



Vår förening skulle inte kunna erbjuda så många olika aktiviteter utan alla de funktionärer som ställer upp. De fixar kaffe för ett hundratal personer vid månadsträffarna, administrerar bioföreställningar och teaterbiljetter, vandringar, studiecirkel och mycket annat. I fredags bjöds dessa fantastiska personer på en liten lunchresa till Öster Malma gård. Bilden visar några av dem. Om du vill vara med i detta gäng, hör av dig till någon i styrelsen.



Här en bild från höstens första onsdagsvandring som gick från Tumba till Hågelby 19 september.

”26 september vandrar vi i Tullinge. Buss 713 från Tumba stn kl 09.54 till Tullingebergs hållplats kl 10.11. Där väntar Gun Jonsson. Matsäck medtages.

Hälsningar Marianne Backman”

Detta händer vecka 39:

- Botkyrka kommuns Seniorvecka äger rum. Allt är gratis, t o m fredagsbion. Bästa informationen om allt som händer finns på kommunens hemsida, botkyrka.se/senior Se även hela programmet här nedan.
- **Observera: SPF Botkyrka flyttar det ordinarie månadsmötet i september till tisdag den 25.** Mötet är öppet för alla, så ta gärna med vänner och bekanta för en dryg timmes samvaro med fika och musikalisk underhållning. Även detta är naturligtvis gratis.
- **Onsdag den 25** händer saker i Seniorhuset: PRO informerar och bjuder på soppa, SeniorNet visar tricks och knep inom IT, och SPF visar bilder från den nyligen genomförda vandringen i österrikiska Alperna och bjuder på någon form av förfriskningar. Aktiviteterna startar kl 13.

Så här ser programmet för Seniorveckan ut i sin helhet:

- **Måndag 24 september**

- 10.00-12.00 Prova på fysiska aktiviteter i Störvreten**

- Träna med Korpen - Prova på utegymmet med instruktör kl. 10.00-10.45. Fritidsbanken presenterar också sin verksamhet i ett tält bredvid utegymmet.

- Plats: Störvretsparkens utegym Odlingsvägen 2, tel. 0733 70 23 68

- Tumba Golf leder en promenad från utegymmet till Störvretens sporthall och presenterar resultatet av Hälsoprojektet 60+ och berättar om den nystartade gruppen "Kom igång gympa" och visar några övningar för styrka och rörlighet kl.10.45-11.45.

- Plats: Lilla träningshallen, Odlingsvägen 36, tel. 0706 56 24 76

- Prova på vattengymna på Störvretsbadet kl. 11.00-12.00.

- Plats: Störvretsbadet, Odlingsvägen 41, Tumba, tel. 08-530 619 95

- 11.00-15.00 Mötesplats Grödinge med aktiviteter på Tumbascenen**

- Visning av utställningen Odling av läke- och kryddväxter för äldres hälsa. Vi bjuder också på smakprover av teer, hudkrämer, doftkuddar och soppa med lokalodlade ingredienser på Tumbascenen. Klockan 13.00 öppnar vi dörrarna till bion och visar filmen En sista semester med Helen Mirren och Donald Sutherland.

- Plats: Tumbascenens foajè, Utbildningsvägen 2A, Tumba, tel. 08-530 302 60

- 11.00-13.00 Minneskafé och filmvisning på Tullinge bibliotek**

- Vi bläddrar i böcker om 40-, 50- och 60-talet. Klockan 11.30 blir det filmvisning med pärlor från SVT:s arkiv.

- Plats: Nyängsvägen 3 B, Tullinge, tel. 08-530 629 20

- 13.00-15.00 Fittja bibliotek: Vad kan biblioteket erbjuda dig som är äldre?**

- Vi informerar om våra tjänster samt erbjuder ett stickkafé. Kom och handarbeta tillsammans, ta med egen stickning eller prova på.

Plats: Fittjavägen 21, Fittja, tel. 08-530 629 75

14.00-16.00 Prova på styrketräning i gymmet på Mötesplats Tumba

Plats: Samaritvägen 2, Tumba, tel. 08-530 615 98

15.30-18.00 Hälsa och mat i Norsborg

- Träna med Korpen - Prova på utegymmet på Kärsby idrottsplats med instruktör kl.15.30-16.15.

Plats: Kärsby seniorutegym, Kärsbyvägen 1, Norsborg, tel. 0733 70 23 68

- Assyrisk kulturöreningen leder en promenad till sin lokal och bjuder på smakprover av hälsosam, god och billig mat kl.16.30. Vi pratar om: Vad är viktigt med maten? Hur ofta ska man äta? Öreningen berättar dessutom om sitt arbete med digitalisering och e-hälsa.

Plats: Assyrisk kulturöreningen, Höders väg 17, Norsborg, tel. 0731 50 91 90

- **Tisdag 25 september**

- **10.00-14.00 Öppet hus hos PRO Norra Botkyrka i Hallunda**

Öreningen ger smakprov på olika delar av sin verksamhet. En loppmarknad utlovas. Vi bjuder på korv, kaffe med dopp och levande musik.

