

PROGRAM VÅREN 2021

SPF Seniorena Botkyrka



Innehåll i tidningen

	Sida
Ordförande har ordet	3
Styrelse, revisorer och valberedning	4-5
Viktig information	6-10
Kalendarium	13
Månadsträffar	15
Aktiviteter	16-17
Resevillkor och reseprogram	18-22
Tävling	24
Recept	26

Föreningens kansli (Seniorhuset)

SPF Botkyrka, Grödingevägen 2, 147 30 Tumba

Organisationsnummer: **802412-8954**

Plusgiro: **61 95 73-9**

Swish: **1230905612**

Hemsida och **Facebook** hittas enklast genom att söka efter **SPF Seniorerna Botkyrka**, resp skriva **SPF Botkyrka** i Facebooks sökruta. De långa adresserna är annars:

Hemsidan:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/for-eningslista/spf-seniorerna-botkyrka/>

Facebook: <https://www.facebook.com/SPF-Seniorerna-Botkyrka-517291231641873/>

Redaktion för programbladet

Håkan Thunberg och styrelsen

Original och tryck

Botkyrka Offset & Digitaltryck AB

Ordförande har ordet

Det våras för SPF!

Veckorna kommer och går men pandemin består, åtminstone några månader till. Alla längtar vi och önsketänker kring livet efter Covid. Det enda goda som pandemin fört med sig är att synen på seniorer i allmänhet blivit något positivare och att de katastrofala bristerna i äldreomsorgen äntligen tas på allvar.

I vår förening ligger vi i startgroparna, redo att rivstarta med olika aktiviteter så snart det går: Månadsträffar, resor, fysisk träning av mångahanda slag, kultur-, nöjes- och utbildningsverksamheter.

Vi i styrelsen ska förstås fortsätta att bevaka våra intressen gentemot kommun och region, och vi tar gärna emot synpunkter, förslag och kritik. Hör av dig!

Det programhäfte du nu håller i handen är kanske inte så välfyllt som det brukar vara eftersom framtiden fortfarande är osäker. Nya aktiviteter tillkommer alldeles säkert under våren och meddelas i veckobreven och på vår hemsida. Du är också välkommen att ringa eller mejla oss i styrelsen. Kontaktuppgifterna finns i häftet.

Med en förhoppning om en ny vår där vi kan ses i verkliga livet, på nära håll och utan filter.

Vänliga hälsningar från styrelsen gm
Elisabeth Bäckman

Elisabeth Bäckman
Ordförande



Som sagt:
SPF behövs!

► Föreningens styrelse ► Revisorer ► Valberedning m m

Fram till årsmötet 2021

Ledamöter

Elisabeth Bäckman elisabethbackman@outlook.com	072-253 63 39	Ordförande, PB (ProgramBladet), kommunikationsansvarig
Anders Magnusson andersmagnusson7@gmail.com	08-530 290 76 073-979 17 88	1:e vice ordförande, läkemedels- sakkunnig i Sthlm distr, KPR, månadsträffar, PB
Lennart Blixth blixthlennart@gmail.com	070-322 00 17	2:e vice ordförande, seniorhuset PB
Jens Vollmer jensantonvollmer@gmail.com	070-696 06 54	KPR, distriktets valberedning, PB
Jarl Johansson jarl@percico.com	070-755 32 55	Huvudkassör, PB
Saga Andersson anderssonsaga@outlook.com	070-870 66 54	Vice kassör, medlemssekreterare, aktiviteter, PB
Ingegerd Johansson ingegeerd.johansson.99@gmail.com	070-446 48 06	Klubbmästare, aktiviteter, PB
Kerstin Risveden kerstin.risveden@outlook.com	070-749 05 12	Studieombud, aktiviteter, sekreterare
Håkan Thunberg hakanthunberg5@gmail.com	073-962 03 34	Hemsidan, programbladsredaktör, utskick, vice sekreterare

Revisorer

Lennart Lindström lennart.lindstrom@comhem.se	08-530 301 42 070-733 78 69	Revisor
Karl-Erik Strömberg karlerik.stromberg@3mail.se	08-530 318 90	Revisorssuppleant

Valberedning

Ulla Persson persson_ulla@hotmail.com	070-203 14 33	Valberedning, sammankallande
Ingrid Hedin ing.hedin@gmail.com	070-404 07 61	Valberedning
Bodil Nordström bodil.nordstrom@bredband.net	072-746 17 54	Valberedning

Vissa funktionärer

Anita Sjöblom anita.sjoblom@hotmail.com	076-193 60 61	Reseombud
Birgit Wallin birgit.wallin@telia.com	08-531 733 02 070-669 49 15	Reseombud, biträdande
Gunnel Lundström gunnel.e.lundstrom@gmail.com	072-358 02 38	Bioträffsansvarig

För fullständig funktionärslista, se årsstämman's 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
--	--------------------------------

Viktig information

ÅRSMÖTE 6 september 2021

Årsmötet hålls normalt i februari, men p g a Covid-19 tvingas vi, som redan meddelats, flytta det till september. Detta är godkänt av SPF Seniorerna centralt.

