

PROGRAM VÅREN 2022

SPF Seniorerna Botkyrka



SPF
SENIORERNA

Innehåll i tidningen

	Sida
Ordförande har ordet	3
Styrelse, revisorer och valberedning	4-5
Kallelse till årsmöte	6
Allmän information	6-10
Kalendarium	13-15
Månadsträffar	16-17
Bioträffen	18-20
Friskvård	21-23
Kurser	24-25
Aktiviteter	26-29
Resevillkor och reseprogram	30-34

Föreningens kansli (Seniorhuset)

SPF Botkyrka, Grödingevägen 2, 147 30 Tumba

Organisationsnummer: **802412-8954**

Plusgiro: **61 95 73-9**

Swish: **1230905612**

Hemsidan: Sök **SPF Seniorerna Botkyrka**

Facebook: Sök **SPF Botkyrka**

Redaktion för programbladet

Håkan Thunberg och styrelsen

Omslagsbild: Österrikeresa 2019

Original och tryck

Botkyrka Offset & Digitaltryck AB



Ordförande har ordet

2022 - Nytt år, nya utmaningar



► Valår

Vi seniorer utgör 28% av Sveriges valmanskåren, vilket politikerna mycket väl vet. Nu måste vi trycka på för bindande löften från partierna innan vi bestämmer vem vi ska rösta på. Dessutom ska vi utnyttja möjligheten att kryssa för kandidater som står på vår sida i frågor som angår oss, t ex pensionerna.

► Bostäder

Det behövs fler små och halvstora lägenheter, både för seniorer och för unga människor som vill flytta hemifrån. Det som är bra för oss är ju bra för alla i samhället. Botkyrka kommun är hyfsat bra på att bygga nytt, men mer behövs.

► Covid 19

För 100 år sedan spred sig spanska sjukan över världen. Spanskan ebbade ut efter tre år, och vi ser liknande tendenser för Covid 19, trots mutationer och nya smittvägar. 2022 blir ett bättre år, även om vi nog får leva med viruset en tid framöver.

► Trivsel

"Livet är som en påse, tomt och innehållslöst om man inte fyller det med något", sade Hasse Alfredsson, och tillade "karameller till exempel". Att bli pensionär är en stor omställning för de flesta, men när man vilat upp sig och njutit av friheten ett tag inställer sig ofta frågan: Vad gör jag nu? Här i SPF Botkyrka kan vi tillsammans bidra till att göra tillvaron trevlig och meningsfull. Så bli inte sittande vid köksbordet eller framför teven alltför länge, utan bläddra vidare i det här programbladet och pricka för din nästa aktivitet!

Välkommen till ett nytt år med SPF!
Elisabeth Bäckman, ordförande

Elisabeth Bäckman
Ordförande

Som sagt:
SPF behövs!

▲ Föreningens styrelse ▲ Revisorer ▲ Valberedning m m

Fram till årsmötet 2022

Ledamöter

Elisabeth Bäckman elisabethbackman@outlook.com	072-253 63 39	Ordförande, PB (ProgramBladet), kommunikationsansvarig
Lennart Blixth blixthlennart@gmail.com	070-322 00 17	1:e vice ordförande, seniorhuset Klubbmästare, PB
Anders Magnusson andersmagnusson7@gmail.com	08-530 290 76 073-979 17 88	2:e vice ordförande, läkemedels- sakkunnig i Sthlm distr, pensionärs- rådet, månadsträffar, PB
Jens Vollmer jensantonvollmer@gmail.com	070-696 06 54	Pensionärsrådet, distriktets valbe- redning, PB
Jarl Johansson jarl@percico.com	070-755 32 55	Huvudkassör, resor Österrike, PB
Saga Andersson anderssonsaga@outlook.com	070-870 66 54	Vice kassör, medlemssekreterare, aktiviteter, PB
Marianne Backman mariannebackman1950@gmail.com	070-286 15 10	Klubbmästare, aktiviteter, PB
Kerstin Risveden kerstin.risveden@outlook.com	070-749 05 12	Studieombud, aktiviteter, sekreterare, PB
Håkan Thunberg hakanthunberg5@gmail.com	073-962 03 34	Hemsidan, programbladsredaktör, utskick, vice sekreterare

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, sam-
 ingeagerd.johansson.99@gmail.com mankallande

Kurt Lundström 070-560 63 58 Valberedning
 kurt.o.lundstrom@gmail.com

Elisabeth Andersson 076-146 75 14 Valberedning
 eandersson179@gmail.net

Vissa funktionärer

Ingrid Hedin 070-404 07 61 Reseombud
 ing.hedin@gmail.com

Anita Sjöblom 076-193 60 61 Reseombud, biträdande
 anita.sjoblom@hotmail.com

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

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

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

ÅRSMÖTE 28 februari 2022

Medlemmarna i SPF Seniorerna Botkyrka kallas härmed till ordinarie årsmöte måndagen den 28 februari 2022 klockan 13.00 i Tumbascenens foajé.

SPF Seniorerna har centralt antagit nya stadgar att gälla på förbunds-, distrikts- och föreningsnivå. En punkt på dagordningen kommer att vara att godkänna dessa.

Motioner ska ha inkommit senast 14 februari

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 berättar ensamsegleren Eva Kullgren, se Månadsträffar.

OBS: Detta är kallelsen till ÅRSMÖTET!



Varmt välkommen!

Styrelsen, SPF Seniorerna Botkyrka

Allmän information

Covid-19 Restriktioner

Efter snart två år med nya coronamutationer, höga smittotal världen över, och restriktioner i olika former i olika länder, är det nog få som tror att faran snart är över. Vaccinationsgraden i Sverige är högre än i många andra länder, men alltför många är ännu inte vaccinerade. Krav på vaccinationsbevis införs för sammankomster med fler än hundra deltagare tills vidare, vilket för vår del innebär att sådant kommer att krävas för våra månadsmöten. För utlandsresor kommer vaccinationsbevis säkert att vara obligatoriska under lång tid.

