

PROGRAM HÖSTEN 2021

SPF Seniorena Botkyrka

SPF
SENIORERNA



Innehåll i tidningen

	Sida
Ordförande har ordet	3
Styrelse, revisorer och valberedning	4-5
Viktig information	6-10
Kalendarium	13
Månadsträffar	15
Bioträff	16-17
Friskvård	18-19
Kurser & studiegrupper	20-21
Aktiviteter att boka	22-23
Fria aktiviteter	25
Resevillkor och reseprogram	26-30
Jubileumsfest	33
Recept	34

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

Äntligen!

Till vår gedigna livserfarenhet får vi nu lägga en pandemi. Nu är det värsta över och vi kan återgå till någon form av normalitet. I vår förening räknar vi med att kunna köra för fullt från och med september, vilket du kan se av detta programhäfte. Det enda som fortfarande är osäkert är våra resor. Där avvaktar vi direktiv från högre ort.



2022 är valår. Den för oss viktigaste frågan måste vara pensionerna, inte bara för oss själva utan ännu mer för våra barn och barnbarn. Här måste vi seniorer bli mer militanta, mer högröstade. Vi utgör nästan 25 % av befolkningen i landet men har bara 1,5 % av representantskapet i riksdagen. På kommunnivå är det lite bättre, men långt ifrån bra. En uppmaning till dig som är det minsta politiskt intresserad: Gå med i ett parti nu meddetsamma, engagera dig i kommunpolitiken! Jag brukar säga att vi får de politiker vi förtjänar: Om det är svårt att ens få tillräckligt många intresserade för att fylla platserna i kommun- eller regionfullmäktige, då är demokratin i fara, och de politiska besluten kan bli hur godtyckliga som helst.

De hårresande brister i äldreomsorgen som avslöjades under pandemins första månader har i alla fall haft det goda med sig att en skärpning är på gång. SPF och PRO är helt överens om att både lagstiftning och attityder måste ändras. Vi kommer att bevaka seniorfrågorna extra noga i det kommunala pensionsrådet framöver.

Höstprogrammet innehåller gamla favoriter och några nyheter. Dels vill vi nå fler ensamma, dels fler nyblivna pensionärer. Det är lätt att bli sittande vid köksbordet eller framför teven när vänner försvinner och något händer med kroppen. Och när man lämnar arbetslivet är det svårt att plötsligt gå från full fart i en yrkesidentitet till att bli bara pensionär. Saker som hemtjänst, äldreboende och dylikt är helt irrelevant för en som fortfarande känner sig ung och frisk. Därför kommer vi i SPF Botkyrka nu att försöka erbjuda aktiviteter som passar seniorer i hela åldersspannet 60–100 år. Om du har önskemål eller förslag, hör av dig till någon i styrelsen.

Varmt välkommen till en aktiv och coronafri höst med SPF Botkyrka!
Elisabeth Bäckman, ordförande

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 ingegerd.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.b.lindstrom@gmail.com	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 Nord ingridnord098@gmail.com	08-530 375 20	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 funktionärlista, 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

Restriktionerna under september p g a corona.

När detta skrivs är läget fortfarande oklart. Vi hoppas verkligen att vi kan starta upp våra verksamheter, men håll koll på vad myndigheterna säger.

Något att se fram emot!

Botkyrka kommun planerar att erbjuda en boendegaranti till alla kommuninvånare över 70. En utredning är genomförd men inga beslut är fattade. Såvitt vi vet har ingen annan kommun i Sverige liknande ambitioner för sina seniorer. Frågan kommer upp på höstens första kommunfullmäktige i augusti.

SPF följer utvecklingen med spänning.

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!

Elva av våra medlemmar har fortfarande tele2- och comhem-adresser enligt medlemsregistret. Ni har troligen bytt operatör men inte meddelat oss, och får därför ingen e-post från SPF centralt, Stockholmsdistriktet eller Botkyrka. Se under Kommunikation ett par sidor längre fram.

Har du ingen e-postadress, ingen smart telefon 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 ca 700 medlemmar i Botkyrka. I Stockholmsdistriktet är vi drygt 42 000 medlemmar och i hela Sverige ca 242 000. Under covid-19 har antalet gått ned, ganska naturligt med tanke på att nästan 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 delas mellan kommunen och privata aktörer är delvis ett resultat av vårt arbete i Pensionärsrådet (tidigare KPR).

