag var rätt duktig för att inte säga fenomenal på att falla för frestelserna. Känns det igen? Någon? Så jag gjorde det enkelt. Jag slutade med nyårslöften. Känns det igen?

Någon? Men under det senaste nyårsfirandet bestämde jag mig för att återta kontrollen över löfterna och lovade mig själv att motionera regelbundet. Jag har faktiskt varit ute och gått nästan varje dag. Jag har bra vinterkängor med halkskydd och det har varit riktigt skönt att komma ut i Farsta med omnejd.

Under mina snabba promenader märkte jag att ljuset börjat komma tillbaka så sakta. Ett annat säkert tecken var alla talgoxar, gråsparvar och finkar som samlats i nyponbuskens snår. Det kvittras, kivas och flygs så det står härliga till. När jag kommit så här långt i mitt skrivande av denna epistel blev det alldeles tomt i huvudet. Vad ska jag skriva mer och det är bara några dagar kvar till manusstopp.

Så jag tänkte, varför inte ta hjälp av AI och Chat GPT. Jag skrev några stolpar om vad Chaten skulle åstadkomma och fick efter några sekunder följande meningar:

”När jag ser ut genom fönstret och ser hur naturen snart kommer att vakna till liv, kan jag inte låta bli att le. Våren är förhoppningsvis snart här, och med den kommer en ny chans att njuta av allt det vackra som kommer att omge oss. Visste ni att det finns mer än 400 olika sorters blommor i Sverige. Det är som om naturen har sin egen färgglada palett och vi är alla inbjudna till denna fest!

Så nästa gång ni är ute, ta en stund att andas in den friska luften och känn hur naturen ger er en ny energi”.

Nu när ni är fyllda av ny energi och fått smak på lite AI, passa då på att fördjupa er i aktiviteterna på de följande sidorna. Jag hoppas att vi ses på någon av dem och till dess

Väl mött! *Alexandra*



OBS Nytt OBS Nytt OBS Nytt OBS

Första dag för anmälningar är den 3 februari

Många av våra arrangemang förra året blev fulltecknade.

Eftersom vi inte når ut till alla medlemmar samtidigt med tidningen, ger vi alla samma chans att anmäla sig innan det blir fulltecknat. Vi öppnar upp för anmälningar några dagar efter att Bring och brevduvor tagit hand om utdelningen och Bulletinen lagts på hemsidan.

Tänk på att skicka anmälan till rätt ansvarig och med rätt text. Betala även i tid, så du inte förlorar din plats. Titta noga på reglerna för anmälan och deltagande nedan.

*Vi tvingas tyvärr upprepa våra **regler för anmälan och deltagande i våra aktiviteter***

- 1. Skicka din anmälan, med aktivitetens namn och namn på den eller de du anmäler, via SMS 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*

Var vaksam, bli inte avlurad dina pengar

- Du måste inte svara i telefonen när någon ringer dig från ett okänt nummer, är det något viktigt kan personen lämna ett meddelande.
- Via Eniro.se eller hitta.se kanske du kan ta reda på vem som ringde.
- Du kan alltid lägga på om du känner dig obekvämt med samtalet eller personen som ringer. Lägga på "Våga vara otrevlig, man måste inte alltid vara artig"
- Du skall aldrig lämna ut några personliga uppgifter och inte logga in med ditt bankId om någon uppmanar dig till det.
- Försök att hålla dig informerad om vad bedragarna använder för metoder, de hittar hela tiden på nya knep.
- Om du betalar med kort i butik, se till att det inte står en "giraff" bakom och försöker se din kod. Be personen snällt att ta ett par steg bakåt.
- Klicka inte på länkar i email eller SMS.
- Släpp inte in främmande personer i ditt hem.
- På både vår och polisens hemsida kan du läsa mer om att skydda dig.

Kommande månadsträffar

Alltid på den tredje tisdagen mellan kl 13.00 - 15.00 Dörrarna öppnas 12.30

Alltid i Hökarängssalen vid Söderledskyrkan.