Vaccinationsbevis

Du som är vaccinerad mot covid-19 och har e-legitimation kan beställa ett vaccinationsbevis på www.covidbevis.se. Beviset kan laddas ned till din smarta mobil eller skrivas ut på papper. Har du en digital brevlåda, t ex Kivra, kan du genom ett knapptryck ha covidbeviset tillgängligt utan att behöva logga in.

Om du saknar e-legitimation tar det längre tid att få vaccinationsbeviset eftersom du behöver beställa det via en blankett som skall skickas per post, och du sen får beviset postat till dig. Blanketten måste hämtas från e-hälsomyndigheten, sök på Beställning av vaccinationsbevis. Handläggningstiden är för närvarande två-tre veckor.

Saknar du dator eller skrivare får du be någon anhörig eller vän, bibliotek eller medborgarkontor, om hjälp att få ut blanketten.

Fallolyckor

En av de vanligaste orsakerna till sjukhusvistelse är fallolyckor. Fler än 67 000 per år faller så illa att de hamnar på sjukhus, och av dem dör fler än 1 000. 70% av de drabbade är över 65 år, och kvinnor dubbelt så ofta som män. För döda i trafiken, som är ca en tredjedel så många, finns en nollvision. Hur är det för fallolyckor?

Genom att googla Fallolyckor hittar man på Socialstyrelsens hemsida statistik och annat, bl a information om hur man kan minska riskerna för dessa olyckor. Det viktigaste är att träna balans och styrka. Att plocka undan sådant man kan snubbla på, t ex mattor, är förstås också bra, liksom att undvika att klättra på trappstegar.

I detta sammanhang kan det passa att påminna om att Botkyrkafixaren är tillbaka efter coronaupphålllet. Där kan du få gratis hjälp med enkla saker som att byta gardiner och glödlampor i taket. Beställ tid på tel 073-421 85 75 kl 08.00 – 10.00, eller tala in ett meddelande. E-post till daniel.aouat@botkyrka.se.

SPF Seniorerna Botkyrka

Vår förening har drygt 700 medlemmar i Botkyrka. Stockholmsdistriktet, där vi ingår, har drygt 42 000 medlemmar, och SPF totalt ca 242 000. Under 2020 minskade antalet medlemmar något, för att under 2021 öka en aning.

Pensionärsorganisationernas påtryckningar mot politikerna i kommunen, regionen och på riksplånet är viktiga. Det finns mycket angående pensioner, bostäder för äldre, kvalitet i hemtjänst och omsorgsboende som kan förbättras. Att hemtjänsten i Botkyrka numera delas mellan kommunen och privata aktörer är delvis ett resultat av vårt arbete i 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

Som SPF-medlem får du tidningen Seniorens. Via e-post får du Digitala Distriktsbladet och erbjudanden från Stockholmsdistriktet, och inte minst vårt lokala veckobrev.

Mer info finns att hämta på vår hemsida och vår Facebook.

Se också [Stockholmsdistriktets hemsida](https://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/) 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 mäsä, 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

Om någon som påstår sig vara från din bank, ditt försäkringsbolag, polisen eller annat, ringer upp dig och ber dig logga in på bankkontot, är det ett försök att lura av dig dina pengar. Lägg på direkt, gör gärna polisanmälan.

Får du e-post från någon okänd som uppmanar dig att klicka på en länk i mejlet, släng det. Får du s k Nigierabrev som lovar dig miljoner i arv eller för att du skall upplåta ditt bankkonto för att föra ut ännu fler miljoner ur någon diktatur, släng det.

Med ökande e-handel har det blivit vanligt med falska sms som uppmanar dig att klicka på en länk. Är du inte säker på att det rör något du faktiskt har beställt, släng det.

En broschyr, **DEN STORA GUIDEN OM NÄTBEDRÄGERIER OCH ID-KAPNINGAR** hittar du här: [Guide_Natbedragerier_mySafety_Forsakringar.pdf](#), länk från SPF Seniorernas utskick Dina förmåner 9 december.

Bostadstillägg

Bostadstillägg BTP är inget bidrag utan en del av pensionen. "BTP är ett individinriktat 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

Medlemsförmåner

För aktuell lista över våra förmåner, se SPF:s medlemstidning Seniorens 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.

Tullinge Blommor i Tullinge Centrum ger 10% rabatt mot uppvisande av medlemskort i SPF.

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.

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.

Pensionärsrådet

Pensionärsrådet är ett organ för samråd och ömsesidig information mellan pensionärsorganisationerna och kommunen. I Botkyrka verkar dock kommunen för närvarande tycka att det är ett organ för ensidig information.

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/bör vara 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.

Våra representanter 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.

Myndigheter, banker och i princip alla andra verksamheter gör sitt bästa för att vi kunder skall göra jobbet själva. Tänk bara på alla knappval som måste göras för ett vanligt telefonsamtal.

SPF Seniorerna Botkyrka

Programbladet är det enda vi skickar ut per post till alla våra medlemmar, två gånger per år. Via e-post får du veckobrev och lite annat från lokalföreningen. Flyttar du, byter telefonnummer eller e-postadress, anmäl till Saga Andersson eller Håkan Thunberg, se Styrelsen, så uppdaterar vi medlemsregistret.

Vår [Facebook](#) hittar du genom att skriva **SPF Botkyrka** i Facebook's sökruta.

[Hemsidan](#) hittar du genom att söka på **SPF Seniorerna Botkyrka**.

Stockholmsdistriktet

Av kostnadsskäl skickar distriktet inte något per post, men digitalt kommer Digitala Distriksbladet med information från distriktet, och en hel del erbjudanden till teaterföreställningar och liknande. Här hittar du andra resor än de i Programbladet.

