



Julen står för dörren och ett nytt år väntar.

En nyhet då är att denna tidning kommer i nytt mindre format.

Engagera dig i SPF-Farsta!

Vi söker fler som vill vara med och skapa gemenskap och aktiviteter i vår förening. Du behöver inte lägga ner mycket tid – varje insats räknas.

Vill du hjälpa till vid träffar eller bidra med idéer, då är du varmt välkommen. Hör av dig – tillsammans gör vi SPF Farsta bättre

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 4 2025

Redaktion:

Elisabet F Wennberg

Ingegärd Holm

Ansvarig utgivare:

Alexandra Posacki

Bulletinen utkommer

normalt 4 gånger per år.

Styrelsen:

Alexandra Posacki ordf.

Ingela van Ginhoven v ordf

Elisabet F Wennberg sekr

Ann-Marie Eklöf

Marie-Louise Wikström

Cristina Tinglöf

Nu blir kvällarna kyliga och sena.....

Dagarna mörknar minut för minut. Det här är några rader ur Tove Janssons Höstvisa. Den dök plötsligt upp i mitt huvud när jag samlade mig för att skriva denna berättelse till Bulletinen.

Det är tidig november när jag börjar skriva. Och det efter ett besök på Skogskyrkogården där jag tillsammans med en massa andra besökare hedrade nära och kära.

Det märktes att naturen höll på att förbereda sig för vintervilan. Många löv hade fallit från träden och skapat en matta av bruna och rostfärgade nyanser på marken. De sista flyttfåglarna höll på att lämna oss för varmare breddgrader.

Dagarna blir som sagt kortare, nätterna längre och man får lätt känslan av att tiden håller på att sakta ner.

November är ofta kylig och grå, med ökad risk för regn, snö och frost.

I år har hösten varit mild, men visst har det regnat. Lite ovanligt är det att snön lyst med sin frånvaro. Och det är faktiskt riktigt skönt, för då slipper man hala och isiga gångbanor och vägar.

Trots sin ofta gråa och melankoliska stämning kan november också vara en tid för lugn och en chans att ladda batterierna inför den kommande vintern och julhelgen.

Det är en bra tid att spendera tid inomhus med familj och vänner, läsa böcker, titta på filmer eller att bara vara.

När du läser detta nummer av Bulletinen har november redan gått över i december. Och då har förberedelserna inför julen pågått i veckor.

Affärerna har redan fyllts med juldekorationer och många har börjat planera inför de kommande helgerna.

Adventslysstakar och julstjärnor kanske redan finns i fönstren, och luften kanske har fyllts av doften av pepparkakor och glögg.

Trots att advent och jul fortfarande är en bit bort, kan november och tidig december ge en försmak av helgerna nu när man i tidningar och TV börjat tala om Novent.

Alltså en mix av november och advent för att lysa upp de mörka månaderna med ljus och förväntan.

För många är december också en tid för förberedelser.

Julklappar ska inhandlas, julmaten planeras och bakningen tar fart.

Och för att inte tala om besök på alla julmarknader.

Oavsett vad du väljer att göra under december hoppas styrelsen att du hinner med någon av de aktiviteter som programgruppen tagit fram.

Och om vi inte ses så önskar

vi i styrelsen alla medlemmar en riktigt fin jul!

Väl mött!

Alexandra



Vi påminner om vår JULFEST/JULMYS den 11 december kl 15.00

(OBS Kort datum)

Vi har beställt en härlig jultallrik med julens alla godsaker. Det blir förstås glögg, julöl/julmust och för de som vill även julsnaps. Dessert och kaffe därtill. Tomten säljer lotter för 5kr/st (max 4 st).

Anmäl till Ingela van Ginhoven på spf.farsta.jul@gmail.com så snart som möjligt. Efter OK betala till pg 75 31 21-3 senast den 2 december.



Kostnad 280 kr/pers. Efter OK betala till pg 75 31 21-3.

Ange på anmälan och betalning Julmys och ditt namn.

Obs: anmälan är bindande. Ingen återbetalning sker efter anmälan.

