

BULLETTINEN



VÄLKOMMEN
TILL SPF
SENIORERNA
FARSTA

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/stockholmsdistriktet/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 2 2026

Redaktion:

Elisabet F Wennberg
Ingegärd Holm

Ansvarig utgivare:

Alexandra Posacki

Bulletinen utkommer
normalt 4 gånger per år.

Styrelsen:

Alexandra Posacki ordf.
Lars Jilmstad v ordf
Elisabet F Wennberg sekr
Cristina Tinglöf
Inger Lindahl

Alla fåglar kommit ren, vårens glada gäster

Vilken fröjd i solens sken. Vilka sångarfester. Dessa strofer kom för mig den dagen jag satte mig vid min laptop för att skriva ihop detta stycke. Stroferna kommer från en gammal svensk visa med en melodi som ursprungligen kommer från Tyskland.

Solen sken och jag hade precis kommit hem från en tur utmed Magelungen. Och där i en solig glänta såg jag en stor driva blåsippor. Och då dök upp i minnet en visa om blåsippan, den som ute i backarna står, niger och säger att nu är det vår. Jag såg också några små tussilago-plantor, men kom inte på någon visa om dem. Det kanske inte finns någon sådan. Det borde det göra för det är en fin liten blomma med sin lysande gula färg. Det är intressant att lite sol, varma vindar och fågel-sång kan få en på gott humör. Det var tur att jag inte började sjunga av ren glädje för då hade antagligen både fåglar och blommor hamnat i dvala och solen gömt sig bakom ett moln!

Men jag återgår till fåglarna och deras instinkt att till våren flytta hem till sina gamla boställen. Jag känner mig lite som en fågel just nu. Jag flyttade till Stockholm för drygt 30 år sedan och nu i vår är det dags att flytta hem till Örebro.

Jag blev medlem i SPF Farsta år 2015 och hamnade ganska snart i styrelsen. När den dåvarande ordföranden Leif Brander bestämde sig för att avgå övertalade han mig att ta över hans roll. Då trodde jag att det bara skulle bli i några år, men det blev några fler. Och det berodde förutom på er medlemmar också på alla de som arbetat och arbetar i styrelsen. Duktiga, supertrevliga och påhittiga har vi tillsammans arbetat för föreningens bästa. De som nu finns kommer att ta över och fortsätta med det goda jobbet! Det har varit spännande och intressanta år och det har varit kul att träffa medlemmar under olika aktiviteter och månadsträffar. En av höjdpunkterna var när många av oss träffades för att under angenäma former fira att det var 40 år sedan vår förening bildades. Vi hade ordnat med god mat, bubbel och annan dryck och självklart underhållning. Det var en väldigt trevlig fest. Men jag flyttar först om några månader så vi hinner säkert ses under en eller annan aktivitet.



Väl mött!
Alexandra



Styrelsen med adjungerade

Stående:

Elisabet F Wennberg
Karin Attermo Elfving
Lars Jilmstad
Marie-Louise Wiikström

Sittande:

Ingegärd Holm
Alexandra Posacki, ordf
Inger Lindahl
Cristina Tinglöf



Årsmötet gick av stapeln i sedvanlig ordning den 17 februari med 71 medlemmar närvarande. Årsmötesprotokollet finns att läsa på vår hemsida under rubriken: Om föreningen/Årsmöte 2026.

För att enkelt komma till hemsidan skanna denna QR-kod. För att skanna: håll din mobilkamera mot koden och tryck på länken som visas.



Hjälp!

Vår förening bygger på engagemang. Det är tack vare medlemmar som bidrar med tid, idéer och energi som vi kan utvecklas, synas och skapa gemenskap. Just nu är vi lite för få som gör lite för mycket och vi behöver bli fler som hjälps åt! Att engagera sig ser olika ut och behöver varken vara krångligt eller tidskrävande.

Tillsammans gör vi SPF Seniorerna Farsta ännu starkare! Och aktivare! Och roligare! Och intressantare!

Hör av dig till farsta@spfseniorerna.se eller ring vår telefonsvarare: 079 341 02 21 eller prata med nån i styrelsen.

Våra månadsträffar

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

Dörrarna öppnas 12.30.

Alltid i Hökarängssalen vid Söderledskyrkan.

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

Underhållning och eller intressant och viktig information.

Ingen föranmälan behövs.

Inträde 80 kr Varmt välkommen!

Den 19 maj

Våravslutning med Allsångarna med nygammal repertoar, bl a ett ABBA-medley, Evert Taube, Olle Adolphson och Lasse Berghagen.



