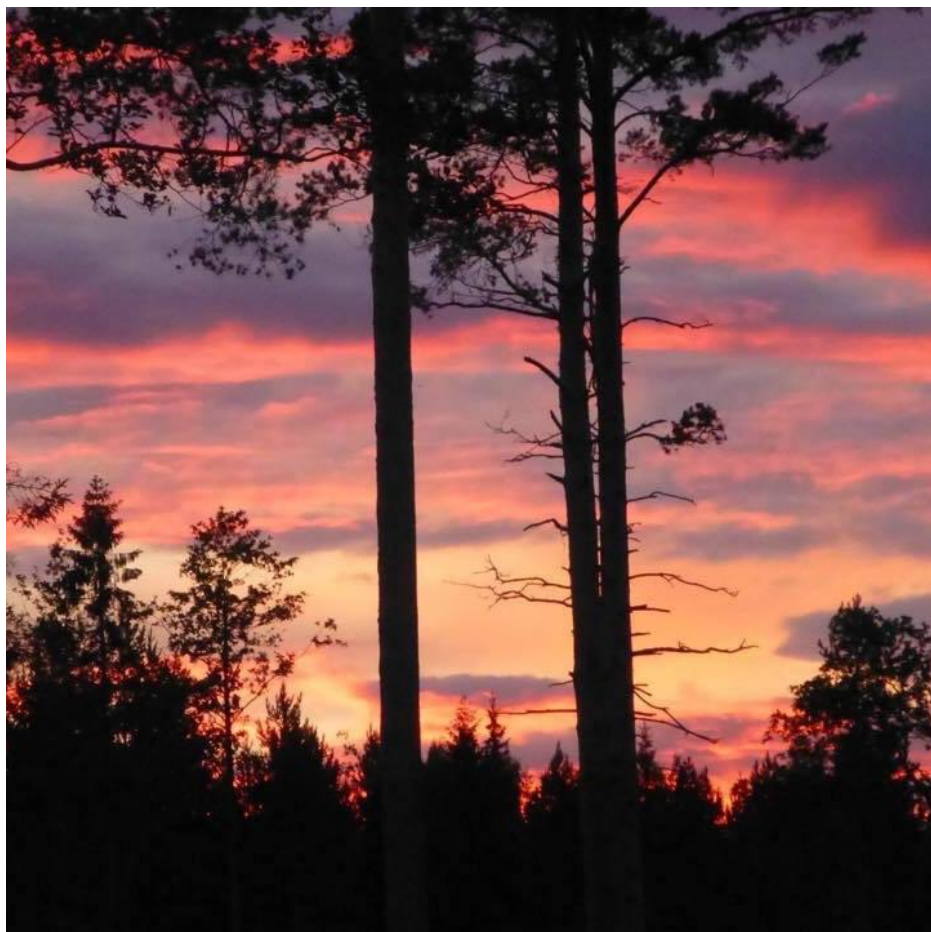




Botkyrka Salem

PROGRAM hösten 2026





Botkyrka Salem

Föreningens kansli (Seniorhuset)

SPF Seniorerna Botkyrka Salem

Grödingevägen 2

147 30 TUMBA

Organisationsnummer: **802412-8954**

Plusgiro: **61 95 73-9**

Swish: **123 090 56 12**

E-postadress: botkyrka@spfseniorerna.se

Hemsidan: [SPF Seniorerna Botkyrka Salem](https://www.spfseniorerna.se/botkyrka-salem)

Facebook: [SPF Seniorerna Botkyrka](https://www.facebook.com/spfseniorerna/botkyrka)

Redaktion för programbladet: Styrelsen

ÅRSMÖTE 22 februari 2027

Preliminär kallelse till årsmöte för SPF Seniorerna Botkyrka Salem, slutlig kallelse kommer i vårprogrammet. Mötet äger rum måndagen den 22 februari 2027 klockan 13.00 i Tumbascenens foajé, Café Garbo.

Ett begränsat antal handlingar kommer att finnas på plats, men även tillgängliga på SPF Seniorerna Botkyrka Salems hemsida.

Vi bjuder på kaffe och tilltugg.

Omslagsfoto: Anne-Marie Rudolf

Ordförande har ordet

Välkommen alla SPF Seniorer i Botkyrka Salem till en ny termin hösten 2026!

Allmänna val genomförs den 13 september och utgången av styret i Botkyrka och Salem är vid skrivande stund ej klart. Detta innebär att frågor som berör oss Seniorer kan få andra ingångar inom vård och omsorg, äldreboenden och trygga utemiljöer beroende på det politiska utfallet i våra kommuner.

Det är viktigt att vi som pensionärsorganisation blir en naturlig del i respektive kommuns Pensionärsråd (Botkyrka kommun) / Seniorråd (Salems kommun) som remissinstans när det gäller äldre frågor. Frågor som berör äldres behov är oftast också positiva för övriga innevånare i kommunerna.