Plats: PRO Norra Botkyrka, Tomtbergavägen 4, Hallunda, tel. 0762 22 36 45

10.30-12.00 Kom med på en visning av Tumbasonen Sven Xet Erixsons konst

Xet-museet har under sommaren flyttat ihop med biblioteket. Gunilla Zetterlund guidar oss genom ett av 1900-talets stora svenska konstnärskap. I anslutning till visningen informerar Tumba bibliotek om sina tjänster för äldre.

Under hela veckan kan du också se fotoutställningen I hjärtat av Tumba – samtidsbilder av Tumba, tagna av Tumbabor och fotoelever på Xenter.

Plats: Tumba torg 105, Tumba, tel. 08-530 629 31

13.00-14.00 Alby bibliotek: Vad kan biblioteket erbjuda dig som är äldre?

Vi informerar om våra tjänster samt bjuder på lästips.

Plats: Albyvägen 6 C, Alby, tel. 08-530 629 80

13.00-15.00 Öppet Seniormöte i Tumbascenens foajé

SPF anordnar mötet och bjuder på fika med levande musik.

Plats: Utbildningsvägen 2 A, Tumba, tel. 08-530 302 60

13.00-16.00 Föreläsning med Sven-Erik Alhem, åklagare och Brottsofferjouren Sveriges ordförande

Känd från TV som rättspolitisk expert och kommentator – föreläser och svarar på frågor i Botkyrka rackethall i Hallunda om "Vilka möjligheter har jag som äldre att tillgoda min trygghet mot brott? Och vad får/kan jag göra för att själv freda mig från brottsliga angrepp?". Efter föreläsningen kan du vandra mellan olika stationer och förkovra dig i temat, till exempel workshop i självförsvar med Taekwondoföreningen samt prata med kommun-polis, kommunens trygghetssamordnare, Brottsofferjouren Huddinge/Botkyrka och föreningen Grannstöd och grannsamverkan.

Plats: Botkyrka rackethall, Humlevägen 3, Norsborg, tel. 08-530 615 43

13.00-14.00 Hallunda bibliotek: Vad kan biblioteket erbjuda dig som är äldre?

Vi informerar om våra tjänster och visar dig hur du kan uppleva litteratur även om du ser, hör eller rör dig lite sämre än förr samt bjuder på några lästips.

Plats: Borgvägen 1, Hallunda, tel. 08-530 625 90

14.00-16.00 Prova på styrketräning i gymmet på Mötesplats Tumba

Plats: Samaritvägen 2, Tumba, tel. 08-530 615 98

- **Onsdag 26 september**

- **10.00-10.40 och 14.00-14.40 Kom på en visning av utställningen**

Riksbanken 350 år – från sedelförbud till minusränta

Plats: Tumba Bruksmuseum, Sven Palmes väg 2, Tumba, tel. 08-519 553 46

11.00-13.00 Minikurs i papperstillverkning på Tumba Bruksmuseum

Sopplunch ingår i programmet. Max 15 personer.

Anmälan på tel. 08-519 553 46 eller info@tumbabruksmuseum.se

Plats: Tumba Bruksmuseum, Sven Palmes väg 2, Tumba

10.00-15.00 Öppet hus på Seniorhuset i Tumba

- PRO Tumba: Hur ska vi äldre få råd att flytta? klockan 13.00 kommer VD för Botkyrkabyggen Chris Österlund och pratar bostadsfrågor bl a om trygghetsboende. Vi bjuder på soppa.

- SeniorNet Botkyrka: Prova VR-glasögon, delta i mobilminijunta och se hur 3D-printing går till. Vi bjuder på fika.

- SPF: Öppet hus med samtal om fritidssysselsättningar som t ex semesterresor. Förriskningar erbjuds.

Plats: Seniorhuset Grödingevägen 2, Tumba, tel. 0722 53 63 39

11.00-13.00 Minneskafé och filmvisning på Tullinge bibliotek

Vi bläddrar i böcker om 40-, 50- och 60-talet. Kl. 11.30 blir det filmvisning med pärlor från SVTs arkiv.

Plats: Nyängsvägen 3 B, Tullinge, tel. 08-530 629 20

13.00-15.00 Öppet hus på vård- och omsorgsboendet Silverkronan i Tumba

Ta del av den vackra trädgården, hör mer om Botkyrka Vantjänstförening, Botkyrka demensförening, möt en bistånds-handläggare och avgiftshandläggare, kommunens syn- och hörselinstruktör, Silviasjuksköterska och Botkyrkafixare.

Plats: Sedelvägen 146, Tumba, tel. 08-530 634 35

13.00-16.00 Dans med Lars Erikssons orkester på Hallunda Folkets hus.

Lasse Amarald leder danskurs den första timmen, för de som önskar.

Plats: Borgvägen 1, Hallunda, tel. 08-531 996 40

17.00-18.00 Mitt liv som kulturarbetare... som ledde till tv-världens glamour.

Karin Laserow berättar om hur tillfälligheter kan spela roll i livet och visar bilder från tv-programmet "Bytt är bytt".