Preliminära datum för höstens månadsträffar.

15/9 kl 14.00 firar vi allas födelsedag! Grattis till oss!

(Lite mingel med överraskningar) **Obs Klockslaget!**

20/10 kommer Anders Forslund från
The Mascots

17/11 Vi får veta mer om RevolverHarry

15/12 Julavslutning



Slussenrummet onsdagen den 8 maj kl 13-15

Södermalmstorg 4

Det är nu två år sedan vi besökte utställningen om Slussens ombyggnad. Vi som var där tyckte det var väldigt intressant och kan nu två år senare se hur det ser ut när det börjar bli klart, förutom bussterminalen. Här får du möjlighet att vandra runt i framtida Slussen i VR och se trämodellen av nya Slussen.

Foto: Johan Fredriksson



Efter besöket kan de som vill följa med och fika på ett trevligt ställe i närheten. **Anmäl till e-post: hanselfving45@gmail.com eller SMS 070 722 86 18.**

Ange på anmälan och betalning Slussen och ditt namn. **Sista anmälningdag och betalningsdag: snarast.** Pris 40 kr.

Betalas till postgiro 75 31 21-3

BD-träff fredag den 29 maj kl 15.00 Skåprens

Vi träffas i vår lokal på Torsbygatan 38 för vårens sista BD-träff

Temat den här gången kallar vi helt enkelt för Skåprens. Vilket precis som det låter innebär att vi tänker skapa något utifrån vad som finns kvar i frysen och på hyllorna. Vad det blir exakt vet vi inte riktigt ännu, så nu sätts fantasin på prov. Men trots det är priset den här gången den vanliga summan 125 kr och extra vinglas 25 kr. Vi hoppas det ska bli en spännande eftermiddag och att vi serverar något som kan överraska både er och oss. Ansvarig: Marie-Louise Wikström

Anmälan e-post: marie-louise@chamalulu.com, SMS 070 499 35 98

(efter ok betala till pg 75 31 21-3 och ange BD 29/5 samt namn)

Första anmälningdag 10 maj.

Endast för medlemmar

Oj, så mycket vi har hunnit med under året som gått. Här ett litet urval:



Romprovning



Visby



Operadonnorna



Tidö slott



Armémuseum



Stuckatörens våning



Brandskydd



Gunnar



Om Elvis



Julavslutning



Simon och Olga

Äldrelots

Ibland kan det vara svårt att veta vart man ska vända sig med sina funderingar och frågor om äldreomsorg. Nu finns en Äldrelots i Farsta, som lyssnar, vägleder och hjälper dig att hitta rätt bland alla verksamheter samt informerar om vilket stöd, vilka aktiviteter och möjligheter som finns inom stadsdelen och i samhället. Äldrelotsen finns för dig som vill veta vilket stöd som finns, kanske känner oro för framtiden och som vill fortsätta leva ett aktivt och självständigt liv.

Äldrelotsen Carin Wahlström finns på tel 08-508 18 554



Rätt svar från tävlingen i nr 1/26

Bäst på att ta fram rätt produkt var Inger Stenfelt med 23 rätt och därefter Stefan Andersson och Christina Svensson båda med 22 rätt.

Nr slogan Rätt svar

1. Bo inte på samma våning som chefen Hotels.com.
2. Den gula hinnan, det é känt Pepsodent .
3. Det finns bara ett sätt att sätt att stoppa den Ahlgrens bilar.
4. Det här är vår stad Stockholm Exergi.
- 5 .En tiger i tanken Esso.
6. Flygande service Landerö radio.
7. Försvinnande god Zingo.
- 8 .Hälsa för halsen Bronzol.
9. Här står jag mitt i naturen tillsammans med en bonde OLW.
10. Jag bara slänger in den Yes.
11. Kan jag får schlumpen? Spendrups.
12. Känt folk Kent.
13. Livet är fullt av överraskningar Triss.
14. Mamma det höll Duralex.
15. Means I love you in Swedish? SEB.
16. Oväntat besök Gevalia.
17. Pappa jag tror dom såg dig. Folksam.
18. Priset är skillnaden ÖoB.
19. Svårt att sätta stopp Plopp.
20. Tack för det Televerket.
21. Ta´t lungt Toy.
22. Tre gånger hela tiden Broddmans.
23. Tre önskningar på en gång Kinderägg.
24. Trevligt Tre.
25. Var är brudarna OLW.
26. You are number one Tele2

Mattcurling

SPF Seniorernas Förbundsmästerskap i mattcurling gick av stapeln den 11 februari i Stenungssund.