Ena benet i vårt uppdrag är att påverka politiken så att det främjar goda levnadsförhållanden för oss.

Det andra benet är att skapa trevliga och stimulerande aktiviteter som:

- Månadsmöten med olika inslag av underhållning / föredrag
- Stimulera till att pröva nya saker inom kultur hantverk
- Kulturaktivitet
- Friskvård såsom vandringar med olika inriktningar
- Resor med olika teman

Att via aktiviteter försöka motverka ofrivillig ensamhet genom t ex lunchgemenskap.

I programbladet som du håller i handen finner du planerade aktiviteter för hösten.

Varje vecka skickas ett veckoblad ut via mejl. Där kommer också information om nya ej planerade aktiviteter att presenteras.

Lennart Blomh, ordförande

**Du har väl inte missat att vi har
seniorrabatt?**

**Seniorrabatten gäller för dig som
har fyllt 65 år eller som fyller 65 i år
och är stammis hos oss.**

**Rabatten är laddad på ditt ICA-
kort och ger dig fem procents
rabatt på ett valfritt köp varje
tisdag eller onsdag.**

Du är viktig för oss!



Föreningens styrelse, revisorer, valberedning m m

Fram till årsmötet 2027

Ledamöter

Lennart Blixth blithlennart@gmail.com	070-322 00 17	Ordförande, kommunikations- ansvarig, husmöten
Ewa-Lena Söderström djupvik929@gmail.com	073-320 70 03	1:e vice ordförande, hus- möten
Olle Glimvik olle.glimvik@gmail.com	070-255 65 48	2:e vice ordförande, vice medlemssekreterare
Anne-Marie Rudolf annemarie.rudolf@gmail.com	070-539 14 25	Sekreterare, aktiviteter
Jarl Johansson jarl@percico.com	070-755 32 55	Kassör, aktiviteter, rese- ombud, husmöten
Saga Andersson anderssonsaga@outlook.com	070-870 66 54	Vice kassör, aktiviteter medlemssekreterare, reseombud
Marianne Backman mariannebackman1950@gmail.com	070-286 15 10	Klubbmästare, aktiviteter
Eva Janson mormoreva25@gmail.com	070-759 91 52	Klubbmästare, aktiviteter, hörselombud
Håkan Thunberg hakanthunberg5@gmail.com	073-962 03 34	Redaktör, vice sekreterare, utskick, vice medlemssekr.
Monica Erlandsson monica.erlandsson@hotmail.se	070-368 92 22	Klubbmästare, aktiviteter, reseombud

Sten Halvarsson 072-520 60 52 Hemsidan, aktiviteter
sten.halvarsson@hotmail.com

Pensionärsrådet Botkyrka

Anders Magnusson 073-979 17 88 Pensionärsrådet
andersmagnusson7@gmail.com (året ut)

Seniorrådet Salem

Irene Beckman 070-837 47 93 Ledamot
irene.beckman.2@gmail.com

Anita Eininger 073-774 83 41 Ledamot
aeininger4337@gmail.com

Olle Glimvik (Se ovan) Suppleant

Revisorer

Ulf Malmström 070-768 66 90 Revisor
ulf@ucotec.se

Valberedning

Elisabeth Bäckman 072-253 63 39 Valberdning,
elisabethbackman@outlook.com sammankallande

Ingegerd Johansson 070-446 48 06 Valberedning
ingegerd.johansson.99@gmail.com

Inger Wahlberg 076-315 30 06 Valberedning
inger_wahlberg@icloud.com

För fullständig funktionärslista, se årsstämman's protokoll, finns på hemsidan.

Styrelse och övriga förtroendevalda arbetar helt ideellt - alltså utan ersättning.



Många har haft en affär. Med oss.

Fastighetsbyrån
Tumba
fastighetsbyran.com
08-566 401 50



Det är inte så konstigt. Med 270 kontor och 1200 mäklare över hela landet är det lätt att hitta en bra mäklare som passar dig. Som bryr sig mer, anstränger sig mer och ger mer. På Fastighetsbyrån anpassar vi oss alltid efter dina behov och önskemål. Aldrig tvärtom. För oavsett var du befinner dig i landet, eller livet, kan vi garantera dig en personlig och trygg bostadsaffär. Det är bara en av alla anledningar till varför vi är störst i Sverige. Kontakta oss så berättar vi mer.

Fastighetsbyrån



Kalendarium

Vissa 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.