Förbundet

Förbundet skickar ut tidningen *Senioren* några gånger per år, av kostnadsskäl ser de gärna att vi väljer att få den i digitalt format. Sök reda på appen *Senioren din medlemstidning* och ladda ner i mobilen och/eller paddan.

Får du inte den här informationen från oss lokalt, distrikt eller förbund, 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 skickat-, skräp- och papperskorg skall tömmas! Det du vill spara lagras bäst i en lokal mapp på hårddisken.

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 ibland 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.

Scanna koden med telefon så kommer du till vår hemsida!



Väntjänst

Är att erbjuda en medmänniska hjälp och sällskap utan anspråk på ersättning eller gentjänster. Vi har sekretess och tystnadslöfte, 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 mottaga 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





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

Kalendarium

Återkommande programpunkter är inte medtagna med datum, ej heller sådant där datum och tider inte är klara vid "pressläggningen". Kolla med kontaktperson om och när aktiviteten startar.

- ▴ **Varje tisdag** kl 11.00 bowling i Heron City
- ▴ **Varannan tisdag** kl 13.00 motionsdans i Segersjö Folkets Hus
- ▴ **Varje onsdag** kl 11.00 är det onsdagsvandring, se veckobrev för mer info
- ▴ **Varje torsdag** kl 10.30 träffas Klassisk och annan Musik i Broängsgården
- ▴ **Varannan fredag** kl 11.00 fredagsvandring, se veckobrev

Om redaktören (Håkan Thunberg) får information om när de olika aktiviteterna startar kommer informationen i veckoblad, annars hänvisas till respektive kontaktperson.

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

JANUARI

Ti 18	?	Squaredance start
To 20	?	Squaredance start
Må 24	13.00	Månadsträff, Stefan och Clara Lindeborg
Fr 28	14.00	Bioträffen, Fisherman's Friends

FEBRUARI

On 9	13.00	Om att bli gammal
To 10	12.00	Sopplunch Ångskyrkan; vänskapsgrupper
Ti 15	11.00	Biografen Sländan
On 16	13.00	Om att bli gammal
To 17	16.00	PUB, PRO ansvarar
On 23	13.00	Om att bli gammal
Fr 25	14.00	Bioträffen, Edie
Må 28	13.00	Månadsträff med årsmöte, Eva Kullgren

MARS

On 2	13.00	Om att bli gammal
Sö 13	16.30	Afternoon Tea, Spaaks konditori
To 17	16.00	PUB, SPF ansvarar
On 23	11.00	Konstvandring i Tumba
Fr 25	14.00	Bioträffen, Let Him Go
Må 28	13.00	Månadsträff, Rolf Fredriksson



Vi har träningen för dig

Det är viktigt att hålla igång och röra på sig hela livet. Korpen erbjuder träning både i vatten och på land. Inne och ute. Vi tränar hela kroppen och stärker både muskler, balans och välbefinnande. Alla tränar efter sin förmåga.

Vattenträning

Storvretens badhus
Fittja badhus

Starka seniorer

Idrottshuset, Tumba
Brunna IP, Hallunda
Subtopia, Alby

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



traning@korpenhb.se
08-299 622

korpenhb.se/senior

APRIL

Sö 3	18.00	Kryssning till Åbo
On 6	11.00	Kulturvandring i Tullinge
To 21	16.00	PUB, SeniorNet ansvarar
Må 25	13.00	Månadsträff, Grabbarna från Eken
Ti 26	13.00	Tvätterimuseet i Vårby
Fr 29	14.00	Bioträffen, En runda till

MAJ

?	?	Lunch för 85-, 86-, 90-, 91-, 95- och 96-åringar
On 18	11.00	Promenad och guidad tur på Trädgårdstorp
To 19	16.00	PUB, PRO ansvarar
Sö 22	?	Resa till Wales
Må 23	13.00	Månadsträff, Pecke Polis

JUNI

On 15	11.00	Promenad och minigolf på Lida
-------	-------	-------------------------------

AUGUSTI

Må 22	13.00	Månadsträff, Ingrid Törnqvist
-------	-------	-------------------------------

SEPTEMBER

Ti 6	?	Vandringsresa, Österrike
Lö 24	?	Resa till Korsika och Sardinien
Fr 30	14.00	Bioträffen, Sully

JANUARI

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRUARI

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARS

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
					1	2
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

APRIL

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
						1
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAJ

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNI

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULI

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AUGUSTI

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
						1
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Månadsträffar

Vi hoppas att de planerade månadsträffarna ska kunna genomföras under våren. OBS att Tumbafoajén för närvarande kräver vaccinationsbevis oberoende av antal besökande. Om du inte redan skaffat sådant, läs hur i kapitlet *Allmän Information*.

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 träffas och umgås. Det finns möjlighet att teckna sig för resor, utflykter och aktiviteter. Ibland har vi extra aktiviteter och de presenterar vi på månadsmötet. 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 24 januari

Trubaduren Stefan Lindeborg med dotter Clara underhåller. Cornelis W, Bengt Sändh, Nils Ferlin.



Måndag 28 februari

Årsmöte. Därefter "Omöjligt är ett hjärnspöke", ensamsegglaren Eva Kullgren tar oss med på en resa från Stockholm till Puerto Rico. Resan som från början inte skulle bli en långsegling ändrar skepnad under färden och blir hennes livs äventyr. I fem år seglade hon ensam i en åtta meters båt.

Måndag 28 mars

Rolf Fredriksson, f d utrikeskorrespondent som besökte oss hösten 2019, berättar om aktuella händelser i EU.

