

SPF Seniorena Botkyrka

PROGRAM

Hösten 2023

SPF
SENIORERNA



Innehåll i tidningen

	Sida
Ordförande har ordet	3
Styrelse, revisorer och valberedning	4-5
Kalendarium	7-10
Månadsträffar	12-13
Bioträffen	14-16
Friskvård	17-19
Kurser	21
Aktiviteter	22-26
Reseprogram	29

Föreningens kansli (Seniorhuset)

SPF Botkyrka, Grödingevägen 2, 147 30 Tumba

Organisationsnummer: **802412-8954**

Plusgiro: **61 95 73-9**

Swish: **1230905612**

E-postadress: botkyrka@spfseniorerna.se

Hemsidan: Sök **SPF Seniorerna Botkyrka**

Facebook: Sök **SPF Botkyrka**

Redaktion för programbladet
Håkan Thunberg och styrelsen

Omslagsbild: Hågelby, Elisabeth Bäckman

Original och tryck: Botkyrka Offset & Digitaltryck AB



ORDFÖRANDE HAR ORDET



Bästa SPF-are!

"Skriv samboavtal eller äktenskapsförord medan ni är kära!" Detta råd till nya par gav en jurist i Sveriges Radio nyligen.

Översatt till seniorlivet skulle det lyda ungefär så:

"Skriv testamente och fullmakter medan ni är pigga och starka".

För en aktiv nybliven pensionär känns prat om åldrandet avlägset och irrelevant. Men som juristen i radion sade: "Om vi inte kan prata om pengar när vi är kära, hur ska vi då kunna göra det när vi blivit osams?" Alltså: Om vi inte kan prata om boende, arv och liknande när vi är pigga och starka, hur ska vi då kunna göra det när vi blir gamla och gaggiga?

Vi seniorer blir ofta hopbuntade i grupp där det enda vi har gemensamt är att passerat 60. Dagens seniorer är i de flesta fall friska och har acceptabelt god ekonomi. Vad vi behöver, förutom ordning på våra papper, är socialt umgänge och meningsfullt tillvaro, och så småningom kanske stöd av olika slag i vardagen. Vi behöver också se till att vår röst hörs i samhällsdebatten. Vi är många, och vi sitter på en stor samlad erfarenhet från livets alla områden!

SPF Seniorerna har som verksamhetsidé att bevaka alla aspekter på seniorernas livssituation, och vi i Botkyrka SPF bidrar självklart till detta.

Välkommen i gemenskapen, och välkommen att delta i de aktiviteter du hittar i detta programhäfte. Välkommen också med synpunkter på vad du tycker vi skall ägna oss åt. Och om du vill delta aktivt i vårt arbete, hör av dig!

Elisabeth Bäckman

Elisabeth Bäckman, ordförande

Som sagt:
SPF behövs!

FÖRENINGENS STYRELSE REVISORER VALBEREDNING M M

Fram till årsmötet 2024

Ledamöter

Elisabeth Bäckman elisabethbackman@outlook.com	072-253 63 39	Ordförande, kommunikationsansvarig
Lennart Blixth blixthlennart@gmail.com	070-322 00 17	1:e vice ordförande, seniorhuset
Anders Magnusson andersmagnusson7@gmail.com	08-530 290 76 073-979 17 88	2:e vice ordförande, pensionärs- rådet. månadsträffar
Britta Berglund briber30@gmail.com	073-805 28 38	Ledamot
Jarl Johansson jarl@percico.com	070-755 32 55	Huvudkassör
Saga Andersson anderssonsaga@outlook.com	070-870 66 54	Vice kassör, medlemssekreterare, aktiviteter
Marianne Backman mariannebackman1950@gmail.com	070-286 15 10	Klubbmästare, aktiviteter,
Kerstin Risveden kerstin.risveden@outlook.com	070-749 05 12	Studieombud, aktiviteter, sekreterare
Håkan Thunberg hakanthunberg5@gmail.com	073-962 03 34	Hemsidan, vice sekreterare, utskick

Revisorer

Lennart Lindström lennart.b.lindstrom@gmail.com	08-530 301 42 070-733 78 69	Revisor
Elvy Holmqvist verandanse@yahoo.se	070-688 55 46	Revisorssuppleant

Valberedning

Ingegerd Johansson ingegeerd.johansson.99@gmail.com	070-446 48 06	Valberedning, sam- mankallande
Inger Wahlberg inger_wahlberg@icloud.com	076-315 30 06	Valberedning
Orvokki Norrman orvokkinorrman@telia.com	070-717 38 30	Valberedning

Vissa funktionärer

Gunnel Lundström gunnel.e.lundstrom@gmail.com	072-358 02 38	Bioträffsansvarig
--	---------------	-------------------

För fullständig funktionärslista, se årsstämmans protokoll. Finns på hemsidan.
Styrelse och övriga förtroendevalda arbetar helt ideellt - alltså utan ersättning.

