



SOMMAREN SJUNGER PÅ SISTA VERSEN men misströsta inte Vi har verkligen ett digert höstprogram med massor av inspirerande aktiviteter

Som vanligt vill vi här slå ett slag för att vi behöver fler som aktivt hjälper till i vår förening t ex vid våra BD-träffar, i kaffegrupperna på månadsmötena, med att göra Bulletinen och hemsidan, i styrelsen och med de olika aktiviteterna. Skicka ett SMS till farsta@spfseniorerna.se och berätta vad du kan/vill ställa upp med eller prata med nån i styrelsen.

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 3 2025

Redaktörer:

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

Få människor går till doktorn....

när de är förkylda. De går på teatern istället Jag var på teatern en kväll i juli, men hostade gjorde varken jag eller någon annan i publiken. Föreställningen hette ”Sistagångsväljarna” och spelades i en vitkalkad ladugård intill en stor och vacker belägen sjö i värmländska Bergslagen.

Handlingen utspelade sig på äldreboendet Bönstjälken. Fem åldersrika och en terapihund (en skådespelare) befann sig i dagrummet dagen före ett val. En av seniorerna hade tagit initiativet till en frågesport. Och pga valet hade frågorna en politisk anknytning. De övriga i dagrummet saboterade givetvis frågorna med minnen från de egna livet och med bitska och ironiska kommentarer om dagens åldringsvård. De äldre drömde om obefintliga sjukhusköer, sexigare färdtjänst och en värld utan BankID!

I andra akten hade de fem seniorerna rymt från det nedläggningshotade äldreboendet och tagit sig till en strand vid Medelhavet, där livet så småningom gick mot sitt slut. Men innan dess hade de fem haft ett gott liv med dans, musik och paraplydrinkar. De träffsäkra replikerna drog många skratt och det märktes att vi i publiken kände igen oss i det som sas på scenen.

I pausen försåg jag mig med kaffe och chokladbitar vid strandkanten. Solen höll på att dala ner mot den gröna muren medan den speglade sig i sjöns vatten.

Vi var många som njöt av kvällen. Och till min förvåning upptäckte jag att jag inte var den enda stockholmaren. En buss med seniorer hade också hittat hit. Det var SPF Täby som chartrat en buss och gjort en dagsutflykt Dessutom råkade en av mina väninnor finnas med i bussen! Ibland är världen inte stor.

Sommaren håller på att ta slut och det börjar bli dags att förbereda sig för höstens förströelser.

Förslag på aktiviteter hittar du på följande sidor av detta nummer. Styrelsen och programgruppen hoppas att du hittar något som intresserar och roar dig!



Väl mött!
Alexandra

Här är en kort sammanfattning av våra aktiviteter under våren.

- Årsmöte med 67 medlemmar närvarande.
- Stadsmuseet, där vi fick veta mer om Stockholm kring 1900.
- Fågelskådning i Ågesta. Vi såg bl a skrattnås, grågäss, knipa och snatterand.
- Odling i bergrum med mycket gröna blad.
- Utflykt tillsammans med Sköndals SPF till Hälleskogsbrännan och Skultuna.
- Gullmarsplans historia med Inger Johansson.
- Bio Hanser – två filmer om Stockholms skärgård.
- Handens smedja och museum.
- Vandring med guidning i Kungsträdgården.
- Whiskyprovning, fransk afton, räkfrossa, vanlig BD-träff och silllunch.
- Och förstås våra trevliga månadsmöten med bl a Anna Bromée, Mikael Edfelt och våra egna Allsångare.
- Sparesa till Pärnu.

Det var en händelserik vår!

Tack Programgruppen!



Kommande månadsträffar

Alltid 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 samt utlottning av blommor på entrébiljetten. Underhållning!

Ingen föranmälan behövs.

Inträde 80 kr Varmt välkommen!

Den 30 september kommer Farstas egen trubadur Gunnar med ett program som han kallar Från Elvis till Alf Robertsson



Den 21 oktober kommer Simon med Olga. De har ett trevligt musikprogram med ABBA-låtar, musikalsånger och annat från bl a 1950-talet.



Den 11 november

Ännu ej bestämt program, men vi jobbar på att få hit brandmyndigheten och närpolisen, som kan informera om brandsäkerhet och polisens arbete i Farstaområdet.



Den 9 december

Traditionsenlig julavslutning med litet luciatåg och julsånger av Allsångarna.

Något juligt gott på smörgåsen utlovas.

Bååtska palatset

Torsdag den 11 september kl 14.00

Palatset är ett privatpalats som stod färdigt 1669 och ligger på Blasieholmsgatan 6. Svenska frimurarorden köpte huset 1874. Vi får se unika interiörer dit allmänheten inte har fritt tillträde. Vi får en guidad visning med en sammanfattning av Frimurarordens historia och verksamhet.

