

PROGRAM HÖSTEN 2022

SPF Seniorena Botkyrka



SPF
SENIORERNA

Innehåll i tidningen

	Sida
Ordförande har ordet	3
Styrelse, revisorer och valberedning	4-5
Allmän information	7-11
Kalendarium	13-15
Månadsträffar	16-17
Bioträffen	18-20
Friskvård	21-23
Kurser	24-25
Aktiviteter	26-30
Resevillkor och reseprogram	32-35

Föreningens kansli (Seniorhuset)

SPF Botkyrka, Grödingevägen 2, 147 30 Tumba

Organisationsnummer: **802412-8954**

Plusgiro: **61 95 73-9**

Swish: **1230905612**

E-postadress: botkyrka@spfseniorerna.se

Hemsidan: Sök **SPF Seniorerna Botkyrka**

Facebook: Sök **SPF Botkyrka**



Redaktion för programbladet
Håkan Thunberg och styrelsen

Omslagsbild: Utsikt från Gettryggen, Elisabeth Bäckman

Original och tryck: Botkyrka Offset & Digitaltryck AB

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Bästa SPF-are!

Vart är vi på väg?



I skrivande stund återstår två månader till valdagen, och tonen hårdnar i debatterna. Vi SPF-are bevakar seniorernas frågor och tänker sätta press på våra kommun-, region- och riksdagspolitiker om pensioner, bostäder, kommunikationer och omsorg. Här i Botkyrka kommun är t ex äldreomsorgen något vi måste hålla ögonen på. Sedan finns det saker som behöver bli bättre för oss alla i kommunen, inte minst fler billiga hyresrätter och tätare kollektivtrafik mellan kommundelarna. Vilka krav tycker du att vi ska ställa inför valet? Hör av dig till någon av oss i styrelsen eller till botkyrka@spfseniorna.se.

Under det gångna halvåret har livet återgått nästan till samma läge som före pandemin, och vi har märkt att suget efter att få träffas och göra saker tillsammans är mycket stort. Våra olika aktiviteter har varit välbesökta, så därför är det roligt att åter kunna presentera ett programblad fullt av verksamheter av olika slag.

Varför ska jag vara med i SPF?

Två skäl:

1. SPF är en intresseorganisation för seniorer, ungefär som en fackförening. Vi har ca en kvarts miljon medlemmar i Sverige och kan därför påverka politiska beslut. På samma sätt som fackföreningarna erbjuder SPF dessutom förmånliga rabatter på en del försäkringar och telefonabonnemang. Mer om SPF under *Allmän info*.
2. Att bli pensionär innebär ofta att man blir av med en hel del sociala kontakter. Därför ordnar vi kurser, vandringar, resor, pubträffar och mycket annat där vi kan träffas och få nya vänner och bekanta och kanske lära oss ett och annat nytt.

Varmt välkommen till en aktiv höst med SPF Seniorerna!

Elisabeth Bäckman

Elisabeth Bäckman, ordförande



▲ FÖRENINGENS STYRELSE

▲ REVISORER

▲ VALBEREDNING M M

Fram till årsmötet 2023

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 andersssonsaga@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-
ingegerd.johansson.99@gmail.com		mankallande
Elisabeth Andersson	076-146 75 14	Valberedning
eandersson179@gmail.com		
Inger Wahlberg	076-315 30 06	Valberedning
inger_wahlberg@icloud.com		

Vissa funktionärer

Ingrid Hedin	070-404 07 61	Reseombud
ing.hedin@gmail.com		
Marianne Backman	070-286 15 10	Biträdande reseombud
mariannebackman1950@gmail.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
info@botkyrkaoffset.se
Botkyrka Offset & Digitaltryck AB

Programbladssättning/
tryck



*BankID, e-legitimation
internetbank och Swish
Näthandel
Digitala biljetter
1177 Vårdguiden
Videomöten
Sociala medier
Appar för nytta och nöje
Fotografera m mobilen
Släktforska
Lagra i molnet m.m.*

Skärmen är full av appar!

Behöver du support och hjälp för att känna dig bekväm och säker i den digitala tillvaron?

-  Vill du komma igång med din smarta telefon, surfplatta eller dator?
-  Behöver du träna på att använda fler digitala tjänster?
-  Är du nyfiken på digitala nyheter?