Helene Mattsson info@botkyrkaoffset.se Botkyrka Offset & Digitaltryck AB	Programbladssättning/ tryck
--	--------------------------------



Tumba

Välkommen till din
lokala ICA-handlare
i Tumba centrum!

RABATTKUPONG

Klipp ur kupongen och ta med dig den
till ICA Kvantum i Tumba så får du
10% rabatt på hela köpet.

Kupongen gäller 1 gång/hushåll under 2023.

KALENDARIUM

Återkommande programpunkter är inte medtagna med datum, ej heller sådant där datum och tider inte är klara vid "pressläggningen".

Kolla med kontaktperson om och när aktiviteten startar.

- ▶ **Varje torsdag** kl.10.00 träffas Musikgruppen i Broängsgården
- ▶ **Var tredje tisdag** träffas Bokcirkeln i Seniorhuset
- ▶ **Onsdagsvandringar** kl 11.00 när inget annat är planerat
- ▶ **Måndagar och tisdagar** kl 11.00 i Storvreten Styrka och balansträning (två olika grupper, Tumba Golf)
- ▶ **Linedance (Tumba Golf)**

Datum	Tid	Vad
AUGUSTI		
Ti 22	10.00	Anders hälsoträff
To 24	08.00	Skärgårdskryssning med Sjöbris
Må 28	13.00	Månadsmöte
Ti 29	14.00	STF: Subtopias utomhusgalleri i Alby
On 30	17.00	Skaldjurskryssning med Viking Cinderella





Tillsammans gör vi din vardag lite enklare!

Kontakta oss för Barnpassning, städning, läsläsning, hantverksjobb, trädgårdsarbete, matlagning, hemvård, brytskenor till ytterdörrar, datorhjälp i hemmet, flytthjälp, assistans och mycket mera!

**Utnyttja
RUT och
ROT!**

**Vi söker fler
veteraner.
(Tveka inte
att kontakta
oss)**



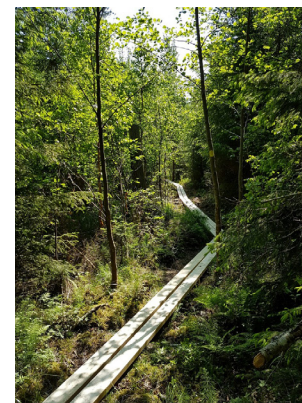
veterankraft.se
Lokal bemanning med erfarenhet.

Grödingvägen 49 B, 147 31 Tumba
Tel: 08 - 403 05 600

botkyrkasalem@veterankraft.se
nynashamn@veterankraft.se

**Behöver du
en fastighets-
skötare, ekonom
/bokföring
/administration,
kassa/affärs-
biträde, lärare?
- Vi hjälper dig!**

www.veterankraft.se



OKTOBER

Ti 03	10.00
Ti 03 – to 05	
On 04	15.00
Lö 07	11.00
To 12	11.00
To 19	18.00
Må 23	13.00
Ti 24	15.00
On 25	11.00
To 26	16.00
Fr 27	14.00
Sö 29	18.00



Anders hälsoträff
Seniormässa i Älvsjöhallen
Vinprovning, mousserande drycker
STF: Stadsvandring i Södertälje
STF: Hälsans stig i Salem med guide
STF: Livet och arbetet på Tumba bruk
Månadsmöte
STF: Runstenar och hållristningar i Botkyrka/Salem
Paradoxmuseet
PUB, Seniornet, SPF ansvarar
Bioträffen, Bränn alla mina brev
STF: Mörkervandring i månsken, SPF ansvarar

SEPTEMBER

Fr 01	16.00	Gröna Lund, femkamp
Ti 05	10.00	Anders hälsoträff
To 07	15.00	STF: Riksbanken i fokus
Fr 08	14.00	Surströmmingsfest
Lö 09	10.00	STF: Från skog till kust på Sörmlandsleden ca 13 km
Må 11 – må 18		Vandringsresa Österrike
Ti 19	10.00	Anders hälsoträff
Må 18 – fr 22		Seniorveckan. Öppet hus i Seniorhuset on 20.
To 21	16.00	PUB, SPF ansvarar
Fr 22	14.00	Bioträffen, A Man Called Otto
Lö 23	15.00	STF: Visning av Vårstavi
Må 25	13.00	Månadsmöte
On 27	10.00	STF: Skogsbad på Lida!
Fr 29	14.00	Bioträffen, Elvis

