

BULLETTINEN



VÄLKOMMEN TILL
SPF SENIORERNA FARSTA



Expedition:

Torsbygatan 38
123 41 Farsta
(garageplan,gaveln)

Tel: 079 341 02 21

Telefonsvararen är alltid
inkopplad.

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 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

Att skiljas är.....

att dö en smula. Så var det gjort. Jag har flyttat. Från Farsta och Filipstadsbacken till min gamla hemstad Örebro. Flyttlasset gick i mitten av maj månad och det gick förvånansvärt bra. Jag hade bott i min lägenhet i Farsta i 36 år så även om jag rensade lite bland mina saker, så fanns det rätt mycket kvar. Det är egentligen otroligt hur mycket man kan få plats med i en tvåa på knappt 60 kvm. Jag insåg på ett tidigt stadium att jag aldrig skulle mäktat med att packa allt själv, därför fick flyttfirman både packa, flytta och städa.

Dagen innan firman skulle packa kom de med flyttkartonger.

Antalet var beräknat på dels en lägenhet av min storlek, dels den mängd böcker som fanns i bokhyllan. Och det var åtskilliga löpmeter. Flyttgubbarna bar in kartonger i parti och minut och till slut var alla inburna och låg i en hög i vardagsrummet. Och den var högre än jag själv.

Och jag är 160 cm.



På flyttagens förmiddag var jag på Pensionärsrådets möte och när jag vid lunchtid kom hem var allt packat och klart. Så det var bara att ta sig till Örebro och invänta flyttlasset. Allt gick utan missöden, ja ett litet uppstod. Jag kunde inte hitta nyckeln till tvättstugans bokningskolv. Och den skulle ju överlämnas till köparen av min lägenhet. Hur jag än letade kunde jag inte hitta den. Efter några dagar i min nya lägenhet fick jag fram en övernattningsväska som av misstag följt med flyttlasset och inte mig i min bil.

I fickan på ett par byxor låg nyckeln.



Gissa att jag blev glad.

Det som sedan återstod var att packa upp alla dessa mer än

100 kartonger. Det var jobbigt men samtidigt kul. För även om

kartongerna var märkta med det rum där innehållet funnits

så var det spännande att se vad som fanns i kartongen och var den

aktuella saken skulle få sitt nya hem.

Jag har börjat akklimatisera mig men kommer på mig ibland att

tänka på att ta en glass på torget i Farsta eller en promenad vid

Magelungen.

Men jag har inte kapat alla band med Farsta eller SPF.

Vi kommer att ses i höst på någon månadsträff eller event

som vår programgrupp plockat fram.

Som vanligt hittar du aktiviteterna antingen

på vår hemsida eller i detta nummer

av Bulletinen.

Väl mött!

Alexandra



Förlåt att vi tjarar – men vi behöver hjälp

Funktionärer växer inte på träd, någon kanske tror det efter att ha sett en av våra valberedare spana upp i träden. Det beror på att hen är en hängiven fågelskådare. De funktionärer vi behöver bör vara mer jordbundna.



Vi har försökt att fråga medlemmar på våra träffar men endast fått något enstaka tips.

Nu börjar det bli så illa att föreningens existens står på spel!

Vi tänker i höst ordna fikaträffar i vår lokal på Torsbygatan 38 och där kan den som funderar på att öka sitt engagemang i föreningen träffa och prata med några av våra nuvarande funktionärer och valberedare. Du kan då berätta vad du kan hjälpa till med.

Om du inte kan komma eller har andra funderingar så kontakta någon i valberedningen.

Kanske vill du anmäla ditt engagemang genast till någon av oss:

Kerstin Betzholtz tel: 073 919 29 44,

SMS kerstinbetzholtz@gmail.com

Leif Brander tel: 070 350 74 66, SMS leif_brander@hotmail.com

Hans Elfving tel: 070 722 86 18, SMS hanselfving45@gmail.com

Till nästa år behöver vi en kassör, annat man kan hjälpa till med kan vara att hjälpa till med kaffeservering på våra månadsmöten eller på BD-träffarna, vara med i programgruppen och komma med idéer till olika aktiviteter och sen hålla i den, hjälpa till med att göra Bulletinen och/eller jobba med hemsidan, i styrelsen kan man börja som suppleant om man vill känna sig för lite, som brevduva delar man ut Bulletinen till sina grannar. Ja det finns mycket att engagera sig med.