Endast medlemmar

SPF Seniorerna Farsta kallar härmed till Årsmöte tisdag den 17 februari 2026 Kl 14

Obs. Nytt klockslag

Plats: Hökarängssalen

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga på expeditionen och på vår hemsida senast två veckor innan mötet. De kommer även att finnas att tillgå vid årsmötet.

Vinterns månadsträffar

Oftast den tredje tisdagen i månaden mellan kl 13.00 - 15.00. Dörrarna öppnas 12.30.

Alltid i Hökarängssalen vid Söderledskyrkan.

Det serveras kaffe/te, smörgås och kaka. Lotterier med njutbara vinster.

Underhållning! Ingen föranmälan behövs.

Inträde 80 kr Varmt välkommen!

Den 9 december 2025

Julstämning med "litet" luciatåg från närbelägen förskola samt julsånger av vår egen kör Allsångarna under ledning av Elisabet Brander. Hon kommer även att spela och sjunga O helga natt.



Den 20 januari

Operadonnorna kommer tillbaka! En härlig stund väntar med känd operamusik med inslag av kabaré och visor.

Det här vill vi inte missa!



Den 17 februari kl 14

Årsmöte med sedvanliga förhandlingar. Mer information i nästa nummer av Bulletinen.

Obs. Klockslaget



Efter årsmötet kommer Stig Stickan Carlsson från Tidaholm och kåserar om Elvis.
Mitt liv som Elvis-fan

Den 17 mars

Om kriget kommer. MSB informerar oss om hemberedskap mm. Därefter kan man anmäla sig till en fortsättning på två timmar som gäller stoppa blödning, släcka bränder samt HLR, dvs hjärt- och lungräddning. Denna utbildning äger rum i vår



4 lokal på Torsbygatan 38 under våren.

Visning av stuckatörens våning, David Bagares gata 10

Onsdag den 21 januari kl 11.00

Upptäck ett spektakulärt, borgligt hem vid slutet av 1800-talet.

Axel Notini var stuckatör och detta är hans våning, som han visade upp för kunder för att visa sin färdighet.

Kostnad 200 kr

Anmäl: tel: 0702 64 23 93 till

Ingela van Ginhoven

tidigast den 7 jan.

Betala efter OK till pg 75 31 21-3

senast den 18 jan.

Återbetalas inte efter anmälan.

Vi träffas utanför porten till

våningen kl 10.45

Visningen inte tillgänglig för personer med rullstol



Foto: Mattias Ek, Stadsmuseet

Visning av konsten i Riksdagshuset

Favorit i repris, förtur till de som står på väntelista

Måndag den 26 januari kl 16.45

På Helgeandsholmen ligger Riksdagshuset, som byggdes 1895 - 1904.

I huset finns nu cirka 4000 konstverk. Vi får en visning av skulpturer, målningar och textilier. Visningen pågår ca 90 minuter och är gratis.

Vi ses vid Allmänhetens entré, Riksgatan 3.



Anmälan: marie-louise@chamalulu.com

eller SMS 070 499 35 98

Obs: högst 15 deltagare.

För er som vill, går vi efteråt till

Bistro Rolf de Maré och äter/fikar.

Ange namn och Riksdagshuset vid anmälan

Fri entré.

Ange på anmälan om du vill gå till Bistron.

Årets första BD-träff

Fredag den 30 januari kl 15.00 i lokalen

Torsbygatan 38

Det bjuds på en härlig landgång.

Pris 125 kr. För extra glas vin 25:-

Första anmälan 19 januari.

Efter OK betala senast 25 januari

till pg 75 31 21-3

Anmälan: marie-louise@chamalulu.com

eller SMS 070 499 35 98

Ange Landgång och ditt namn vid

anmälan och betalning, samt ev matrestriktion. *Endast medlemmar*



Foto: Helén Pe, Arla

Vi behöver bli fler!

Är du intresserad av att hjälpa mig och kaffegruppen vid månadsmötena i Hökarängssalen? Det kan handla om enstaka inlägg eller som ordinarie i någon av våra fyra kaffegrupper. Uppdraget kan bli lite jättigt ibland, när allt ska vara på plats innan dörrarna öppnas för gästerna. Men trots det har vi ganska roligt när det fixas och ibland händer det t o m att beröm kommer från våra gäster.

