



Botkyrka Salem

PROGRAM våren 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](#)

Facebook: [SPF Seniorerna Botkyrka](#)

Redaktion för programbladet: Styrelsen

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.

*Omslagsbild: Garnuddens naturreservat vid Uttran
Övriga illustrationer huvudsakligen från Pixaby*

Ordförande har ordet

Det våras för seniorerna?

2026 är det valår, och vi seniorer utgör en större del av valmanskåren än någonsin tidigare, ca 30%, så vi är en stor påtryckningsgrupp, oavsett partitillhörighet. Redan nu syns tecken på att politikerna är medvetna om detta, så vallöftena duggar tätt nu. Några exempel:

- Nya socialtjänstlagen lovar fler förebyggande insatser
- "Gasen" i pensionssystemet ska ge extra utdelning när det går bra för Sverige
- Något högre pension för dem som förvärvsarbetat
- Billigare tandvård för seniorer, dock med begränsningar

Små steg kanske, men en klar tendens. För oss på den kommunala och regionala nivån finns det andra krav att fokusera på. Några exempel:

- Fler små billiga hyresrätter (även bra för unga vuxna)
- Tryggare utemiljöer, t ex på vägen hem från stationen (bra för alla)
- Väl fungerande hissar, rulltrappor och toaletter i offentliga miljöer (bra för alla)

Vi i SPF Seniorerna Botkyrka Salem kommer också att arbeta för att bli remissinstans i alla kommunala frågor som rör seniorer. Dessutom kommer vi att slå ned på allt som andas åldersdiskriminering.

Som medlem i SPF är du med och påverkar, åtminstone indirekt. Om du vill påverka mer direkt, gå med i ett politiskt parti i kommunen och gör din stämma hörd på partimötena. Det som är bra för oss seniorer är för det mesta också bra för alla i kommunen och viktigt för en fungerande demokrati.

SPF Seniorerna står på två ben. Vi är dels en intresseorganisation enligt ovan, dels en förening för trevliga och utvecklande sociala aktiviteter. Om det senare kan du läsa i detta programhäfte. Mycket nöje!

Elisabeth Bäckman

Ordförande



Föreningens styrelse, revisorer, valberedning m m

Fram till årsmötet 2026

Ledamöter

Elisabeth Bäckman elisabethbackman@outlook.com	072-253 63 39	Ordförande, kommunikationsansvarig
Lennart Blixth blithlennart@gmail.com	070-322 00 17	1:e vice ordförande, klubbmästare, seniorhuset
Anders Magnusson andersmagnusson7@gmail.com	073-979 17 88	2:e vice ordförande, pensionärsrådet, månadsträffar
Britta Berglund briber30@gmail.com	073-805 28 38	Sekreterare, aktiviteter
Jarl Johansson jarl@percico.com	070-755 32 55	Kassör, aktiviteter
Saga Andersson anderssonssaga@outlook.com	070-870 66 54	Vice kassör, aktiviteter medlemssekreterare
Marianne Backman mariannebackman1950@gmail.com	070-286 15 10	Klubbmästare, aktiviteter
Eva Janson mormoreva25@gmail.com	070-759 91 52	Aktiviteter
Håkan Thunberg hakanthunberg5@gmail.com	073-962 03 34	Redaktör, vice sekreterare, utskick
Monica Erlandsson monica.erlandsson@hotmail.se	070-368 92 22	Aktiviteter

Olle Glimvik 070-255 65 48 Adjungerad
olle.glimvik@gmail.com

Sten Halvarsson 072-520 60 52 Adjungerad, hemsidan
sten.halvarsson@hotmail.com

Revisorer

Lennart Lindström 08-530 301 42 Revisor
lennart.b.lindstrom@gmail.com 070-733 78 69

Elvy Holmqvist 070-688 55 46 Revisorssuppleant
verandanse@yahoo.se

Valberedning

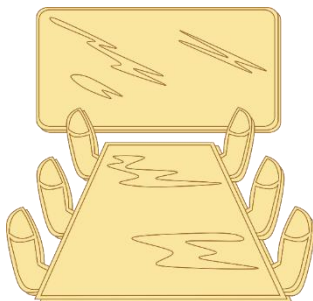
Ingegerd Johansson 070-446 48 06 Valberedning,
ingegeerd.johansson.99@gmail.com sammankallande