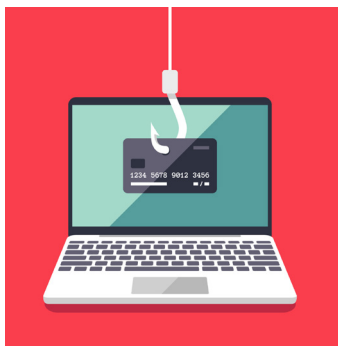
Måndag 25 april

Grabbarna från Eken är den ungdomliga ensemblen med hjärta för den svenska och irländska vismusiken. Bestående av musikanter utbildade på Kungl. Musikhögskolan, som spelar flöjter, dragspel, mandola, fiol och slagverk. Repertoaren hämtas ur den svenska visskatten, så som Olle Adolphson, Cornelis Vreeswijk och Evert Taube, och varvas med svängiga visor från Irland, samt egenskrivna alster.



Måndag 23 maj

Pecke Polis berättar om hur äldre luras, och förhoppningsvis hur man kan skydda sig. Han spelar också goa låtar på gitarr.



Måndag 22 augusti

Biografen "Carl-Gustaf Svingel - och Silvias familj i det kalla krigets Berlin" handlar om en okänd svensk som hjälpte människor att på hemliga vägar ta sig ut genom muren i det delade Berlin. Författaren Ingrid Thörnqvist tar med läsaren i jakt på svaren om denna "röda nejlika" som med hjälp av goda kontakter på båda sidor av järnridån kom att betyda mycket för splittrade familjer och politiska fångar. Carl-Gustafs resa började i barnhemmet i Hjärtum och slutade i storpolitikens Berlin. I boken berättar drottning Silvia för första gången om villkoren för sin östtyska familj. Ingrid Thörnqvist var tidigare utrikeskorrespondent för SVT Nyheter och rapporterade under många år om omvälvningarna i Centraleuropa och på Balkan, och om Berlinmurens fall.

Boken är utgiven av Ekerlids förlag och finns till försäljning med dedikation för 200 kr i anslutning till föredraget



Filmklubben Bioträffen

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Restriktioner kommer och går och kommer igen... Vi anpassar oss och håller avstånd. Möjlighet till handtvätt finns och likaså finns handsprit.

Vi startar i januari med engelska Fisherman's Friends med humor, romantik och sång. I februari hamnar vi i ett fantastiskt landskap i Skottland tillsammans med Edie, marsfilmen Let him go utspelar sig i USA där ett äldre par söker sin sonson och i april i En runda till befinner vi oss i Danmark där några lärare experimenterar med promillehalten. I september är vi åter i USA och i Sully återupplever vi kapten Sullenbergers fantastiska nödlandning på Hudsonfloden.

Vi fortsätter med vårt låga pris 50 kr.

Café Garbo öppnar kl 13.00 och där finns som vanligt möjlighet att köpa kaffe och bullar mm. Vi provar nu att erbjuda ett "gofika" som måste förbeställas. För 50 kr får man kaffe/te och en kondisbit. Man förbeställer hos Marianne Backman 070-286 15 10 eller mariannebackman1950@gmail.com samma vecka, senast onsdag kväll. I Café Garbo betalar man och blir avprickad. Vi hoppas detta kommer att uppskattas.

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



Fredag den 28 januari kl 14.00

Fisherman's Friends

När skivbolagskillen Danny hänger med på svensexatill den pittoreska kustbyn Port Isaac anar han inte att det ska vända upp och ner på hans liv. Han får i uppdrag att fixa kontrakt med byns sånggrupp, bestående av tio högst motsträviga fiskare. Gruppen kallas Fisherman's Friends och de sjunger traditionella sjömanssånger. Byborna skrattar först åt idén att dessa sånger kan hamna på topplistorna, men snart är hjulen i rullning. På vägen förälskar sig Danny i Alwyn, dotter till en av sångarna. Han inser snart att sammanhållning och ärlighet är viktigare i Port Isaac än i London och Paris.

1 tim 52 min.



Fredag den 25 februari kl 14.00.

Edie

83-åriga Edie tycker inte att det finns något som heter "för sent". Så hon lämnar sitt gamla liv, pratet om ålderdomshemmet, packar sin vandringsryggsäck och ger sig ut på det äventyr hon aldrig tog sig för - att besegra det mäktiga berget Mount Suilven i Skottland.

En härlig film om att ta vara på den tid man har, och gör det mesta av den. Fantastiska vyer, starka karaktärer och en vandring som faktiskt åstadkom det filmen i sig utgav sig för att handla om när skådespelerskan Sheila Hancock också blev den äldsta personen att bestiga Mount Suilven - på riktigt!

1 tim 42 min.



Fredag den 25 mars kl 14.00.

Let Him Go

En pensionerad sheriff och hans fru sörjer sin sons död och ger sig ut för att hitta sin enda sonson och rädda honom ur klorna på en farlig familj. Med Diane Lane och Kevin Costner.

1 tim 49 min.



Fredag den 29 april kl 14.00.

En runda till

När skivbolagskillen Danny hänger med på svensexa till den pittoreska kustbyn Port Isaac anar han inte att det ska vända upp och ner på hans liv. Han får i uppdrag att fixa kontrakt med byns sånggrupp, bestående av tio högst motsträviga fiskare. Gruppen kallas Fisherman's Friends och de sjunger traditionella sjömanssånger. Byborna skrattar först åt idén att dessa sånger kan hamna på topplistorna, men snart är hjulen i rullning. På vägen förälskar sig Danny i Alwyn, dotter till en av sångarna. Han inser snart att sammanhållning och ärlighet är viktigare i Port Isaac än i London och Paris.

1 tim 52 min.



Fredag den 30 september kl 14.00

Sully

Kapten Chesley "Sully" Sullenberger landade den 15 januari 2009 ett nödställt flygplan på Hudsonfloden och räddade därmed livet på de 155 passagerarna. Men samtidigt som han hyllades av allmänheten och media pågick det en undersökning kring fallet som kunde förstöra både hans rykte och karriär. Regi Clint Eastwood.

1 tim 49 min.



Tumba Sko & Nyckelservice



**Tumba Torg 9
147 30 TUMBA**

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

Friskvård

Pandemin fortsätter att ställa till problem för planeringen. Exakta datum är inte alltid möjliga att ange idag, eller ens om alla aktiviteter är i gång, så kontakta respektive kontaktperson. Vi informerar i veckobrevet om vi får veta mer.