Våra medlemmar Leif Brander och Toni Eklund var där för att representera SPF Seniorerna Farsta. Och det gjorde de med den äran. **De kom på 5:e plats av 70 lag! Stort Grattis!**

Resan sponsrades av vår förening och SPF Farsta var det enda stockholmslaget. Alla övriga lag var från västkusten.

Här är en förkortad resumé av Toni:

Vi bilade ner och hyrde en stuga där vi sov gott. Tävlingen startade dagen efter sen med 6 spel och vi förlorade bara med en poäng. Till vår förvåning blev vi uppflyttade till 16-delsfinal och vann då. Ny uppflyttning till 8-delsfinal, där vi vann stort med 19-3. Nu blev det 4-delsfinal och vi hade otur och fick en matta som det gled alltför bra på.

Men 5:a av 70 lag är vi ändå nöjda med och vi firade med räkmacka och ett glas vin innan vi for hemåt dagen efter.



Långholmen onsdag den 9 september kl 11.00

Vi får en guidning av fängelset med lite extra fokus på Isaac Grünewald, som satt en månad i Långholmens fängelse 1926 och där målade ett 50-tal tavlor. I visningen ingår en tur genom konstupställningen med hans verk. Kostnad 175 kr.

Anmäl till marie-louise@chamalulu.com tidigast den 15 augusti.

Efter ok betala till pg 75 31 21 -3.

Ange på anmälan och betalning Långholmen och ditt namn.

Icke medlemmar är också välkomna.

Västertorp och dess skulpturer

Torsdag den 17 september kl 14.00

I Västertorp finns Stockholms största utomhusutställning med över tjugo fristående skulpturer, men även skolor, entréer och husfasader har förskönats.

Här finns 50-talets främsta skulptörer. Allt på en och samma plats. Unikt men samtidigt ganska okänt. Vi träffar Liss Eriksson, Edvin Öhrström och flera av deras kollegor.

Man kan undra hur det kom sig att just Västertorp fick denna mångfald av konst.

Svaret får vi den 17 september av Roseanna Wallinder som är auktoriserad stockholmsguide.

Vi samlas vid mitten av perrongen på Västertorps T-banestation. Kostnad: 30 kr i administrationsavgift, som ej återbetalas.

Anmälan görs via e-post till lillvor.appelblom@gmail.com eller SMS 070 582 55 76 tidigast 17 augusti kl 10 och senast 4

september. När du fått ok betala till pg 75 31 21-3 senast 10 september. Ange på anmälan och betalning Västertorp och ditt namn. Begränsat antal 20 personer. Vandrigen tar 1,5 timme. 9



Dags för höstresa till Riga 20-22 september med Birka Gotland och Viking Line

Nu åker vi på en 3-dagars kryssning till Lettlands huvudstad Riga, som sägs vara en stad med många arkitektoniska mästerverk, egensinnig charm, trevliga uteserveringar och prisvärd shopping. En stad som många gillar och väljer att återvända till. Följ med och se vad du tycker!

Resan ger oss drygt 7 timmar i Riga och då har du möjlighet att ströva runt på egen hand för att upptäcka staden eller så väljer du att boka någon av de utflykter som Viking Line har att erbjuda på sin hemsida.

I priset nedan omfattas totalt 2 nätter på båten i vald hyttkategori. Vi äter 2 middagsbufféer, 1 frukost och 1 brunch tillsammans och de ingår samtliga i vårt pris. Ingår gör även den transferbussen som går mellan hamnen och Riga centrum.

Pris: Seasidehytt delad 2937 kr, enkel 4397 kr

Insideshytt delad 2587 kr , enkel 3697 Kr

Anmälan: cristina.tinglof@gmail.com eller SMS: 070-5252279.

Ange på anmälan och betalning Riga och namn på de du anmäler, samt typ av hytt

Sista anmälningsdatum: Söndag 2 augusti

Sista betalningsdatum: Fredag 7 augusti till Pg 75 31 21-3

OBS: Vi har ett begränsat antal platser, ca 20 st beroende på val av hytt

Intresseanmälan till en 2-dagars shoppingresa till Ullared med övernattnig på Gekås hotell 13-14 oktober

Varuhuset Gekås i Ullared ha förvandlat orten till Sveriges främsta utflyktsmål och ett shoppingparadis för besökare i alla åldrar. Under två halvdagar utforskar vi Ullared och fyndar bland de många butikerna. Vi övernattar på Gekås eget hotell, vilket ger oss möjlighet att vila och ladda om inför mer shopping.