Välkommen till våra månadsträffar

Alltid den tredje tisdagen i månaden. Antingen kl 13 eller kl 14 och dörrarna öppnas en halvtimme innan.

Alltid i Hökarängssalen vid Söderledskyrkan.

Det serveras oftast kaffe/te, smörgås och kaka.

Underhållning och eller intressant och viktig information.

Ingen föranmälan behövs. *Inträde 80 kr Varmt välkommen!*

15/9 kl 14.00 Obs Klockslaget!

Hurra Hurra Hurra

En träff då vi är glada att ses igen. Något vi vill fira tillsammans med er och kanske blir det rent av något hurrarop och en födelsedagssång till någon eller flera av er. Kanske även hurrarop för att höstens program ser ut att bjuda på en hel del intressanta aktiviteter.

Och idag serveras det inte smörgås utan något betydligt sötare.

20/10 kl 13.00

kommer Anders Forslund
från The Mascots och spelar



17/11 kl 14.00 Obs, klockslaget!

Karin Heinig, Stockholmsguide och föreläsare berättar om
Revolver Harry, som några av oss kanske hört Leif GW tala om i
sitt TV-program. Han hette egentligen Harry Söderman och var
född 1902 och kanske världens främsta detektiv och
brottsbekämpare. Vi får veta mer om hans
insatser för svensk kriminalteknik



15/12 kl 13 Julavslutning



Höstens första BD-träff

fredag den 25 september kl 15.00

Snittar nu igen?

Ja, det blir snittar igen, nygjorda av våra snittsnitsare Sonja Carnehagen och Kerstin Bennerstam.

Varmt välkomna till vår lokal på Torsbygatan 38.

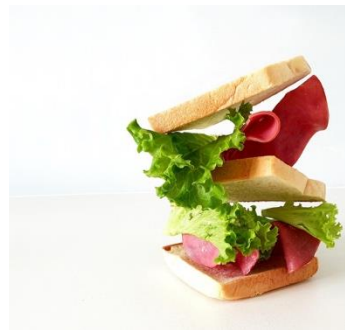
Pris: 125 kr

Första anmälningdag den 10 september.

Anmäl till marie-louise@chamalulu.com eller SMS 070 499 35 98.

Efter ok betala till pg 75 31 21-3 och skriv BD 25/9 och ditt namn på anmälan och betalning.

Obs Endast medlemmar



Vinprovning torsdag den 1 oktober kl 16.00

med Lennart Klang



Vi får prova 3 franska röda viner och till det bjuds ost, chark och bröd. Lennart kommer att berätta om dom viner vi provar medan vi njuter av vinet och tillbehören. Pris: 180 kr

Plats: Vår lokal på Torsbygatan 38.

Första anmälningdag den 12 september.

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

Efter ok betala till pg 75 31 21-3.

Ange på anmälan och betalning

Vinprovning och ditt namn

Obs Endast medlemmar



Nationalmuseum tisdag den 6 oktober

Keramik över gränser.

Vilhelm Kåge och Shoji Hamada var två av 1900-talets främsta keramiker.

En utställning om likheter och olikheter.

Tillsammans skapade de vackra vardagsföremål för alla. Vi kommer säkert att känna igen en del.