Medlemmarna i SPF Seniorerna Botkyrka kallas härmed till ordinarie årsmöte måndagen den 6 september 2021, klockan 13.00 i Tumbascenens foajé.

Motioner ska ha inkommit senast 23 augusti

Via e-post till Elisabeth Bäckman:
elisabethbackman@outlook.com

eller med vanlig post till

SPF Seniorerna Botkyrka

Grödingevägen 2

147 30 Tumba

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

Vi bjuder på kaffe och tilltugg.

Efter årsmötesförhandlingarna underhåller trubaduren Tommy Danebo

OBS: Detta är kallelsen till ÅRSMÖTET!



Varmt välkommen!

Styrelsen, SPF Seniorerna Botkyrka

Har du bytt e-postadress eller telefonnummer?

Nästan all information från SPF Seniorerna Botkyrka skickas ut med e-post, möjligheten att skicka mass-SMS skall införas i SPF centralt – så meddela oss!

OBS! Tele2 och Comhem fungerar inte längre.

Har du ingen e-postadress, ingen smarttelefon eller ingen dator hemma?

Då kan du gå till biblioteket och be någon där att ta fram vår hemsida på en av deras datorer. Be dem leta upp vår hemsida SPF Seniorerna Botkyrka.

Vill du lära dig hur man gör? Kontakta SeniorNet, tel 08-546 723 00, se deras annons i programbladet.

Varför ska man vara medlem i SPF Seniorerna Botkyrka?

Vi är en förening med knappt 750 medlemmar i Botkyrka. I Stockholmsdistriktet är vi drygt 40 000 medlemmar och i hela Sverige ca 250 000. Under covid-19 har antalet gått ned något, ganska naturligt med tanke på att "all" verksamhet ställts in.

Samtidigt har de höga dödstalen på Sveriges äldreboenden visat hur viktigt det är med pensionärsorganisationernas påtryckningar mot politikerna både i kommunen och på riksplanet. Det finns mycket angående pensioner, bostäder för äldre, kvalitet i hemtjänst och omsorgsboende som kan förbättras. Att hemtjänsten i Botkyrka numera skall delas mellan kommunen och privata aktörer är delvis ett resultat av vårt arbete i Kommunala Pensionärsrådet, KPR (numera Pensionärsrådet).

Vi är också en förening för

- trevlig och stimulerande samvaro
- möjligheter att lära nya saker, t ex inom kultur, hantverk etc
- deltagande i resor, korta och långa
- våra förmånliga försäkringar och andra medlemsrabatter.

Du får som SPF-medlem tidningen Senioren. Via e-post får du Digitala Distriktsbladet och erbjudanden från Stockholmsdistriktet samt vårt lokala veckobrev.

Mer info finns att hämta på vår hemsida och vår Facebook. Se också Stockholmsdistriktets hemsida för fler aktiviteter och resor, adressen är

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/>.

Mötesförsäkring Skandia – gruppavtal 7890

Mötesförsäkringen är en kollektiv olycksfallsförsäkring som gäller möten, aktiviteter, resor m m som är anordnade av någon förening, distrikt eller förbundet centralt. Försäkringen gäller även under resor till och från sådan verksamhet. Mötesförsäkringen gäller också när någon utför ett oavlönat uppdrag åt SPF Seniorerna eller annat arrangemang anordnat av SPF Seniorerna, t ex arbete i en monter vid en mäsas, friskvårdsaktivitet eller studiecirkel. Försäkringen betalas av förbundet och omfattar samtliga medlemmar i SPF Seniorerna. Undantag - den gäller inte för dig som vid inträdet i SPF Seniorerna inte var bosatt och folkbokförd i Sverige.

Ekonomi

Stölder

Bedragare hittar ständigt nya knep att försöka få oss äldre att logga in på bankkontot, de senaste handlar om corona-vaccinering som skall beställas med mobilt bankID eller testpaket för covid som skall betalas. BankID är ett utmärkt sätt att legitimeras i olika fall, men ALDRIG om någon ringer och ber dig. **Avbryt samtalet direkt, gör gärna polisanmälan.**

Telefonförsäljning

Vill du slippa telefonförsäljare, ring Nix Telefon på 077-228 00 00 från de telefoner du vill spärra för försäljare och följ instruktionerna. Seriösa bolag ringer sen inte.