Inträde 80 kr. Det serveras kaffe/te, smörgås och kaka. Lotterier med njutbara vinster samt utlottning av blommor på entrébiljetten. Ingen föranmälan behövs. **Varmt välkommen!**

Den 18 februari Årsmöte.

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

Årsmöteshandlingarna finns i stadgeenlig tid tillgängliga på hemsidan och på kontoret.

Efter årsmötesförhandlingarna kommer Jur. kand. Kim Lundgren, från Actor, att föreläsa om ekonomisk familjerätt och hur man kan skydda nära och kära.,

Ämnen som tas upp under föreläsningen är bland annat:

- Testamente, en trygghet för dina nära och kära
- Särkullbarn, vem ärver?
- Delad lagfart, varför är det bra att båda äger bostaden?
- Gåvor och generationsskifte
- Framtidsfullmakt

Föreläsningen är ca. 30-45 minuter lång och det finns möjlighet att ställa frågor.

Den 18 mars - Jag ville dansa med lyckan

I en känslösam, livsbejakande föreställning berättar Anna Bromée den fascinerande historien om Edith Piafs liv. Från det att hon föddes en kall decembernatt på en trottoar i Paris fattigaste kvarter till de allra sista dagarna i södra Frankrike 47 år senare.

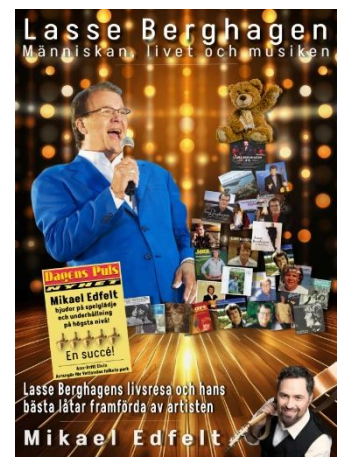
Svindlande lycka. Bottenlös sorg. Förtröstan. Tvivel. Livsglädje. Mod. Kärlek. Via Piafs egna ord. Ända in i det sista ville hon dansa med lyckan. Och hon ångrade ingenting.



Den 15 april -Mikael Edfelt – Lasse Berghagen

Människan, livet och musiken

Mikael Edfelts nya musik- och berättarföreställning om Lasse Berghagen är en hyllning till den folkkära artisten och hans långa karriär. Genom både musik och personliga berättelser tar Mikael publiken med på en resa genom Lasse Berghagens liv, där han delar med sig av anekdoter om Berghagens tid som artist, programledare och låtskrivare.



Den 20 maj Våravslutning med Allsångarna

Nya Stockholm - sekelskiftet 1900 - Stadsmuseet torsdag 20 februari kl 13.00.

Följ med på en guidad visning i Stadsmuseet

Stockholm förändras ständigt. Årtiondena kring sekelskiftet 1900 är förnyelsen särskilt påtaglig. Då går Stockholm från att vara lantlig skärgårdstad till att bli en modern huvudstad. Befolkningen fördubblas. Konflikter, oroshärder och motsättningar kommer i dagen. Många bejakar det nya, andra ser något värdefullt gå förlorat.

I utställningen får du uppleva denna brytningstid genom hundratals aldrig tidigare visade föremål, teckningar och fotografier ur Stadsmuseets samlingar.

Vi möts i entrén på Stadsmuseet kl 12.45, visningen börjar klockan 13.00 och varar en timme

Ansvarig: Marie-Louise Wikström

Anmälan e-post: marie-louise@chamalulu.com

eller **SMS:** 070 499 35 98

Ange på anmälan och betalning: Slussen och ditt namn

Sista anmälningsdag: 10 februari

Sista betalningsdag: 15 februari

Pris 125 kr och betalas till Plusgiro 75 31 21-3



Foto: Susanne Walström, 2014.

Fransk afton fredagen 21 februari kl 15.00.

Vi träffas i lokalen på Torsbygatan där du bjuds på ett glas franskt vin ihop med några franska ostar mm.