Anmäl dig till en utbildning, var med på öppna juntor och träffar, delta i digital skattjakt, få praktisk hjälp på IT-stugan Seniorhuset Tumba och support via IT-akuten.

Välkommen till SeniorNet Botkyrka

Ideell oberoende förening som Ingår i nätverket SeniorNet Sweden.

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



Kontakta oss:
it-akuten@seniornetbotkyrka.se
Telefon: 076 039 57 74
Adress: Grödingevägen 2, Tumba

ALLMÄN INFORMATION

SPF Seniorerna Botkyrka

I tillägg till vad vår ordförande Elisabeth skrivit under *Ordförande har ordet* kan nämnas att SPF Seniorerna Botkyrka har knappt 700 medlemmar och är en av ca 750 föreningar uppdelade på 26 distrikt. SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder. Under pandemin minskade antalet medlemmar en del, men vi hoppas förstås på att fler ansluter nu när våra aktiviteter är tillbaka på normal nivå.

Vår förening arbetar för att

- ☐ Informera medlemmarna i frågor som berör dem
- ☐ Verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- ☐ Tillvarata medlemmarnas intressen på lokalplanet, t ex i Pensionärsrådet
- ☐ Ge medlemmarna möjligheter att lära nya saker, t ex inom kultur, hantverk etc
- ☐ Anordna resor och sammankomster för medlemmarna
- ☐ Pusha för våra förmånliga försäkringar och andra medlemsrabatter

Medlemsförmåner

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

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.

Som SPF-medlem får du tidningen *Senioren*. 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 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 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.

Covid-19

Covid-19 anses inte längre, i Sverige och större delen av Europa, vara en samhällsfarlig sjukdom. Restriktionerna har därför tagits bort. Att vi kommer att få leva med covid under överskådlig tid är dock säkert, med förnyande av vaccinering då och då. För utlandsresor kommer vaccinationsbevis säkert att vara obligatoriskt under lång tid.

Vaccinationsbevis

Du som är vaccinerad mot covid-19 och har e-legitimation eller bank-id 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. Glöm inte att förnya beviset efter varje ny vaccindos.

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

Säkerhet, fysisk och digital

Om man går in på SPF Seniorerna centralt, alltså www.spfseniorerna.se (eller googla spfseniorerna) och väljer fliken Hälsa och aktivitet hittar man mycket information att läsa eller titta på (webbina rier). Informationen är inte svårtillgänglig och ger bra råd!

Några exempel är:

- ☐ **Hälsans hörnpelare**, tar upp fysisk aktivitet, kostvanor, social gemenskap och meningsfull sysselsättning
- ☐ **Fallolyckor**, har både statistik och tips om hur man kan minska risken för dessa
- ☐ **Koll på läkemedel**
- ☐ **Försök inte lura mig**, information om bedrägeribrott, Sveriges näst vanligaste brott, och hur man kan skydda sig

- ❑ **Säkerhet på nätet**, snabbkurser om hur man kan undvika att bli drabbad, vad man kan göra om man blivit drabbad, och fördjupningsmaterial
- ❑ **Guide mot nätbedrägerier**, bl a med länk till broschyren **DEN STORA GUIDEN OM NÄTBEDRÄGERIER OCH ID-KAPNINGAR** som vi tipsade om i vårens programblad

Botkyrkafixaren: här 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. Låt fixaren sköta klättrandet på stegar!

Har du bytt e-postadress eller telefonnummer?

Många av oss har varit medlemmar många år, och kanske inte tänker på att saker ändras under årens lopp.

Så:

- ❑ Har du sagt upp ditt fasta telefonabonnemang?
- ❑ Har du mobiltelefon, men kanske inte meddelat SPF? Vi har numera möjlighet att kontakta medlemmar med SMS, men det kräver förstås att vi har mobilnumren.
- ❑ Har du bytt e-postadress, men inte meddelat SPF? Du märker det på att du inte får några mejl från SPF centralt, distriktet eller föreningen.

Om något av ovanstående stämmer, eller du är osäker, meddela Saga eller Håkan (se Styrelsen), helst via e-post (då ser vi ju e-postadressen).