- Var tredje tisdag träffas bokcirkeln i Seniorhuset
- Eventuell hälsocirkel i Seniorhuset
- Onsdagsvandringar kl 11.00 när inget annat är planerat, meddelas i veckobreven
- En onsdagsvandring per månad byts mot gemensam lunch i någon restaurang i Botkyrka eller Salem, meddelas i veckobreven, ev någon tipspromenad
- Styrka och balansträning tisdagar kl 11.00 i Storvreten, Tumba Golf/GymMix
- Linedance (Tumba Golf/GymMix)
- Canasta i Seniorhuset måndagar och torsdagar
- Program för Salemsdagen och Botkyrkas Seniorvecka skickas ut av respektive kommun

Datum	Tid	Vad
-------	-----	-----

Augusti

Må 24	13.00	Månadsmöte: <i>Daniel Yngwe</i>
Ti 25	08.00	Med Sjöbris till Gillöga
To 27	14.00	Surströmmingsfest i Seniorhuset
Lö 29	12 – 16.30	Salemsdagen i Skönviksparken

September

Sö 20	14 - 16	Botkyrkas Seniorvecka, start
Må 21	11 – 16	Botkyrkas Seniorvecka, Hallunda – Norsborg
Ti 22	9.30 – 16	Botkyrkas Seniorvecka, Alby – Hågelby
On 23	11 – 17	Botkyrkas Seniorvecka, Fittja
To 24	10 – 18.45	Botkyrkas Seniorvecka, Tumba. SPF i

To 24	14.00	Café Garbo 12 - 14 Botkyrkas Seniorvecka, Bioträffen: <i>Den siste gentlemanen</i> (gratis)
To 24	10 - 12	Salems Seniordag, Stora Murgönan
Fr 25	10.30 – 16	Botkyrkas Seniorvecka, Tullinge - Lida
Fr 25	14.00	Bioträffen: <i>Jane Austen förstörde mitt liv</i>
Må 28	13.00	Månadsmöte: <i>Vi lär oss om AI</i>

Oktober

On 07	12.00	Chokladfabriken på Söder, studiebesök
?		Årsrikesfest
?		Funktionärs"resa"
Fr 16	16.00	Vinprovning i Seniorhuset
Fr 23	14.00	Bioträffen: <i>Den svenska Torpeden</i>
Må 26	13.00	Månadsmöte: <i>Bosse och Lena Lindell</i> , Sånger vi minns

November

Ti 10	16.00	Musikquiz i Rönningeborg
Må 23	13.00	Månadsmöte: <i>Eva-Karin Gyllenberg</i> kåserar om Agnes till Wilhelmina
Fr 27	14.00	Bioträffen: <i>Utsökt</i>

December

?	11.30?	Jullunch på Novisen
Må 14	12.30	Lucia i Café Garbo

Januari 2027

Må 25	13.00	Månadsmöte: <i>Ingmar Borgström</i> om sprickbildningar
Fr 29	14.00	Bioträffen: <i>Lee</i>

2026



Skomakeri Nyckelservice Skrädderi Kemtvätt

**Vi säljer bland annat skor, väskor,
läderskärp, plånböcker och handskar.**

**Gör ortopediska inläggssulor efter dina
fotavtryck**

**Byter klockbatterier och klockarmband,
lagar markiser och båtkapell**

Du hittar oss i Rönninge centrum bakom Coop

Tel. 08 532 503 33

Månadsträffar

Månadsträffarna hålls normalt **fjärde** måndagen i månaden i Tumbascenens foajé, Café Garbo, i 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 som vi presenterar på månadsmötet.

Du får också aktuell information från styrelsen, kommunen eller annan nyttig kunskap.

Dagens program/underhållning startar därefter. Vi har program med sång och musik eller något intressant föredrag, se nedan.

Grundpriset är 60 kronor. Detta inkluderar kaffe med tilltugg, kaffelotteri samt underhållning.

Artister vid månadsträffarna

Måndag 24 augusti

Daniel Yngwe



Daniel har spelat och underhållit på Hjalmar's Nöjeskrog, Wallmans salonger, i Kina och många andra ställen.

Vi får också en kort presentation om och av Botkyrka kommuns Seniorfältare.

Måndag 28 september Föredrag om AI med Jonas Jaatinen och Tomas Wahlgren från Astra Zeneca.

Måndag 26 oktober "Sånger vi minns"



Bosse och Lena Lindell kommer att spela och sjunga kända sånger som Fly me to the Moon, Lyckliga gatan, Sång till frihet, Finsk tango m m. Sång, piano, fiol som varvas med mellantexter.

Vi får också en kort presentation av Yngve Qvarnström på Fastighetsbyrån om något aktuellt ämne.

Måndag 23 november Kåseri om "Agnes till Wilhelmina".



Eva-Karin Gyllenberg, mångårig journalist på Dagens Nyheter, kommer att berätta om och visa bilder på svenska kvinnliga pionjärer. Några exempel: Agnes Lagerstedt som gav Stockholms fattiga barn sommarkollo, Amalia Eriksson som skapade polkagrisen och flera andra driftiga kvinnor. Inte bara sorgliga historier utan också en hel del humoristiska

händelser, lovar EKG.