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, och 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.spfseniorena.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 mäs sa, friskvårdsaktivitet eller studiecirk lar. 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 legitimera sig i många 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 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**.

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 Seniorens eller gå in på någon SPF-förenings hemsida, t ex www.spfseniorena.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 Seniorena Botkyrka har denna mandatperiod två ordinarie representanter, Anders Magnusson och Jens Vollmer, samt två ersättare, Elisabeth Bäckman och Lennart Blixth. Samtliga ingår i SPF Seniorena 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 månadsmötet.

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.

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, byter telefonnummer eller e-postadress, anmäl till Saga Andersson, eller Håkan Thunberg, anderssonsaga@outlook.com respektive hakanthunberg5@gmail.com, så uppdaterar vi medlemsregistret.

E-post

Via e-post får du veckobrev och lite annat från lokalföreningen. Distriktet skickar ut Digitala Distriktetsbladet 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 skickat-, 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 längre!

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.

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!

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.

Räntefri
delbetalning via

Wasa Kredit

Våra Bästa

ERBJUDADEN!

Erbjudande 1:

Undersökning,
röntgen

300:-

Ord.pris: 750:-

Erbjudande 2:

Inplantatbehandling
per käke

24.900:-

Vi utför även allmän- och estetisk tandvård,
implantatbehandling,
tandkirurgi akuttandvård
och behandling av **snark- och sömnapné**.

**Välkommen önskar
Tandl. Dani Charro**



**BOTKYRKA
DENTAL**

Tel: 534 002 00

Öppettider: mån-fre 8-15
Storvretsvägen 4, Tumba

Förutom svenska talar vi även engelska, syrianska/aramaiska,
polska, ryska, bulgariska, grekiska, turkiska och arabiska.



www.botkyrkadental.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 2021.

Kalendarium

- ▶ **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
- ▶ **Varannan torsdag** torsdagsvandring, se veckobrev
- ▶ **Varje torsdag** kl 09.30 träffas musikgruppen i Seniorhuset

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

Datum	Tid	Vad
SEPTEMBER		
To 02	09.30	Musikgruppen, start för säsongen
Må 06	13.00	Årsmöte, Tommy Danebo underhåller
Ti 14	11.30	Amfibiebuss
To 16	16.00	PUB, PRO ansvarar
Lö 18		Resa till Korsika och Sardinien
Fr 24	14.00	Bioträffen, Brevbäraren som ...
Må 27	13.00	Månadsträff, Mia Poppe
		Sörmlandsklubben, start

OKTOBER

Ti 05	13.00	Hagalunds tvätterimuseum
Ti 05	13.00	Flygfilmshistoria
On 06	13.00	Samtal om att bli äldre
Ti 12	13.00	Flygfilmshistoria
On 13	13.00	Samtal om att bli äldre
To 14	10.00	Polisfordon
Fr 15	13.00	Surströmmingsfest
Ti 19	13.00	Flygfilmshistoria
On 20	13.00	Samtal om att bli äldre
To 21	16.00	PUB, SPF ansvarar
Må 25	13.00	Månadsträff, Jocke Hildeby
On 27	13.00	Samtal om att bli äldre
Fr 29	14.00	Bioträffen, Downton Abbey

Kräftskiva?

NOVEMBER

Lö 06	?	Tågresan till Hjalmar's revy
To 18	16.00	PUB, SeniorNet ansvarar
Fr 19	13.00	Jubileumsfest, Segersjö Folkets Hus
Fr 26	14.00	Bioträffen, The Good Liar
Må 29	13.00	Månadsträff, Leif Magnusson

DECEMBER

Fr 10	13.30	Lucia
-------	-------	-------

JANUARI 2022

Må 24	13.00	Månadsträff, Stefan Lindeborg
Fr 28	14.00	Bioträffen, Fisherman's Friends



Starka seniorer

- Träning för dig 55+

Det är viktigt att hålla igång och röra på sig hela livet. Vi tränar tillsammans utomhus och använder den egna kroppen, gummiband och hantlar som redskap. Alla tränar efter sin förmåga. Genom träningen stärker du inte bara dina muskler, du förbättrar även din balans och hälsa - Det är aldrig för sent.

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

korpenhb.se/traning21

traning@korpenhb.se
08-299 622

Måndagar

Brunna IP, Hallunda
kl. 13:00-14:00

Torsdagar

Subtopia, Alby
kl. 10:00-11:00
kl. 13:00-14:00

Månadsträffar

Vi hoppas verkligen att de planerade månadsträffarna ska kunna genomföras under hösten. De flesta av oss seniorer är fullvaccinerade och restriktionerna bör kunna lyftas.