Ekonomi

Bostadstillägg

Bostadstillägg BTP är inget bidrag utan en del av pensionen. "BTP är ett individriktat skattefritt bostadsstöd av grundskyddskaraktär som utgör en del av pensionssystemet". Många med små pensioner känner inte till BTP eller vill/kan inte söka. Man ansöker på Pensionsmyndigheten.

God Man, Framtidsfullmakt och Testamente

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.

Testamente

Genom att skriva ett testamente kan du, inom lagens bestämmelser, bestämma vad om händer med dina tillgångar efter din död. Är du sambo, har särkullbarn, eller har synpunkter på dina arvingars val av partner, bör du absolut skriva testamente. Har du inga arvingar, men inte vill att dina tillgångar skall hamna hos Allmänna arvsfonden likaså. Googla gärna på **testamente** och läs de allmänna råden.

Ett enkelt testamente kan man ordna på nätet via någon juristfirma för en tusenlapp eller två. Skall det vara mer komplicerat bör man nog ta hjälp av en jurist för att få det korrekt. Det finns många som gärna hjälper till!

Pensionärsrådet

Pensionärsrådet är ett organ som finns i många kommuner för samråd och ömsesidig information mellan pensionärsorganisationer och kommuner. Rådet är/bör vara remissinstans och rådgivare för kommunala organ och ska lämna synpunkter och förslag inom pensionärsområdet.

I Botkyrka verkar dock kommunen för närvarande tycka att det är ett organ för enbart information från kommunen.

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. Anders vill inte fortsätta fyra år till, kommer att ersättas.

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 månadsmötet.

Kommunikation

Utan dator och/eller smart telefon ställer man sig utanför den värld av digital information som finns bara några knapptryck bort. Av kostnadsskäl tvingas även vi, SPF, att huvudsakligen kommunicera digitalt.

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.

En så enkel sak som att betala parkeringsavgift är idag nästan omöjlig utan en smart telefon med en eller flera parkeringsappar nedladdade. Positivt är dock att det är enkelt och snabbt, och att man betalar för exakt den tid man parkerat.

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 massor av resor inom och utom Sverige.

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 och/eller i ett av alla de moln vi kan välja mellan.

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.



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

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 torsdag** kl 10.30 träffas Klassisk och annan Musik i Broängsgården

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

Datum	Tid	Vad
AUGUSTI		
Ti 16	08.30	Enköpings parker
Må 22	?	Resa till Wales
Må 22	13.00	Månadsträff, Ingrid Törnqvist
On 31	14.00	Prova på golf

SEPTEMBER

Ti 05	?	Vandringsresa, Österrike
Fr 09	13.00	Surströmmingskalas
Må 19	13.00	Månadsträff, Stefan Lindeborg, OBS datum!
On 21	11.00-15.00	Öppet hus i Seniorhuset (Seniorveckan)
Fr 23	14.00	Bioträffen, Judy (gratis, Seniorveckan)
Lö 24	?	Resa till Korsika och Sardinien
Ti 27	09.00	Hemlig resa
On 28	11.00	Gamla Stan
Fr 30	14.00	Bioträffen, Sully

OKTOBER

On 05	13.00	Nya Spårvägs museet
To 06	16.00	PUB, SPF ansvarar, ölbrygging
Sö 16	16.30	Afternoon Tea på Spaaks
Må 24	13.00	Månadsträff, Beatrice Lönnqvist
Fr 28	14.00	Bioträffen, Vykort från drömfabriken



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. Välkommen.

Vattenträning

Vårby simhall
Fittja badhus

Medicinsk Yoga

Starka seniorer

Idrottshuset, Tumba
Brunna IP, Hallunda
Subtopia, Alby
Pro, Tullinge

- 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

NOVEMBER

To 03	16.00	PUB, SeniorNet ansvarar
Fr 04	13.00	Bellmanhuset
On 16	?	Höstkryssning med Rosella
Fr 18	14.00	Bioträffen, <i>The Wife</i>
Må 21	13.00	Månadsträff, Basset OBS datum!