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

Orvokki Norrman 070-717 38 30 Valberedning
orvokkinorrman@telia.com

För fullständig funktionärslista, se årsstämman's protokoll som 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
- 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, likaså när det blir tipspromenad
- Styrka och balansträning tisdagar kl 11.00 i Storvreten, Tumba Golf
- Linedance (Tumba Golf/GymMix)
- Musikcirkel varannan torsdag

Datum	Tid	Vad
Januari		
Må 12	13.00	Canasta
Må 26	13.00	Månadsmöte: <i>De Laval nu och i framtiden, Jonny Frisk</i>
To 29	13.00	Canasta
Fr 30	14.00	Bioträffen: <i>Gula änkan</i>
Februari		
Ti 10	17.00	Paj- och hattparty i Seniorhuset
To 12	13.00	Canasta
Må 23	13.00	Månadsmöte: Årsmöte; <i>Kim Persson</i>
To 26	13.00	Canasta
Fr 27	14.00	Bioträffen: <i>Konvojen</i>



Mars

To 12	13.00	Canasta
To 12	16.00	Pub i Kristallen
Xx		Livrustkammaren, Hatt Couture
Må 23	13.00	Månadsmöte: <i>Från ABBA till munkarna i Laos, Ewa Wigenheim</i>
On 25		Vasamuseet
To 26	13.00	Canasta
Fr 27	14.00	Bioträffen: <i>Ezra</i>

April

To 23	13.00	Canasta
To 23	13.50	Ersta sjukhus konstsamling
Fr 24	14.00	Bioträffen: <i>En bekant beröring</i>
Må 27	13.00	Månadsmöte: <i>Rikard Broberg</i>

Maj

Må 18	13.00	Canasta
Xx		Sjöbris till skärgården
To 21	08.15	Buss- och båtresa Hjälmare kanal
On 27	12.00	Vårfest på Novisen
To 28	11.00	Prova på golf, Botkyrka GK
To 28	13.00	Canasta

Juni

On 03	11.00	Femkamp på Hågelby
To 04	13.00	Canasta

Augusti

Lö 01	08.00	Bussresa Uppsala
Xx		Sjöbris till skärgården
Må 24	13.00	Månadsmöte: Daniel Yngwe
To 27	nn.00	Surströmming

September

Sö 13	15.30	Till Gdansk med Birka Gotland?
Fr 25	14.00	Bioträffen: <i>Jane Austen förstörde mitt liv</i>

ÅRSMÖTE 23 februari 2026

Medlemmarna i SPF Seniorerna Botkyrka Salem kallas härmed till ordinarie årsmöte måndagen den 23 februari 2026 klockan 13.00 i

Tumbascenens foajé, Café Garbo.

Motioner ska ha inkommit senast 10 februari

Via e-post till Elisabeth Bäckman:

elisabethbackman@outlook.com

eller med vanlig post till

SPF Seniorerna Botkyrka Salem

Grödingevägen 2

147 30 Tumba

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

Vi bjuder på kaffe och tilltugg.

Efter årsmötesförhandlingarna underhåller Kim Persson (se Månadsmöten)

OBS: Detta är kallelsen till ÅRSMÖTET!



Blomsterprinsessan

Blomsterprinsessan har flyttat och finns nu i Salems centrum.

Vi hjälper dig vid alla tillfällen där du behöver blommor.

Ring eller maila din beställning till 08-532 525 75 eller

info@blomsterprinsessan.se

Vi är anslutna till Interflora.

Öppetider Mån-Fre 9-18, Lör 10-15.

Avvikande öppettider vid helgdag kan förekomma.

Välkommen till oss hälsar Carina med personal



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, 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 olika 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 26 januari

Johnny Frisk från De Laval berättar om företaget nu och i framtiden

Måndag 23 februari

Årsstämma, därefter underhåller Kim Persson

Kim sjunger och spelar ett antal olika instrument, bl a mandola



Måndag 23 mars



Ewa Wigenheim, från ABBA till
Munkarna i Laos

Ewa är entreprenör, PR-konsult,
grundare av ABBA-museet. Varit lärare
för munkar i Laos

Måndag 27 april

Rickard Broberg

Musikquiz eller annan musikalisk
underhållning

Måndag 25 maj

OBS! Inget månadsmöte

Måndag 24 augusti

Daniel Yngwe



Daniel har spelat och underhållit på
Hjalmars Nöjeskrog, Wallmans
salonger, i Kina och många andra
ställen

✨ Tennis på Studs

– Glädje, Gemenskap & Rörelse ✨

För dig som är 65+ och vill prova något nytt!
Kom och spela tennis på studs – ett lättsamt dubbelspel på mindre banor där skratt, rörelse och gemenskap står i centrum.