Kontakta mig om du vill bli en av oss!

Cristina (*ja...utan h*)

Cristina.tinglöf@gmail.com

eller prata med mig på ett månadsmöte.



Stockholm i NEON

Lördag den 7 februari kl 16.00

En unik busstur kvällstid om handel, restauranger och biografer i Stockholm 1920 till 1960-tal:.

NK-klockan, Linderoth och Tornbergs ur. Stomatol vid Slussen, Åhlen&Holm, Cora, Victoria, Göta Lejon på Götgatan, Dagens Nyheter/Expressen Draken och restaurang Löwenbrau vid Fridhemsplan. Tuloskylten vid Sankt Eriksbron. Konditori Ritorno och Tennstopet, Continentals herrekipering, Lindquists konditori och Ohlssons skor på Odengatan m fl.

Listan på neonskyltar som finns och funnits är lång och väcker minnen. Vi får se och höra historien om flera av dessa.

Guide: Pontus Dahlstrand. f.d. byggnadsarbetare, mångårig stadsvandrare och ledamot av Namnberedningen i Stockholm.

Tid 1.45 timme – avfärd utanför Hotell Malmen, Medborgarplatsen. Klockan 16.00. Kostnad 235 kr.

Du anmäler dig till: hanselfving45@gmail.com alt 070 722 86 18 och betalar till Plusgiro 75 31 21 – 3 senast 15 januari 2026. Ange på anmälan och betalning: Neon och namn på den du anmäler. Obs: ingen betalning före årsskiftet.

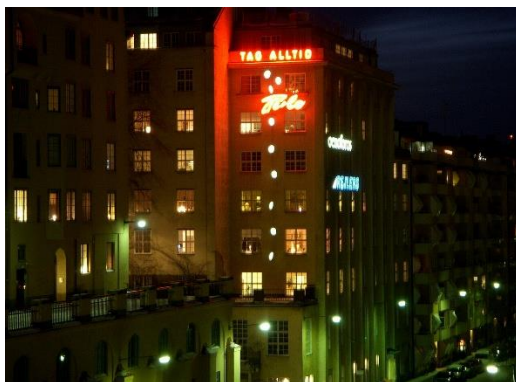
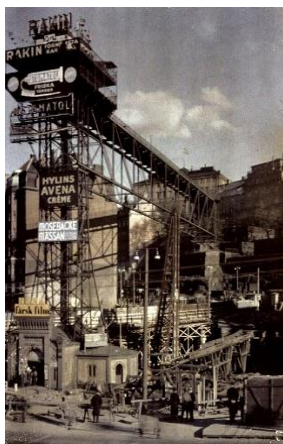


Foto Holger Ellgaard 2010



Foto Pontus Dahlstrand

Kungliga Tekniska Högskolan

Torsdag den 19 februari kl 12.00

Välkomna på en guidad tur med konst och arkitektur på och utanför KTH. Vi möts vid KTH:s entré, Drottning Kristinas väg 4. Turen tar ca en timme. Anmäl till marie-louise@chamalulu.com eller SMS 070 499 35 98 tidigast den 1 februari 2026.

Anmälningsavgift 30 kr. Efter OK betala till pg 75 31 21-3. Vid anmälan och betalning: ange KTH och ditt namn. Skriv också om du vill följa med och äta en sen lunch på Östra stations anrika krog, så beställer vi bord. Obs. Kullersten och trappor
Max 15 personer



Foto: Petter Karlberg

Before Dinner

Fredagen den 27 februari kl 15.00

Tema: Vi njuter av livets goda. Plats: Torsbygatan 38
Här kan du njuta av ett glas vin, öl alt alkoholfritt och litet av livets goda till en kostnad av 125 kronor. Önskar du ytterligare dricka, exempelvis ett glas vin, finns det att tillgå till självkostnadspris. **Endast medlemmar.**

Bli inte förvånad om det kommer några överraskningar
Anmälan görs tidigast 19 januari kl 10.00 och senast den 6 februari till hanselfving45@gmail.com eller 070 722 86 18