Ytterligare vin kan köpas till självkostnadspris.

Ansvarig: Marie-Louise Wikström

Anmälan e-post: marie-louise@chamalulu.com

eller **SMS:** 070 499 35 98

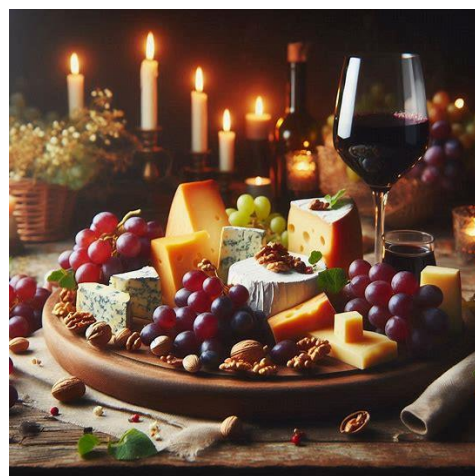
Ange på anmälan och betalning: Franskt och ditt namn

Sista anmälningsdag: 12 februari

Sista betalningsdag: 15 februari

Pris 100 kr och betalas till Plusgiro 75 31 21-3

OBS Endast medlemmar



Besöket på Vår Gård den 28 februari

Tvingas vi tyvärr ställa in på grund av att det skulle bli för dyrt.

Din anmälan och betalning skall innehålla både aktivitetens och ditt namn. Är ni fler skall alla namn vara med. Betala i tid annars riskerar din plats att ges till någon annan.

Whiskyprovning fredagen den 28 februari kl 16.00, lokalen på Torsbygatan

I höstas gästade Olle Höckerlind oss och bjöd på och berättade om några olika whiskyn. Besöket var så uppskattat att vi beslutade att följa upp med en ny provning.

Denna gång bjuder Olle på fem whisky som lagrats på olika fattyper, två vanliga och tre lite mindre vanliga.

Priset för denna provning blir 250 kronor.

Ansvarig: Hasse Elfving

Anmälan e-post: hanselfving45@gmail.com eller

SMS: 070 722 86 18

Ange på anmälan och betalning: Whisky och ditt namn **Sista anmälningsdag:** 10 februari

Sista betalningsdag: 15 februari **Pris** 250 kr och betalas till **Plusgiro** 75 31 21-3



Odla i Bergrum onsdagen den 5 mars

Går det verkligen att odla långt under jorden i ett bergrum? Ja, och det gör företaget Nära Sverige AB som producerar en hel del ”gröna blad”. Följ med på ett studiebesök och se vad som händer i det 800 kvm stora bergrummet i Liljeholmen, som tidigare varit lager åt Systembolaget enligt uppgift.

Plats: Nära Sverige AB, Sjöviksvägen 114 i Liljeholmen **När:** den 5 mars kl. 14.00.

Samling utanför 13.45 **Ansvarig:** Cristina Tinglöf

Anmälan e-post: cristina.tinglof@gmail.com eller **SMS:** 070 525 22 79

Ange på anmälan och betalning: Odla i bergrum och ditt namn

Sista anmälningsdag: 23 februari

Sista betalningsdag: 26 februari **Pris:** 200 kr **betalas till Plusgiro** 75 31 21-3 (i priset ingår en liten ”goodie-bag med vad som produceras i bergrummet)

Bio Hanser onsdagen den 12 mars kl 11.00

Vi ser två filmer: *Stockholms skärgård* – Roland Svensson, *Likt vinden far min längtan* och filmen *Jussi på Siarö*

Anders Hanser har alltsedan 2002, då han för första gången följde i Roland Svenssons farvatten i ytterskärgården, vid flertal tillfällen och under olika årstider besökt Stockholms skärgård med sin kamera. Till musik av Ralph Lundsten har Anders ställt samman en skön upplevelse i panoramaformat. Dessutom filmen *Jussi på Siarö*.