🏆 350 kr för medlemskap i klubben – spela gratis hela 2026!

🍕 Fika, försäkring och t-shirt ingår

🎾 Ta med inomhusskor – racket och bollar finns



När:

Tisdagar kl. 10–11

Torsdagar kl. 14–15

Var:

Tennishallen

Brantbrinks IP

Våga prova något nytt – oavsett om du är nybörjare eller gammal tennisspelare.

Hos oss är alla välkomna
att spela, umgås och
ha roligt!

🌐 www.tullingetennis.se

☎ 08-778 50 13

✉ info@tullingetennis.se



Filmklubben Bioträffen

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

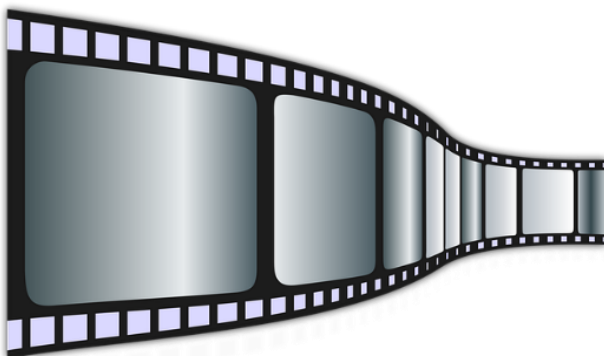
I januari är det dags för *Gula Änkan* som handlar om Champagnetillverkning i början av 1800-talet. I februari visar vi *Konvojen* som handlar om fraktfartyg under 2:a världskriget. I mars visar vi *Ezra* med bl a Robert De Niro som bor med sin autistiska son. I april är det dags för *En Bekant Beröring* som handlar om en kvinna som tvingas flytta till ett äldreboende p g a demens. I september visas *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.

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.

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

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



Fredag den 30 januari kl 14.00



Gula Änkan

Filmen handlar om änkan Barbe-Nicole Ponsardin Clicquot som vid unga år, i början av 1800-talet, tog över champagnehuset Veuve Clicquot och revolutionerade hela champagneprocessen. 1 tim 37 min.



Fredag den 27 februari kl. 14.00



Konvojen

Året är 1941. Hitlers krigsmaskin verkar vara ostoppbar. Tyskarna invaderar Sovjet och allt hopp tycks vara ute. De allierade ser därför ingen annan utväg än att stödja dem med vapen. En konvoj med 35 fraktfartyg till brädden fylld med krigsmateriel och med besättningar som mest består av civilister organiseras. Konvojen inleder en farlig resa mot Murmansk och Archangelsk med brittiskt flygunderstöd. De möter starkt motstånd såväl från ovan, som på havets yta och även underifrån. Just som det ser som

värst ut meddelas att flygunderstödet kommer att dras tillbaka. 1 tim 48 min.

Fredag den 27 mars kl 14.00



Ezra

Max Barnet, en före detta framgångsrik komediförfattare som blev en inte lika framgångsrik standup-komiker bor halvtid med sin begåvade son Ezra som kämpar med autism. Max är osams med sin exfru Jenna och hennes nya pojkvän Bruce om vad som är bäst för sonen. Max bestämmer sig för att kidnappa Ezra och ta honom på en roadtrip med katastrofala men ganska komiska följder. 1 tim 37 min.

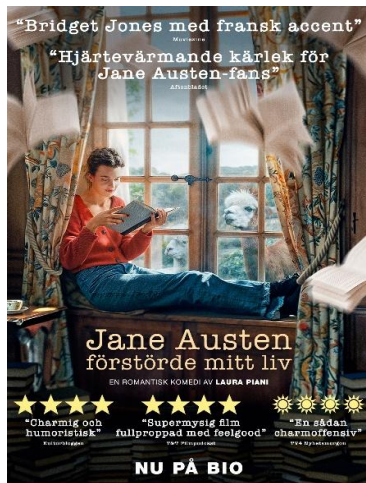
Fredag den 24 april kl 14.00



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.