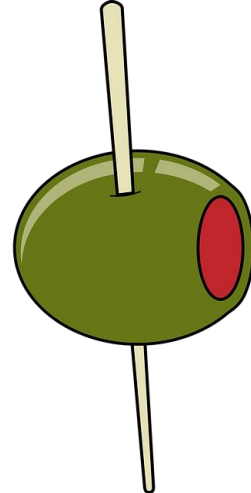
Ange på anmälan och betalning: BD och ditt namn
Sista betalningsdag 8 februari
Pris 125 kr betalas till plusgiro 75 31 21-3



Before Dinner - BD- träff

Fredag den 27 mars kl 15.00. Som vanligt i vår lokal på Torsbygatan 38 på gaveln.

Mer information om denna träff kommer i nästa nummer av Bulletinen, som kommer ut i slutet av januari 2026.



Guidad vandring på Skogskyrkogården

Torsdag den 23 april

En vandring på vårt världsarv Skogskyrkogården bjuder bl a på spännande byggnadshistoria och en vandring bland celebriteters gravar, unik natur och spektakulär arkitektur.

Vår vandring leds av Roseanna Wallinder som är auktoriserad Stockholmsguide.

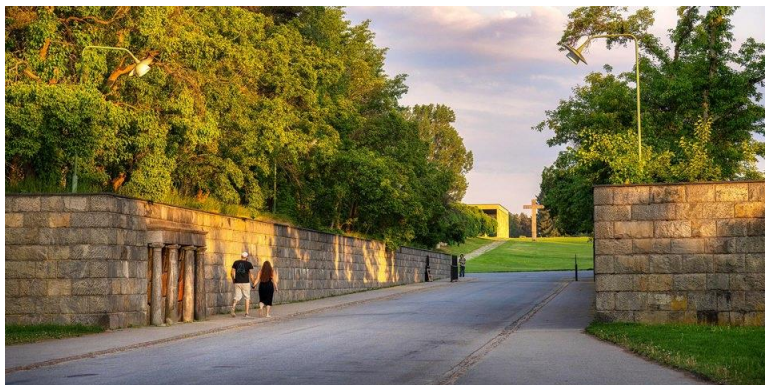
Samling vid kyrkogårdens stora entré Sockenvägen 492.

Anmäl till lillvor.appelblom@gmail.com eller

SMS 070 582 55 76 senast den 13 april.

Anmälningsavgift 30 kr betalas till pg 75 31 21-3 efter OK, dock senast den 17 april. Ange på anmälan och betalning ditt namn och Skogskyrkogården. Obs: Begränsat antal platser till 20 personer. Ingen återbetalning efter anmälan.

Foto: Alexander Assal



JÄRNVÄGSMUSEET OCH SVERIGES FÄNGELSEMUSEUM I GÄVLE

Onsdagen den 15 april

Kl. 08.00 Avresa från Gullmarsplan

Kl. 10.15 Förmiddagskaffe med smörgås serveras på Café Furiren

Kl. 11.30 Guidad visning på Järnvägmuseet i Gävle

Kl. 12.30 Lunch serveras på museets egen restaurang Ångpannan

Kl. 14.00 Guidad visning av Fängelsemuseet

Kl. 15.30 Avresa från Gävle, busskaffe med kondisbit serveras innan avfärd.

Vi beräknas vara åter i Stockholm ca kl. 17.30-18.00.

I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. salladsbuffé, måltidsdryck, kaffe, bröd och smör, busskaffe med kondisbit, entré och guidningar enligt programmet.

Kostnad från 995 kronor till 1150 kronor beroende på antal resenärer.

Du anmäler dig till: hanselfving45@gmail.com alt 070 722 86 18 och betalar till Plusgiro 75 31 21-3 senast 1 mars 2026. . Ange på anmälan och betalning: Gefle och den du anmäler. Obs: ingen betalning före årsskiftet.



Foto: Daniel Bernstål/ Järnvägmuseet



Foto: Johan Bernes
Sveriges Fängelsemuseum



Svar på höstens tävling om tunnelbanan

1, 2, 1, X, X, 2, 1, 1, 2, 1

Fråga 1: 1967 trafikerade linje 11 Bagarmossen till Vällingby. Den bytte sedan nummer till 17 för att passa ihop med 18 och 19.