Veckovandringar

Onsdagar och varannan fredag

Vandringarna startar alltid 11.00, men på olika platser, vilket meddelas i veckobrev och under Aktiviteter på hemsidan.

Onsdagsvandringarna skall vi variera under våren, så att vissa blir natur-, andra kulturvandringar. Vi hoppas kunna våga använda de kommunala färdmedlen igen, speciellt under lågtrafik.

Kulturvandringarna leds av Marianne Backman enl följande:

- ▶ 23 mars konstvandring i Tumba, samling vid Tumba busstation, lunch på restaurant i Tumba Centrum
- ▶ 6 april kulturvandring i Tullinge, samling vid Tullinge Centrum, lunch på Tullinge Pizzeria
- ▶ 18 maj promenad till Flottsbro och guidad tur på Trädgårdstorp, samling vid Trädgårdstorp, medhavd fika/lunch
- ▶ 15 juni promenad och minigolf på Lida, samling på parkeringen, lunch på restauranten i Lida

Fredagsvandringarna är i regel något mer krävande.

Meddelanden om vandringarna lämnas i veckobrev och på hemsidan.

Kontaktpersoner: Jarl Johansson och Saga Andersson, se under Styrelsen.



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



Isacsons Begravningsbyrå

Grödingevägen 14 B, Tumba

08-530 385 09

isacsons.se

Boule

Tullinge TP Bouleklubb tränar och spelar sommartid på Brantbrinks idrottsplats och vintertid i Björnkulla boulehall i Huddinge. Kontaktpersoner: Kjell Sand 073-512 36 68 och Kent Swedenås 070-565 80 09. Se <https://sites.google.com/site/ttpboule/> eller googla TTP Boule. Du kan också kontakta Ingemar Lindström i SPF Seniorerna Grödinge,

070-150 41 94.

Hemsidan är inte uppdaterad sedan 2019.

Bowling

Spelet i Heron City i Kungens Kurva har varit vilande sedan coronapandemin slog till. Om du är intresserad, kontakta Björn Zethraeus 08-778 07 89. Du kan också kolla med Leif Åsberg i SPF Seniorerna Grödinge, 070-671 10 24, de har troligen plats för några till. Spelar i Vårby Gård.

Korpen Huddinge – Botkyrka

Se annons i Programbladet. De har träning i både norra och södra Botkyrka.

Motionsdans

Dansen i Segersjö Folkets Hus har varit vilande sedan coronapandemin slog till. Vill du veta dagsläget, kontakta Gunhild Jonsson 070-725 36 50.

Mötesplats Tumba

(Mer info på kommunens hemsida). Icke att förväxlas med den mötesplats som nyligen öppnades i biblioteket i Tumba. Tel 073-421 87 50.

Mötesplats Tumba ligger i f d Tumba Sjukhus på Samaritvägen 2. På Mötesplats Tumba kan du träna på gym, bada bastu, träffa nya vänner eller bara sitta i solrummet och ha det skönt. Här finns också ett kafé där du kan köpa fika och goda smörgåsar. Inbetalningskort för alla avgiftsbelagda aktiviteter finns på mötesplatsen.

Mötesplats Vårsta/Grödinge

(Mer info på kommunens hemsida).

Mötesplats Grödinge ligger på Ringvägen 2, bredvid Vårsta bibliotek, och ordnar en rad härliga aktiviteter varje höst och vår. Här finns också ett minigym (gratis!), en bokbytarkorg för lässugna. Var med i någon av mötesplatsens aktiviteter eller bara titta in en stund. Tel 072-596 69 21.

Mötesplats Alby

Tullinge GymMix

En ideell förening med många typer av gruppträningspass på alla nivåer, inklusive specialinriktad seniorsvettis. 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, kanske line-dance under våren.

Squaredance

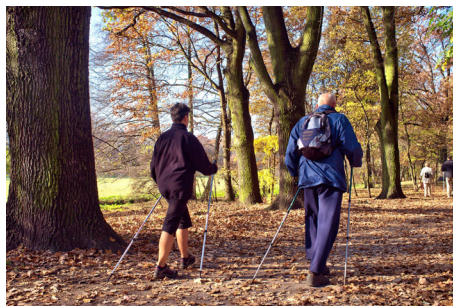
(Huddinge Square Swingers)

Planerar för start 18 och 20 januari. 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 & Studiegrupper

Välkomna att starta, eller föreslå, nya studiegrupper.

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

Vänskapsgrupper

Har du svårt att hitta någon att dela en hobby eller ett intresse med? I så fall kan en vänskapsgrupp vara lösningen. Vilket är ditt stora intresse? Golf, handarbete, opera, fiske, böcker, bandymatcher eller något helt annat? Eller du kanske bara vill ha någon att fika eller äta lunch med ibland?

Bygg ut ditt sociala nätverk genom att delta i en vänskapsgrupp. Baserat på de önskemål vi får in skapar vi små grupper med gemensamma intressen. Grupperna får inledningsvis hjälp att komma i gång.

Skicka dina förslag eller önskemål till Kerstin, se ovan, eller Saga Andersson, se under Styrelsen. Du kan också ringa.

Som ett försök till start-upp föreslår vi att vi träffas på sopplunch i **Ängskyrkan, Tumba, kl 12.00 torsdag 10 februari**. Storrättsvägen 41, buss 716 hållplats Toppvägen är precis utanför. Ingen anmälan behövs.