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 6 september

Årets försenade årsmöte måste hållas i någon form, vi hoppas på ett fysiskt möte. Trubaduren Tommy Danebo underhåller.



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 grävsta brotten i Sverige. Han är geografisk profilerare och ringar in gärningspersonen med hjälp av kartan. Minns ni Peter Mangs m fl?



Måndag 22 november

Leif Magnusson, känd Botkyrkaprofil, verksamhetschef på Mångkulturellt Centrum och mycket kunnig om Botkyrkas utveckling.

Måndag 06 december

Lucia kl. 14.00



Måndag 24 januari 2022

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

Bioträffen

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

När detta skrivs är restriktionerna lättade så att vi får vara 50 personer i publiken vid en filmvisning. Äntligen! säger vi och börjar i september med en charmig film från Frankrike, Brevbäraren som byggde ett palats. Denna visning infaller under Seniorveckan och kommunen bjuder. Anmälan krävs och ska göras till kommunen med start den 1 september. Mer information om detta senare.

I oktober visar vi Downton Abbey och i november kommer den spännande The Good Liar. Vi har också bokat första filmen för 2022, Fisherman's Friends där man får både humor, romantik och sång. Stor variation på höstens filmer alltså, men alla mycket berörande.

Hjärtligt välkomna hälsar
Gunnel Lundström
med Asta Lindgren och Marianne Backman.



Fredag den 24 september kl 14.00 Brevbäraren som byggde ett palats

Södra Frankrike 1879. Ferdinand Cheval är en tystlåten lantbrevbärare som få ens lägger märke till. Under sina milslånga rundor dagdrömmer han om en värld full av sköna landskap och byggnader som han bara sett på vykortet som han delar ut. Under en av rundorna möter han änkan Philomène och när han får dottern Alice med henne vet han med ens vad han ska göra av sitt enkla liv. Han ska bygga ett stort palats åt henne. Alldeles själv.

1 tim 45 min.



Fredag den 29 oktober kl 14.00

Downton Abbey

Året är 1927. Familjen Crawley, ägare till lantgodset Downton Abbey i Yorkshire, England, blir aviserade att Storbritanniens kung George V och drottning Mary med kort varsel avser att bo en natt på Downton Abbey under en resa i grevskapet. Godset vänds upp och ner under förberedelserna och själva besöket.

2 tim 2 min.



Fredag den 26 november kl 14.00

The Good Liar

Den fulländade bedragaren Roy Courtney (Ian McKellen) har ställt in sikten på den nyblivna änkan Betty McLeish (Helen Mirren). Hon är god för många miljoner - och Roy planerar att ta allt. Från deras första möte börjar Roy bearbeta Betty med sina beprövade manipulationer och Betty, som blir tagen av honom, hänger med på åkturen. Men vad som på förhand såg ut som en enkel blåsning spårar ur till en katt-och-rätta-lek där allt står på spel och större, mer intrikata bedrägerier avslöjas. Snart befinner sig både Roy och Betty i ett minfält av faror, intriger och svek.

1 tim 49 min.



Fredag den 28 januari 2022 kl 14.00

Fisherman's Friends

När skivbolagskillen Danny hänger med på svensxa 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 45 min.



Friskvård

Om regering, folkhälsomyndighet och SPF centralt så tillåter kommer våra aktiviteter att starta upp under september. Exakta datum är inte möjliga att ange idag, kontakta resp kontaktperson. Vi informerar i veckobrevet så snart vi vet mer.

Veckovandringar

Onsdagar och varannan torsdag

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

Torsdagsvandringarna är i regel något mer krävande.

Meddelanden om vandringarna lämnas i veckobrev och på hemsidan.

Kontaktpersoner: Jarl Johansson och Saga Andersson, se under Styrelsen på sid 4.

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 070-565 800 89.

Se <https://sites.google.com/site/tpboule/>.

Hemsidan är inte uppdaterad sedan 2019.



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, läsläsning, hantverksjobb, trädgårdsarbete, matlagning, hemvård, brytskenor till ytterdörrar, datorhjälp i hemmet, flytt hjälp, assistans och mycket mera!



veterankraft.se
Lokal bemanning med erfarenhet.

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

www.veterankraft.se

Bowling

Spel i Heron City i Kungens Kurva kl 11.00 varje tisdag. Inget seriespel eller seriöst tävlande.