Fredag den 26 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.



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.se



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 2026.

Tumba Sko & Nyckelservice



Tumba Torg 9

147 30 TUMBA

Tel: 08-530 368 68

FAX: 08-530 368 68



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)**

www.veterankraft.se

**Tillsammans
gör vi din
vardag
lite enklare!**

Kontakta oss för Barnpassning, städning,
läxläsning, hantverksjobb, trädgårds-
arbete, 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

Friskvård

Naturligtvis finns det massvis med andra alternativ till friluftaktiviteter och gym än de som presenteras här. T ex finns ett antal golfbanor på nära håll. En gocart-bana har öppnats under hösten. På Lida 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 hösten 2025!

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,

kommer att 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 Kent Swedenås 070-565 80 09. 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 Störvreten 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/)
<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 fyra är:

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

Mötesplats Tumba

Mötesplats Tumba finns på Samaritvägen 2 och är väl den mest träningsinriktade av mötesplatserna. Här kan du träna: gym, qigong, fot- och, sittgymna 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 600 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.

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, låna symaskin, träffas och arbeta med egna handarbeten och för möjlighet att använda mötesplatsens datorer och läsplattor.

Öppettider: måndag till fredag 10.00 – 16.00.

Tel 073-580 05 01.

Mötesplats Tullinge

Adress: Tullingegården, Kvällsvägen 1, Tullinge. Öppnade i september, verksamheten är inte så omfattande ännu.

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

Tel: 072-148 72 08

Mötesplats Salem

Adress: Säbyskolans tidigare lokaler i Salem centrum. Nystartad i samarbete mellan kommunen, föreningen Eternellen och SeniorNet. Inte så mycket information ännu, googla på Salems kommun seniorcenter.

Tullinge GymMix

En ideell förening med många typer av gruppträningspass på alla nivåer. De erbjuder t ex särskilda gympapass 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](#) eller googla tumba goif.

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 Storvreten 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](#)

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. Vårens första träff är 29 januari, 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

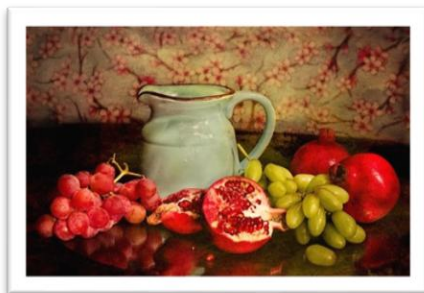
Botkyrkas kurser, men det gäller inte på SeniorNet Salems aktiviteter.

Träffas för att måla

Anne-Marie Rudolf har erbjudit sig att hålla i denna "cirkel" för intresserade. Det är ingen kurs, men ett sätt att träffa likasinnade.

Kontakta henne på 070-539 14 25 eller

annemarie.rudolf@gmail.com





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
Riksten

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.

Delta i föreningens olika aktiviteter

Fr o m 2025 har vi registrerat medlemmarnas deltagande i alla aktiviteter som vi anordnar. Detta är ett krav som kommunen ställer på oss för att få vi ska få aktivitetsbidrag.

Under våren kommer vi genomföra en tävling bland medlemmarna baserad på denna registrering. Varje deltagande i en aktivitet under våren ger en lott. Med aktivitet avses alla aktiviteter som föreningen anordnar, t ex månadsmöte, vandring, resa, Canasta, musikcirkel. Ju fler aktiviteter du deltar i, ju fler lotter tilldelas du!

Vid vårterminens slut genomför vi en lottdragning där alla utdelade lotter deltar. Fem priser kommer att utdelas, alla mycket fina priser!

Paj- och hattparty

Se "annons" på egen sida i programbladet.

Datum: tisdag 10 februari

Tid: 17.00

Plats: Seniorhuset

Pris: 220 kr per person

Antal: max 25

Anmälan: Saga Andersson eller Monica Erlandsson senast 31 januari

Hatt Couture på Livrustkammaren

Kungliga hattar visas redan, utställningen håller på till hösten 2026.