Plats: Zita Folkets bio, Birger Jarlsgatan 37

Samling utanför biografen kl 10.45 **Ansvarig:** Hasse Elfving

Anmälan e-post: hanselfving45@gmail.com

eller **SMS:** 070 722 86 18

Ange på anmälan och betalning: Hanser ditt namn

Sista anmälningsdag: 25 februari **Sista betalningsdag:** 28 februari

Pris: 195 kr **betalas till Plusgiro** 75 31 21-3



Before Dinner fredagen den 28 mars kl 15.00

Plats: Lokalen Torsbygatan 38

Här kan du njuta av ett glas vin, öl alt alkoholfritt och något tilltugg till en kostnad av 100 kronor. Önskar du ytterligare dricka, exempelvis ett glas vin, finns det att tillgå till självkostnadspris. **Endast medlemmar**

Ansvarig: Cristina Tinglöf **Plats:** Lokalen Torsbygatan

Tid: Fredagen den 28 mars kl 15.00

Anmälan e-post: cristina.tinglof@gmail.com eller **SMS:** 070-525 22 79

Ange på anmälan och betalning: BD-träff och ditt namn

Sista anmälningsdag: 2025-03-19 och **sista betalningsdag:** 2025-03-21

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

Hemlig låda
lottas ut.

Chans till
vinst på
inträdesbiljetten

Tävling!



Gullmarsplans historia onsdagen 9 april

Ännu en gång kommer Inger Johansson att guida oss. Vi som besökte LUMA-huset eller vandrade i Gamla Stan, vet hur kunnig hon är. Vi samlas kl 15.00 vid Olaus Magnus väg 34 och vandrar från avrättningsplatsen där, förbi lantvärns- och kolerakyrkogården.

Om Skanskvarn har öppet då så berättar Inger även om den.

Ansvarig: Hasse Elfving

Pris: 200 kronor

Anmälan e-post: hanselfving45@gmail.com

eller **SMS:** 070 722 86 18

Ange på anmälan och betalning:

Gullmarsplan och ditt namn.

Sista anmälningsdag: den 26 mars

Sista betalningsdag: den 28 mars

Betala till plusgiro: 75 31 21-3



Olle Olsson Hagalund **tisdagen den 22 april**

En ny stadsplan visade att hela området skulle rivas, nya bostäder behövdes. I det turkosa konstnärshemmet bodde den naivistiska målaren Olle hela sitt liv från 1904 till 1972. Tack vare honom, hans enträgna protest kunde konstnärshuset och några hus till räddas.

I besöket ingår visning av huset, entré och 15 min filmvisning om Olle.

Vi träffas utanför muséet Spetsgatan 2 i Solna kl 13.45

15 minuters promenad från Solna Centrum

Anmälan till masundstrom@gmail.com eller

SMS 070 713 22 07 senast 8 april.

Betalning senast: 10 april. **Pris:** 210:-

Betala till plusgiro: 75 73 21-3.

Ange på anmälan och betalning: Hagalund och ditt namn

Det finns ett café där vi kan fika efter visningen.



Handens museum och smedja torsdagen den 24 april kl 11.00

Det levande Hembygds museet på Getporsvägen 8 i Handen. Handens museum är fullt av lokalhistoria - inrymt i ett torp som flyttats och återuppbyggt nära Haninge centrum. Här finns, sedan 1989, en aktiv smedja och en hantverksbutik.

Smeden Martin Ahlsén berättar om sitt yrke och museets historia.

Vi får även en visning av smedjan. (Finns några trappsteg...)

Efteråt bjuds vi på kaffe och smörgås.

Du åker enkelt med buss 830 från Farsta centrum mot Handens station.

Avstigning Kolartorpsvägen (tar ca 35 min).

Därefter en kort promenad på ca 5 minuter till Getporsvägen 8.

Anmälan till: Lillvor Appelblom e-post lillvor.appelblom@gmail.com

eller SMS 070 582 55 76 **Anmälan senast: 10 april**

När du fått **ok betala till plusgiro 75 31 21-3 senast 15 april**

Pris 100 kr. Ange Handens museum och ditt namn.