NOVEMBER

To 09	15.00	STF: Studiebesök på Xenter Yrkes högskola
Ti 14	19.00	STF: En inspirationskväll i resandets tecken!
On 15	11.00	Vikingamuseet
To 23	16.00	PUB, PRO
Fr 24	14.00	Bioträffen, Maigret
Lö 25	14.00	STF: Guidad tur på Vikingamuseet
Må 27	13.00	Månadsmöte

DECEMBER

Ti 05	11.30	Jullunch
To 14	13.00	Lucia

JANUARI 2024

Må 22	13.00	Månadsmöte
-------	-------	------------



Hitta din aktivitet hos Korpen

Det är viktigt att hålla igång och röra på sig genom hela livet. Tillsammans kan vi hitta rörelseglädje och gemenskap. Både genom träning men även genom **Hälsoklubben** där vi erbjuder föreläsningar, samtal och fika.

Vi har många olika aktiviteter som vattenträning, Stark och smidig, Stark senior, Yoga och Medicinsk yoga. Alla tränar efter sin förmåga och det är aldrig försent att prova något nytt.

Du får alltid prova ett pass gratis.



Skanna koden för att komma till hemsidan för mer information.



- BOKA ONLINE ELLER ÖVER TELEFON
- HÖR AV DIG FÖR MER INFO
- TESTA EN GÅNG GRATIS

KORPEN
HUDDINGE-BOTKYRKA

www.korpenhb.se

traning@korpenhb.se
08-299 622

MÅNADSTRÄFFAR

Månadsträffarna hålls normalt fjärde måndagen i månaden i Tumbascenens foajé, Tumba. Vi börjar kl 13.00, med kaffeservering, mingel och lottförsäljning. Smörgås eller kaffebröd serveras. Vi hinner träffas och umgås. Det finns möjlighet att teckna sig för resor, utflykter och aktiviteter. Ibland har vi extra aktiviteter och de presenterar vi på månadsmötet. Du får också aktuell information från styrelsen, kommunen eller annan nyttig kunskap. Dagens program/underhållning startar därefter. Vi har olika program med sång och musik eller något intressant föredrag, se nedan.

Grundpriset är 50 kronor. Detta inkluderar kaffe med tilltugg, kaffelotteri samt underhållning.

ARTISTER VID MÅNADSTRÄFFARNA

Måndag 28 augusti

Bellman i ord och ton, Barokoko underhåller



Måndag 25 september

Curt Carlsson berättar om sina upplevelser att vara FN-soldat i Kongo under Kongokrisen på 1960-talet.

Måndag 23 oktober

Johan Taube sjunger och berättar om några av våra visdiktarens kända och okända visor



Måndag 20 november

Ingrid Törnqvist berättar om sin bok om drottning Silvias förflutna. Ingrid har som enda journalist fått följa drottningens engagerade arbete för barn, ungdomar och äldre på nära håll under ett helt år. I spännande intervjuer berättar hennes medarbetare om sin energiska och viljestarka chef. Drottning Silvia reflekterar själv om sina många år som Sveriges drottning.



Torsdag 14 december (OBS datum!)

Lucia

Måndag 22 januari

Christoffer Hallgren och Micke Kresser bjuder på en musikresa från svenska viskatten till musiken från Skottland, Irland och England, med språng över till Nordamerika

FILMKLUBBEN BIOTRÄFFEN

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

I Seniorveckan i september bjuds vi av kommunen på *A man called Otto*, veckan efter visar vi *Elvis*, båda amerikanska filmer. I oktober är det dags för en svensk film *Bränn alla mina brev*, om ett triangeldrama med verklighetsbakgrund. Från Frankrike kommer novemberfilmen *Maigret* om kommissarien som löser svåra mordgåtor. Nästa år startar vi med *Notre Dame brinner*, också från Frankrike, om den stora branden i Paris katedral 2019.

Vi fortsätter med vårt låga pris 50 kr.

Café Garbo öppnar kl 13.00 och där finns möjlighet att köpa kaffe och bullar mm.

Coronaviruset klassas inte längre som en samhällsfarlig sjukdom, men vi är fortsatt vaksamma. Vaccination rekommenderas. Möjlighet till handtvätt finns och likaså finns handsprit.

Hjärtligt välkomna hälsar
Gunnel Lundström med Gun Siloo
och Marianne Backman.