Bokgrupp öppen för nykomlingar

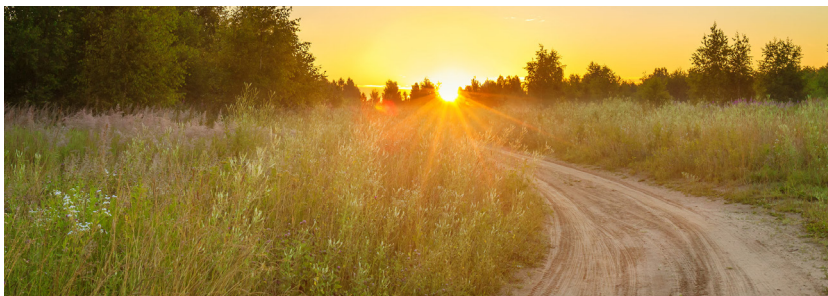
"Normala Studiecirklar består vanligtvis av ett antal jämlika som tillsammans driver gruppen framåt. Dvs utan en officiell ledare. Därför tycker jag att vi kan bjuda in till en bokläsargrupp utan ledare. Jag kan stå för informationen. Bokcirklar brukar vara relativt lätta att dra runt. Man har ju något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

Kerstin Risveden, se ovan.

Landskapsgrupp

Vårens landskap är fortfarande Södermanland.

Kontaktperson: Marianne Backman, se under Styrelsen.



Klassisk och annan musik

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

Samtalsgrupp om att bli gammal och de problem det för med sig i vardagen

Fyra onsdagar 9, 16, 23 februari och 2 mars kl 13 – 15 i Seniorhuset, SPF:s rum. Kontaktperson: Anders Magnusson, se under Styrelsen.

Vi fortsätter med X-et

Gruppen fortsätter med samtal och studiebesök, träffas i Seniorhuset. Nya deltagare är välkomna. Kontaktperson: Kia Hjelte 073-077 45 55 eller kia.hjelte@me.com



Matlagning för män

I samarbete med Ängskyrkan startar åter matlagningsgruppen för män, det blir fem gånger i Ängskyrkan i Tumba. Kontaktperson Lennart Blixth, se under Styrelsen



Aktiviteter att boka

Som för allt i detta programblad är vi beroende av hur coronapandemin utvecklas och därmed vilka eventuella restriktioner som kommer att finnas. Dessutom har många möjliga arrangörer inte publicerat program för våren, så håll utkik i veckobreven efter uppdateringar och nya aktiviteter.

Om inte annat anges vid respektive aktivitet skall anmälan göras till Saga Andersson, 070-870 66 54 eller anderssonsaga@outlook.com.

Biografen Sländan

Vi ser film, får en rundvandring i museet och avslutar med fika och tilltugg.

Datum: Tisdag 15 februari
Tid: 11.00
Pris: 140 kr/person som betalas till vårt plusgiro 61 95 73-9, ange namn och Sländan
Plats: Eklundshovsvägen 22, Tullinge
Min antal: 10 pers
Anmälan: senast 1 februari till Saga Andersson, se ovan

Afternoon Tea

Exklusivt för SPF: scones med marmelad, lemon curd och färskost, snittar och olika slags bakverk samt te och kaffe ingår. Bordsservering.
Vin eller bubbel kan köpas för kr 79 kr per glas.

Datum: Söndag 13 mars
Tid: 16.30-18.30
Pris: 220 kr per person, betalning sker på plats
Plats: Spaaks Konditori i Tumba Centrum
Max: 40 personer
Anmälan: Marianne Backman, se under Styrelsen



Hagalunds Tvätterimuseum i Vårby

Guidad tur i muséet som avslutas med kaffe och tilltugg (ingår i priset).

Datum: Tisdag 26 april
Tid: 13.00
Pris: 100 kr/person, betalas till vårt plusgiro 61 95 73-9, ange namn och Tvätt
Anmälan: senast 6 april **OBS att tvätteriet har vaccinationskrav!**

Dagsresa med buss till Värmdö.

Resan är planerad till våren då vi åker ut till vackra Värmdö.

I programmet ingår: Guidad visning av Värmdö gamla kyrka och lunch på Siggesta gård. Dagen avslutas på Artipelag där vi kan promenera omkring och beundra denna fantastiska anläggning.

Eftermiddagskaffe (ingår inte i resans pris).

Konsthallen (entré betalas på plats).

Information om pris för bussresa, lunch samt avgifter för guidning i kyrkan och ev Konsthallen kommer att finnas i veckobrev samt vid månadsmöten.

Anmälan till: Anita Sjöblom anita.sjoblom@hotmail.com eller
Ingrid Hedin ing.hedin@gmail.com

Nordens Paris

Haute couturens gyllene era i en utställning om NK:s Franska Damskrädderi 1902–1966 visas på Nordiska Muséet, utställningen pågår till den 18 sept 2022.

Entré: Pensionär 120 kr.

Endast förköp via nordiskamuseet.se

Ett gemensamt besök planeras.

Lunch för 85-, 90- och 95-åringar

Eftersom denna begivenhet inte kunde genomföras 2020, inkluderas nu även 86-, 91- och 96-åringar. Inbjudan kommer att skickas per post till de berörda. Lunchen går av stapeln under våren.

Tågresan med SKÅJ

Resan med tåg från mitten av förra seklet.

Vårprogrammet finns ännu inte.



Hemlig resa

En resa med hemligt mål kommer att arrangeras i slutet av augusti. Vi åker buss till ett trevligt resmål någonstans inom rimligt bussavstånd.

Något mer avslöjas inte men uppgifter om researrangör och pris kommer i att presenteras under våren.



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 2022.

