



Bara en försommarbild

Ordförande:

Efter sol så kom ett efterlängtat regn, Vi behöver alla variationer i tillvaron för att må bra fysiskt och mentalt,

Den 18 - 22 maj pågår SPF Seniorernas Folkhälsovecka med direktsända föreläsningar kl 10.00 med olika ämnesområden. Enklaste sättet att hitta till föreläsningarna är att gå in på spfseniorerna.se och leta dig fram till folkhälsoveckan.

När vi har lyssnat klart så är det kanske dags för en promenad eller ett pass med sittgympa.

Se upp - snart är sommaren här.....!

KRYSSA EN SENIOR

Hälsningar
Lennart Blixth
Ordf.

Under veckan:

Må 18/5 kl 13.00 Canasta i Seniorhuset

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

Välkomna!

Marianne, Monica, Saga o Jarl

On 20/5 kl 11.00 Onsdagsvandring Tumba Bruk

Vi träffas på parkeringen vid restaurangen Tumba Bruk. Vi bestämmer där vilken vandringsrutt vi ska välja. Alternativ är, genom skogen mot tidigare Uttrans sjukhus eller en tur genom Vretarna. Deltagarna bestämmer! Tänk på att ha klädsel och skodon efter väderlek.

Efter vandringen äter vi lunch vid paviljongen på Tumba Bruk.

Välkomna önskar Monica, Saga o Jarl

To 21/5 Resa Hjälmare kanal

Vi har fått återbud på resan nu på torsdag till Hjälmare kanal. Är du intresserad att följa med kontakta då Jarl Johansson snarast på telefon 070-755 32 55 eller jarl@percico.com .

Beskrivning av resan:

Följ med på en guidad kryssning med M/S Gustaf Lagerbjelke där vi i lugn och ro glider utmed Sveriges äldsta konstgjorda vattenväg - Hjälmare Kanal. Vi slussar genom handdrivna slussar, samtidigt som vi njuter av landskapet och god mat ombord, innan vi avslutar dagen med en guidad visning på det charmiga bryggerimuseet i Arboga, där vår guide berättar mer om äldre tiders sätt att brygga öl.

Priset för resan är 1685:-. I det ingår,

- Bussresa
- Båttur med M/S Gustaf Lagerbjelke på Hjälmare Kanal
- Lunch inkl varmrätt, lättdryck och kaffe ombord på båten.
- Guidad visning vid Arboga Bryggerimuseum
- Busskaffe med bulle

Vi blir upphämtade i Tullinge, Tumba och Salem på morgonen den 21:e och återbördade på dessa platser på kvällen!

Valet:

Må 18/5 kl 13.00 PANELDEBATT INFÖR VALET OM ÄLDRE-FRÅGOR

PRO bjuder in SPF Seniorerna Botkyrka Salem till deras månadsmöte där man inbjudit samtliga partier som ingår i Botkyrkas KF till en paneldebatt angående Äldre frågor.

Datum: 2026-05-18 (måndag)

Tid : 13:00 -16:00

Plats : Café Garbo i Tumba

Entré : 50:- inkl kaffe och smörgås

Vi har reserverat ca 30 platser

Meddela mig senast den 15/5 ditt deltagande på e-post

blixthlennart@gmail.com för att kunna beräkna antal mackor.

Ti 19/5 kl 14.00 **Välkommen på POLITIKERUTFRÅGNING
Nu laddar vi inför valet!**

Vi seniorer utgör nästan en tredjedel av alla väljare. Vad vill de politiska partierna göra med hälso- och sjukvården, trafiken, färdtjänsten, tandvården?

Tisdag 19 maj är du välkommen till en politikerutfrågning inför

Höstens regionval. För arrangemanget står Stockholms

Pensionärsorganisationer och representanter för samtliga partier i regionfullmäktige kommer att sitta i panelen.

Moderator är Kattis Ahlström. Vi bjuder på fika.

Tid och plats: 19 maj 14.00-16.00, fika fr o m 13.30

Regionhuset, Fullmäktigesalen. Hantverkargatan 45

Låt oss fylla fullmäktigesalen!

Ann Hedberg Balkå SPF Seniorerna, Dag Larsson PRO, Margit

Hammarström SKPF, Olle Rosén RPG

Anmäl dig senast den 10 maj till: christina.blom@spfstockholm.se

On 27/5 kl 11.30 **Vårlunchen är fullbokad, liksom även
väntelistan**

To 28/5 kl 11.00 **Prova på golf**

Botkyrka GK har precis öppnat för säsongen, det är dags att boka vårt

Prova-på paket med Botkyrkas pro Magnus Elwin. Samling vid

restaurangen för en timme på rangen och spel i en timme. Bollar och lån av klubbor ingår. De som vill kan äta gemensam lunch på golfrestaurangen efteråt.

Pris: 750 kr plus 200 kr/deltagare.

Antal: min 3, max 10

750:- delas av deltagarna, så kostnaden per deltagare blir vid tre

deltagare 450:-, vid tio 275:-

Anmälan till Marianne Backman, se Kontaktuppgifter, senast 21/5. Efter bekräftad plats betalas till SPFs plusgiro 61 95 73-9 eller Swish 123 090 56 12.

* * * * *

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.

* * * * *

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.

Bio på Tumbascenen:



TUMBASCENEN

Bio - Opera - Teater - Konst - Musikal - Konferens - Mötesplats

Bioprogram 29 april - 21 maj



BIODLAREN

ADAM LUNDGREN
BIOPREMIÄR
17 APRIL

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

GILLIAN ANDERSON JASON ISAACS

SALTSTIGEN

LIVET. ETT STEG I TAGET

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



NYÅRSFESTEN

EN HISTORIA OM VÄNSKAP

NYÅRSFESTEN

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

www.tumbascenen.se

Utdelningsplats 2, Tivadar 073-678 00 82

Hallunda Folkets hus cafébio:

Inget planerat.

THE END