Fråga 2: Sonya Hedenbratt besjöng Rågsved i Hasse & Tages revy Gröna Hund.

Fråga 3: Globen hette först Slakthuset, sedan Isstadion.

Fråga 4: Kymlinge station byggdes mellan Hallonbergen och Kista men öppnades aldrig.

Fråga 5: Näckrosens ena uppgång ligger i Solna och den andra i Sundbyberg.

Fråga 6: Skarpnäcks t-banestation öppnades 1994.

Fråga 7: Den fjärde linjen blir gul.

Fråga 8: Hela tunnelbanan drivs med likström.

Fråga 9: Bandet Noise hade en hit med *En kväll i tunnelbanan* 1979.

Fråga 10: Station Bagarmossen låg ovan jord när den invigdes 1959. När linje 17 förlängdes till Skarpnäck 1994, flyttades stationen under jord.

15 svar kom in. Svåraste frågorna var nr 1 och nr 5.

Vid månadsträffen den 11 november drogs följande vinnare som hade alla rätt:

1) Bengt Björnwall 2) Greta Niska 3) Inger Stenfelt som alla belönas med varsin flaska vin.

Viktig information

Vi har tyvärr varit tvungna att höja priset pga ökade omkostnader.

Många av våra arrangemang har under senaste året blivit fulltecknade väldigt snabbt. En bidragande orsak tror vi kan vara de förseningar som den förändrade postutdelningen inneburit. Det verkar som att de som får Bulletinen med posten får informationen sist av alla. För att råda bot på detta och för att ge alla samma chans att hinna anmäla sig innan det blir fulltecknat, kommer vi att testa andra anmälningsrutiner när det gäller vissa aktiviteter. Förändringen kommer framförallt att gälla de populära BD-träffarna. Samtliga BD-träffar kommer att ha olika anmälningsperioder (med både start och slut-datum), vilket kommer framgå tydligt när de presenteras i Bulletinen. Den här förändringen innebär att ingen kommer att kunna anmäla sig till samtliga BD-träffar på ett bräde utan måste vänta till de olika ”öppningsdatumen” infaller innan anmälan kan göras.

Detta gäller för anmälan och deltagande i våra aktiviteter:

- Skicka din anmälan, med aktivitetens namn och namn på den eller de du anmäler via SMS eller e-post till rätt ansvarig för aktiviteten.
- När du fått OK, betala då in anmälningsavgiften med samma uppgifter som i din anmälan.
- Notera gärna i kalendern att du har betalat.
- Anmälan är bindande efter sista anmälningsdagen. Ingen återbetalning sker efter detta datum.
- Om du har någon allergi eller annan matrestriktion, så meddela oss i förväg så försöker vi ordna något annat att äta.
- Vi ber dej vara sparsam med parfym och rakvatten, eftersom några medlemmar kan ha svårigheter med andningen beroende på alltför starka dofter.
- **OBS: Betala inte för någon aktivitet som avser 2026 förrän efter 1 januari 2026**

Vår programgrupp är en viktig del av SPF Seniorerna i Farsta.

Det är de som hittar på alla trevliga aktiviteter och ser till att de blir av. Men de vill ha hjälp och ber alla att komma med tips och uppslag.

Att värva nya medlemmar är avgörande för att stärka gemenskapen och säkra föreningens framtid. När fler engagerar sig breddas perspektiven, idéerna blir fler och vi får större genomslagskraft.

Om alla tar ansvar för att bjuda in och välkomna nya medlemmar bygger vi tillsammans ett starkare och mer hållbart SPF Seniorerna Farsta.

Nyttiga sidan

Har du frågor om äldreomsorgen i Farsta? Kontakta Äldre direkt Stockholm tel 08-80 65 65

Det kan gälla Hemtjänst, Boendeförmer, Dagverksamhet och träffpunkter, Ledsagning, Trygghetslarm, Fakturor och avgifter, Färdtjänst och riksfärdtjänst, Anhörigstöd, Heminstruktörer som ger rådgivning kring syn- och hörselnedsättning, Vaktmästarservice eller Bostadsanpassning.