Anmälan: marie-louise@chamalulu.com
eller SMS 070 499 35 98

senast den: 1 september

När du fått OK, betala till pg 75 31 21

senast den 5 september. Kostnad: 100 kr.

Ange på anmälan och betalning

Bååtska, och ditt namn.

Vi ses utanför 13.45



Visning av konsten i Riksdagshuset

Måndag den 22 september 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

senast den 15 september

Obs: högst 15 deltagare.

För de som vill, går vi efteråt till

Bistro Rolf de Maré och äter/fikar.



Ange på anmälan om du vill gå till Bistron.

Ange namn och Riksdagshuset vid anmälan. Fri entré.

Before Dinner **se sid 12*

Fredag den 26 september kl 15.00

Denna träff har inget särskilt tema. Vi träffas och äter lite lätt, typ snittar, och tar ett glas vin eller något alkoholfritt.

Kanske blir det nåt lotteri eller en tävling som vi kan roa oss med.

Varmt välkommen till denna första höstträff!

Anmälan görs med e-post till marie-Louise@chamalulu.com

eller SMS 070 499 35 98 Plats: Vår lokal Torsbygatan 38

Tidigast den 8 sept **OBS endast medlemmar.**

Pris: 125 kr, som betalas när du fått OK till Pg 75 31 21-3



Bakom kulisserna på Stadsteatern

Onsdag den 8 oktober kl 15.00

Visst låter det spännande att få se hur det ser ut och hur det går till bakom kulisserna? Kanske träffar vi på nån skådespelare vi känner igen....



Anmälan:

marie-louise@chamalulu.com

eller SMS 070 499 35 98

Senast den 29 sept.

Obs: begränsat antal 20 pers.

Kostnad: 200 kr

Efter OK betala till

pg 75 31 21-3 senast den 1 okt

Ange på anmälan och betalning: ditt namn och Stadsteatern.

Vi träffas vid biljettkassan på entréplanet



Before Dinner

Tisdag den 14 oktober kl 17.00

Rom- och chokladprovning.

Under professionell ledning provar vi fyra olika romtyper och därefter fyra olika typer av choklad till dessa. Som avslutning på provningen får vi en romdrink.

OBS: Endast medlemmar



Anmälan: hanselfving45@gmail.com eller

SMS 070 7722 86 18 TIDIGAST DEN 22 SEPTEMBER KL 10.00.

Pris: 450 kr. Ange på anmälan och betalning romprovning och ditt namn. När du fått OK betala till pg 75 31 21-3

Plats: Vår lokal Torsbygatan 38

Before Dinner *se sid 12

Fredag den 24 oktober kl 15.00

Tacotema

Anmälan mellan 4 – 10 oktober till

cristina.tinglof@gmail.com

Pris: 125 kr

När du fått OK betala till

pg 75 31 21-3

Skriv på anmälan och

betalning Taco och ditt namn.

OBS: Endast medlemmar

Plats: Vår lokal Torsbygatan 38



Onsdag den 12 november kl 11

Två världskrig och nästan ett tredje

Vi får en guidad vandring från den allmänna värnpliktens införande, genom andra världskrigets svenska mobiliseringsförråd via ransoneringskuponger och kaffesurr för att landa vid Berlinmurens fall. Hur såg tillvaron ut i Sverige under detta blodiga århundrade.

Pris: 200 kr. Anmälan senast 30 okt.

Sista betalningsdag 5 nov till pg 75 31 21-3

Anmäl till marie-louise@chamalulu.com

eller SMS 070 499 35 98

Ange på anmälan och betalning:

Armémuseum och ditt namn



Before Dinner *se sid 12

Fredag den 28 november kl 15.00

Ärtsoppa och punsch

Vi värmer oss i den ruggiga månaden november med lite ärtsoppa och punsch.

En hård smörgås med god lagrad ost, och för den som så önskar lite timjan eller mejram. Efter detta blir det kaffe och kladdkaka.

OBS Endast medlemmar

Du kan anmäla dig från kl 10.00 den 3 november till den 20 november. Plats: Torsbygatan 38

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

Ange på anmälan och betalning: Ärtsoppa och ditt namn

När du fått OK betalar du 125 kronor till pg 75 31 21 -3



Jul i Hallwylska palatset

Hamngatan 4

Onsdag den 3 december kl 11

En dramatiserad visning för vuxna

Julen står för dörren och huset sjuder av liv.
Husan Anna och betjänten Eskil har fullt upp.