Handla med kort

Att handla med kort är bekvämt och tryggt. Använd ett kreditkort eller ett bankkort kopplat till ett konto med en begränsad summa pengar tillgänglig.

Bostadstillägg

Bostadstillägg BTP är inget bidrag utan en del av pensionen. "BTP är ett individriktat skattefritt bostadsstöd av grundskyddskaraktär som utgör en del av pensionssystemet". Ungefär 14 procent av alla 65 år och äldre, omkring 290 000 personer, har idag rätt till BTP, men många med små pensioner känner inte till detta eller vill/kan inte söka. Man ansöker på **Pensionsmyndigheten**.

God Man och Framtidsfullmakt

God Man (Föräldrabalken 11 kap.)

Personer med utvecklingsstörning, psykiska funktionshinder, allvarlig sjukdom eller demens är exempel på grupper som ibland kan ha behov av stöd av en god man.

God man utses av tingsrätten för att "bevaka rättigheter, förvalta egendom och sörja för person". Uppdraget kan omfatta alla tre områdena eller bara delar därav.

Framtidsfullmakt (Lag 2017:310)

Medan jag är frisk kan jag bestämma vem som skall sköta min ekonomi och i övrigt föra talan för mig när jag, genom sjukdom, ålder eller annat, inte kan själv. Åtgärden heter "Framtidsfullmakt". Genom att fylla i och arkivera en sådan slipper jag att få en slumpmässigt utsedd främling som "God Man". Blankett kan fås från Demensförbundet eller begravningsbyrå.

Ett första steg för äkta makar eller sambo-par kan vara att utse varandra, och i andra hand t ex barn eller annan person.

Medlemsförmåner

För aktuell lista över våra förmåner, se SPF:s medlemstidning Senioren eller gå in på någon SPF-förenings hemsida, t ex www.spfseniorerna.se, se fliken Förmåner. De centralt förhandlade förmånerna är desamma i hela landet.

Glöm inte att kontakta Smart Senior antingen på tel 08-410 426 10 eller via mail: medlemsservice@smartsenior.se och begära ett "smartseniorkort". Det finns massor med rabatter att utnyttja för oss pensionärer.

Pensionärsrådet (tidigare KPR)

Pensionärsrådet är ett organ för samråd och ömsesidig information mellan pensionärsorganisationerna och kommunen.

Rådet består av representanter för de olika pensionärsföreningarna.

SPF Seniorerna Botkyrka har denna mandatperiod två ordinarie representanter, Anders Magnusson och Jens Vollmer, samt två ersättare, Elisabeth Bäckman och Lennart Blixth. Samtliga ingår i SPF Seniorerna Botkyrkas styrelse.

Rådet är remissinstans och rådgivare för kommunala organ och ska lämna synpunkter och förslag inom pensionärsområdet.

Vi i SPF tycker att det är viktigt att diskutera kvalitetsfrågor i hemtjänsten, digitaliseringens intåg hos oss äldre samt bostadsfrågor för pensionärer. Ett annat viktigt ämne är tillgänglighet, dvs hur lätt det är att ta sig fram med rullator och rullstol i kommunen, eller i och till den egna bostaden.

KPR-representanterna rapporterar direkt till SPF:s styrelse och på månadmötet.

Kommunikation

Utan dator och/eller smart telefon ställer man sig utanför den värld av digital information som finns bara några knapptryck bort. Även en seniorförening som SPF tvingas av kostnadsskäl att huvudsakligen kommunicera digitalt, se nedan.

Tycker du det verkar svårt kan du gå till biblioteket och be någon där att ta fram vår hemsida på en av deras datorer. Be dem leta upp vår hemsida **SPF Seniorerna Botkyrka**.

Vill du lära dig hur man gör? Kontakta SeniorNet, tel 08-546 723 00, se der annons i programbladet.

Post

Programbladet är det enda vi skickar ut per post till alla våra medlemmar, två gånger per år.

Förbundet skickar ut tidningen Seniorens några gånger per år, distriktet skickar inte längre något per post.

Flyttar du, anmäl ny adress till Saga Andersson, eller Håkan Thunberg, anderssonsaga@outlook.com respektive hakanthunberg@gmail.com, så uppdaterar vi medlemsregistret.

E-post

Via e-post får du veckobrev och lite annat från lokalföreningen. Distriktet skickar ut Digitala Distriktetsblad med information från distriktet, och en hel del erbjudanden till teaterföreställningar och liknande. Här hittar du andra resor än de i Programbladet.

Får du **inte** den här informationen trots att du angett e-postadress, så är din adress troligen fel i medlemsregistret, eller så är din brevlåda full. OBS att det i så fall inte räcker att tömma inkorgen, även ut-, skräp- och papperskorg skall tömmas! Det du vill spara lagras bäst i en lokal mapp på hårddisken.