Fredag den 22 september kl 14.00.
GRATIS (Ingår i Seniorveckan)
A MAN CALLED OTTO

Otto Anderson är en grinig änkeman, vars enda glädje kommer från att kritisera och döma sina grannar i området där han bor. När en ny familj flyttar in möter han sin match i kvicktänkta och högggravida Marisol, vilket leder till en oväntad vänskap som kommer att vända upp och ner på hans värld.
(Amerikansk nyinspelning av En man som heter Ove)

2 tim 5 min.

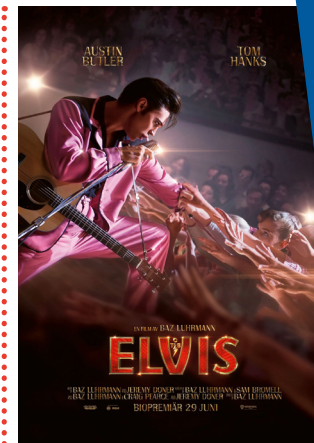


Fredag den 29 september kl 14.00.
ELVIS

Elvis Presley bokstavligen skakade om ungdomskulturen inte bara genom sin musik, utan framför allt genom sitt sätt att leverera den. I kulisserna stod hans mytomspunne manager, överste Tom Parker, mannen med en plan att till varje pris förvandla den unge artisen till världens störste entertainer.

Baz Luhrman har skapat ett gripande porträtt av kungen av rock'n'roll, som spelas av den porträttlike Austin Butler. Tom Parker spelas av Tom Hanks.

2 tim 39 min.



Fredag den 27 oktober kl 14.00.
BRÄNN ALLA MINA BREV

En generationsbryggande kärlekshistoria baserad på Alex Schulmans hyllade bok med samma namn. Vi får följa ett smärtsamt relationsdrama som sträcker sig från 30-talet, 80-talet och ända in i nutid. Ett triangeldrama mellan hans mormor Karin Stolpe och kulturpersonligheterna Sven Stolpe och Olof Lagercrantz.

1 tim 55 min.



Fredag den 24 november kl 14.00.
MAIGRET

Den rutinerade kommissarie Maigret, spelad av G Depardieu, blir inkopplad på ett nytt fall. En ung kvinna i aftonklänning har hittats mördad på ett torg i Paris. Undersökningen avslöjar en mycket tragisk historia som väcker mörka minnen till liv

1 tim 25 min.





Fredag den 26 januari 2024 kl 14.00
NOTRE DAME BRINNER

Den 15 april 2019 klockan 18:17 gick brandlarmet. Katedralen Notre-Dame de Paris – som har varit en av stadens största sevärdheter sedan medeltiden – stod i lågor. Elden spred sig medan brandkåren försökte nå fram; vägarbeten och trafikstockningar ledde till att elden fick bättre fäste. Därpå följde en lång räkka misstag, missförstånd och olyckor och i slutändan var det tur och modiga insatser som gjorde att tornen och många värdefulla föremål inte blev lågornas rov.

1 tim 45 min.



Vad hjälper ett testamente som ingen hittar?

Vi bevakar ditt testamente - försäkringar - allt i samband med begravningar

Södertälje Begravningsbyrå

Jovisgatan 6, Södertälje
 08-550 303 37
 sodertaljebegravningsbyra.se



Isacson's Begravningsbyrå

Grödingevägen 14 B, Tumba
 08-530 385 09
 isacson's.se

FRISKVÅRD

Onsdagsvandringar

Onsdagsvandringar kommer att genomföras om ingen annan aktivitet är inplanerad den dagen, se Aktiviteter. Vandringarna kommer att meddelas i veckobreven och på hemsidan.

Inga fredagsvandringar planeras.

STF Botvid

Vi tar med STF Botvids aktiviteter i programmet, dessa är normalt mot viss avgift. Under hösten har de såväl vandringar som föreläsningar, se Kalendariet. Beskrivning av respektive aktivitet kommer i veckobreven.

Boule

Tullinge TP Bouleklubb tränar och spelar sommartid på Brantbrinks idrottsplats och vintertid i Björnkulla boulehall i Huddinge.
 Kontaktpersoner: Asko Karjalainen 070-375 17 39 eller Kent wedenås 070-565 80 09.
 Man kan delta i tävlingar och ta licens.
 Se <https://sites.google.com/site/tpboule/> eller googla TTP Boule.
 Kostnad: 150 kr/år.

Du kan också kontakta Ingemar Lindström i SPF Seniorerna Grödinge, 070-150 41 94. Detta är ett alternativ för den som bara vill spela.

Bowling

Kontakta Leif Åsberg i SPF Seniorerna Grödinge, 070-671 10 24, de har troligen plats för några till. Spelar i Vårby Gård.