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdatum och ingen återbetalning efter detta datum.



Räkfrossa fredag den 25 april kl 15

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, till självkostnadspris.

OBS Endast medlemmar.

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

Anmälan: annmarieeklof@hotmail.com eller **SMS:** 070 205 92 26

Ange på anmälan och betalning: Räkfrossa och ditt namn.

Sista anmälningdag: 16 april **Sista betalningsdag:** 18 april

Betala till plusgiro: 75 31 21-3



Vrak – Museum of wrecks onsdagen den 7 maj kl 11.00

Museet öppnade 2021 och ligger vid kajkanten av Vasahamnen på vackra Djurgården.

Utställningarna på Vrak tar dig med på en spännande tidsresa. Du får uppleva dramatiska händelser gömda i det världsunika kulturarv som finns bevarat under ytan i Östersjön.

Havet och marinarkeologin är alltid i centrum för Vraks skildringar av händelser, människor och världen. På Vrak får du insikt i Östersjöns hemligheter och kan testa på ett riktigt dyk med hjälp av våra VR glasögon!

Ansvarig: Hasse Elfving **Plats:** Lokalen Torsbygatan 38

Pris: 130 kronor **Anmälan e-post:** hanselfving45@gmail.com eller **SMS:** 070 722 86 18

Ange på anmälan och betalning: Vrak och ditt namn. **Sista anmälningdag:** 23 april

Sista betalningsdag: 25 april **Betala till plusgiro:** 75 31 21-3

Vandring i Kungsträdgården tisdagen den 13 maj kl 11.00

Samling vid Karl XII:s staty (i den södra delen av Kungsträdgården)

Kungsträdgården är späckad med historia, från medeltid till samtid.

Under vandringen rör vi oss genom händelser och tidsepoker. Som sammansvärjningen mot Gustav III och det makalösa palats som efter en tid byggdes om till teater. Vi passerar drottning Kristinas orangeri och pratar om hennes barockträdgård. Där bankpalatsen nu ligger låg ett stinkande träsk. Almstriden som ägde rum för dryga 50 år sedan har sin givna plats i vandringen, liksom körsbärsträden och mycket mer.

Vandringen leds av **Ulrika Flodin Furås** som är auktoriserad Stockholmsguide, författare och journalist inriktad på trädgård och historia.

Anmälan till Lillvor Appelblom senast 29 april: e-post lillvor.appelblom@gmail.com eller **SMS** 070-582 55 76

När du fått ok betala till plusgiro 75 31 21-3 **senast 5 maj.**

Pris 200 kr. **Ange på anmälan och betalning:** Kungsträdgården och ditt namn.



Vi startar den svenska sommaren fredag den 23 maj kl 15

Vi avnjuter några olika sillar med potatis och tillbehör som rödlök, gräslök och gräddfil. En bit gravad lax med sås finns också på plats. Och förstås några goda ostar
Till detta finns öl, ett glas vin och bordsvatten.
Nubbe för den som så önskar till
Självkostnadspris.
Den som vill förhöja stämningen extra kan bjuda på en snapsvisa eller två.

OBS Endast medlemmar.



Ansvarig: Hasse Elfving **Plats:** Lokalen Torsbygatan 38
Pris: 100 kronor **Anmälan e-post:** hanselfving45@gmail.com eller **SMS:** 070 722 86 18
Ange på anmälan och betalning: Sommar och ditt namn. **Sista anmälningsdag:** 15 maj
Sista betalningsdag: 18 maj **Betala till plusgiro:** 75 31 21-3

SPA-resa till Pärnu

Dags att boka resan till Pärnu- Antingen avresa den den 3 juni eller den 20 augusti.
Priset från 5 690 kronor se förra numret av Bulletinen eller på vår hemsida

Du gör en preliminär bokning till Hasse Elfving hanselfving45@gmail.com
Ange namn, adress, mobilnummer, mailadress, personnummer, eventuella tillval. Om du delar hytt/rum, namn på din resepartner. Har du matrestriktioner berätta även detta.