Vill du anmäla e-postadress, eller tror att din adress är fel, meddela Saga eller Håkan enligt ovan. Tele2 och comhem fungerar inte efter 1 februari!

Vill du inte ha veckobrev, eller annan info från t ex förbundet via e-post, meddela detta till Saga eller Håkan, så kan vi stänga av dessa.

E-post med bilagor, som våra veckobrev, eller länkar, som teatererbjudanden från distriktet, klassas ofta som skräppost (Spam) av operatörerna. Lägg till **MailutskickSPF SYSTEM** som betrodd avsändare och betrodd i kontaktlistan (om ditt e-postprogram klarar detta) för att i möjligaste mån förhindra att sådant hamnar i skräpposten. Glöm inte att kontrollera brevlådan Skräppost (Spam, Junk) då och då.

Telefon

Många av er har inte uppdaterat era telefonnummer, att ni t ex skaffat mobil sen ni gick med i SPF och/eller avslutat ert fasta abonnemang. Med tiden kommer vi att få möjlighet att kontakta medlemmar via SMS från medlemsregistret; det förutsätter att ett mobilnummer finns inlagt. Meddela Saga eller Håkan.

Facebook

Via Facebook kan du få snabba besked, komma i kontakt med andra SPF:are, göra din röst hörd, föreslå och tipsa om programpunkter, debattera, kritisera och hylla, få information om aktuella händelser, få information om program och händelser som inte är planerade långt i förväg m m.

Skriv **SPF Botkyrka** i Facebook's sökruta så hittar du oss! Gå gärna in och "gilla"!

Hemsidan

Hemsidan hittar du enklast genom att söka på SPF Seniorerna Botkyrka. Här finns, som på Facebook, information om program och aktiviteter. Veckoblad, även för SPF Grödinge, och reportage med bilder finns här. Mycket information hittar du under fliken "Om föreningen".

Kom gärna med synpunkter och konstruktiv kritik på både Facebook (till Jens Vollmer) och hemsida (Håkan Thunberg). Skicka också in "reportage", gärna med bilder, när ni varit med på någon aktivitet. Skicka till Håkan Thunberg, hakanthunberg5@gmail.com.

Starka seniorer

– för dig 55+

Det är viktigt att hålla igång och röra på sig hela livet. Träna utomhus med den egna kroppen samt med gummiband och hantlar som redskap. Du arbetar efter din förmåga. Genom träningen stärker du inte bara dina muskler, du förbättrar även din balans och hälsa - Det är aldrig försent.

BOKA ONLINE

korpenhb.se/traning21

MER INFO

traning@korpenhb.se
08-299 622

Måndagar

Brunna IP
kl. 13:00-14:00

Torsdagar

Alby Folkhälsopark
kl. 10:00-11:00
kl. 13:00-14:00

Avgifter

Terminsavgift per grupp: 600 kr

Gröna klippkortet: 350 kr / 600 kr

Medlemskap 12 mån: 100 kr

Prova ett pass gratis (anmälan i förväg)





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 2021.

10%
rabatt

Kalendarium

Den enda aktivitet som för närvarande fungerar är onsdagsvandringarna:
varje onsdag kl 11.00. Se veckoblad eller hemsidan.

Vårens enda månadsträff sker i maj.

Datum	Tid	Vad
Maj		
Må 17-Sö 23		Folkhälsovecka i samarbete med förbundet och Grödinge SPF. Mer info kommer i veckobrev.
Må 31	13.00	Månadasträff
September		
Må 06	13.00	Årsmöte
Må 27	13.00	Månadasträff



Tumba Sko & Nyckelservice

Tumba Torg 9
147 30 TUMBA

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

Månadsträffarna

P g a smittläget planerar vi endast ett månadsmöte under våren, i maj. Månadsträffarna hålls normalt fjärde måndagen i månaden i Tumbascenens foajé, Tumba. Vi börjar kl 13.00, med kaffeservering och mingel. Smörgås eller kaffebröd serveras. Vi hinner träffa gamla och nya vänner och bekanta. Det finns möjlighet att teckna sig för resor, utflykter och aktiviteter. Ibland har vi extra aktiviteter och de presenterar vi på månadsmötet. Ta chansen att vinna något trevligt i våra lotterier.

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 31 maj

Trubaduren Tommy Danebo underhåller.

Måndag 6 september

Årsmöte

Måndag 27 september

Mia Poppe, dotter till Nils, sjunger och berättar lite om sin far. Mia är skådespelare, regissör och dramapedagog.

