

Bästa SPF-are!

Vecka 16 2026



Nästan som i corona-tider...

I dessa oroliga tider där tal om fred och ofred ständigt påminner oss om den verklighet vi lever i. Då är det viktigt att hitta guldkornen i vardagen, en vårpromenad, ett gott samtal med en god vän eller bara lyssna på vårens alla fåglar.

Låt oss glädjas åt det positiva i vardagen - så blir livet lite lättare att leva.

Hälsningar
Lennart Blixth
Ordf.



Under veckan:

Må 13/4 kl 13.00 **Extra Canastapel**

Vi har lagt in ett extra speltillfälle nu på måndag. Vi spelar i Seniorhuset i Tumba centrum mellan 13.00 – 16.00.

Vi har plats för ytterligare några spelare. Du kan komma ensam eller som del i ett par. Kommer du ensam lottas du tillsammans med en annan ensam spelare och bildar ett par.

Vi fikar vid lämpligt tillfälle under eftermiddagen.

Välkomna!

Marianne, Monica, Saga o Jarl

On 15/4 kl 11.00 **Kulturvandring i Gamla Rönninge**

Vi träffas på Rönninge torg. Bo Eriksson tar oss med på en promenad och berättar en hel del om Rönninges historia och om spännande fastigheter vi passerar. Ca 4 km promenad. Tillbaka vid torget går vi till Rönninge Bistro och äter lunch. (Frivilligt) Ni som inte har möjlighet att promenera kan komma och äta tillsammans med promenadgänget.

Vi räknar med att vara där 12.30. Parkering kan finnas på andra sidan stationen, eller åk pendeltåg till Rönninge.

Välkomna!

Jarl, Saga o Monica. Anmäl er gärna till någon av oss.

Senare:

Musei- och Konstvisning på Ersta to 23 april

Visningen är nästan fulltecknad. Några platser kvar om du vill följa med. Betalning 200 kronor skall göras till Seniorernas Plusgiro eller Swish senast den 17 april.

Ett fel i programmet. Det är buss **55** som går från Södra Stationen till Ersta. (Ej buss 56)

Avgångstiderna är t ex 12.04, 12.34 osv

Den guideade visningen börjar kl 14.00 och vi träffas utanför Museet Erstagatan 1 M, det norra (vänstra) porthuset innanför valvet senast 13.50.

Lunch på Erstaterassen kostar 145 kronor för varmrätt, salladsbord, bröd, kaffe och kaka.

Adress Erstagatan 1 N—Fjällgatan 45

Den som vill äta lunch kan komma till restaurangen cirka 12.30

Ni kan också äta lunch på Paulinas Kök och Bakeri som finns intill ingången till Ersta Sjukhus Folkungagatan 125. Verkar trevligt!

Välkomna!

Monica Erlandsson 070-3689222

Vårfest

på Novisen

(Restaurangskolan i Tumba)

Onsdagen den 27 maj

kl 11.30 - 13.00



Tre-rätters meny

inkl. läsk/lättöl/bubbelvatten och kaffe
på maten

Menyn fastställs ca två veckor före vårfesten
De som önskar intaga vin eller öl bekostar detta
själva

Ev. matallergier ska anmälas i förväg till Marianne
Backman

**Vårfesten kostar 100 kr för SPF Seniorernas
medlemmar.**

Medföljande ej SPF-medlemmar 235 kr i mån av plats.
Utrymmet är begränsat, högst 85 deltagare.
Anmälan sker genom att avgiften inbetalas till
Seniorernas plusgiro eller swich senast den 20 maj.
Ange namn och telefonnummer!

I princip redan fullbokat, anmälan kan göras till reservlistan. Kontakta Marianne Backman, se kontaktinformation.

* * * * *

Aktiviteter utanför SPF:

SeniorNet Botkyrka

Du som är medlem i PRO Tumba, PRO Tullinge, SPF Botkyrka Salem och SPF Grödinge deltar i aktiviteter på samma villkor som medlemmar i SeniorNet Botkyrka. Du behöver inte ha dubbla medlemskap. Texten i programbladet om rabatt är inte korrekt, ovanstående gäller.

Aktiviteter i april 2026

Välkommen till våra aktiviteter i april 2026

15 april klockan 10 - 12, Vi hänger med, testet, Seniorhuset, Olle och Jan

15 april klockan 14 - 16, IT-Hjälp + IT Café, Seniorhuset

16 april klockan 10 - 12, Årsmöte 2026, Seniorhuset

17 april klockan 10 - 12, Modernt tv-tittande och dess hantering

22 april klockan 14 - 16, IT-Hjälp + IT Café, Seniorhuset

29 april klockan 14 - 16, IT-Hjälp + IT Café, Seniorhuset

Glad Påsk

önskar

SeniorNet Botkyrka

[Vårens program 2026 SeniorNet Botkyrka](#)

* * * * *

BJK erbjuder:

To 23/4 kl 11.30

Sopplunchkonsert: *Då popen kom till Sverige*



Föreningen
Botkyrka Julkonsert

Inbjuder till sopplunchkonsert ”Då popen kom till Sverige” med The New Generation



The New Generation har under 50 år bjudit sin publik på det bästa av 60-talet och tidig 70-talsmusik. De populäraste hitlåtarna framförs med personlig solosång, härlig stämsång och klingande gitarrer. Vårt kännemärke sedan starten -65.