DECEMBER

To 01	16.00	PUB, PRO ansvarar
On 07	12.30	Julbord
Må 12?	13.00	Månadsträff, Lucia

JANUARI 2023

On 18	13.00	Vinprovning
To 19	16.00	PUB, PRO ansvarar
Må 23	13.00	Månadsträff, Allan och Mange
Fr 27	14.00	Bioträffen, <i>King Richard</i>

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	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					

AUGUSTI

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				

SEPTEMBER

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						

OKTOBER

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						

NOVEMBER

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						

DECEMBER

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					

31

MÅNADSTRÄFFAR

Månadsträffarna hålls normalt **fjärde** måndagen i månaden i Tumbascenens foajé, Tumba. Men i höst har det trasslat lite med lokalbokningarna, så september och november hamnar en vecka tidigare än ursprungligen planerat. Vi börjar kl 13.00, med kaffeservering, mingel och lottförsäljning. Smörgås eller kaffebröd serveras. Vi hinner träffas och umgås. Det finns möjlighet att teckna sig för resor, utflykter och aktiviteter. Ibland har vi extra aktiviteter och de presenterar vi på månadsmötet.

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

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

Grundpriset är 50 kronor. Detta inkluderar kaffe med tilltugg, kaffelotteri samt underhållning.

ARTISTER VID MÅNADSTRÄFFARNA

Måndag 22 augusti

Föredrag av Ingrid Thörnqvist om en spänningsbiografi i det kalla krigets Berlin

Biografin "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.



Måndag 19 september (OBS datum!)

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

Bilden är från ett SPF-möte i Ljusnarsberg.



Måndag 24 oktober

"Botvid och Miraklerna". Beatrice Lönnqvist, kyrkoherde i Botkyrka församling, berättar om S:t Botvid samt visar en kortfilm som författaren Maja Hagerman och filmaren Claes Gabrielsson tagit fram inför 900-års firandet av S:t Botvid 2020.

Måndag 21 november (OBS datum!)

BASSET, en duo från Stockholm, spelar och sjunger: *med hjälp av den senaste tekniken låter två musiker som "sjutton"*.

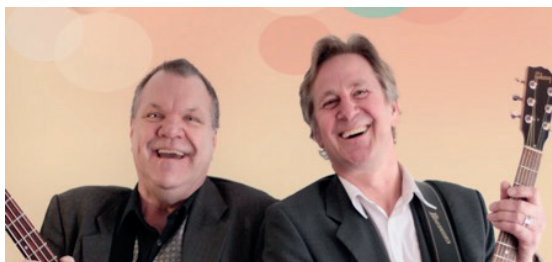
Måndag 12 december

Lucia
OBS datum ej spikat,
meddelas senare i veckobrev.



Måndag 23 januari 2023

Allan och Mange gör en rolig, musikalisk underhållning. Det blir allsång, Elvis, lite jazz, Beatles, svensktopp. Mycket av repertoaren grundar sig på det som var populärt när dagens seniorer var unga. Bara för att man passerat 60 vill man ju inte bara lyssna på Bellman.



FILMKLUBBEN BIOTRÄFFEN

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

I Seniorveckan i september bjuder kommunen oss på Judy, veckan efter visar vi Sully, båda amerikanska filmer som bygger på verkliga öden. Detta gäller även oktoberfilmen Vykort från drömfabriken. I november kommer The Wife som passande nog handlar om en nobelpristagare och hans hustru. Nästa år startar vi med King Richard, om tennissystrarna Williams och deras pappa.

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 erbjuder ett "gofika" som måste förbeställas. På grund av stora prisökningar måste vi nu ta 60 kr för kaffe/te och en kondisbit. Förbeställ hos Marianne Backman 070-286 15 10 eller mariannebackman1950@gmail.com samma vecka, senast onsdag kväll. I Café Garbo betalar man och blir avprickad.

Pandemin är inte över än, personer 65+ uppmanas att ta en 5:e vaccinspruta i höst. Vi fortsätter att hålla avstånd. Möjlighet till handtvätt finns och likaså finns handsprit.

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



**Fredag den 23 september kl 14.00.
GRATIS (Ingår i Seniorveckan)**

JUDY

1968 är Judy Garland en dyrkad artist, men märkt av en smärtsam vårdnadstvist om sina älskade barn. Hon reser till London för att uppträda vid utsålda konserter på nattklubben Talk of the Town. Där träffar hon musikern Mickey Deans som hon inleder ett förhållande med. Renee Zellweger fick en Oscar för denna rolltolkning.