Kontaktperson: Björn Zethraeus 08-778 07 89.

Korpen Huddinge – Botkyrka

Se annons i Programbladet. De har träning i norra Botkyrka.

Motionsdans

Dans i Segersjö Folkets Hus varannan tisdag kl 13.00-16.00. Tag buss 715 från Tumba C till Segersjö, eller bil till Scheelevägen 41–43.

Kontaktperson: Gunhild Jonsson 070-725 36 50.

Mötesplats Tumba

(Mer info på kommunens hemsida) Tel 073-421 87 50. Skall öppna i augusti.

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). Skall öppna i augusti.

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.

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

Tullinge GymMix

En ideell förening med många typer av gruppträningspass på alla nivåer, inklusive specialinriktad seniorjympa. 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

”Till hösten hoppas vi kunna starta våra grupper inomhus igen. I augusti kommer ni att få information om dagar och tider. Terminsstarten blir i början på september.”

Squaredans (Huddinge Square Swingers)

Planerar för start 14 och 16 september. 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

Vi har inte längre något samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan eftersom de nya statliga bestämmelserna för studieförbunden ställer krav som vi inte kan uppfylla. Därför har vi inte längre några studiecirklar, vi kallar dem nu studiegrupper. Naturligtvis är det fortfarande möjligt att starta nya grupper.

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 igång.

Skicka dina förslag eller önskemål till kerstin.risveden@outlook.com eller anderssonsaga@outlook.com

Du kan också ringa Kerstin 070-749 05 12 eller Saga 070-870 66 54

Bokcirkel 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 informationen. Bokcirklar brukar vara relativt lätta att dra runt. Man har ju något att prata om."

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

Landskapsgrupp

Höstens landskap är Södermanland. Kontaktperson: Marianne Backman 070-286 15 10 eller marianne.backman@mhmail.se

Flygfilmshistoria

Göran Hedqvist visar originalfilmer från 40 – 50-talen. Tre tisdagar 5, 12 och 19 oktober kl 13.00 – 15.00 i Seniorhusets stora sal. Kontaktperson: Anders Magnusson 073-979 17 88 eller andersmagnusson7@gmail.com

Klassisk musik, jazz och gamla tongångar

Eftersom vi inte längre kan utnyttja Vuxenskolans lokal kommer detta att ske i Seniorhusets stora sal, torsdagar 09.30 – 12.00 med start 2 september. 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 6. 13, 20 och 27 oktober kl 13 – 15 i Seniorhuset, SPF:s rum.

Kontaktperson: Anders Magnusson, 073-979 17 88 eller andersmagnusson7@gmail.com

Vi fortsätter med X-et

Studiegrupp fortsätter till våren med samtal och studiebesök. Vill nya ansluta sig till gruppen är ni varmt välkomna.

Datum: Ej bestämt
Tid: Ej bestämt
Plats: Seniorhuset i Tumba
Anmälan: Kia Hjelte 073-077 45 55
eller kia.hjelte@me.com
Cirkelledare: Kerstin Amelin och Kia Hjelte



"Min hustru bland höstblommor" (My wife)

"Sommarnatt" (Tumba)



Aktiviteter att boka

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

Sightseeing i Stockholm med amfibiebus

Många har säkert sett Stockholm både från land och vatten, men med Ocean Bus kombineras de två. Turen tar ca 60 minuter med start varje halvtimme mellan 10.00 – 18.00.

Datum: Tisdag 14 september
Tid: 11.30
Pris: 295 kr/person, betalas på bussen
Plats: Strömgatan 3
Anmälan: Håkan Thunberg hakanthunberg5@gmail.com eller 073-962 03 34

Hagalunds Tvätterimuseum i Vårby

Guidad tur i muséet som avslutas med kaffe och tilltugg.

Datum: Tisdag 5 oktober
Tid: 13.00
Pris: 75 kr/person som betalas till vårt plusgiro 61 95 73-9, ange namn och Tvätt
Plats: Masmovägen 20 – 22, vid Albysjöns strand
Max: 20 personer
Anmälan: senast 28 september

Bild lånad från Polismuseets hemsida.

Polisens fordon

I Hamringe industriområde finns en del av polismuseet, ett 50-tal fordon finns utställda.
Visas endast efter överenskommelse.