Datum: februari, meddelas i veckoblad

Tid: meddelas i veckoblad

Plats: Livrustkammaren, Kungliga slottet

Pris: 180 kr per person (90 kr på onsdagar för 65+)

Antal:

Anmälan: meddelas i veckoblad

Pubkväll med musikquiz på Rönningeborg i Salem

Vi byter lokal från Seniorhuset till Rönningeborg, närmare bestämt Kristallen. Det kommer att bjudas på musikquiz med finfina vinster. I priset ingår också en matig smörgås. Vin, öl och även alkoholfria drycker erbjuds till självkostnadspris. Buss finns både från Tumba och Rönninge.

Datum: 12 mars 2026

Tid: 16,00

Plats: Kristallen, Rönningeborg i Salem

Pris: 150 kr/person

Antal: Max 50

Anmälan: Senast den **5 mars** till Marianne Backman eller Sten Halvarsson och därefter inbetalning till SPF via postgiro eller swish.

Vasamuseet

Guidad visning av skeppet

Datum: onsdag 25 mars

Tid: 11.00 från Tumba med pendeltåg

Plats: Stockholm City alt vid museet

Pris: 195 kr per person

Anmälan: Eva Jansson

Ersta sjukhus Kombinerad Musei- och Konstvisning med guide

Visningen börjar i museet där vår guide berättar om kvinnohistoria, pionjärskap och diakoni från mitten av 1800-talet och framåt.

Sedan går vi över till sjukhuset där vi får se både nyförvärvad samtidskonst och äldre konstverk från samlingar i entré och trapphus.

Visningen tar ca 1½ timme.

Betalning till Seniorernas Plusgiro eller Swish.

Promenera från Södra Station eller ta buss 56 därifrån till Ersta Sjukhus.

Den som vill kan äta dagens lunch på Erstaterassen (matsal med fin utsikt över Stockholm) innan visningen.

Datum: torsdag 23 april

Tid: 13.50 (11.30 för lunch)

Plats: Ersta sjukhus, Erstagatan 1 N /Fjällgatan 45

Pris: 200 kr/person

Antal: max 20

Anmälan: Monica Erlandsson senast 2 april

Vårfest på Novisen

Datum: torsdag 21 maj

Tid: 12.00

Plats: Restaurang Novisen

Pris: meddelas senare, troligen ca 200 kr/person

Antal: max 90

Anmälan: inbetalning

Prova på golf

Ett unikt tillfälle att prova på golf med Botkyrkas PRO Magnus Elwin. Vi samlas vid restaurangen för att gå vidare till rangen för en timmes träning och spel en timme. Rangebollar och ev lån av klubba ingår. För de som önskar kan vi äta en gemensam lunch på golfrestaurangen efteråt.

Datum: torsdag 28 maj

Tid: 11.00 – 13.00

Plats: Botkyrka Golfklubb

Pris: 750 kr plus 200 kr per person

Antal: min 3, max 10

Anmälan: Marianne Backman senast 21 maj

Efter bekräftad plats betalning till Pg 61 95 73-9 eller Swish 123 090 56 12.

Canasta i Seniorhuset

Canasta är ett kortspel för fyra personer i lag om två. Har du spelat förut eller är nybörjare, välkommen! Vi planerar in några tillfällen under våren.

Datum: måndag 12/1, torsdagar 29/1, 12/2, 26/2, 12/3, 26/3, 23/4,
måndag 18/5, torsdagar 28/5 och 4/6

Tid: 13.00 – 16.00

Plats: Seniorhuset

Pris: -

Antal: max 24

Anmälan: Jarl Johansson eller Saga Andersson



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.

Femkamp på Hågelby

Traditionell femkamp på Hågelby, SPF Grödinge är också inbjudna.

Datum: onsdag 3 juni

Tid: 11.00

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.

Läs om föreställningarna på <https://riksteatern.se/botkyrka>.

Veckobladen ger information om kommande föreställningar.

BJK, Botkyrka JulKonsertförening

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

Januari 29 Att man ska dö får man leva med (Teaterpjäs)
Monica Hassle och Lena Greek Adelly
Sopplunchteater Café Garbo

Februari 26 Grabbarna från Eken (Konsert), Sopplunch Café Garbo

Mars 26 Raymond Björling och Adorena Thörn (Konsert),
Sopplunch Café Garbo

April 23 New Generation "Då popen kom till Sverige", Sopplunch
Café Garbo

Läs mer och boka biljetter på 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](#).