New Generation, var en svensk popgrupp från Lidingö/Stockholm.

Gruppen hade sitt ursprung i Plöjboys från Lidingö som 1965 gav ut en singel på skivbolaget SweDisc. Denna grupp tvingades 1966 att byta namn och antog då namnet The New Generation samtidigt som gruppen ombildades med nya medlemmar. Musiker som kom att ingå i gruppen var Peter Holm (sång), Per Engdahl (gitarr och sång), Göran Forss (gitarr och sång), Lars Lindros (bas)

När: torsdagen 23 april 2026

Plats: Café Garbo Tumbascenen

Insläpp 11.15, Soppan serveras 11.30, Konsert 12.00-13.00

Pris 225 kronor. Medlem 200 kronor

Biljetter: www.botkyrkajulkonsert.se

Köpta/beställda biljetter återköpes ej

Välkommen

I samarbete med

och



och



* * * * *

Ämne: **Träningsresa Mallorca - Smärtproblematik**

Hej,

Jag har en tid funderat på att skapa en träningsresa, för att nå en målgrupp som sällan nås av de traditionella träningsresorna, som ofta riktar in sig till redan friska och vältränade personer. Jag anser det vara märkligt att detta inte redan finns på marknaden när det är 2026.

Denna resa riktar sig till alla som har någon form av smärta. Det kan vara ryggont, stelhet i nacke eller axlar, ledvärk eller artros. Man vill trots det vara social och fortsätta vara aktiv.

Jag och min kollega har själva erfarenhet av att arbeta med personer med ledvärk från tid utomlands på rehabiliteringsklinik.

Vid intresse se länken nedan:

<https://www.herewego.se/traningsresa/mallorca/santaponsa>

Mvh Michaela Petré

* * * * *

Varma hälsningar från SPF Seniorerna Botkyrka Salem!

Lennart Blixth, ordförande, och *Håkan Thunberg*, redaktör

Kontaktuppgifter:

SPF Seniorerna Botkyrka: botkyrka@spfseniorerna.se

Lennart Blixth blixthlennart@gmail.com 070-322 00 17	Håkan Thunberg hakanthunberg5@gmail.com 073-962 03 34
Jarl Johansson jarl@percico.com 070-755 32 55	Saga Andersson anderssonsaga@outlook.com 070-870 66 54
Monica Erlandsson Monica.erlandsson@hotmail.se 070-368 92 22	Marianne Backman mariannebackman1950@gmail.com 070-286 15 10

Eva Jansson mormoreva25@gmail.com 070-759 91 52	Olle Glimvik olle.glimvik@gmail.com 070-255 65 48
Anne-Marie Rudolf annemarie.rudolf@gmail.com 070-539 14 25	Eva-Lena Söderström djupvik929@gmail.com 073-320 70 03
Sten Halvarsson (adjungerad) sten.halvarsson@hotmail.com 072-52 060 52	

Botkyrka Riksteaterförening

Biljetter köps antingen via hemsidan www.riksteatern.se/botkyrka eller via Ticksters kundtjänst, 077-147 70 70. Köp på plats sker kontant eller via Swish.

Fr 17/4 kl 19.00 **Ingmar Bergmans Scener ur ett äktenskap enligt 123 Schtunk** på Tumbascenen

Tanken var ju att det skulle vara underbart! Och borde det inte vara det? Visst kan det väl vara det, livet ut?

123 Schtunk fortsätter förkovra sig i Bergman-land! Denna gång tar de sig an ett riktigt mästerverk ur hans rika textskatt - Scener ur ett äktenskap!

Tvåsamheten, livet, döden, konventionerna, svartsjukan och inte minst frågan om vad KÄRLEKEN egentligen är, kommer dissekteras och vändas och vridas på. De egensinniga clownerna i 1 2 3 Schtunk har en förmåga att få oss att se oss själva och inte minst - att skratta åt oss själva! Välkomna till en varm skrattfest där några av livets svåraste och roligaste frågor kommer synas i sömmarna!

Sö 19/4 kl 13.00 **Clownkalas** på Tumbascenen

Clown/Cirkus, Komedi

En clownföreställning om syskonrelationer. Från 3 år. Storasyrter skall vara barnvakt åt brorsan och Bulla. Hon har väl ingen lust att leka med småungar när det finns en skärm att titta på. Brorsan och Bulla har så tråkigt. De försöker få storasyrran att leka men det går inte. Men om någon fyller år så måste man ju ha KALAS och kanske är det någon som gör det just idag? Detta är början på ett hejdlös idéfest med galna infall om hur man gör ett födelsedagskalas. Bulla tror man skall flyga när det är kalas, Brorsan älskar girlanger och blommor och Bea vill inte hjälpa till alls. Blir de överens, kommer Bulla att sväva, kommer Storasyrran bli snäll och viktigaste av allt: Kommer det bli nåt kalas? Vi clowner kommer

till er, sätter upp vår scenografi och så drar vi igång. Med skickligt artisteri, musik och fysisk komedi skapar vi kaos och mycket glädje.

Bio på Tumbascenen:

Inget program tillgängligt.

Hallunda Folkets hus cafébio:

Ti 14/4 kl 13.00 **Dreams** (Ingen info tillgänglig)

THE END