Vi träffas i skulpturgården på Nationalmuseums entréplan kl 14.00

Pris: 225 kr (icke medlemmar 275 kr)

Anmälan tidigast den 15 september till

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

Betala till pg 75 31 21-3 efter OK

Ange på anmälan och betalning Nationalmuseum och ditt namn

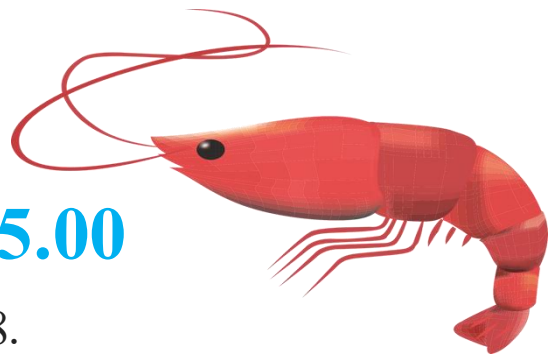
Obs! Väska större än 40x38x36 får ej medtagas.



Foton: Nationalmuseum

BD-träff – Räkfrossa

fredag den 23 oktober kl 15.00



Välkommen till vår lokal på Torsbygatan 38.

Här serveras räkor, tillsammans med baguetter, ost, vin eller annan dryck till en kostnad av 125 kr. Ett extra glas vin kostar 25 kr.

Och det blir förstås en massa trevliga medlemmar att mingla med.

Anmälan tidigast den 25 september till

inger.maria.lindahl@gmail.com eller SMS 070-568 55 48

Betalning efter ok till pg 75 31 21-3

Ange Räkfrossa och ditt namn på anmälan och betalningen.

Endast för medlemmar.

LUMA-huset

onsdag den 13 oktober kl 11.30

Nog minns du det kraftigt upplysta takrummet i södra Hammarbyhamnen

Redan för tre år sedan gjorde några av oss ett besök på LUMA-fabriken. Vi tycker att historien om detta företag är värd att berätta för er.

Vår guide berättar den fascinerande historien om företaget LUMA. Vi tittar också på hennes samling av de olika produkter som fabriken tillverkade. Denna aktivitet är inte handikappanpassad. Efter visningen kan de som så önskar äta lunch på restaurangen Eatery i fastigheten.



Foto: Okänd - Stockholms stadsmuseum



Foto: Holger Ellgard

Plats: Lumaparksvägen 7, Hammarby Sjöstad.

Gå uppför backen vid tvärbanans hållplats Luma

Tid: kl 11.20 Anmäl dig senast den 25 september

till hanselfving45@gmail.com eller 070 722 86 18

Pris 200 kronor

Betalning efter ok till plusgiro 75 31 21-3 senast 1 oktober

Ange på anmälan och betalning: LUMA och ditt namn

Riksidrottsmuseet

torsdag den 5 november kl 14.00

Solskensolympiaden OS 1912

Vi får en guidad visning om de olika grenar som ingick i olympiaden då. Vissa grenar kan vi själva få prova på. Stockholms stadion byggdes och kvinnor fick för första gången delta i simning och Sverige blev bästa nation.

Vi får också veta mer om vad besökare från när och fjärran kunde göra i Stockholm, hur de klädde sig och hur de roade sig.

Plats: Riksidrottsmuseet, Djurgårdsbrunnsvägen 26

Buss 69, hållplats Sjöhistoriska museet.

Pris: 100 kr

Första anmälningdag den 15 oktober

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

Betala efter ok till pg 75 31 21-3 och ange på anmälan och betalning Solsken och ditt namn



Greta Johansson,
sinhopperska

BD-träff, fredag den 27 november

kl 15.00 Ärtsoppa med punsch

Plats: I vår lokal Torsbygatan 38

Vi värmer oss i den ruggiga månaden november med lite ärtsoppa och punsch tillsammans med en hård smörgås med god, lagrad ost. För den som så önskar finns extra timjan, mejram och senap till soppan. Kaffe och smarrig kladdkaka blir det efteråt.

Anmälan tidigast den 6 november kl 10.00 till

hanselfving45@gmail.com eller SMS 070 722 86 18

Betalning efter ok till pg 75 31 21-3 senast den 9/11.

Ange på anmälan och betalning BD 27/11 och ditt namn.