Dag 1

Avresa från Stockholm 08.00. När vi når Ödeshög stannar vi för en tidig lunch på vägresteraurangen Dinners. Vi når Ullared ca kl 15 där vi checkar in på hotellet. Under eftermiddagen shoppar vi på Gekås, som har öppet till kl 18.00 ev till kl 20.00.

Dag 2

Efter en god frukost väntar en halvdags fortsatt shopping på Gekås som öppnar redan kl 08.00. Vid 14-tiden återsamlas vi för hemfärd och stannar utmed vägen för att äta kvällsmat. Beräknad hemkomst ca kl 21.00.

Pris 1 695 kr för boende i dubbelrum.

Enkelrumstillägg från 645 kr. I resans pris ingår buss t/r samt övernattnig i dubbelrum med frukost.

För att slippa ordinarie helgresor och för att få detta pris behöver vi fylla en hel buss (50 personer). Därför gör vi denna intresseanmälan redan nu.

Även icke medlemmar är välkomna.

Lillvor Appelblom

Jag behöver ditt svar senast den 31 maj på e-post till lillvor.appelblom@gmail.com



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.

Nästa nummer av **Bulletinen**
kommer i slutet av augusti.

Styrelsen önskar alla en Glad Sommar!



Nyttiga sidan



Farsta har fått en Äldrelots, som är till för att hjälpa oss seniorer att hitta rätt samt informera om stöd, aktiviteter och möjligheter inom äldreomsorgen. Har du frågor om äldreomsorgen i Farsta? Farstas Äldrelots heter Carin Wahlström och nås på tel 08-508 18 554 Se även sidan 7.

Behöver du hjälp hemma?

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.



Hjälp med digitala frågor finns här i Farsta

Är du +68 år och bor inom Farsta stadsdelsområde kan du 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.

Han finns även på plats på nedanstående träffpunkter några timmar varje vecka: På Tuben tisdagar kl 10-11, på Träffpunkt Tallkrogen måndagar kl 12-13, På Mötesplats Fagersjö fredagar kl 11-12. Obs tiderna kan ändras.

Du kan även kontakta Ring Digitaldag för att få stöd och hjälp i digitala frågor. Öppet tisdagar kl 9 – 12

Tel: 010 550 25 00. Det är en del av

Post- och telestyrelsens hjälp för att minska det digitala utanförskapet.



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

Kalender vår/höst 2026

Datum	Aktivitet	Pris	Anmält	Fått OK	Betalt
8 maj	Slussenrummet	40 kr			
19 maj	Månadsmöte	80 kr			
29 maj	Before Dinner	125 kr			
9 sept	Långholmens fängelse	175 kr			
15 sept	Månadsmöte	80 kr			
17 sept	Västertorps skulpturer	30 kr			
20-22 sept	Höstresa Riga	Ca 3000			

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 Senior Farsta eller senior Fagersjö eller senior Tallkrogen. 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. Du kan även titta i Farstakalendern på Instagram. Se www.farstakalendern.se

Vill du ha Bulletinen via e-post? Du kan förstås även läsa den på vår hemsida SPF Farsta. Logga gärna in med QR-koden på sidan 3.

Portokostnaderna stiger och fler och fler portar blir svåra för våra brevdovor 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 brevdovorna och Bring. Brevdovor 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 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 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 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



Tävling "På mammas gata"

*Vi tänker kanske inte så mycket på gatunamnen i Farsta.
Men många gator är döpta efter värmländska tätorter.
Från dessa orter kommer en del kändisar.
Tävlingsuppgiften är att para ihop namnen på personerna med orter,
där de föddes eller växte upp.
För att göra det svårare är det fler personer än orter.*

När du parat ihop personer och orter mailar du in din lösning till farsta@spfseniorerna.se eller SPF Seniorerna Farsta, Torsbygatan 38, 123 41 Farsta. Du kan även lägga din lösning i vår brevlåda på Torsbygatan.

Glöm inte att ange ditt namn. Vi vill ha svaret senast den 1 augusti.
Priser blir presentkort till butiker i Farsta centrum

Personer

Christer Sjögren, Dotter, Göran Hagegård, Göran Tunström,
Johnny Höglin, John Erikson, Lille Bror Söderlund, Nils Ferlin,
Sven-Göran Eriksson, Tina Thörner

Orter

Arvika, Brunskog, Filipstad, Färnebo, Hagfors, Karlstad, Kristinehamn
Sunne, Säffle