1 tim 53 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 35 min.



Fredag den 28 oktober kl 14.00

VYKORT FRÅN DRÖMFABRIKEN

Filmen bygger på Carrie Fishers självbiografi och är ett knivskarpt och mycket underhållande avslöjande om livet i Hollywoods gräddfil. Meryl Streep gör en fantastisk prestation som Suzanne Vale, en sarkastisk och sårbar skådespelerska som är fast besluten att sätta fart på sin något stillastående karriär. I rollen som hennes åldrande filmstjärnemor ser vi Shirley MacLaine göra ett porträtt av en av filmstadens okuvliga filmdrottningar. En lång rad stjärnskådespelare bidrar i denna enastående smygitt på Hollywoods utbrända och kommande stjärnor. En komedi om livet bakom kulisserna

1 tim 37 min.



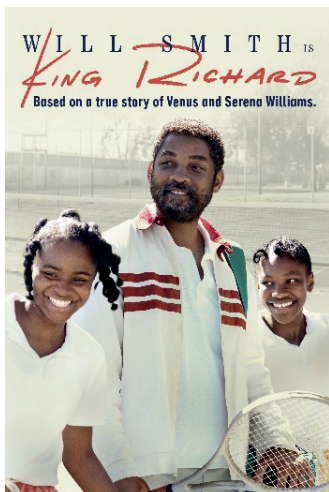
Fredag den 18 november kl 14.00

THE WIFE

Glenn Close spelar Joan som i fyrtio år har offrat sin talang och sina drömmar för att stödja sin karismatiska make Joe och hans fantastiska karriär som författare. Med ojämlika förutsättningar har de byggt sitt långa äktenskap och Joan har nu nått sin brytpunkt. På kvällen när Joe ska ta emot Nobelpriset i litteratur, höjdpunkten på framgångssagan, bestämmer Joan sig till slut att tillkännage den stora hemlighete.

1 tim 40 min.





Fredag den 27 januari 2023 kl 14.00

KING RICHARD

Richard Williams, far till de blivande tennisstjärnorna Venus och Serena Williams, uppfostrar sina döttrar med målet att ta dem från gatorna i Los Angeles-stadsdelen Compton till den internationella tenniseliten.

2 tim 24 min.



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



veterankraft.se
Lokal bemanning med erfarenhet.

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

FRISKVÅRD

Onsdagar och varannan fredag

Vandringarna startades upp för att ge oss en möjlighet att träffas under pandemin, när antalet deltagare var begränsat och inomhusaktiviteter näst intill omöjliga. Läget är nu helt annorlunda, och vandringarna kommer inte att fortsätta på samma sätt. Ett antal aktiviteter är inplanerade vissa onsdagar och fredagar, se Aktiviteter. En del vandringar kommer det nog att bli under hösten, de kommer att meddelas i veckobreven och hemsidan.

Prova på golf (även under Aktiviteter)

Unikt tillfälle att Prova på Golf på Botkyrka GK med Magnus Elwin, tränare. Vi startar på rangen och får en grundläggande instruktion. Därefter spelar vi 4 hål på 9-håls-banan som vi kommer att ha helt för oss själva. Avslutande fika på restaurangen. Vid stort intresse kan ytterligare tillfällen ordnas.

Tid: onsdag 31 augusti kl 14-16
Plats: Botkyrka GK vid shopen
Pris: 200 kr/person
Antal: min 5, max 16 deltagare

Anmälan först till Marianne Backman, se Styrelsen, därefter inbetalning till SPF:s plusgiro 61 95 73-9

”Man är aldrig för gammal för att spela golf!”



Boule

Tullinge TP Bouleklubb tränar och spelar sommartid på Brantbrinks idrottsplats och vintertid i Björnkulla boulehall i Huddinge. Kontaktperson: Asko Karjalainen 070-375 17 39. Se <https://sites.google.com/site/ttpboule/> eller googla TTP Boule. Man jobbar på att uppdatera hemsidan.

Du kan också kontakta Ingemar Lindström i SPF Seniorerna Grödinge, 070-150 41 94.