Skörderesa till Gotland och Åland den 17 – 20 september

På förra årets kryssning till Höga Kusten följde ett trettiotal medlemmar med och resan blev mycket uppskattad.
I år följer vi med Viking Line på deras skörderesa till Gotland och Åland.

Avresa den 17 september och hemkomst den 20 september
I priset ingår en trerätters middag, en skaldjursbuffe, en buffémiddag samt tre frukostar.

Pris i delad seasidehytt 4090 kronor och i delad insidehytt 3615 konor

Tillkommer för de som så önskar heldagsutflykt med buss på Åland 450 kr
Du anmäler dig intresse till **Ansvarig:** Cristina Tinglöf

OBS Begränsat antalplatser OBS

Du anmäler ditt intresse till: cristina.tinglof@gmail.com eller **SMS:** 070-525 22 79
Ange på anmälan Skörderesa och namn på den eller de du anmäler.



Kalender 2025

Datum	Program	PrisAnmält	Fått OK	Betalat
18-feb	Årsmöte och info om Familjerätt	Behövs inte		
20-feb	Stadsmuséet - Nya Stockholm sekelskiftet 1900	125 kr		
21-feb	Fransk afton	100 kr		
28-feb	Whiskyprovning - Olika fatlagringar	250 kr		
05-mar	Odlar i Bergrum	200 kr		
12-mar	Bio Hanser - Stockholms skärgård	195 kr		
18-mar	Månadsträff - Anna Bromée - Edith Piaf program	80 krBehövs inte		
28-mar	BD-träff	100 kr		
06-apr	Avresa vårträffen - 3 dagars kryssning till Tallinn	Se annonsen		
09-apr	Galgbacke/Kolerakyrkogård - Vandring runt Gullmarsplan	200 kr		
15-apr	Månadsträff - Edfelt - Berghagen	80 krBehövs inte		
22-apr	Besök Olle Olsson, Hagalund	210 kr		
24-apr	Handens museum	100 kr		
25-apr	Räkfrossa	100 kr		
07-maj	Vrak - Museum of wrecks	130 kr		
13-maj	Vandring runt Kungsträdgården	200 kr		
20-maj	Månadsträff med Allsångarna	80 krBehövs inte		
23-maj	BD-träff - Tema sill mm	100 kr		
03-jun	Avfärd SPA-resan till Tallinn	Se annonsen		
20-aug	Avfärd SPA-resan till Tallinn	Se annonsen		
17-sep	Avfärd skörderesan till Gotland och Åland	Se annonsen		

Tävlingen i förra numret gav rekordmånga svar, 19 st varav 16 korrekta

Rätt svar: a) sid 12 b) sid 10 c) sid 11 d) sid 3 e) sid 14 f) sid 7

g) sid 5 h) sid 8 i) sid 15 j) sid 6 k) sid 14 l) sid 2

Tre vinnare drogs vid månadsträffen i januari bland dem som svarat rätt.

De lyckliga vinnarna var 1:a pris Greta Niska, 2:a pris Annica Wänstrand, 3:e pris Ingmari Björkman. Vi gratulerar vinnaren och önskar lycka till i den nya tävlingen.

Ny tävling:

Det ryktas att ett italienskt företag har lagt ett lågt bud på att köra gröna linjens tunnelbana.

Anbudet har dock ett krav:

Stationsnamnen skall ersättas med latinska namn.

Om detta blir fallet, så kan det vara bra att kunna namnen på stationerna mellan Slussen och Farsta.

Din uppgift blir att ordna stationsnamnen från Slussen till Farsta centrum.

Du skickar ditt svar till farsta@spfseniorerna.se

eller postar det till SPF Seniorerna Farsta,

Torsbygatan 38, 123 41 Farsta. Du kan även lämna svaret i brevlådan på Torsbygatan 38.