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,
Stark och smidig, Stark senior, Yoga,
Medicinsk yoga, ledarledd Gymträning och
racketsporten Pickleball.

Terminsbokning och klippkort finns.

Anmäl dig till gratis prova-på

Du hittar oss i Tumba, Alby, Hallunda och Tullinge
Nyhet 2026: Aktiviteter på Tumba Tennis och Padel



För mer information
skanna koden

HEJA
HEJA!

Medlemsavgift 100 kr/år- försäkring ingår

www.korpenhb.se

info@korpenhb.se
08-299 622

Reseprogram och anmälan

Det måste påpekas att resebolagen inte har datum och priser klara för vissa resor, så information kan komma i veckobrev. Om anmälan skall göras till namngiven person, se Styrelsen.

Se till att du har reseförsäkring och avbeställningsskydd! För att se bolagens rese- och avbeställningsvillkor, sök på deras respektive hemsidor:

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

Viking Line: <https://www.birkagotland.se/resa/vanliga-fragor/avbokningaterbetalning/>

Hjälmare kanal med Björcks Resor

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.

Vi har reserverat 20 platser på resan. Om mer än 10 personer bokar resan kan vi bli hämtade i Tullinge/Tumba/Salem.

I resans pris 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

Datum: torsdag 21 maj

Tid: 09.00

Plats: Södertälje torg (Tullinge, Tumba?)

Pris: från 1 685 kr/person

Anmälan: Jarl Johansson senast 1 april

Uppsala med vineri, Linnés Hammarby och Lennakatten med Björcks Resor

Till Östra Station i Uppsala, ångtåget Lennakatten till Länna Bruk med lunch och vineriet Länna Bruks Dryckeshandel; eftermiddagskaffe och egen tid i Linnés Hammarby; hemresa.

Datum: 1 augusti
Tid: 08.00 eller 08.45
Plats: Södertälje torg eller Cityterminalen
Pris: från 1 595 kr/person
Anmälan: meddelas i veckoblad

Med Sjöbris till skärgården

Ingen info än. Eftersom tidigare resor varit mycket uppskattade, planerar vi för två tillfällen. Mer info kommer i veckobrev.

Datum: maj och/eller augusti

Kryssning till Gdansk med Birka Gotland, fyra dagar

Beror på om det finns plats, vilket ännu är osäkert. Vi återkommer i veckobrev.

Dag 1: Båten avgår 15.30, middagsbuffé

Dag 2: Till Gdansk 12.00 där man har ca sju timmar att upptäcka Polen, avresa 19.00, polskinspirerad middagsbuffé

Dag 3: Till Visby 09.30 där man har ca åtta timmar för Gotland, avresa 18.00, festbuffé

Dag 4: Mariehamn 07.30 – 08.30, hem till Stockholm 14.30

Datum: 13 september (30 augusti)
Tid: 15.30
Plats: Vikingterminalen
Pris: från 3 950 kr/person

Paj- och hattparty i Seniorhuset Tisdagen den 10 februari kl 17.00



Nu slår vi till med delikata pajer i olika
smaker till både
för- huvud- och efterrätt.

Vin och öl serveras till självkostnadspris.

För att inte paja ur helt ska alla bära en huvudbonad –
vem skapar den häftigaste, knasigaste, mest skruvade,
roligaste, blommigaste, keps eller solhatt eller annat om
du vill???

Låt fantasin flöda!

Partyt kostar 220 kr.

Anmälan senast den 31 januari till

Saga Andersson 070-870 66 54

Monica Erlandsson 070-368 92 22



I vår kan du träna med oss!

Vi startar träningen 12 januari 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 gymna med oss! Gratis "prova på gång" vid ditt första träningstillfälle.

Aktuell information om schema, priser, våra pass och lokaler, se hemsidan <https://tumbagymnastik.web.sportadmin.se/start/?ID=247932> eller kontakta vårt kansli via info@tumbagymmix.se eller Kerstin Nyberg mobil 070-656 24 76.

Nytt för vårterminen är Stolgympa måndagar kl 9.30 – 10.30 i Träningshallen i Storvreten. Anmälan och prova på till info@tumbagymmix.se

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