Måndag 25 oktober

Jonas "Jocke" Hildeby, polis, jobbar med de grövsta brotten i Sverige. Han är geografisk profilerare och ringar in gärningspersonen med hjälp av kartan. Minns ni Peter Mangs m fi?



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, 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

www.veterankraft.se

Aktiviteter

Alla våra normala aktiviteter såsom friskvård, resor, kurser och bioträff är av kända skäl inställda tills vidare. Efter att vi alla fått våra två sprutor och väntat ett par veckor efter det, kan aktiviteterna förhoppningsvis dra igång. Eftersom vi i skrivande stund inte vet när detta sker, kan vi inte planera några datum. Ni som är intresserade får hålla kontakt med kontaktpersonerna för respektive aktivitet för information när det verkar bli dags. Regeringen, folkhälsomyndigheten och SPF centralt kommer ju fortlöpande med regler att följa.

När och om vi får besked från kontaktpersonerna kommer vi naturligtvis att meddela i veckobrev att en viss aktivitet startar.

Här följer en kortfattad sammanfattning av aktiviteter och kontaktpersoner

FRISKVÅRD

Onsdagsvandringar

Meddelanden om onsdagsvandringarna lämnas i veckobreven och på hemsidan. Kontaktperson: Saga Andersson, se under Styrelsen på sid 4–5.

Korpen Huddinge – Botkyrka Se annons i Programbladet.

Boule Kontaktpersoner: Kjell Sand 073-512 36 68 och Kent Swedenås 070-565 800 89. Se <https://sites.google.com/site/ttpboule/>.

Bowling Kontaktperson: Björn Zethraeus 08-778 07 89.

Motionsdans Kontaktperson: Gunhild Jonsson 070-725 36 50.

Mötesplats Tumba (Mer info på kommunens hemsida) Tel 073-421 87 50.

Mötesplats Vårsta/Grödinge (Mer info på kommunens hemsida) Tel 072-596 69 21.

Tullinge GymMix Se www.tullingegymmix.nu

Tumba Golf (Gymnastik och Idrottsförening) Se www.tumbagoif.se och annons i Programbladet. Erbjuder bl a Balans-/styrketräning och Yogakurs senior

Squaredance (Huddinge Square Swingers)

Kontaktperson: Robert Ervenius
08-774 30 37, e-post: info@husq.se.
Se hemsidan www.husq.se.

Styrketräning och simning

Utnyttja pensionärsrabatterna i kommunens badhus i Storvreten och Fittja.



KURSER

Kursombud: Kerstin Risveden 070-749 05 12 eller kerstin.risveden@outlook.com.

Teckna med höger hjärnhalva Kontaktperson: Kerstin Risveden, se raden ovan.

Landskapscirkel Kontaktperson: Ingrid Hedin 070-404 07 61 eller ing.hedin@gmail.com

Flygfilmshistoria Kontaktperson: Anders Magnusson 073-979 17 88

Klassisk musik, jazz och gamla tongångar Kontaktperson: Erik Persson, 070-428 07 84 eller erik.sax.persson@gmail.com

Läse- och reseckel Kontaktperson: Inga-Lill Davidsson, 08-532 512 16.

Kvinnohistoria Kontaktperson: Elsie Astridsdotter 073-329 29 91 eller e.astridsdotter@gmail.com

Samtalscirkel om att bli gammal och de problem det för med sig i vardagen Kontaktperson: Anders Magnusson, 073-979 17 88

BIOTRÄFFEN

Kontaktperson: Gunnel Lundström

Väntjänst

Är att erbjuda en medmänniska hjälp och sällskap utan anspråk på ersättning eller gentjänster. Vi har sekretess och tystnadslofte, samt omfattas av kommunens ansvars- och olycksfallsförsäkring.

Väntjänstföreningen i Botkyrka är en fristående förening. Den riktar sig främst till pensionärer men även andra intresserade som vill hjälpa oss eller motta våra tjänster.

Exempel på tjänster är:

- Ledsagning och sällskap vid besök på vårdinrättning, affär, bank, bibliotek m.m.
- Hembesök, promenader, samtal m.m.
- Telefonkontakt.

Du som har behov av hjälp kan ringa:
072-596 69 10 Mån – tors. 10-12 för mer info

Är du villig att bli en av våra medhjälpare? Ring 072-596 69 10



Allmänna resevillkor

enligt Konsumentnämnden och Svenska Rese- och Turistindustrins Samarbetsorganisation, och ReseSkaparnas event & resors särskilda resevillkor

Sök på "allmänna resevillkor" för att hitta de fullständiga allmänna resevillkoren hos Konsumentnämnden. För att hitta ReseSkaparnas särskilda villkor, sök på "ReseSkaparna resevillkor".