Obs Endast medlemmar





JULBORD 2026

Tisdag den 8 december

Intresseanmälan

I år tänker vi slå till med ett julbord med stort utbud av rätter och drycker. Ett julbord där vi tror alla hittar flera av sina favoriter och att både mat och dryck ska räcka till oss alla.

För att även vi i programgruppen ska få njuta och slippa slita och släpa, planerar vi för en dagstur till

Mariehamn med

Viking Line den 8 december.

Avresa från Stadsgården 07.45
och hemma igen 18.55.

På ditresan äter vi frukost och på
återresan serveras julbordet.

Kostnad: 775:-/pers.

Vi behöver redan nu få ett hum om hur många som är intresserade av att följa med. Helt enkelt för att få ett ungefärligt grepp om hur många bokningen ska omfatta. Vi är därför tacksamma om du redan nu anmäler om du är intresserad. Vi återkommer sedan längre fram för att stämma av om du fortfarande vill hänga med.

Du kan anmäla eventuellt intresse
till cristina.tinglof@gmail.se
under september månad.



Hallwylska museet – repris från förra året

Intresseanmälan

Förra årets dramatiserade julvisning var mycket uppskattad av flera av våra medlemmar. Det var verkligen en annorlunda museiupplevelse.

Om intresse finns så bokar vi en repris i december.

Anmäl ditt intresse snarast till Marie-Louise på SMS 070 499 35 98 eller marie-louise@chamalulu.com

Påminnelse om aktiviteter som annonserades i förra numret av Bulletinen

Långholmen onsdag den 9 september kl 11.00

Vi samlas kl 10.45 i värdshusets reception

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 konstatställningen med hans verk. Kostnad 175 kr.

Anmäl till marie-louise@chamalulu.com

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.

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 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.

Vandring i Ågesta naturreservat, en kort betraktelse en vårdag.

Min vana trogen lyssnade jag på radion, och när
jag slog på den sjöng Jill Jonsson,
Vilken härlig dag!

Vi var en liten grupp som träffades vid fågeltornet
vid Ågestasjön (nybyggt och stabilt) 22 april
klockan sju på morgonen. **Solen sken.**

Det var högt vattenstånd i Ågestasjön.

Man hade öppnat en fördämning, tillfälligt.

Gruppen fågelskådare med sina tubkikare var redan på plats, som alltid på
onsdagarna. Vi stannade där och spanade. Det var ovanligt lite fågel denna
morgon. Så vandrade vi vidare till den gamla skolan vid Skolvägen.

Såg skatbon högt uppe i träd.

Enligt sägen betyder det att det blir en varm sommar, vi får väl se 1*)

Satte oss på en mur och njöt av medhavd fika. Det bästa med utflykten är
matsäcken, som det står i en barnbok.

Medan vi satt där kom det en grupp, de var på span efter orm. Ormar trivs ju i
varma stenmurar. Inga ormar låg där och gonade sig, vi hade väl skrämt bort
dem. **Men ormskinn**, flera stycken. Intressant. Det hade jag aldrig sett tidigare.
Trots att huset jag växte upp i låg i kanten av en skog där det fanns orm,
vi var mycket i skogen. Skogen var vår lekplats.

Ja det var en härlig dag, precis som Jill sjunger.

1* Denna betraktelse skrev jag under maj månad,
nu vet vi, skatorna hade rätt.

Marianne Sundström



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 november



Rätt svar på tävlingen i Bulletinen nr 2, ”På mammas gata”

13 medlemmar skickade in sina förslag på svar. Dragning av vinnare sker vid månadsträffen i september.

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| • Göran Tunström, Sunne. | • Göran Hagegård, Brunskog |
| • Christer Sjögren, Hagfors | • Nils Ferlin, Karlstad |
| • Dotter, Arvika | • Johnny Höglén, Nykroppa, Filipstad |
| • Tina Thörner, Säffle | • John Erikson, Färnebo, Filipstad |
| • Sven-Göran Eriksson, Sunne | • Lille Bror Söderlund, Kristinehamn |



En Äldrelots har vi nu i Farsta som är till för att hjälpa oss seniorer att hitta rätt stöd, aktiviteter och vilka möjligheter som finns inom äldreomsorgen och vart vi ska vända oss.