Anmälan: marie-louise@chamalulu.com

eller SMS 070 499 35 98

Senast den 20 november

Kostnad: 250 kr senast den 27 november

Efter OK betala till pg 75 31 21-3

Guidningen tar ca en timme

OBS! Trappor. Hiss finns inte.



Foton: Richard L Eriksson

Vi fortsätter att promenera tillsammans i höst.
Vi träffas utanför T-banan i Farsta centrum söndag
den 31 augusti kl 11. Sen fortsätter vi åtminstone
september ut. Vi går i lagom social takt runt i
omgivningarna i ca en timme. Kanske avslutar vi
med en fika på lämpligt ställe



Kom och sjung med oss!

Vi behöver flera sångare som kan
klämma i. Tveka inte att komma
till oss och prova.

Du behöver inte ha någon körvana.

Vi träffas i vår lokal på Torsbygatan 38 på tisdagar 10.30



Tack för ert mångåriga engagemang, Leif Brander och Marianne Sundström

Leif och Marianne avslutar nu sina insatser i SPF Farsta efter att ha varit aktiva sedan 2007, då de som nyblivna pensionärer anslöt sig till föreningen.

Dåvarande ordförande tillika granne frågade Marianne om hon kunde ta rollen som kassör. Efter några år måste hon tyvärr lämna uppdraget pga en ögonsjukdom. Hon fortsatte då i styrelsen och programgruppen. Vid hennes första årsmöte skämtades det om huruvida hon verkligen var pensionär.

Både Marianne och Leif känner att det är skönt att nu kunna lämna sina engagemang. De framhåller att det bästa med SPF har varit att känna sig behövd och att ingå i ett socialt sammanhang.

Som nybliven pensionär sökte Leif efter en bra förening och fastnade för SPF Farsta som hade en för den tiden modern hemsida som gav ett positivt intryck och verkade både framåt och trivsamt.

Hans första månadsmöte blev en överraskning när han anlände strax innan start och upptäckte att det pågick en modevisning för damer. Några år senare var han tillsammans med ett par andra män också med som mannekäng i modevisningen. Ganska snart blev han invald i styrelsen och tog över ansvaret för allt som hade med månadsmötena att göra, förutom programmen. Senare blev han viceordförande och även ordförande under några år, för att efter den tiden återgå till månadsmöten, Bulletinen och hemsidan. Bulletinen har varit ett delat uppdrag på två personer, tidigare tre. Med sitt intresse för fotografering har han även bidragit med många fina bilder till tidningen och hemsidan.

Att som helt utan förkunskaper jobba med hemsidan och Bulletinen var en gigantisk utmaning men därför också fantastiskt tillfredställande när jag till slut "*fick till det*" berättar Leif.

"*Nu jäklar är det dags att sluta*", säger Leif, då ansvaret och deadlines börjar kännas betungande.

Under de nästan två decennier som Marianne och Leif varit verksamma har SPF genomgått stora förändringar. Förbundet har tagit ansvar för en för alla föreningar gemensam hemsida, där medlemmar kan ta del av information från förbund, distrikt och föreningar på samma hemsida.

Statussymbolen "*yuppienallen*" har blivit var mans/kvinnas egendom. Med dessa två hjälpmedel har brev och frimärken helt försvunnit och gjort kommunikationen till medlemmarna så mycket snabbare, bekvämare och billigare. Snabb tillgång på information i all ära men det som gjort SPF Farsta så framgångsrik är dess stora utbud av intressanta program och resor, säger Leif till slut.





VÄLKOMMEN på JULMYS

TORSDAG DEN 11 DECEMBER K1 15

Startar gör vi med glögg med tilltugg. Därefter blir det en härlig jultallrik från Lillasyster Catering, som bjuder på mycket gott, bl a sill, ägg, pastej, korv, lax, ost, Janssons frestelse och julskinka förstås.

Vi dricker julöl/julmust. Snaps finns att köpa (5 cl för 30:-).

Avslutar gör vi med kaffe och dessert.

Naturligtvis kommer tomten förbi med en lottring à 5kr/lott och med chans till fina och goda vinster.

Plats: Vår lokal Torsbygatan 38

Anmälan till Ingela van Ginhoven på Spf.farsta.jul@gmail.com

Anmälan kan ske tidigast den 25 november och inbetalning efter OK, men senast den 2 december till plusgiro 75 31 21-3

Pris: 280:- per person.

Ange Julmys och ditt namn. OBS. Anmälan är bindande och ingen återbetalning sker efter anmälan.

OBS endast medlemmar!

Varmt välkommen!



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 till hösten 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:

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

Ännu inte medlem?

Kontakta oss på telefon 079 341 02 21 eller skicka in nedanstående talong så kontaktar vi dej. Vi har kontor på Torsbygatan 38 och exp. är öppen varje måndag kl 10-12. Ej helger eller på sommaren dock. Vi lyssnar av telefonen kontinuerligt.

