



Från onsdagsvandringen i Rönninge

När vi blir ålderrika, går tankarna ibland tillbaka till hur vårt liv varit, vilka platser och sociala nätverk vi levde i. Det gör åtminstone jag. I början av veckan var jag på kurs på SPF gemensamma kontor i City. Jag anlände och hälsade på övriga deltagare vid kaffemaskinen. En av deltagarna med typiskt norrbottnisk dialekt fångade min uppmärksamhet. Så kom vi till den obligatoriska presentationen. Han presenterade sig som Torgild. Det visade sig att han var en gammal medarbetare från min tid i Älvsbyn, som jag inte sett på nästan 30 år. Det vart trevligt återseende med många goda minnen som förgyllde dagarna efteråt. Låt oss samla på dom goda minnena!

Lenhart
Ordf

Under veckan:

Må 20/4 kl 13.00 **CANASTA**

Ändrad dag för Canasta! Vi spelar Canasta nu på måndag i stället för som tidigare planerat, torsdag 23/4. Ändringen beror på att 23/4 'krockar' Canasta-spelet med Musei- och Konstvisningen på Ersta sjukhus. Flera av deltagarna i Canasta kommer också att delta i visningen på Ersta. Denna visning går tyvärr inte att flytta på.

Vi spelar som vanligt i Seniorhuset och fikar vid lämpligt tillfälle under eftermiddagen. Nya deltagare är också välkomna!

Välkomna!

Marianne, Monica, Saga o Jarl

Ti 21/4 kl 12.30 **Nu är det dax igen!** För er som saknar lunchsällskap: Berith finns på Rest. Tullen i Tullinge kl 12.30. Tisdagar är det raggmunk + fler rätter inkl sallad, måltidsdryck, kaffe, kaka. Kostnad 120 kr/pensionär.

Välkommen önskar Berith

To 23/4 kl 14.00 **Musei- och Konstvisning på Ersta**

Ni som vill äta lunch på Erstaterassen kommer dit ca 12.30, annars träffas vi utanför museet kl 13.50.

Viktigt att meddela mig om du får förhinder då jag har en lång väntelista på deltagare.

Välkomna

Monica Erlandsson

070-3689222

Onsdagsvandringen utgår, ersätts av besöket på Ersta!

Fr 24/4 kl 14.00

Bioträffen visar *En bekant beröring*



Vi får följa Ruth, en kvinna i 80-års åldern som tvingas flytta till ett äldreboende på grund av sin begynnande demens. Filmen skildrar hennes kamp med minnesförlust, förändrad självbild och relationen till sina vårdgivare. 1 tim 31 min.

Senare:

Må 27/4 kl 13.00

Månadsmöte med Rikard Broberg som underhåller

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

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



OBS!

P.g.a. att vår biljettjänst inte fungerar som vanligt, så för att köpa biljetter till våra föreställningar, gör så här:

Gå in på hemsidan som vanligt och klicka på den föreställning du vill köpa biljetter till. Där står att du ska maila din beställning till

gubblund1950@gmail.com

med uppgift om hur många biljetter du vill ha, namn och [tel.nr.](#)

Betala in pengarna på Bankgiro 5833-5381 eller Swish 123 554 0570.

Du kommer att få en bekräftelse på ditt köp.

*Vill dessutom påminna om **teaterresan till Östgötateatern den 4 oktober och föreställningen***

"Mrs Doubtfire".

Har fått höra att biljetterna går åt som "smör i solsken" och vi kanske måste släppa en del biljetter som vi preliminärbokat

hälsar

Håkan E

ordf

* * * * *

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.

Sö 19/4 kl 13.00 **Clownkalas** på Tumbascenen
Clown/Cirkus, Komedi

En clownföreställning om syskonrelationer. Från 3 år. Storasyster 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.



Snygg käpp!

Bio på Tumbascenen:



TUMBASCENEN

Bio - Opera - Teater - Konst - Musikaler - Konferens - Mötesplats

Bioprogram 29 april - 21 maj



BIODLAREN

Onsdag 29 april 19:00
Torsdag 30 april 14:00 cafébio
Fredag 8 maj 14:00 cafébio
Längd 1:43
Biljettpris 120 kr, cafébio 140 kr.



DJÄVULEN BÄR PRADA 2

Måndag 4 maj 14:00 cafébio
Tisdag 5 maj 19:00
Längd 2 tim
Biljettpris 120 kr, cafébio 140 kr.



SALTSTIGEN

Måndag 11 maj 14:00
Onsdag 13 maj 14:00
Längd 1:55
Biljettpris cafébio 140 kr

Café Garbo håller öppet med försäljning av godis, läsk, popcorn och snacks

www.tumbascenen.se



NYÅRSFESTEN

Tisdag 12 maj 14:00
Torsdag 21 maj 14:00
Längd 1:35
Biljettpris cafébio 140 kr

Utbokningsplats, Tumbas d. 073-678 00 82

Hallunda Folkets hus cafébio:

Ti 21/4 kl 13.00

Biodlaren (Se ovan)

THE END