Datum: Torsdag 14 oktober
Tid: 10.00
Pris: 100 kr/person som betalas till vårt plusgiro 61 95 73-9, ange namn och Polis
Anmälan: senast 7 oktober, Håkan Thunberg hakanthunberg5@gmail.com eller 073-962 03 34



OBS att pris, tid och datum är preliminära, det går att boka först i mitten av augusti!

Med SKÅJ till Hjalmar's revy

Stockholms Kultursällskap för Ånga och Järnväg genomför resor med den speciella känslan av att åka tåg i mitten av förra seklet. God mat serveras i en restaurangvagn från 1930-talet. 6 november går en resa till en matinéföreställning av Hjalmar's Julspektakel i Brevens Bruk.

Datum: Lördag 6 november
Tid: Meddelas senare
Pris: 1445 kr/person för resa med tåg och buss och revybiljett, betalas till vårt plusgiro 61 95 73-9, ange namn och Tåg. Ev mat ombord tillkommer (ca 550 kr för lunch eller middag).
Anmälan: Jarl Johansson jarl@percico.com eller 070-755 32 55 senast 2 oktober (SKÅJ behöver ha anmälan i mycket god tid)

Jubileumsfest

Den fest vi skulle haft i maj 2020, redan då lite sen, för att fira SPF Seniorena 80 år, kommer att gå av stapeln i höst. Se "affisch" i programbladet.

Datum: Fredag 19 november

Tid: 13.00

Plats: Segersjö Folkets Hus

Pris: 100 kr/person som betalas till vårt plusgiro 61 95 73-9, ange namn och Fest. Pris för medföljande icke medlem 350 kr.

OBS att många redan har anmält sig / betalat för denna fest. Är du osäker, kolla med Jarl Johansson jarl@percico.com eller 070-755 32 55.

Surströmmingskalas

Älskar du surströmming eller är bara nyfiken? Tag gärna med en gäst.

Datum: Onsdag 15 september

Tid: 13.00

Plats: Seniorhuset

Pris: 75 kr/person, 100 kr för icke medlem, som betalas till vårt plusgiro 61 95 73-9 senast 10 september, ange namn och Strömming

OBS begränsat deltagarantal!

Kräftfest

Vid intresse.

Tumba Sko & Nyckelservice



**Tumba Torg 9
147 30 TUMBA**

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



Seniorrabatt



Varje tisdag hela dagen!

7%*
rabatt

Så här fungerar seniorrabatten:

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

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

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

Mån-fre 7-22
Lör-sön 8-22

ICA
nära
Riksten

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 förstås öppet. Du kan vara med hela tiden eller dropa in för en öl och smörgås.

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

Datum: Torsdag 16 september (PRO)
Torsdag 21 oktober (SPF)
Torsdag 18 november (SeniorNet)

Tid: 16.00



Botkyrka Riksteaterförening

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

För hösten är fyra föreställningar aviserade på hemsidan:

- ▲ **Sådan far** 15/9
- ▲ **Ex** 30/9
- ▲ **Rampfeber** 13/10
- ▲ **Sörjen som blev** 26/11

RIKSTEATERN



Läs mer om föreställningarna på <https://riksteatern.se/botkyrka>.
Veckobladen kommer också att ge information om vad som väntar.
SPFs ombud är

Bodil Nordström 08-778 25 98.

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.

Kontrollera också de aktuella Covid-bestämmelserna, förslagsvis via researrangören.

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 erlägga 25 % av resans pris, dock lägst anmälningsavgiften.

Sker avbeställning därefter, men tidigare än 8 dagar före avresan, ska resenären erlägga 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 inbetalat belopp med undantag för anmälningsavgiften. Avbokning 14 dagar eller senare debiteras med full avgift.

Flerdagsresor Sverige

Vid avbokning tidigare än 35 dagar före avresa återbetalas inbetalat belopp med undantag för anmälningsavgiften. Avbokning 35 - 15 dagar innan 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 inbetalat 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 inbetalat belopp med undantag för en expeditionsavgift på 500 kr per person. Avbokning 90 - 61 dagar innan debiteras med anmälningsavgiften. Avbokning 60 - 36 dagar före debiteras med 50% av resans pris. Avbokning 35 dagar eller senare debiteras med full avgift.

Reseprogram och anmälan

Kontaktinformation till reseombuden:

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

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.



Korsika & Sardinien

En oslagbar kombination av Korsikas pittoreska byar, storslagna otämjda natur och Sardiniens fantastiska mat och gästvänlighet.

Tillsammans med Johans vänner på plats har vi plockat russinen 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.