Line Dance

Tumba Gymnastik och Gymmix siktar på nybörjar- och fortsättningskurser med start i september. Datum och tider kommer att finnas på deras hemsida, se nedan under Tumba Gymnastik och Gymmix.

Korpen Huddinge – Botkyrka

Har bl a vattenträning i Storvreten och Starka seniorer på olika platser i Botkyrka. Träning för dig som vill bibehålla och/eller träna upp muskler, rörelseförmåga och ha kul. Se annons i Programbladet.

Mötesplats Tumba

Mötesplats Tumba ligger i f d Tumba Sjukhus på Samaritvägen 2. På Mötesplats Tumba kan du träna på gym, bada bastu, träffa nya vänner eller bara sitta i solrummet och ha det skönt.

Här finns också ett kafé där du kan köpa fika och goda smörgåsar. Träningskort kostar 600:- per termin.

Öppettider: måndag – torsdag 07.30 – 16.00, fredag 07.30 – 15.00.
Tel 073-421 87 50.

Mötesplats Grödinge (Mer info på kommunens hemsida).

Mötesplats Grödinge ligger på Ringvägen 2, bredvid Vårsta bibliotek, och ordnar en rad härliga aktiviteter varje höst och vår. Här finns också ett minigym (gratis!), en bokbytarkorg för lässugna.

Var med i någon av mötesplatsens aktiviteter eller bara titta in en stund.

Lättgymna och Qi gong kostar 100:-, annars gratis.

Öppettider: måndag, tisdag och torsdag 10.00 – 14.00.
Tel 072-596 69 21.

Mötesplats Alby (Mer info på kommunens hemsida).

Utöver att delta i de många aktiviteterna är du också välkommen att besöka Mötesplats Alby för socialt umgänge, en stunds läsning, handarbete och möjlighet att använda mötesplatsens datorer och läsplatser.

Öppettider: måndag, onsdag och fredag 11.00 – 16.00, tisdag och torsdag 13.00 – 18.00.

Adress: Albyvägen 7. Tel 073-580 05 01.

Tullinge GymMix

En ideell förening med många typer av gruppträningspass på alla nivåer. Se www.tullingegymmix.nu.

Terminskort 500:- för seniorer,

Tumba Gymnastik och Gymmix

Se www.tumbagoif.se och annons i Programbladet. Erbjuder bl a

Balans-/styrketräning
och **Yogakurs senior**, även **Linedance** under hösten.

Squaredance (Huddinge Square Swingers)

E-post: info@husq.se.
Se hemsidan www.husq.se.

Styrketräning och simning

Utnyttja pensionärsrabatterna i kommunens badhus i Storvreten och Fittja.

Frisbeegolf

Exempel på banor:
Sätraskogens discgolfbana. Gratis parkering bredvid Bredängs camping.
12 hål, bra för nybörjare.

Flottsbrobadet. Långt att gå och backigt från parkeringen.

Gåfotboll

Utövas på Brantbrinks IP av Tullinge Fotbolls gåfotboll måndagar kl 14 – 16, medlemsavgiften är 200:- per år.



Tumba Sko & Nyckelservice



Tumba Torg 9
147 30 TUMBA

Tel: 08-530 368 68
Fax: 08-530 368 68

365 September 2023

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

365 Oktober 2023

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

365 November 2023

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

365 December 2023

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

29 oktober Vintertid
31 oktober Halloween
4 november Alla helgons dag
12 november Fars dag
13 december Lucia
24 december Julafton
25 december Juldagen
26 december Annandag jul
31 december Nyårsafton

KURSER & STUDIEGRUPPER

Välkomna att starta, eller föreslå, nya studiegrupper.

Kursombud: Kerstin Risveden se Styrelsen.

Bokgrupp öppen för nykomlingar

"Normala Studiecirklar består vanligtvis av ett antal jämlika som tillsammans driver gruppen framåt. Dvs utan en officiell ledare. Därför tycker jag att vi kan bjuda in till en bokläsargrupp utan ledare. Jag kan stå för informationen. Bokcirklar brukar vara relativt lätta att dra runt. Man har ju något att prata om."

Kerstin Risveden, se Styrelsen.

Klassisk och annan musik

Vi träffas i Vuxenskolans lokal Broängsgården, Falkvägen i Tumba torsdagar kl 10.00 – 12.00 med start i september. Kontaktperson: Erik Persson, 070-428 07 84 eller erik.sax.persson@gmail.com

Vill du vara med och teckna med blyerts?

Vi har förut haft en kort kurs i att teckna inom SPF och skulle vilja fortsätta med det. Inget är bestämt än om tider, men är du intresserad av att vara med, hör av dig till Britta Berglund, se Styrelsen.