Villkoren vid avbeställning av resa sammanfattas nedan

Viktigt! Se till att ha avbeställningsskydd, antingen genom hemförsäkring eller speciell avbeställningsförsäkring.

Avbeställning av resa, allmänna resevillkor

Vid avbeställning tidigare än 30 dagar före avresan ska resenären betala anmälningsavgiften som avbokningskostnad.

Vid avbeställning därefter, men tidigare än 14 dagar före avresan, ska resenären erlægga 25 % av resans pris, dock lägst anmälningsavgiften.

Sker avbeställning därefter, men tidigare än 8 dagar före avresan, ska resenären erlægga 50 % av resans pris, dock lägst anmälningsavgiften.

Sker avbeställningen inom 8 dagar före avresan, ska resenären betala hela resans pris.

Avbokning av resa, ReseSkaparnas särskilda resevillkor

Dagsresor

Vid avbokning tidigare än 14 dagar före avresa återbetalas inbetalt belopp med undantag för anmälningsavgiften. Avbokning 14 dagar eller senare debiteras med full avgift.

Flerdagsresor Sverige

Vid avbokning tidigare än 45 dagar före avresa återbetalas inbetalt belopp med undantag för anmälningsavgiften. Avbokning 45 - 36 dagar innan debiteras med 25% av resans pris. Avbokning 35 - 15 dagar före debiteras med 50% av resans pris. Avbokning 14 dagar eller senare debiteras med full avgift.

Flerdagsresor Europa med buss

Vid avbokning tidigare än 45 dagar före avresa återbetalas inbetalt belopp med undantag för anmälningsavgiften. Avbokning 45 - 36 dagar innan debiteras med 25% av resans pris. Avbokning 35 - 15 dagar före debiteras med 50% av resans pris. Avbokning 14 dagar eller senare debiteras med full avgift.

Flerdagsresor med flyg och båt

Vid avbokning tidigare än 90 dagar före avresa återbetalas inbetalt belopp med undantag för en expeditiönsavgift på 500 kr per person. Avbokning 90 - 61 dagar innan debiteras med anmälningsavgiften. Avbokning 60 - 36 dagar före debiteras med 50% av resans pris.

Reseprogram och anmälan

Kontaktinformation till reseombuden:

Birgit Wallin 070-669 49 15, 08-531 733 02 eller birgit.wallin@tele2.se

Anita Sjöblom 076-193 60 61 eller anita.sjoblom@hotmail.com

Faktablad för ReseSkaparnas resor ligger på bordet vid månadsmötena. Ring annars Birgit eller Anita.

Anmälan till ReseSkaparnas resor görs på telefon eller e-post till Birgit eller Anita, eller vid månadsmöte.

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

Behöver du nå Birgit eller Anita samma dag som aktiviteten ska äga rum, ring.

Det finns alltid en uppsjö av resor att hitta, se t ex Stockholmsdistriktets resor, Senioren, ReseSkaparna, eller annan arrangör. Resorna nedan är de som SPF Seniorerna Botkyrka medverkar i.



Soliga Korsika & Sardinien

En oslagbar kombination av Korsikas pittoreska byar, storslagna otämjda natur och Sardiens fantastiska mat och gästvänlighet. Tillsammans med Johans vänner på plats har vi plockat russin ur kakan och ser saker lite utanför turiststråken. Vi börjar i Bastia på norra Korsika, reser, äter och upplever oss ner till Sydspetsen och mytiska Bonifacio.

Efter en kort färjetur är vi i Italien och ser norra Sardinien. En resa i behagligt tempo där vi får uppleva två länder och två kulturer, som ändå har en hel del gemensamt. För hur än makthavarna har ritat kartan under årtionden så är människorna öbor, fiskare och nära grannar. Vi får smakprov på såväl mat, dryck som gammal och ny kultur.



Bonifacio

GRUPPRIS: 15 450 KR (ORD PRIS: 15 950 KR)

TILLÄGG: Enkelrum 2 600 kr

RESLÄNGD: 8 DAGAR

AVRESA: 15 MAJ

I PRISET INGÅR

- Reseledare Johan Berg
- Flyg Arlanda-Bastia; Olbia – Arlanda
- Färjetur Bonifacio – St Teresa
- Rundresa på Korsika & Sardinien
- Del i dubbelrum med frukost (F)
- 4 luncher inkl 1 glas vin & vatten (L)
- Smörgåslunch inkl vatten dag 5 (L)
- 5 middagar inkl 1 glas vin & vatten (M)
- Vinprovning
- Besök i Orgosolo & Mamoiada
- Besök på Bosa Slott
- Rundturer i Ajaccio, Calvi, Bonifacio, Alghero & Bosa
- Övriga besök enligt program

Researrangör: ReseSkaparna

Vackra Wales

Norra Wales är en vacker, annorlunda del av Storbritannien mellan havet och de mäktiga bergen i Snowdonia. Vi bor i den viktorianska kuststaden Llandudno, som erbjuder en lång välbesökt strandpromenad. Härliga dagar med intressanta utflykter väntar. Irene och Olle Sangemark tar er med till sina smultronställen i Wales. De har en särskild förkärlek för Wales sedan deras första besök dit på 90-talet. Vi bor bekvämt på Somerset Hotel med ett fantastiskt läge vid havet i Llandudno, bara 7 minuters promenad från stadens magnifika pirr.