Fria aktiviteter

Aktiviteter som inte behöver bokas

Pub-träffar i Seniorhuset

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

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

Datum: Torsdag 17 februari (PRO)
Torsdag 17 mars (SPF)
Torsdag 21 april (SeniorNet)
Torsdag 19 maj (PRO)

Tid: 16.00



Botkyrka Riksteaterförening

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

För våren är följande föreställningar aviserade:

- ▶ 22/1 Brolle och Mimi Werner, musikshow
- ▶ 2/2 För evigt med Ison och Fille, musikdrama
- ▶ 11/2 Åh Herregud! / Voi Luoja!, existentiell komedi
- ▶ 13/2 Stortorget, komiskt drama
- ▶ 17/2 En spelmans saga om Dan Andersson, musik
- ▶ 27/2 Sagan som rymde, dockteater
- ▶ 6/3 Väninnan, drama
- ▶ 17/3 Tre streck, stand up
- ▶ 24/3 Jukebox!, musikalisk show
- ▶ 17/3 Stjärnor, barnteater
- ▶ 14/4 Den som glad är, musik
- ▶ 24/4 Hallå himlen, barnteater
- ▶ 29/4 Uno Svenningsson, Uno Svenningsson
- ▶ 15/5 Dansa Rennie!, Rennie Mirro

RIKSTEATERN



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

Botkyrka Symfoniorkester

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

ÅTERBETALNING VID AVBOKNING AV RESA

Kontrollera de aktuella Covid-bestämmelserna, förslagsvis via researrangören.

ReseKompaniet

Avbokning måste ovillkorligen ske före resans avgång, med hänvisning till er reseförsäkring. Vid avbokning och återbetalning utgår en expeditionsavgift på 100 SEK per person vid teater/dagsresor och 200 SEK per person vid flerdagarsresor

ReseSkaparna

Flerdagarsresor med flyg och båt

- ▶ Avbokning minst 61 dagar innan avresa debiteras med anmälningsavgiften
- ▶ Avbokning 60 - 46 dagar före debiteras med 50% av resans pris
- ▶ Avbokning 45 dagar eller senare debiteras med hela resans pris

Se till att skaffa försäkring.

Reseprogram och anmälan

Kontaktinformation till reseombuden:

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

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

För **Österrike** gäller Jarl Johansson 070-755 32 55 eller jarl@percico.com

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

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

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



KRYSSNING TILL ÅBO MED NYA VIKING GLORY

Välkommen ombord på Viking Lines nykomling Viking Glory – ett av världens miljösmartaste fartyg, specialdesignat för en kryssningsupplevelse utöver det vanliga. På det nya fartyget finns ingenting som skymmer sikten, du blir ett med skärgården och kan njuta av en rad möjliga och omöjliga faciliteter. Som den häftiga takterrassen och Östersjöns första flytande saluhall.

Den ljusa och luftiga taxfreebutiken är något av ett mecka för dig som gillar att shoppa. Och med priser som är upp till 40% lägre än på landbacken finns alla chanser att fynda.

Precis som på de andra fartygen hittar vi här ett attraktivt nöjesutbud. Viking Glory vänder sig lika mycket till livsnjutaren som är ute efter en stillsam paus i skärgården som till dig som vill dansa ända in i gryningen. Alla nöjen ingår i priset!



DAG 1 – SÖN 3 APRIL

- Kl. 18.00 Avresa med buss från Botkyrka
Incheckning och ombordstigning
- Kl. 20.00 Viking Glory avgår från Stockholm
- Kl. 20.00 Middagsbuffé inkl. dryck serveras i restaurang The Buffet som vi hittar i fören, där vyerna är som allra vackraste.

DAG 2 – MÅN 4 APRIL

- Kl. 07.35-08.45 Uppehåll i Åbo
Frukost serveras i restaurang The Buffet
- Kl. 18.55 Ankomst till Stockholm
Buss åter till Botkyrka

Pris per person: 860:-

I priset ingår:

bussanslutning till terminalen t/r, kryssning till Åbo del i 2-bäddss insides hytt,
1 x buffémiddag inkl. dryck, 1 x frukost

Tillägg: Singelhytt B/insides 225.-, 2-bäddshytt A/utsides 95.- / per person
Singelhytt A/utsides 415.-

Pris: 695 kr/person om det inte blir buss
Arrangör: ReseKompaniet

Bindande anmälan senast den 10 mars till Anita Sjöblom eller Ingrid Hedin, se ovan

MÖT VÅREN I 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. Deras varma personligheter ger resan en extra trevlig känsla.

AVRESA: 22 maj

RESEARRANGÖR: Reseskaparna. Kontakta Isabell eller Sara direkt, tel 08-94 40 40

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

ERT PRIS: 17 800 kr (ord pris: 18 300 kr)

TILLÄGG: Enkelrumstillägg: 1 000 kr

RESLÄNGD: 8 dagar



DRAMATISKA KORSIKA & GÄSTVÄNLIGA SARDINIEN

En oslagbar kombination av Korsikas pittoreska byar, storslagna otämjda natur och Sardiniens fantastiska mat och gästvänlighet. Tillsammans med Johans vänner på Korsika och Sardinien har vi plockat russin ur kakan samt 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 dessutom 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. Vi flyger hem från Olbia på Sardinien

AVRESA: 24 september

RESEARRANGÖR: Reseskaparna. Kontakta Isabell eller Sara direkt, tel 08-94 40 40

I PRISET INGÅR

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

ERT PRIS: 17 950 kr

TILLVAL: Enkelrum: 2 600 kr

Byutfärd med lunch: ca € 35

Utfärder bokas och betalas på plats i €

RESLÄNGD: 8 dagar



VANDRING I ÖSTERRIKE

Österrike är ett eldorado för den som tycker om att vandra i fantastiska naturlandskap på väl utmärkta vandringsleder. Även i år planerar vi att anordna en resa till Österrike, till Saalbach/Hinterglemm-dalen. Vi hoppas att Coronapandemin inte ska sätta stopp för resan. Resan är en upprepning av de succéresor som gjordes både 2018 och 2019 till denna dal. Arrangör är även i år Austria Travel, www.austriatravel.se som har ställt resegaranti hos Kommerskollegiet.

På länken www.austriatravel.se/spf beskrivs också resan mer i detalj.

Vi flyger med SAS från Arlanda till München vid lunchtid. Här väntar en buss som kör oss direkt till hotellet. Bussresan tar ca 3–4 timmar.