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.

Line Dance

Tumba Gymnastik och Gymmix siktar på nybörjar- och fortsättningskurser med start i september. Datum och tider kommer att finnas på deras hemsida, se nedan under Tumba Gymnastik och Gymmix.

Korpen Huddinge – Botkyrka

Har bl a vattenträning i Storrreten och Starka seniorer på olika platser i Botkyrka. Träning för dig som vill bibehålla och/eller träna upp muskler, rörelseförmåga och ha kul. Se annons i Programbladet.

Mötesplats Tumba

(Mer info på kommunens hemsida). Icke att förväxlas med den mötesplats som nyligen öppnades i biblioteket i Tumba.

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.

Öppettider: måndag – torsdag 07.30 – 16.00, fredag 07.30 – 15.00.
Tel 073-421 87 50.



Mötesplats 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.

Öppettider: måndag, tisdag och torsdag 10.00 – 14.00.

Tel 072-596 69 21.

Mötesplats Alby

Öppnades 20 april, adress Albyvägen 7. (Mer info på kommunens hemsida).

Utöver att delta i de många aktiviteterna är du också välkommen att besöka Mötesplats Alby för socialt umgänge, en stunds läsning, handarbete och möjlighet att använda mötesplatsens datorer och läsplattor.

Öppettider: måndag, onsdag och fredag 11.00 – 16.00, tisdag och torsdag 13.00 – 18.00.

Tel 073-580 05 01.

Tullinge GymMix

En ideell förening med många typer av gruppträningspass på alla nivåer.

Se www.tullingegymmix.nu.

Tumba Gymnastik och Gymmix

Se www.tumbagolf.se och annons i Programbladet. Erbjuder bl a **Balans-/styrketräning** och **Yogakurs senior**, även **Linedance** under hösten.

Squaredance (Huddinge Square Swingers)

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

Se hemsidan www.husq.se.

Styrketräning och simning

Utnyttja pensionärsrabatterna i kommunens badhus i Storvreten och Fittja.



KURSER & STUDIEGRUPPER

Välkomna att starta, eller föreslå, nya studiegrupper.

Kursombud: Kerstin Risveden se Styrelsen.

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 Risveden eller Saga Andersson, se Styrelsen.

Bokgrupp öppen för nykomlingar

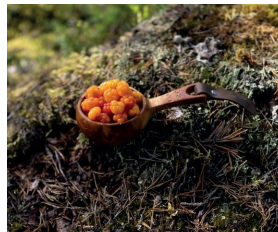
”Normala Studiecirklar består vanligtvis av ett antal jämlika som tillsammans driver gruppen framåt. Dvs utan en officiell ledare. Därför tycker jag att vi kan bjuda in till en bokläsar-grupp utan ledare. Jag kan stå för informationen. Bokcirklar brukar vara relativt lätta att dra runt. Man har ju något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

Kontaktperson: Kerstin Risveden, se Styrelsen

Landskapsgrupp

Höstens landskap är **Norrbotten**.

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 september.

Kontaktperson: Erik Persson, 070-428 07 84 eller erik.sax.persson@gmail.com

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 Styrelsen.



AKTIVITETER ATT BOKA

Om inte annat anges vid respektive aktivitet skall anmälan göras till Saga Andersson, se Styrelsen.

För aktiviteter i Stockholm åker vi gärna tillsammans med pendeltåg, avresetid från Tumba och Tullinge meddelas i veckobrev. De som vill kan fika eller luncha tillsammans.

Prova på golf (även under Friskvård)

Unikt tillfälle att Prova på Golf på Botkyrka GK med Magnus Elwin, Tränare. Vi startar på rangen och får en grundläggande instruktion. Därefter spelar vi 4 hål på 9-håls-banan som vi kommer att ha helt för oss själva. Avslutande fika på restaurangen. Vid stort intresse kan ytterligare tillfällen ordnas.

Datum: onsdag 31 augusti
Tid: kl 14-16
Plats: Botkyrka GK, vid shopen
Pris: 200 kr/person
Antal: Min 5, max 16 deltagare

Anmälan till Marianne Backman, se Styrelsen, därefter inbetalning till SPF:s plusgiro 61 95 73-9.