Måndag 14 december Lucia, som traditionellt kommer från Björkhaga skola.

Måndag 25 januari 2027 Ingmar Borgström berättar om hur landskapet i Stockholmsområdet bildades.



Foto: Anne-Marie Rudolf

TRÄDFÄLLNING OCH TRÄDGÅRDS- SKÖTSEL

Kvist Trädfällning är ett lokalt företag i Tullinge som sedan många år hjälper kunder i hela Stockholmsområdet.

Vi innehar F-skattsedel och ansvarsförsäkring och arbetet berättigar till RUT-avdrag — du drar alltså av halva arbetskostnaden direkt på fakturan.

Varför Kvist trädfällning?

Hos Kvist Trädfällning möter du Stefan, en erfaren yrkesman som tar sig tid att lyssna, ger kostnadsfri offert och som lämnar arbetsplatsen städad och fin.



VÅRA TJÄNSTER

- Avancerad trädfällning
- Stubbfräsning
- Beskärning
- Trädgårdsskötsel
- Rensning av takrännor
- Tvätt av tak

KVIST
TRÄDFÄLLNING

Tel: 070-514 10 74

Mail: kontakt@kvisttradfallning.se

Webb: kvisttradfallning.se

Filmklubben Bioträffen

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

I september under Seniorveckan visar vi gratis *Den siste Gentlemanen* som är Robert Redfords sista film i rollen som en charmig bankrånare. Dagen efter är det dags för *Jane Austen förstörde mitt liv* som handlar om Agathe som arbetar i en bokhandel och blir inbjuden till England och bostaden där Jane Austen bodde. I oktober visas *Den svenska Torpeden*, som handlar om Sally Bauers dröm att simma över Engelska Kanalen. Novemberfilmen heter *Utsökt* och handlar om en fransk kock från 1700-talet. I januari visar vi *Lee* och i huvudrollen ser vi Kate Winslet som spelar en banbrytande fotojournalist under andra världskriget.

Vi fortsätter med vårt låga pris 50 kr.

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

Hjärtligt välkomna hälsar Marianne Backman, Regina Karlsson, Gun Siloo och Eva Jansson.



Bild: Pixaby

Torsdag den 24 september kl 14.00

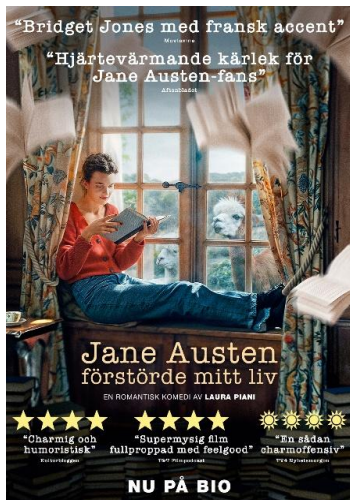


Den siste gentlemanen

Upplev en av de sista riktiga filmstjärnorna i en roll som känns helt skräddarsydd men faktiskt är verklighetsbaserad. Robert Redford spelar den artige eleganten Forrest Tucker som under sitt långa liv rånat ett otal banker, åkt in i finkan många gånger och lyckats rymma lika många. Denne värtalige charmör trivs med sin livsstil och har aldrig velat rota sig, men när han träffar den vackra änkan Jewel väcks såväl känslor som funderingar på ett annat sorts liv. Samtidigt beslutar sig

polisen John Hunt för att Forrest ska få skaka galler igen, fullt medveten om att det är en okänd, listig räv han jagar. 1 tim 33 min.

Fredag den 25 september kl. 14.00



Jane Austen förstörde mitt liv

Agathe är lika charmig som motsägelsefull. Hon är singel, men drömmer om en romans värdig Jane Austens berättelser. Hon arbetar i bokhandel, men drömmer om att bli författare. Hennes fantasi är livlig men hennes kärleksliv obefintligt. Men så blir Agathe inbjuden att besöka England och huset där Jane Austen bodde. 1 tim 37 min.

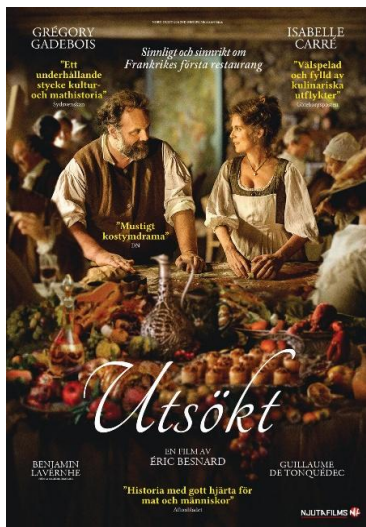
Fredag den 23 oktober kl 14.00



Den svenska Torpeden

Sommaren 1939. Krigsutbrottet i Europa kryper allt närmare men Sally Bauer, en 30-årig ensamstående mamma kan inte slita sig från havet och sin längtan efter att få simma över Engelska kanalen. För att nå sitt mål måste hon trotsa både sin familj och samhällets förväntningar – ett val som hotar att beröva henne allt. 1 tim 55 min.