Under sex dagar vandrar vi i olika delar av dalen. Det finns vandringsleder för alla smakriktningar, från enkla till mer krävande vandringar. I dalen finns fyra kabinbanor som är öppna. Vi bor under veckan i centralorten Hinterglemm. Alla vandringar utgår från hotellet. Hotellet har två guider som beskriver de olika vandringslederna och föreslår varje morgon lämpliga vandringar. Under fyra dagar följer guiderna med på vandringarna.

I resans pris ingår Saalbach/Hinterglemm Joker Card som ger dig tillgång till obegränsat med fria resor i de fyra kabinbanorna och till alla dalens bussförbindelser!

Vi bor på hotell Glemmtalerhof som är ett 4-stjärnigt Superior hotell, läs mer på länken www.glemmtalerhof.com. Vi har halvpension med frukostbuffé, eftermiddagsfika samt fyrrätters middag med salladsbuffé. Lunchpaket som du själv plockar ihop från frukostbuffén ingår.

AVRESA: 6-13 september

Pris: 13 490 kr/person

Detta ingår flyg, buss, hotell med halvpension, Joker Pass. Enkelrumstillägg 1 200 kr. Måltidsdryck vid middag tillkommer.

Anmälan görs till Jarl Johansson, se ovan, som också kan lämna mer information om resan.

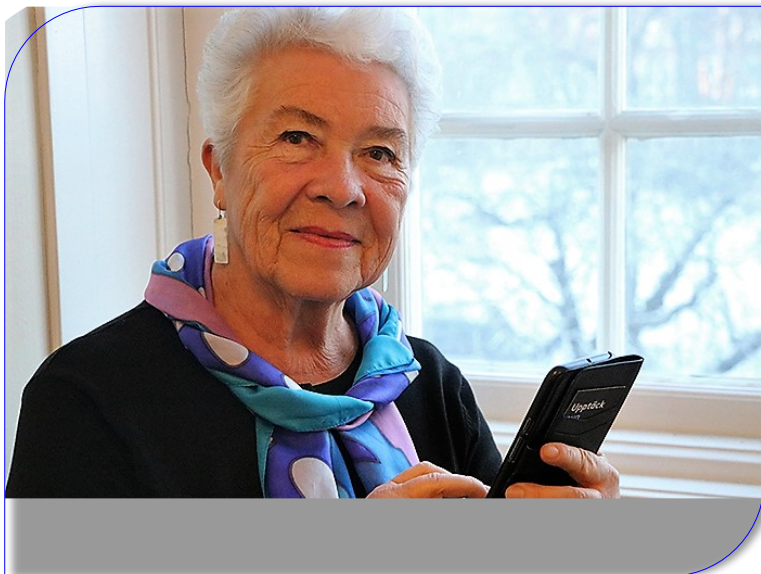
Jarl kommer också att fungera som reseledare.

Max ca 30 personer kan delta. Anmälan måste göras senast till den 22 april.

Var medveten om att resan kan bli fullbokad tidigare.

Först till kvarn gäller!





Nyfiken på vad du kan göra mer med din mobiltelefon

Delta i våra juntor för iPhone- eller Android-telefoner.

Intresserad av att bättra på dina datorkunskaper

Medverka i nya PC-juntorna.

Osäker på hur du ska hantera din digitala utrustning

Gå en utbildning, besök IT-stugan i Seniorhuset Tumba eller få support på distans.

Öppen för digitala nyheter

Var med på våra fredagsträffar och gå på digital skattjakt.

Välkommen till SeniorNet Botkyrka

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



Kontakta oss:
it-akuten@seniornetbotkyrka.se
Telefon: 08-546 723 00

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.
Varför inte ringa Sveriges största mäklare?

Fastighetsbyrån



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



VAR RÄDDA OM ER OCH ERA NÄRA OCH KÄRA!



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,
flyttihjälp, 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

VI HÄLSA VÅREN VÄLKOMMEN MED EN BUDAPESTRULLE

Budapestbakelsen/ rulle är ett klassiskt svenskt bakverk. Den skapades av en konditor vid namn Ingvar Strid som var verksam i Vetlanda i mitten av förra århundradet. Ingvar ska enligt historierna rest mycket och haft en kärlek till Budapest och Ungern och namngav sitt bakverk efter staden.

Du behöver:

4 äggvitor
2 dl strösocker
100 g hasselnötsmjöl, (ca 2 dl)
1 dl marsankrämpulver, för kokning

Fyllning:

2 dl vispgrädde
1 mango
2 passionsfrukter
125 g mörk choklad
1 dl rostade hasselnötter



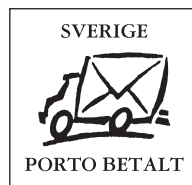
Gör så här:

Sätt ugnen på 175°. Vispa äggvitorna med elvisp. Tillsätt sockret, lite i taget och vispa till en fast marängsmet.

Blanda hasselnötsmjöl och marsanpulver i en skål och blanda försiktigt ner i marängsmeten. Fyll en spritspåse med smeten och klipp ett hål, ca 2 cm stort. Spritsa ut tätt i långa rader på diagonalen på ett bakplåtspapper på en plåt, ca 25 x 25 cm.

Grädda mitt i ugnen ca 17 min. Ta ut och låt svalna något. Vänd upp på ett nytt bakplåtspapper med hjälp av en plåt. Dra bort papperet som kakan gräddats på. Vispa grädden fluffig. Skala och tärna mangon. Halvera och gröp ur passionsfrukten. Bred grädden över botten och strö på mango och passionsfrukt. Rulla ihop som en rulltårta. Hacka och smält chokladen i mikron. Ringla choklad över rullen och strö på nötter.

Du kan även fylla den med mandarinklyftor eller hallon.



Snart kan du träna med oss!

Vi startar terminen vecka 3 (17 januari) och erbjuder pass både dag- och kvällstid.
Varmt välkomna att träna styrka, balans och gympa med oss!

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

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

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