*På bilden glider Redaktören med hustru över
Pontcysyllte-akvedukten på väg till
Llangollen för drygt 30 år sedan.
Det är långt till backen!*

GRUPPRIS: 17 450 KR (ORD PRIS: 17 950 KR)

TILLÄGG: Enkelrum 1000 kr

RESLÄNGD: 8 DAGAR

AVRESA: 30 AUG 2021

I PRISET INGÅR

- Svenska reseledare Irene & Olle
- Flyg Arlanda-Manchester t/r
- Transfer Manchester-Llandudno t/r
- Del i dubbelrum med frukost 7 nätter (F)
- 3 luncher (L)
- 6 middagar (M)
- Bergbana till Great Orme
- Besök i koppargruva & skiffergruva
- Konsert med manskör
- Kanaltur Pontcysyllte Aqueduct
- Tåg till toppen av Mount Snowden
- Besök Bodnant Garden
- Övriga besök enligt program

Researrangör: ReseSkaparna

Mary Poppins på Svenska Teatern i Helsingfors

En magisk föreställning med oerhört vackra dräkter, detaljrik dekor och oförglömliga låtar samt fantastiska dansnummer. Detta är en av de största satsningar som Svenska Teatern gjort.

Till Helsingfors åker vi med Silja Lines fartyg Symphony och Serenade. Ombord äter vi en god a la cartemiddag på utresan och hem frestas vi av alla läckerheter på middagsbuffén. Längs med Promenaden finns tillfällen för shopping.

En resa att förgylla höstmörkret med.

Datum: Ej bestämt

Pris: Ej bestämt, förra årets priser varierade mellan 2195 – 2745 kr per person beroende på val av hytt.

I priset ingår: Vald hyttkategori, två sjöfrukostar, tvårätters a la cartemiddag med dryck, premiumplatser på teatern, middagsbuffé på hemresan.



Mer information meddelas senare.

Vandra i Österrike

Det är för tidigt att planera vandringsresa till Österrike, men vi hoppas att en sådan kan bli av i höst.



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
hjälper de dig!

Mån-fre 7-22
Lör-sön 8-22

ICA
nära
Riksten

TÄVLING

Att göra skillnad i det lilla.
En liten praktisk tävling.



Bakgrund: I flera år nu har jag haft rosenbönor på min balkong. Blommorna är vackra att se på och de brukar ge en hel del bönor. I somras kunde jag sköta om dem extra mycket och jag fick mycket blommor men inget insektsurr. När hösten kom blev det bara två stycken bönskidor. Jag blev ledsen - ja rädd. Vad kan jag göra? Jag vet att det är ont om boplatser för vilda bin eftersom vi städar undan murkna träd och dylikt. Utan boplatser blir det inga nya vilda bin. Kanske; tänkte jag; kunde vi tillsammans hjälpas åt och med små medel göra skillnad.

Nu, tänkte jag, har vi god tid att göra boplatser åt dem inför sommaren. Sen kan vi placera dem i skogen, trädgården eller på balkongen.

Hur gör man?

Ta en träbit och borra hål eller samla ihop halmstrån, vasstrån eller sugrör och bunta ihop. Det finns 270 olika arter av vildbin så det behövs olika storlekar av bon. Placera skyddat, soligt och gärna varmt. Mått: Hålens djup minst 6 cm. bredd 3 – 10 mm breda.

För ytterligare information hur man gör finns massor med tips på Youtube "Insektshotell bygga själv" Låt fantasin flöda.

När:

Tävlingen avslutas 31 Maj och det gäller att göra det bästa, roligaste eller gladaste hotellet.

2 klasser:

Vuxna:

1:a pris 300:- 2:a pris 200:- 3:e pris 100:- 4 – 6 pris 50:-

Vuxna med barnbarn:

1:a pris 300:- 2:a pris 200:- 3:e pris 100:- 4 – 6 pris 50:-

Skicka in bilder till hakanthunberg5@gmail.com så publicerar vi de bästa hotellen i veckobreven vartefter ni skickar in. Styrelsen deltar utom tävlingen.