Vi vill ha ditt svar senast den 12 mars, dragning sker vid månadsträffen i mars.

a) Arx arenosa

b) Cincinno

c) Civitas paterna

d) Claudendi ripam

e) Coemeterium silvestri

f) elidi!

g) Forum civium

h) Planum Gullmar

i) Portorium castelanum

j) Pratum Accipitridae

k) Pratum senum

l) Taberna pinorum

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 tidningen via e-post?

Portokostnaderna stiger och fler och fler portar blir svåra för våra bredvuvor 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 brevduvorna och Bring.

Även om du fortfarande vill ha papperstidning, kan vi skicka den även via e-post.

Hör av dig till spf.farsta@telia.com

Du kanske är en pensionär, som inte är medlem i SPF Seniorerna, men ändå har turen att sitta med vår tidning i handen och är intresserad av att hänga med på våra program

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.

Jag vill bli medlem i SPF Seniorerna Farsta.

Namn _____

Adress _____

Postadress _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

Eventuell e-postadress _____

Kursprogram

Våren 2025



Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon 08-679 03 70
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 och datum 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 2025.
Kom ihåg att ange att du är medlem vid anmälan!



DATOR, MOBIL & IT

Ledare för IT-kurserna:

Ledare för alla IT-kurser är Gabriel Eliasson, utom Wordpresskursen som Jacob Blomqvist leder.

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-01-28

Kom igång med din smartphone/ Android - grund (ex Samsung etc)

4 ggr | 1175 kr | 13.30-16.00
Start 2025-01-29

Kom igång med Chat GPT - hur fungerar det?

2 ggr | 850 kr | 10.00-12.30
Start 2025-02-19

Lär dig skapa med AI

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-03-04

Swish/ Bank-ID/ Spam mm för mobiler/ datorer

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-05-07

Wordpress Classic grund för seniorer

4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00
Start 2025-02-27



TEXTILA HANTVERK

Knyppling helg

2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00
Start 2025-03-15
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Flätstickning och korsade maskor

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2025-01-20
Ledare: Karin Skönvall

Kom vidare i din stickning

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2025-03-26
Ledare: Karin Skönvall

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00
Start 2025-02-17
Ledare: Alva Näsman Olai



HÄLSA & LIVSSTIL

Rosenrörelser

12 ggr | 900 kr | 09.30-10.30 eller 10.45-11.45
Start 2025-01-23
Ledare: Lena Eliasson

Qigong

12 ggr | 1450 kr | 10.00-11.30
Start 2025-01-23
Ledare: Anna Holtenstam

Dansglädje m Kerstin och Marie

12 ggr | 2150 kr | 18.00-19.30
Start 2025-02-17
Ledare: Kerstin Carlsson och Marie Lander



SLÄKTFORSKNING

Släktforskning grund

7 ggr | 2750 kr | 09.30-12.00
Start 2025-02-03
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund Östermalm

7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30
Start 2025-02-25
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning Handstillsläsning

5 ggr | 2250 kr | 13.00-15.30
Start 2025-01-13
Ledare: Ulf Berggren



SKRIVA

Skriv om ditt liv grund

5 ggr | 2250 kr | 10.00-12.15
Start 2025-02-12
Ledare: Anette Sievers

Att skriva kåserier och krönikor

3 ggr | 1350 kr | 14.00-16.15
Start 2025-02-19
Ledare: Åke Sandahl

I det här programmet
syns bara ett litet urval av
våra kurser, hela utbudet
finns på:

www.sv.se/stockholm

Kursprogram

Våren 2025



Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon 08-679 03 70
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 och datum 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 2025.
Kom ihåg att ange att du är medlem vid anmälan!



DATOR, MOBIL & IT

Ledare för IT-kurserna:

Ledare för alla IT-kurser är Gabriel Eliasson, utom Wordpresskursen som Jacob Blomqvist leder.