Hälsa, livet, att vara äldre samt vad som kan dyka upp under träffarna

Datum: 22 augusti, 5 och 19 september, 3 oktober
Tid: tisdagar kl 10-12
Plats: Seniorhuset, Grödingevägen 2, Tumba. Plan 2, hiss finns
Anmälan: Anders Magnusson, se Styrelsen

SeniorNet har ett antal kurser för oss äldre där vi kan lära oss mer om den digitala världen. SPF-are har rabatt på kurserna. Deras program kommer att publiceras i veckobreven.

AKTIVITETER ATT BOKA

Om inte annat anges vid respektive aktivitet görs anmälan till aktivitet som kostar genom att betala in beloppet vid Pris till vårt plusgiro 61 95 73-9, glöm inte att ange namn och aktivitet. Annars gäller [Saga Andersson](#), 070-870 66 54 eller anderssonsaga@outlook.com.

För aktiviteter anordnade av STF anmäler man sig till den som står för aktiviteten hos STF, kommer att annonseras i veckobladen. Många av deras aktiviteter kostar en slant för medlemmar, en lite större avgift för icke medlemmar. Se veckobladen när de aviseras.

Vid aktiviteter utanför Botkyrka försöker vi åka tillsammans, i veckobrev kommer vi att meddela rekommenderade restider.

Skärgårdskryssning med Sjöbris

Heldagstur med skärgårdsbåt till Skarvs skärgård, långt ut i havsbandet. Vi har reserverat 20 platser för oss SPF-are. I resan ingår guide, ev landstigning på en av öarna, lunch och fika. Åter i Stockholm vid 18-tiden. Dessa biljetter är mycket efterfrågade, så här gäller det att anmäla sig snabbt!

Datum: torsdag 24 augusti
Tid: 08.00
Plats: Slussen
Pris: 995 kr/person
Antal: 20 reserverade platser
Anmälan: [Bindande anmälan](#) till Jarl Johansson, se Styrelsen

Femkamp på Gröna Lund

Tävla i fem roliga och knepiga grenar, och njut i övrigt av vad Grönan har att erbjuda, t ex någon restaurang.

Datum: fredag 1 september
Tid: 16.00
Plats: Gröna Lunds huvudentré
Pris: 99 kr/person för femkampsbiljett, entré gratis för seniorer
Anmälan: Saga Andersson, se ovan, så vi vet hur många som kommer

Surströmmingsfest

Som förra hösten vill norrlänningarna njuta av sin delikatess.

Datum: fredag 8 september
Tid: 14.00
Plats: Seniorhuset
Pris: 85 kr/person
Antal: max 25 personer
Anmälan: Elisabeth Bäckman, se Styrelsen



Vinprovning, mousserande viner

Provsmakning av några mousserande viner under ledning av Camilla Sand.

Datum: onsdag 4 oktober
Tid: 15.00
Plats: Seniorhuset
Pris: 400 kr/person
Antal: max 25 deltagare
Anmälan: senast 22 september till Saga Andersson, se ovan



Paradoxmuseet

Ett mycket speciellt museum med ett 70-tal synvillor och illusioner.

Datum: onsdag 25 oktober
Tid: 11.00
Plats: Sergelgatan 20, Hötorget
Pris: 185 kr/person
Anmälan: senast 18 oktober till Saga Andersson, se ovan



Vikingamuseet

Vi blir välkomnade av en Vikingaguide klädd i tidsenliga kläder som berättar om livet under Vikingatiden. Därefter gör vi en tågresa på 11 minuter igenom Ragnfrids saga. Efteråt serveras lunch på restaurang Eld. Vi får välja på tre rätter: köttbullar, fisk eller vegetariskt.

Datum: onsdag 15 november
Tid: 11.00
Plats: Djurgårdsstrand 15
Pris: 350 kr/person inklusive guidning, lunch och kaffe. Betalas till plusgiro 61 95 73-9 senast 8 november. Ange namn och önskemål om maträtt.
Antal: minst 15 personer
Anmälan: senast den 8 november till Saga Andersson, se Styrelsen

FRIA AKTIVITETER

Aktiviteter som inte behöver bokas, eller bokas på egen hand.

Skaldjurskryssning med Viking Cinderella

Lyxa till det med en skaldjursplatå på Cinderella. Det är en "del i resa", alltså ingen gruppresa, men erbjudandet är riktat till seniorföreningar. Ni får en välfylld platå med färsk hummer, havskräftor, insjökräftor, vinkokta musslor, färska räkor, rökta räkor, krabblor, ostron och tonfisk-sashimi. Helt ljuvligt! Rätterna serveras med bröd, smör, ost och tillbehör.