GRUPPRIS:	15 450 kr (ord pris: 15 950 kr)
TILLÄGG:	Enkelrum 2 600 kr
RESLÄNGD:	8 dagar
AVRESA:	18 september

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

Ajaccio



Wales våren 2022

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 ut-flykter 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 pir.

GRUPPRIS:	17 450 kr (ord pris: 17 950 kr)
TILLÄGG:	Enkelrum 1 000 kr
RESLÄNGD:	8 dagar
AVRESA:	22 maj 2022

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

Bodnant Garden



Österrike

Det blir ingen vandringsresa till Österrike i höst.



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. 9-11 för mer info

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



SAMARITIVÄGEN 12
147 41 TUMBA

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 maklare?

Fastighetsbyrån



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

Tandvård som alla har råd med

Öppningserbudande

Tandundersökning **300 kr**
(ord.pris 890:-)

Tandstenborttagning **700 kr**

Tandställning **30 000 kr**

Implantat **24 900 kr /per käke**

Implantatkonsultation . **gratis**

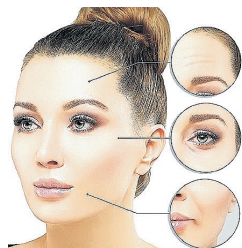
Tandläkaren Dani Charro välkomnar er!

Besöksadress: **Hallunda torg, Hallunda centrum.**

Öppettider: mån-fre 10.00–19.00, lör 10.00–14.00

Ring oss på: **08-684 410 50**

E-post: info@hallundadental.se

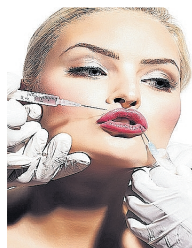


BOTOX Erbjudande

1 område **1800 kr**
(Ord.pris 2000 kr)

2 område **2100 kr**
(Ord.pris 2500 kr)

3 område **2400 kr**
(Ord.pris 3000 kr)



FILLER Erbjudande

1 ml **1800 kr**

2 ml **3000 kr**

3 ml **3800 kr**

(Ord pris 1 ml 2000 kr)

Ring oss för bokningar: **08-684 410 50**

E-post: info@hallundadental.se



**HALLUNDA
DENTAL**



**BEAUTY
CLINIQUE**



Jubileumsfest för alla våra medlemmar!

Den sedan länge utlovade festen blir äntligen av.

Tid och plats: **Segersjö Folkets Hus fredag 19 november kl 13.00.**

Vi kommer att servera någon form av buffé.

Anmäl dig genom att sätta in 100 kr/person på plusgiro 61 95 73-9 senast 8 november. Ange namn och Fest. Pris för medföljande icke medlem 350 kr.

Många har redan betalat, är du osäker kolla med Jarl Johansson

jarl@percico.com eller 070-755 32 55.



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

VI ÖNSKAR EN HÄRLIG HÖST MED EN KLASSISK KANTARELLTOAST!

Du behöver: 4 skivor formfranska, utan kanter,
4 dl kantareller (stekt mängd), 3 dl grädde,
smör, salt och peppar.

Om du vill lyxa till det så steker du lite bacon med kanatrellerna.

Smörstek kantarellerna (stek först i torr panna så
avdunstar vätskan i svampen). Stek med bacon om du väljer att
ha det.

Reducera grädden tills den blivit behagligt tjock. Tillsätt
kantarellerna och smaka av med salt och peppar.
Stek brödskvivorna i smör tills de blivit gyllenbruna och spröda.
Lägg brödskvivorna på papper att torka ett ögonblick. Sedan är
det bara att fördela stuvningen på bröden och hugga in.

Du kan även gratinera med lite västerbottenost på toppen.



Nyfiken på vad du kan göra mer med din mobiltelefon

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

Vill du prata datorer och bättra på dina datorkunskaper

Medverka i nya PC-juntorna.

Har du praktiska problem med din digitala utrustning

Besök vår teknik-verkstad i Seniorhuset Tumba.

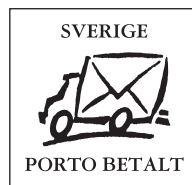
Du kan även få support på distans via telefon eller Zoom.

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



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

Välkommen till SeniorNet Botkyrka



Snart kan du träna med oss!

Vi ser fram emot att starta höstterminen 2021 med många pass både inom- och utomhus!
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@telia.se,
mobil 070 656 24 76. Start vecka 35.

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