Kom igång med din Mac - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2025-01-28

Kom igång med din Mac - forts

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2025-04-01

Kom igång med din PC - grund

4 ggr | 1690 kr | 10.00-12.30
Start 2025-03-05

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-01-28

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-04-02

Kom igång med din iPhone - forts

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-03-04

Kom igång med din smartphone/ Android - grund (ex Samsung etc)

4 ggr | 1175 kr | 13.30-16.00
Start 2025-01-29

Kom igång med din smartphone/ Android - forts (ex Samsung etc)

4 ggr | 1175 kr | 13.30-16.00
Start 2025-03-05

Kom igång med Chat GPT - hur fungerar det?

2 ggr | 850 kr | 10.00-12.30
Start 2025-02-19

Lär dig skapa med AI

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-03-04

Kamera/ bilder för iPhone/ iPad

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-04-29

Swish/ Bank-ID/ Spam mm för mobiler/ datorer

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-05-07

Wordpress Classic grund för seniorer

4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00
Start 2025-02-27



TEXTILA HANTVERK

Knyppling helg

2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00
Start 2025-03-15
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Virka rutor

4 ggr | 2685 kr | 17.30-20.30
Start 2025-03-04
Ledare: Maria Gullberg

Flätstickning och korsade maskor

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2025-01-20
Ledare: Karin Skönvall

Sticka barn-/ babyplagg

4 ggr | 1550 kr | 18.00-20.30
Start 2025-01-21
Ledare: Ester Sailer

Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2950 kr | 18.00-20.30
Start 2025-03-31
Ledare: Maria Gustafsson

Kom vidare i din stickning (sticktermer och tekniker)

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2025-03-26
Ledare: Karin Skönvall

Fritt broderi

3 ggr | 1850 kr | 17.30-20.30
Start 2025-05-13
Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 13.00-16.00
Start 2025-01-14
Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Våra fasta aktiviteter

Boule

Nu är inomhussäsongen i full gång. Vill du vara med?

Kontakta

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.



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



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



*** Körsången sker i samarbete med Vuxenskolan**

Följ med VIDA-resor på Vårträffen till Tallinn den 6 – 8 april

Missa inte årets roligaste kryssning! Förutom dans, musik, nöjen och god mat ombord på Tallink Silja erbjuder vi fler unika upplevelser på denna mingelkryssning med goda vänner, nya bekanta och inspirerande representationer!

Gäster på resan är **Atle Johansen**, känd från **Hotell Romantik på SVT** och **Lars Halvan Halvarsson**, fotograf med utvalda bilder från 50 år bakom kameran.

VIDA-resor kommer också att berätta om sitt utbud bland annat en fjällsemester med buss och en till fots. Spännande upplevelser till Kroatiens dolda pärla Losinj, resor med Må bra- Träning- eller Bridge tema, Kryssningar, Sparesor och en specialresa till Tallinns sång och dansfestival, för att nämna några. Vi får också besök av Brittmari Mossberg som visar bilder och berättar om sparesor till Estland. Catharina Morris berättar om sina resor i vackra Kroatien. Fler reseledare på plats tar oss med från Sveriges fjäll till Maspalomas bananodlingar. Njut av två festliga kvällar ombord på Tallink Siljas fartyg Baltic Queen. Få en heldag i land att utforska gamla Tallinn i vårsolen. Vi har buss med från Sverige och erbjuder transfer till gamla stan och shopping i land för dem som önskar. Stadsrundtur i Tallinn med svensktalande guide kan bokas

I priset ingår middagsbuffé på utresan, välkomstdrink dag 2, 2 frukostbufféer.

3 dagars kryssningsresa till Tallinn i tvåbädds insides hytt.

Föreningspris 1 250 kronor ordinarie pris 1 450

Frivilliga tillägg: Enkelhytt B1 insides 400 kronor A2-hytt (utsides hytt) 300 kronor

Middagsbuffé hemresa 469 kronor Stadsrundtur i Tallinn 60 kronor.



Du anmäler dig till Hasse Elfving

e-post: hanselfving45@gmail.com

eller SMS: 070 722 86 18

Sista anmälningdag: 28 februari

PS Vi har några platser kvar till SPA-resan i juni.

Titta på hemsidan eller i förra numret av Bulletinen.

Vida Resor
personlig service hela vägen