Fredag den 27 november kl 14.00



Utsökt

Frankrike 1789. Den begåvade kocken Pierre Manceron lämnar under tumultartade former sin anställning hos hertig Chamfort efter en förnedrande utskällning inför hertigens nobla gäster. Utled på allt vad matlagning heter efter skymfen, sköter han i stillhet sin gård vid landsvägen. Tills dagen då en ung kvinna som hört talas om mästerkocken dyker upp och kräver att få bli hans lärjunge. 1 tim 52 min.

Fredag den 29 januari 2027 kl 14.00



Lee

Fast besluten att dokumentera sanningen om Tysklands nazistregim, och trots fördomar mot kvinnliga korrespondenter fångar Lee några av andra världskrigets viktigaste bilder. Tillsammans med kollegan David förevigar hon Hitlers övergivna hem samt koncentrationslägrens fasor. Men hon kommer att betala ett högt pris för sitt mod. 1 tim 57 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

sodertaljebegravningsbyrå.se



Isacsons Begravningsbyrå

Grödingevägen 14 B, Tumba

08-530 385 09

isacsons.se



Tumba

Välkommen till din
lokala ICA-handlare
i Tumba centrum!



10%
rabatt

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 2026.

FRISKVÅRD

Naturligtvis finns det massvis med alternativ till de friluftaktiviteter och gym som presenteras här. T ex finns ett antal golfbanor på nära håll. En gocart-bana har nyligen öppnats. På Lida (inkl Brantbrink och Harbo) kan man vandra i bra spår, åka skidor och skridskor om vädret tillåter.

OBS att de priser som anges nedan är de som gällde för våren 2026!

Onsdagsvandringar

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

Vi planerar att byta en vandring per månad mot en lunch på någon restaurang i Botkyrka eller Salem, meddelas i veckobrev. Ett par vandringar kan bytas mot tips-promenader.

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 Lars 070-578 61 51. Man kan delta i tävlingar och ta licens. Se [TTP Boule](#) eller googla TTP Boule. Kostnad: 150 kr/år.

Du kan också kontakta Birgith Andersson i SPF Seniorerna Grödinge, 073-805 17 08. 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 Bowl 4 Joy i Vårby.

Line Dance

Tumba Gymnastik och Gymmix har fortsättningskurs för dem som deltagit i tidigare kurser. Datum och tider kommer att finnas på deras hemsida, se under Tumba Gymnastik och Gymmix.

Korpen Huddinge – Botkyrka

Har många olika aktiviteter, bland annat 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 och deras hemsida <https://www.korpen.se/korpenhuddingebotkyrka/>.

Det finns Mötesplatser i Tumba, Grödinge, Alby, Tullinge och Salem



De har lite olika inriktning och utrustning, se nedan. Länk till alla tre är:

[Mötesplatser för dig som är över 60 år - Botkyrka kommun - Botkyrka kommun](#), eller enklare, googla på Botkyrka kommun mötesplatser.

Det finns också en facebookside: [\(20+\) Facebook](#).

Mötesplats Tumba

Mötesplats Tumba finns på Samaritvägen 2 och är den mest träningsinriktade av mötesplatserna. Här kan du träna: gym, qigong, fot- och sittgympa och dans, 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 700 kr/termin.

Öppettider: måndag – torsdag 07.30 – 16.00, fredag 07.30 – 15.00.

Tel 073-421 87 50.

Mötesplats Grödinge

Mötesplats Grödinge ligger på Ringvägen 2 i Vårsta, och ordnar en rad aktiviteter varje höst och vår. Här finns också ett minigym (gratis). Var med i någon av mötesplatsens aktiviteter eller bara titta in en stund.

Lättgympa kostar 100 kr, annars gratis.

Öppettider: måndag, tisdag och torsdag 10.00 – 14.00.

Tel 073-421 87 50.

Mötesplats Alby

Adress: Albys hjärta, Albyvägen 7. Här finns en stor bredd av aktiviteter, och vi tar ofta tillfället i akt att lära oss mer om olika digitala verktyg och tjänster kopplat till våra olika aktiviteter. Du är alltid välkommen att besöka Mötesplats Alby för socialt umgänge, ta en fika, träffas och arbeta med egna handarbeten.

Öppettider: måndag till fredag 10.00 – 16.00.

Tel 073-580 05 01.

Mötesplats Tullinge

Adress: Tullingegården, Kvällsvägen 1, Tullinge. Relativt nyöppnat, men verksamheten ökar i omfattning.