Behöver du hjälp att sätta upp julstjärnan?

Hemmafixaren hjälper till med dina vardagssysslor som är tunga eller riskabla

- 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 i Farsta på mobil 076 124 66 16
Vardagar kl. 08.00-12.00 och 13.00 -16.00.



Ibland vill det sig inte.....hur var det nu man gjorde? Hur laddar jag ner en app?

Hjälp finns att få här i Farsta!

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.

Tekie finns även på plats på nedanstående träffpunkter några timmar varje vecka: Tuben, Träffpunkt Tallkrogen, Mötesplats Fagersjö.



Telefon: 08 508 466 16
prata med Tekie
Teltid: måndag–torsdag
09.00–15.00

Kalender vinter/vår 2026

Datum	Aktivitet	Pris	Anmält	Fått OK	Betalt
09-dec.	Månadsmöte	80 kr			
11-dec.	Julmys	280 kr			
20-jan.	Månadsmöte	80 kr			
21-jan.	Stuckatörens våning	160 kr			
26-jan.	Konsten i riksdagshuset	gratis			
30-jan.	Klassisk BD-träff	125 kr			
07-feb.	Stockholm i neon	235			
17-feb.	Årsmöte	fri entré			
19-feb.	KTH	30 kr			
27-feb.	BD	125 kr			
17-mars	Månadsmöte	80 kr			
27-mars	BD-träff	125 kr			
15-apr.	Gävleresa	995-1150 kr			
23-apr.	Skogskyrkogården	30 kr			

Aktiviteter för seniorer i Farsta finns på:

Aktivitetshuset Tuben, under t-banan i Farsta C

Träffpunkt Tallkrogen Kaggeholmsvägen 28

Mötesplats Fagersjö, Havsörnsgränd 6-8

För att se månadens aktiviteter: googla på Seniorverksamheten Farsta. Där finns ett program för en månad framåt. Programmet finns även att läsa på Farsta bibliotek och på varje träffpunkt.

För mer information: Googla på Senior.Stockholm och scrolla sen vidare till det du är intresserad av eller skriv in Farsta i sök-rutan.

Vill du ha tidningen 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 sig 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. Brevduvor är våra medlemmar som delar ut Bulletinen till andra medlemmar i sitt grannskap. Har du lust och möjlighet att hjälpa till så hör av dej via e-post till hanselfving45@gmail.com

Våra fasta aktiviteter fortsätter som vanligt efter nyår och alla är välkomna att prova på utan anmälan.

Boule

Att ha roligt är det viktigaste när man spelar boule.
Därför är det bara glada människor som spelar boule
På Farsta IP måndag och onsdag kl 10 – 12 ingen anmälan!
I Tallkrogen på Olympiaplan lördag kl 13 ingen anmälan!

Lillvor Appelblom 070 582 55 76 Farsta
Björn Betzholtz 076 815 27 80 Tallkrogen



Bridge på tisdagar

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

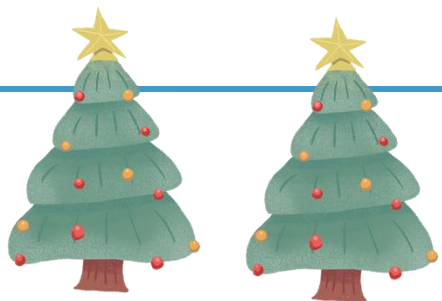


Obs. Ny tid

Körsång på tisdagar

Vi träffas tisdagar mellan kl. 10.30 och 12.30
Sång och musik frigör energi och aktiverar våra självläkande
resurser. Kom och sjung, håll dig ung! Ingen körvana behövs.
Ny körledare: Elisabet Brander
Lokalen ligger på Torsbygatan 38.
Kontaktperson: Kristina Lind 070-694 96 23





Jultävling av vår tävlingsmästare Hasse Elfving

Hembygdskenntedom

Känner du igen vad du ser när du tar tunnelbanan? Skriv vid vilka stationer dessa bilder är tagna. Alla foton längs linje 18 söder om Skanstullsbron



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

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 2025-12-31. Dragning vid månadsträffen i januari. Du kan vinna något gott att dricka.