Våra hyresgäster:

Solitära vild bin och humlor.

De flesta vilda bin är solitära vilket innebär att de lever ett och ett och inte i bisamhällen. Det finns många vilda arter av bin och humlor i Sverige. Sexton arter kan redan ha utrotats i Sverige. I bona läggs ägg varvat med pollen, som de kläckta larverna livnär sig på. Alla bin pollinerar dvs befruktar våra träd och blommor och vi är helt beroende av dem för våra skördar. Var tredje tugga du tar har producerats tack vare bin.

Mer om bin

Getingar kommer inte att flytta in. De bygger egna mycket större bon. De vilda bina sticks inte.

Det finns cirka 270 olika arter vilda bin i Sverige. Ungefär en tredjedel av arterna som finns i Sverige idag är upptagna på rödlistan, vilket innebär att dessa arter tydligt minskar i antal och riskerar att försvinna helt. Orsaken är bland annat för få blommor och för få bohål och för mycket gifter.

Honungsbin är många och lever i bikupor, ca 50 000 bin bor tillsammans. Men det finns många olika sorters bin och flera arter lever faktiskt ensamma, de solitära bina. De tillverkar inte honung, men är mycket viktiga för att befrukta våra växter. De flesta flyger på våren och försommaren. Då är det viktigt att det finns blommor.

Honungsbin kan flyga flera kilometer från bikupan i jakt på blommor. Solitära bin håller sig inom något hundratal meter från boet. Det betyder att om du lyckas få solitärbin att trivas i din närhet får du små trädgårdsmästare som hjälper dig att få mer frukt och grönsaker i din trädgård eller på din balkong. Så, om du har trädgård, spara gärna ett hörn och låt de vilda blommorna blomma.

Insektshotellet kan sättas upp från tidigt på våren till sent på hösten, eftersom insekterna använder hotellet på olika sätt, även som skydd för kylan.

Lycka till!
Kerstin



Södertälje Begravningsbyrå

Jovisgatan 6, (Box 366) tel: 08-550 303 37
151 24 SÖDERTÄLJE
mail: kontakt@sodertaljebegravningsbyra.se

Isacsons Begravningsbyrå

Grödingevägen 14 B tel: 08-530 385 09
147 30 TUMBA
mail: kontakt@isacsons.se

Ombesörjer allt i samband med begravningar



Av Sveriges Begravningsbyråers Förbund
auktoriserade begravningsbyråer

GLAD PÅSK ÖNSKAS MED RECEPT PÅ EN GOD SILL! KRÄMIG PEPPAROTSSILL - En klassiker.



Du behöver 1 förp 5-minuterssill, 2 dl gräddfil,
1,5 dl blandade finhackade örter, ex persilja, dragon,
körvel, 1 dl finhackad gräslök, 1 dl finriven pepparrot,
1 msk majonnäs, 1 tsk Dijonsenap, rivet skal av 1 citron
och svartpeppar från kvarnen.

Börja med att skölja av sillen noga i kallt vatten och skär
filéerna i centimetertjocka bitar. Mixa gräslök och
örter med lite av gräddfilen med stavmixer eller i
matberedare med knivar till en ljusgrön sås.
Rör ner resten av gräddfilen, majonnäs, pepparrot
och svartpeppar. Tvätta citronerna noga och tillsätt
det rivna citronskalet. Vänd ner sillen i såsen
och håll i en väl rengjord burk.
Låt stå i 1 dygn innan servering så
att sillen hinner dra åt
sig ordentligt av
smakerna.

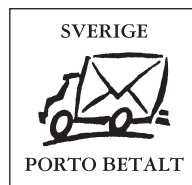
På gång. En tjänst för dig som kanske eventuellt ska sälja någon gång så småningom.

Boka vår kostnadsfria tjänst På gång. Då gör vi klart allt praktiskt inför en eventuell försäljning av din bostad, så du snabbt kan komma ut på marknaden om det väl blir dags. Vi tar hand om fotograferingen och gör klart annonser samt prospekt. Om du vill kan vi också lägga ut bostaden som På gång på vår sajt och kolla av intresset på marknaden.
Värför inte ringa Sveriges största maktare?

Fastighetsbyrån på Tumba / 08- 566 401 50 / tumba@fastighetsbyran.se / fastighetsbyran.se

Fastighetsbyrån





Snart kan du träna med oss!

Vi ser fram emot bättre tider med vaccinering och frihet! Då är ni varmt välkommen att träna styrka, balans och gympa med oss.

Aktuell information om våra pass och hallar:

Se hemsidan www.tumbagymmix.se
eller kontakta info@tumbagoif.se
mobil 070 656 24 76.



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