Plats: Hallunda bibliotek, Borgvägen 1, tel. 0722 18 68 40

- **Torsdag 27 september**

- **10.00-13.00 Anti aging för en frisk och klockren röst – ett träningsprogram för den åldrande rösten**

Workshop i Tumba kyrka tillsammans med sångpedagogerna Lena König och Gunhild Scheike samt organist Gunnar Gillfors.

Plats: Prästgårdsvägen 1, Tumba, tel. 08-530 222 00

10.30-11.30 Träna med Korpen – Prova på utegymmet i Alby folkhälsopark med instruktör. Daglig verksamhet på Albys hjärta bjuder på lunch, till dem som har tränat med Korpen.

Plats: Albyvägen 20, Alby, tel. 0733 70 23 68

11.00-16.00 Öppet hus hos Filippinska föreningen i Norsborg

- 11.00 Öppet hus med utställning, mingel, lotteri, olika sorters te, kaffe och hemgjord körsbärsdricka.

- 11.30 Matservering med vegetarisk förtäring och fruktsallad.

- 12.30 Tema hälsa och kunskap med workshop om eteriska oljor.

- 13.30 Musik- och dansunderhållning. Prova på linedance.

- 14.15 Lotteridragning med 1:a, 2:a och 3:e pris.

Plats: BoCenter i Norsborg, Heimdalsvägen 16, Norsborg, tel. 0737 81 42 55

12.00-13.00 Lunchmusik i Botkyrka kyrka med Tobias Helldin, flygel och solo-sång

Plats: S:t Botvidsvägen 27, Norsborg, tel. 08-530 222 00

12.00-14.00 Soppteater på Tumbascenen

Botkyrka riksteaterförening presenterar föreställningen Det är kvinnan bakom allt och bjuder på soppa.

Max 110 personer.

Boka biljett från 1 augusti på www.botkyrka.riksteatern.se eller tel. 0771 47 70 70

Plats: Utbildningsvägen 2 A, Tumba, tel. 08-530 302 60

13.00-14.00 Tullinge bibliotek: Vad kan biblioteket erbjuda dig som är äldre?

Vi informerar om våra tjänster och visar dig hur du kan uppleva litteratur även om du ser, hör eller rör dig lite sämre samt bjuder på några lästips. Du kan också se fotoutställningen Tullinge förr i tiden, som hänger i biblioteket under hela veckan.

Plats: Nyängsvägen 3 B, Tullinge, tel. 08-530 629 20

- **Fredag 28 september**
- **09.00-11.15 Hälsoaktiviteter på Fittjabadet**

- Kl. 9-10 Prova på seniorgym

- Kl. 10.30-11.15 Vattenpilates

Föreningen HjärtLung Botkyrka-Salem demonstrerar även HLR (hjärt-och lungräddning), visar hur en hjärtstartare fungerar och visar Riksförbundet HjärtLungs app HJÄRTLUNGKOLLEN.

Plats: Vårdshusvägen 5, Fittja, tel. 08-530 619 95

10.30-12.30 Öppet hus på Elgentorp

Vilken hjälp kan jag få för att klara mig på ett bra sätt som äldre? Möt Botkyrka Vän-tjänstförening, Botkyrka Demensföreningen, områdesutvecklare Tomaj Keyvani, och kommunens syn- och hörselinstruktör Eva Rådbjer. PRO Tullinge bjuder på fredags-fika.

Plats: Palettvägen 15, Tullinge, tel. 08-778 34 04

12.30-14.30 Busstur genom Tullinge – från stenåldersfynd till framtidsplaner

Kulturhistoriker Åsa Anderljung guidar genom vackra platser och berättar om hur or-

ten har vuxit fram genom årtusendena. Vi får se Tullinge kyrka och den senaste arkeologiska utgrävningen som genomförs vid Riksten. Vidare får vi höra områdesutvecklare Tomaj Keyvani berätta om framtidsplanerna för Tullinge.

Max 50 personer. Anmälan på tel. 0708 89 20 38 eller kulturbokning@botkyrka.se

Plats: Samling kl. 12.30 utanför Kärsdala vård- och omsorgsboende, Östanvägen 16, Tullinge.

13.00-15.00 Öppet hus på vård- och omsorgsboendet Strandängsgården i Fittja

Möt Botkyrka Väntjänstförening, Botkyrka demensförening, biståndshandläggare, avgiftshandläggare, överförmyndarnämnden, kommunens syn- och hörselinstruktör, Silviasjuksköterska och Botkyrkafixaren. Leif Magnusson från Mångkulturellt centrum avslutar genom att vara "en levande kikare" och berättar om spännande platser och händelser från takterrassen, från vilken man kan se ut över hela Botkyrka.

Plats: Fittja torg 15-17 (våning 4-6, ovanpå centrumbyggnaden), tel. 0705 77 68 03

14.00-16.00 Bioträffen PRO/SPF visar Lady M på Tumbascenen

Plats: Utbildningsvägen 2 A, Tumba, tel. 08-530 302 60

Inte illa, eller hur?

Vänliga hälsningar från oss i styrelsen genom

Elisabeth Bäckman, tf ordförande, och Håkan Thunberg, redaktör