Jag vill bli medlem i SPF Seniorerna Farsta.

Namn _____

Adress _____

Postadress _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

e-postadress _____

Nyttiga sidan

Har du frågor om äldreomsorgen i Farsta?

Kontakta Äldre direkt Stockholm 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.



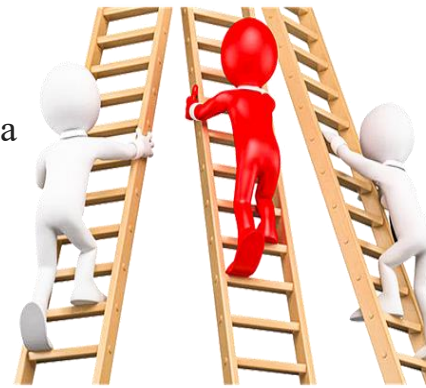
Behöver du hjälp att sätta upp gardiner eller annat?

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.



Tveka inte att ta hjälp om du har enklare frågor om din mobil, padda eller dator!

Du som är 68 år eller äldre och bor inom Farsta stadsdelområde 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
prata med Tekie
Teltid: måndag–torsdag
09.00–15.00

Aktiviteter för seniorer i Farsta finns på:

Aktivitetshuset Tuben, under t-banan, Träffpunkt Tallkrogen
Kaggeholmsvägen 28, Mötesplats Fagersjö, Havsörnsgränd 6-8

Kalender hösten 2025

Datum	Aktivitet	Pris	Anmält	Fått OK	Betalt
10-sep	Tidö slottoch miniature Kingdom				
11-sep	Bååtska palatset	100			
17-sep	Skörderesa Visby - Åland				
22-sep	Konsten i Riksdagshuset	Gratis			
26-sep	BD-träff	125			
30-sep	Månadsmöte		Behövs inte		
08-okt	Stadsteatern	200			
14-okt	Rom-chokladprovnig	450			
21-okt	Månadsmöte		Behövs inte		
24-okt	BD träff Taco	125			
11-nov	Månadsmöte		Behövs inte		
12-nov	Armémuseum	200			
28-nov	Ärtor och punsch	125			
03-dec	Hallwylska museet	250			
09-dec	Månadsmöte		Behövs inte		
11-dec	Julbord	280			

Nästa nummer av Bulletinen kommer ut i slutet av november
 Nyheter och aktiviteter publiceras löpande på vår hemsida SPF
 Farsta.

Svar och vinnare av den knepiga sommartävlingen *En skall bort* kommer att meddelas på månadsmötet i september och förstås också på vår hemsida.

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

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 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



OBS Ny tid

Körsång på tisdagar med början 16/9

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



* Körsången sker i samarbete med



Höstens tävling av vår eminente tävlingsmästare Hasse Elfving

Tipsrad tunnelbanan		1	x	2
1	Den 3:e september 1967 tog jag tunnelbanan linje 11 från ändstationen norrut in mot stan. Varifrån åkte jag? 1) Bagarmossen X) Skarpnäck 2) Linje 11 fanns inte 1967			
2	Vilken förortsidyll beskrevs i en Hasse & Tage- sång? 1) Farsta X) Kärrtorp 2) Rågsved			
3	Några stationer har under årens lopp bytt namn. Vilken station har bytt namn flest gånger? 1) Globen X) Hötorget 2) Skanstull			
4	När man åker tunnelbanan, kör tåget alltid förbi en station, som aldrig öppnats, vilken? 1) Johannelund X) Kymlinge 2) Sickla			
5	82 stationer ligger i Stockholms kommun. 17 stationer i andra kommuner och en station har uppgångar i två kommuner. Vilken? 1) Farsta Strand X) Näckrosen 2) Solna			
6	Tunnelbanan växer. Vilken station är den yngsta station för närvarande? 1) Kungsträdgården X) Norsborg 2) Skarpnäck			
7	Tunnelbanans olika linjer har varsin färg, Grön, Röd och Blå. Men vad kommer nästa linje att få för färg? 1) Gul X) Lila 2) Orange			
8	Tunnelbanan drivs med elektricitet. Men är det 1) Likström X) Växelström 2) Olika på olika linjer			
9	Vilka gjorde låten "En kväll i tunnelbanan"? 1) Dag Vag X) Nationalteatern 2) Noise			
10	Vilken tunnelbanestation har "gått under jorden"? 1) Bagarmossen X) Blåsut 2) Bandhagen			

Tre priser i form av presentkort och fribiljett till månadsträff.

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 31 oktober, dragning sker vid månadsträffen i november.