Öppettider: måndag – fredag 09.00 – 12.00 (därefter ungdomsgård)

Tel: 072-148 72 08

Mötesplats Salem

Salems nya Seniorcenter www.salem.se/seniorcenter är beläget i gamla Säbyskolan i Salems centrum med ingång från

skolgården. I centret finns föreningarna SeniorNet Salem och Eternellen.

SeniorNets syfte är att skapa digital trygghet för seniorer och att de som står utanför den digitala världen ska bli delaktiga i IT-världens förändringar.

Eternellen erbjuder en samlingspunkt för seniorer och daglediga med caféverksamhet, snickeri och måleri/konsthantverk samt möjlighet att delta i dagsutflykter.

Tullinge GymMix

En ideell förening med många typer av gruppträningspass på alla nivåer. De erbjuder t ex särskilda gypapass för seniorer. Se <https://tullingegymmix.nu/>. Terminskort kostar 650 kr, årskort 1 000.

Tumba Gymnastik och Gymmix

Se annons i Programbladet. Erbjuder bland annat **Balans-/styrketräning** och **Yogakurs senior**, även **Linedance** under hösten. Terminskort kostar 475 kr + 100 kr/år i medlemsavgift. [Tumba Gymnastik O IF - Gymmix](#). Att googla tumba goif ger förvirrande svar, föreningen har tre sektioner.

Actic Salem

Actic Salem, <https://www.actic.se/hitta-gym/gym-i-stockholm/stockholm-salem>, är en toppmodern gymanläggning. Här erbjuds ett komplett träningsutbud med fullt utrustat gym, inspirerande gruppträning, spinning, personlig träning och seniorträning för dig över 60+. Från 399 kr/mån för seniorer.

Squaredance (Huddinge Square Swingers)

Se hemsidan www.husq.se. De har kurser på olika nivåer. Terminsavgift 600 kr för nybörjarkurs, 850 för övriga kurser.

Styrketräning och simning

Kommunens badhus finns i Störvreten och Fittja. Årskort kostar 600 kr, halvårskort 425 kr för seniorer. Googla Botkyrka kommun simhallar eller

[Simma och bada i Botkyrka - Botkyrka kommun - Botkyrka kommun](#)

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 – 15, medlemsavgiften är 200 kr per år. [Tullinge TP FK - Gåfotboll](#)



Foto: Kerstin Björkegren

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

Utnyttja RUT och ROT!

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

Tillsammans gör vi din vardag lite enklare!

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



veterankraft.se
Lokal bemanning med erfarenhet.

Grödingvägen 49 B, 147 31 Tumba
Tel: 08 - 403 05 600
botkyrkasalem@veterankraft.se
nynashamn@veterankraft.se

www.veterankraft.se

Kurser och studiegrupper

Välkomna att starta, eller föreslå, nya studiegrupper. Kontakta någon i styrelsen.

Klassisk och annan musik

Musikcirkeln är i gång i Stora salen i Seniorhuset, med ny högtalarutrustning. Erik meddelar startdatum, därefter varannan torsdag 10.00 – 12.00.

Kontakta erik.sax.persson@gmail.com

SeniorNet

Har ett antal kurser för oss äldre där vi kan lära oss mer om den digitala världen. Deras program kommer att bifogas till veckobreven.

OBS att vi som SPF-medlemmar har rabatt på SeniorNet Botkyrkas kurser, men det gäller inte på SeniorNet Salems aktiviteter.

Tumba Sko & Nyckelservice



Tumba Torg 9

147 30 TUMBA

Tel: 08-530 368 68

FAX: 08-530 368 68



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
hjälpes de dig!

Mån-fre 7-22
Lör-sön 8-22

ICA
nära
ditt hem

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 eller Swish 123 090 56 12, **glöm inte att ange namn och aktivitet!**

Om anmälan skall göras till en namngiven person finns telefonnummer och e-postadress i kapitlet Styrelsen.

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

En onsdagsvandring per månad är tänkt att ersättas med lunch på någon restaurang i Botkyrka eller Salem. När och var kommer att meddelas i veckobreven. Tipspromenader kan också förekomma.

Har du idéer om aktiviteter som kan locka, hör av dig till någon i styrelsen.

Antal deltagare på aktiviteter i Seniorhuset är begränsat av brandskyddsskäl, 25 personer i stora salen vid bordsittning, något fler utan bord. Tillgängliga tider är starkt begränsat på grund av att flera föreningar ska samsas om lokalerna.

Surströmmingsfest

Traditionell surströmmingsfest i Seniorhuset

Datum: torsdag 27 augusti

Tid kl: 14:00

Plats: Seniorhuset

Antal: Max 25

Pris: 125 kr/per person

Anmälan: Elisabeth Bäckman elisabethbackman@outlook.com

072-253 63 39 eller Ewa-Lena Söderström, se Styrelsen.
Betaling via plusgiro eller Swish senast den 21 augusti, men först efter att plats är garanterad.