Har du frågor om äldreomsorgen i Farsta? Farstas Äldrelots heter Carin Wahlström och nås på tel 08-508 18 554

Detta är viktigt – var försiktig – klättra inte upp på stegar och stolar i onödan. Ta hjälp!

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.
- **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 stödjure 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 Hösten 2026

Datum	Program	Pris	Anmält	Fått OK	Betalat
09-sep	Långholmen	175 kr			
15-sep	Månadsträff Allas födelsedag	80 kr	kringen anmälan		
17-sep	Konstvandring i Västertorps skulpturpark	30 kr			
25-sep	Klassisk BD-träff	125 kr			
01-okt	Vinprovning med Martin Klang	180 kr			
06-okt	Nationalmuseum, utställning Wilhelm Kåge	225 / 275			
13-okt	LIUMA-huset	200 kr			
20-okt	Månadsmöte – Anders Forsslund	80 kr	kringen anmälan		
23-okt	BD-träff - Räkfrossa	125 kr			
05-nov	Riksidrottsmuseum, solskensolympiaden 1912	100 kr			
17-nov	Månadsträff - Karin Heinig pratar om	80 kr	kringen anmälan		
27-nov	BD-träff - Årtor och punsch	125 kr			
08-dec	Julbordskryssning	prel 775			
04-dec	Jul på Hallwylska	prel			
15-dec	Månadsträff med Allsångarna	80 kr	kringen anmälan		

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 första sidan.

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. 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 och alla är välkomna att prova på utan anmälan. Kom som du är!

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

Liknar vanlig curling men spelas på en nålfiltsmatta. Passar alla, man som kvinna. Och vi har så roligt och vill gärna blir fler. Välkomna!

Vi spelar i Skogås Rackethall Laduvägen 2 på torsdagar kl 12.00-14.00

Spel kostar 80:- då ingår kaffe o bulle.

Fri parkering

Kontaktperson: Toni Eklund tel. 070 618 79 77



Körsång på tisdagar

vi startar den 22 september

Körsång förbättrar minnet och det allmänna välbefinnandet och är som vitamin för hjärnan enligt forskningen!

Kom och prova på - ingen anmälan behövs

Vi träffas tisdagar mellan kl. 10.30 och 12.30

Körledare: Elisabet Brander

Lokalen ligger på Torsbygatan 38 på gaveln

Kontaktperson: Kristina Lind 070-694 96 23



Borta med vinden

*Denna sommar har Karin och jag tillbringat i sommarstugan på Vendelsö. Visst tyckte vi att det var för lite värme och för mycket vind, men när vi såg på nyheterna hur det såg ut i södra Europa kände vi oss ändå nöjda. Vi lyssnade på mycket musik ur den svenska musikskatten.
Hasse*

Så till tävlingen: Det blåste så mycket att personerna i visorna blåste bort, så ni får hjälpa dem att hitta hem till sin vistelse.



Carl von Schewen, Beda, Carmencita, Charlie Truck, Ellen, Eva Liljebäck, Florindo, handelsman Flink, Hulda och Anders, Jolly Bob, Mary Strand, Maj, Rönnerdal



Dessa ska paras ihop med

Aberdeen, Backafall, Flatön, Gislaved, Göteborg, Håto svansar, Liverpool, Malö, Samborombon, San Remo, Sjösala, Sunnanö, Ängsö

Du skickar ditt svar till farsta@spfseniorerna.se eller till SPF Seniorerna Farsta, Torsbygatan 38, 123 41 Farsta. Du kan även lämna ditt svar i brevlådan på Torsbygatan 38. Vi vill ha ditt svar senast den 1 oktober. Dragningen sker på månadsträffen den 20 oktober. Fina priser förutom äran utlovas.