Cinderella avgår 30 augusti kl 17.00 från Stadsgården och är åter dagen efter kl 14.00, ni erhåller era biljetter i terminalen innan ni går ombord.
Kl 18.00 avnjuter vi skaldjursplatån. Drycker beställes i restaurangen.
Under kvällen kommer det finnas underhållning i pianobaren, puben, café Melody och i Etagé.

Priser:

Del i insideshytt samt skaldjursplatå endast 788 kr/person när två delar hytt.
Tillägg för enkelhytt och andra hyttkategorier.
Frukost 145 kr
Brunch 230 kr

Du anmäler dig direkt till Charterbuss som hanterar bokningen.

Boka denna resa på
charterbuss.se/bokning-steg-2?ps=SENIOR230830&ppassword=Senior.

Undrar du över något, mejla eller ring:
resetjanst@charterbuss.se alt 0550-83346



Specialkryssningar med Viking Cinderella

Förutom de vanliga kryssningarna till Finland och Baltikum har Viking Line också specialkryssningar till Visby, Ystad och Visby, Bornholm och Visby, och Höga Kusten. Besök deras hemsida för information om datum och priser

Göta Kanal med buss och choklad

Endagsutflykt med buss till Berg, båt (MS Wasa Lejon) till Borensberg, buss hem igen efter ett besök på Cloetta. Läs mer på Royal Stockholm Cruise Lines hemsida

Seniorveckan i Botkyrka

Årets seniorvecka kommer att presenteras längre fram, klart är att Seniorhuset kommer att ha öppet hus onsdag 20/9 då de tre seniororganisationerna bjuder på korb, tårta och kaffe. Vissa aktiviteter, anordnade av kommunen, kommer att kräva anmälan.

Pub-träffar i Seniorhuset

Vi träffas i stora salen i Seniorhuset för en stunds trevlig samvaro. Det är alltid något kort program som vi sen kan prata om. Det finns kaffe, te, öl, smörgås och kaffebröd till självkostnadspris. Hela Seniorhuset är öppet. Du kan vara med hela tiden eller dropa in för en öl och smörgås.

Programmen under Pub-träffarna presenteras på anslagstavlan, i veckobreven, på hemsidan och Facebook.

Datum:	torsdag 21 september, SPF torsdag 26 oktober, Seniornet torsdag 23 november, PRO
Tid:	16.00

Seniormässa i Älvsjömässan

Ett tillfälle att samla allehanda broschyrer från mängder med utställare inom olika områden, såsom hälsa, resor och mycket annat.

Datum:	tisdag 3 – torsdag 5 oktober
Tid:	10.00 – 16.00
Plats:	Älvsjömässan
Pris:	160 kr/person



Botkyrka Riksteaterförening

Medlemmar i SPF Seniorerna Botkyrka och Grödinge är föreningsmedlemmar i teaterföreningen och har möjlighet att köpa biljetter till rabatterat pris (50 kr rabatt) via Tickster.

För hösten är följande föreställningar aviserade:

September

16	19.00	Carl-Einar Häckner - I för långt borta land
24	13.00	Trio Smack
24	18.00	Cecilia och Magnus Vasa - den ökända dottern, den okände sonen

Oktober

14	19.00	Dödsdansen med 123 Schtunk
17	19.00	Saturnia – Sagolandet
19	12.00	Selmas samlade vrede
22	13.00	Strumpängeln

November

11	19.00	Peter Carlsson & lite blå grodor
19	13.00	Oj, nu blev jag lite blyg
19	19.00	Britt-Marie var här
30	19.00	Det har aldrig funnits en kvinna som Anna Karenina

December

07	12.00	Jullunch: Mattias Enn – Vintersaga
16	19.00	Bäst i test

Läs mer om föreställningarna på <https://riksteatern.se/botkyrka>. Veckobladen ger information om kommande föreställningar. SPF:s ombud är Bodil Nordström 08-778 25 98.

Botkyrka Symfoniorkester

Duktiga amatörmusiker, många seniorer, ger några konserter varje år i Tumba kyrka. Ofta har de inbjudna solister från musikskolor som medverkar. Titta efter annons i lokalpressen, eller hemsidan [Botkyrka Symfoniorkester](#) (bild lånad från hemsida)



Seniorrabatt



Varje tisdag hela dagen!

7%* rabatt

Så här fungerar seniorrabatten:

- Gäller från det år du fyller 65 år.
- Laddas på ditt ICA-kort.
- Du måste ha dragit ditt ICA-kort hos oss minst en gång de senaste fyra månaderna.