Sopplunch på Chokladfabriken på Söder och liten chokladprovning

Vi serveras en egenlagad vegetarisk soppa, nybakat bröd, knäckebröd, smör och vatten.

Därefter bjuds vi på en tårtbuffé med minst tre olika (choklad) tårter och kaffe. Då vi ätit färdigt får vi en liten föreläsning om choklad och pralintillverkning och givetvis något smakprov.

Hela kalaset kostar 370 kronor och vi måste vara minst åtta deltagare.

Chokladfabriken finns på Renstjernas gata 12. Buss 55 som går från Södra Stationen har hållplats alldeles utanför Chokladfabriken.

Anmälan till Monica Erlandsson, 070-368 92 22, senast 30 september.

Betaling till föreningens plusgiro eller Swish, men först då vi vet att vi blir tillräckligt många deltagare.

Datum: onsdag 7 oktober

Tid: 12.00

Plats: Chokladfabriken på Söder

Pris: 370 kr per person

Antal: min 8

Anmälan: Monica Erlandsson senast 30 september

Vinprovning i Seniorhuset

Sommelier Birgitta Giesen kommer till oss och lär oss prova vin på ett nytt sätt. Vi testar tre vita och tre röda viner tillsammans med charktallrik. Var och en tar med sig tre vinglas.

Datum: fredag 16 oktober

Tid: 16.00

Plats: Seniorhuset

Pris: 225 kr per person

Antal: max 20 st

Anmälan till Marianne Backman senast den 9 oktober, betalning via plusgiro eller Swish när plats är garanterad.

Pubkväll med musikquiz på Rönningeborg i Salem

Det kommer att bjudas på musikquiz med fina vinster. I priset ingår också en matig smörgås. Vin, öl och även alkoholfria drycker erbjuds till självkostnadspris. Buss finns både från Tumba och Rönninge till Salem Centrum.

Datum: tisdag 10 november

Tid: 16.00

Plats: Restaurangen, Rönningeborg i Salem

Pris: 200 kr/person

Antal: Max 50

Anmälan: Senast den **2 november** till Marianne Backman eller Sten Halvarsson, betalning via plusgiro eller Swish när plats är garanterad.

Canasta i Seniorhuset

Canasta är ett kortspel för fyra personer i lag om två. Har du spelat förut eller är nybörjare, välkommen! Även nya spelare är alltså välkomna.

Datum: måndagar och torsdagar, se veckobrev

Tid: 14.00 – 17.00

Plats: Seniorhuset

Pris: -

Antal: max 24

Anmälan: Jarl Johansson eller Saga Andersson

Jullunch på Novisen

Traditionell jullunch på Novisen

Datum: meddelas i veckobrev

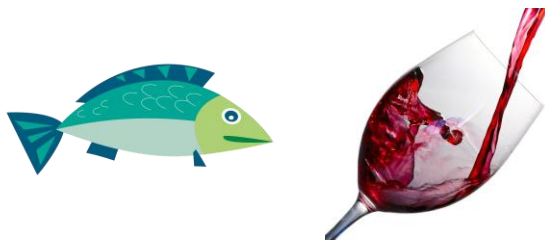
Tid: meddelas i veckobrev

Plats: Novisen

Pris: meddelas i veckobrev

Antal: max 85

Anmälan: till Marianne Backman, inbetalning till vårt plusgiro eller Swish när plats är garanterad



Har du bytt adress, e-postadress eller telefonnummer?

- Du kan ändra själv genom att gå in på hemsidan och logga in på "mina sidor" med personnummer som Användarnamn. Har du inte tidigare loggat in, är lösenordet ditt postnummer, annars det du tidigare angett. Du kommer anmodas att byta lösenord om det är första gången du loggar in. Nu kan du ändra de data som är fel.
- Skicka ett mejl till föreningens e-postadress, Saga Andersson eller Håkan Thunberg med dina ändringar. Du kan också ringa, men mejl är bättre: mindre risk för missförstånd.

Fast telefon?



Rönninge **BISTRO**

HÄR ANVÄNDER VI FÄRSKA RÅVAROR
FRÅGA OSS GÄRNA OM VARANS URSPRUNG

HA ERAN FEST/EVENT HOS OSS
VI ORDNAR ALLT TILL BÅDE SMÅ & STORA SÄLLSKAP

SÅKLART HJÄLPER VI ÄVEN TILL MED CATERING

LIKA & FÖLJ OSS GÄRNA PÅ FACEBOOK
WWW.RBISTROBAR.COM



**MATEN AVNJUTS
BÄST PÅ
RÖNNINGE BISTRO**

Rönninge
BISTRO
WWW.RBISTROBAR.COM



Fria aktiviteter

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

Botkyrkas Seniorvecka

Botkyrkas Seniorvecka anordnas av Botkyrka Kommun i samarbete med många föreningar i Botkyrka 20-25 september. Nytt för i år är att varje dag ägnas åt ett geografiskt område i kommunen. Alla aktiviteter är gratis, men det krävs anmälan för en del. Kommunen skickar ut en broschyr där allt beskrivs.