* Rabatten gäller på hela sortimentet förutom tobak, beställningar, förmedlade tjänster, receptfria varor, tidningar, frimärken och spel. Går ej att kombinera med andra %-rabatter.

Första gången?
Har inte rabatten dragits?
Fråga personalen så
hjälp de dig!

Mån-fre 7-22
Lör-sön 8-22

ICA
nära
Riksten



Seniorer lär seniorer
använda digital teknik



Vill du vara med på digitaliseringståget?

Digitaliseringen pågår överallt och det går snabbt. För att vara digitalt inkluderade i samhället behöver vi seniorer vara väl preparerade och följa med i utvecklingen.

Det handlar om att kunna använda ny teknik och allsköns internettjänster på ett säkert sätt. Men det förutsätter också tillgång till utrustning och uppkoppling. Och inte minst att vilja och våga.

Vill du lära dig mer, delta i juntor och tematräffar, få personlig IT-hjälp och support eller vill du hjälpa fler att bli och fortsätta vara digitalt delaktiga?

Välkommen till SeniorNet Botkyrka

Ideell obunden förening som ingår i nationella nätverket SeniorNet Sweden

Vill du veta mer om hela vårt
utbud, besök vår hemsida
seniornetbotkyrka.se



Kontakta oss:
it-akuten@seniornetbotkyrka.se
Telefon: 076 039 57 74
Adress: Grödingevägen 2, Tumba

Reseprogram

Reseombud för dagsresor saknas.

Om vi hittar någon eller några resor under hösten kommer vi att annonsera detta i veckobreven.

För **Österrike** gäller Elisabeth Bäckman och Saga Andersson, se Styrelsen.

Glöm inte att ta med id-handlingar även vid resor till Åland och Danmark, pass till länder längre bort.

Det finns alltid en uppsjö av resor att hitta, se t ex Stockholmsdistriktets resor i Senioren, ReseSkaparna, eller annan arrangör.

Vandring i Österrike 11-18 september

Österrike är ett eldorado för den som tycker om att vandra i fantastiska naturlandskap på väl utmärkta vandringsleder. Även i år anordnar vi en resa till Österrike, till Saalbach/Hinterglemm-dalen. Resan är en upprepning av de succéresor som gjorts flera gånger tidigare till denna dal. Det är för sent att anmäla sig.



Vad är din bostad värd? Idag och om 6 månader.

Ska du sälja eller bara intresserad av hur värdet på din bostad utvecklas just nu? Vi hjälper dig gärna med en värdering och svarar på dina frågor om bostadsmarknaden. Med vår tjänst Värdebevakaren kan du dessutom få löpande mailuppdateringar om hur värdet på din bostad förändras över tid, smidigt eller hur?

Kontakta oss så hjälper vi dig!

**Boka en
värdering
idag!**



Fastighetsbyrån Tumba
fastighetsbyran.com/tumba
08-566 401 50

Fastighetsbyrån



KARDEMUMMAKAKA

En saftig kaka med mycket kardemummasmak såsom mormor och farmor bakar den. Toppad med flagad mandel får kardemummakakan en ännu mer traditionell känsla.

Du behöver:

150 g smör
2 dl strösocker
3-4 ägg
3 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
1 msk kardemummakärnor, stötta
1/2 dl röd mjölk
1/2 dl mandelspån



Gör så här:

Värm ugnen till 175°. Smörj och bröa en form med löstagbar kant, ca 20 cm i diameter.

Vispa smör och socker poröst. Blanda ner ett ägg i toget. Blanda mjölet med bakpulver, vaniljsocker och kardemumma. Rör ner det i smeten tillsammans med mjölken. Häll smeten i formen och strö över mandelspån.

Grädda i nedre delen av ugnen 45-50 min. Känn efter med en sticka om kakan är torr.

Låt kakan svalna något i formen innan den stjälpes upp. Sätt på kaffet och njut din kaka :)

**B**

I höst kan du träna med oss!

Vi startar träningen den 4 september och erbjuder pass både dag- och kvällstid.
Dagtid tränar vi cirkel, balans och pilates i vår egen träningshall i Storvreten.

Varmt välkomna att träna styrka, balans och gympa med oss!

Aktuell information om schema, priser, våra pass och lokaler, se hemsidan www.tumbagymmix.se eller kontakta vårt kansli via info@tumbagymmix.se eller Kerstin Nyberg mobil 070 656 24 76.

Vi kommer även kommer kunna erbjuda Linedance dagtid under hösten.
Intresseanmälan och frågor om Linedance, vänligen kontakta info@tumbagymmix.se

Arrangör: Tumba Gymmix, en del av Tumba Gymnastik och Idrottsförening.