Salem: Salemsdagen och Seniordagen

Salemsdagen är 29 augusti, Seniordagen 24 september, SPF deltar med bord vid båda.

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.

Lö 19/9 kl 19.00 Tumbascenen *20 Years Later, Still Here*

Sö 4/10 kl 14.00 Tumba Folkets Hus *Teater på rymmen*

Fr 9/10 kl 19.00 Hallunda Folkets Hus *vem var min pspps?*

Fr 6/11 kl 19.00 Riksteaterhuset *Marklyft*

Lö 7/11 kl 19.00 Riksteaterhuset *Marklyft*

Sö 8/11 kl 19.00 Riksteaterhuset *Marklyft*

Lö 14/11 kl 19.00 Riksteaterhuset *Vardagens fantom –
Tavallisuuden aave*

Sö 6/12 kl 16.00 Hallunda Folkets Hus *Blåsväder – en
psykologisk komedi*

Läs om föreställningarna på <https://riksteatern.se/botkyrka>.
Veckobladen ger information om kommande föreställningar.

BJK, Botkyrka JulKonsertförening

Evenemang för hösten kommer att presenteras mer i detalj i veckobrev till hösten.

- Sö 20/9 *Beatleskonsert* Tumbascenen (Seniorveckan, fri entré)
- Ti 22/9 *Dans på Loffet* i Subtopia (Seniorveckan, fri entré)
- Sö 4/10 Teaterresa Östgötateatern Linköping *Mrs Doubtfire*, musikal
- To 15/10 *Författarporträtt Carl Michael Bellman*, Sopplunch
Café Garbo
- To 12/11 *Jazzsopplunch* Café Garbo
- To 3/12 *Julgrötslunch* Raymond Björling och Adorena Thörn
Café Garbo

Biljetter köps via BJKs hemsida www.botkyrkajulkonsert.se

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 (Mitt i), eller hemsidan Botkyrka Symfoniorkester.

Bild; Pixaby



Hitta din aktivitet hos

KORPEN

HUDDINGE-BOTKYRKA

NU
KÖR
VI!

Du är
toppen!

Vi har roliga och utmanande pass där glädje och gemenskap är en viktig faktor.

Vi erbjuder

Vattenträning i Storvreten, Fittja och Vårby

Olika gruppträningar, Yinyoga, och
Medicinsk yoga samt racketsporten
Pickleball.

Terminsbokning och klippkort finns.

Anmäl dig till gratis prova-på Du hittar oss i
Tumba, Alby och Hallunda



För mer information
skanna koden

HEJA
HEJA!

Medlemsavgift 100 kr/åförsäkring ingår

www.korpenhb.se

info@korpenhb.se
08-299 622

Reseprogram och anmälan

Dedikerat reseombud saknas/efterlyses.

Resebolagen har inte alla datum och priser klara för hösten, så information kan komma i veckobrev. Om anmälan skall göras till namngiven person, se Styrelsen.

Se till att du har reseförsäkring och avbeställningsskydd! Men eftersom vi normalt köper biljetter via kassören, är det svårt att hänvisa till kreditkort, som annars innebär en viss trygghet. Stor hemförsäkring kan fungera.

För att se bolagens rese- och avbeställningsvillkor, sök på deras respektive hemsidor:

Björcks resor: <https://www.bjorcks.se/resevillkor>

Blidösundsbolaget: [Välkommen till Blidösundsbolagets kundservice! - Blidösundsbolaget](#)

Med Sjöbris till Gillöga

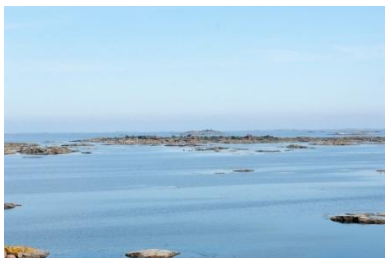
Denna gång går färden till Gillöga i Stockholms norra yttre skärgård. I vanlig ordning såldes biljetterna slut på ett par dagar!

Datum: tisdag 25 augusti

Tid: 08.00

Plats: Slussen

Pris: 1 050 kr/person





I höst kan du träna med oss!

Vi startar träningen 7 september och erbjuder pass både dag- och kvällstid.

Dagtid tränar vi cirkel, balans, stolgympa och pilates i vår egen träningshall i Storvreten.

Varmt välkomna att träna styrka, balans och gympa med oss! Gratis "prova på gång" vid ditt första träningstillfälle.

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.

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

Klicka på QR koden så kommer du till hemsidan med träningstiderna höst 2026