Surströmmingskalas

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

Datum: fredag 9 september
Tid: 13.00
Plats: Seniorhuset
Pris: 75 kr/person, 100 kr för icke medlem, betalas till vårt plusgiro 61 95 73-9 senast 4 september, ange namn och Strömming
OBS! Max 25 deltagare.



Hemlig resa

Vi åker buss till ett trevligt resmål någonstans inom rimligt bussavstånd

Datum: tisdag 27 september
Tid: Alby 09.00, Tumba 09.20, Tullinge 09.40
Pris: 695 kr/person

Resan är nästan fulltecknad redan innan programbladet gått till tryck...



Guidad vandring i Gamla Stan

Datum: onsdag 28 september
Tid: 11.00
Plats: tunnelbaneuppgången Gamla Stan
Pris: 50 kr/person



Besök Nya Spårvägmuseet

Spårvägmuseet har nyss flyttat in i nya lokaler i Norra Djurgårdsstaden, lär vara sevärt.

Datum: onsdag 5 oktober
Tid: 13.00
Plats: Gasverkstorget, tunnelbana Ropsten

Afternoon Tea

Exklusivt för SPF: scones med marmelad, lemon curd och färskost, smittar och olika slags bakverk samt te och kaffe ingår. Bordsservering.

Datum: söndag 16 oktober
Tid: 16.30 - 18.30
Plats: Spaaks Konditori i Tumba Centrum
Pris: 245 kr per person, till vårt plusgiro 61 95 73-9, ange namn och Spaaks Vin eller bubbel kan förbeställas, i så fall är priset 320 kr
Anmälan: Marianne Backman, se under Styrelsen
Max antal: 40 personer

Bellmanhuset

Bellmanhuset beboddes 1770 – 1774 av Carl Michael Bellman och är idag Stamhus för Det Lysande Sällskapet Par Bricole.

Datum: fredag 4 november (endast 1:a söndagen i månaden kl 13.00)
Tid: 13.00
Plats: Urvädersgränd 3, Södermalm, T-bana Slussen
Pris: 100 kr/person
OBS! Begränsat antal deltagare.

Höstkryssning till Åland

För att göra dystra november lite gladare inbjuds ni till en höstkryssning med Vikinglines Rosella. Båten går från Kapellskär 12.00, vi åter 15.00.

Onsdagen den 16 nov åker vi till Åland med Rosella.

Vid anmälan uppge namn, födelsedatum ÅÅMMDD, nationalitet (om annat än svensk), samt mobilnummer.

Glöm inte ta med legitimation.

Datum: onsdag 16 november
Tid: meddelas senare
Plats: De vanliga upphämningsplatserna vid bussutflykt
Pris: 442 kr per person, till vårt plusgiro 61 95 73-9, ange namn Rosella
Anmälan: Ingrid Hedin ing.hedin@gmail.com eller tel 070-404 07 61 senast den 1 nov.

I priset ingår:

Personbiljett

Höstmény inkl. vin, öl, vatten och kaffe

Busstransport. Bussen parkerar ombord.

Bussen hämtar upp i Alby, Tumba och Tullinge.

Tider meddelas senare.

Betalning senast 1 nov till SPF:s plusgirokonto 61 95 73-9.

Julbord

Datum: onsdag 7 december
Tid: 11.30
Plats: Restaurang Novisen
Pris: meddelas senare
OBS! Max 100 personer



Riksdagsbiblioteket

För några år sedan besökte vi riksdagshuset, intressant att se det i verkligheten. Nu vill vi besöka riksdagsbiblioteket, en vacker byggnad med enorma samlingar dokument från riksdagen, FN, EU och mycket annat.

Datum: meddelas senare
Tid: meddelas senare
Plats: Storkyrkobrinken 7A
Pris: gratis

Säkerhetskontroll vid insläpp.

Tågresa med SKÅJ

Resa med tåg från mitten av förra seklet. Höstprogrammet finns ännu inte, så eventuell resa kommer att meddelas i veckobrev

Vinprovning

Vinprovning planeras till januari 2023, datum, tid och pris meddelas senare.

Datum: januari 2023
Tid: ?
Plats: Seniorhuset
Pris: ? kr/person
OBS! Max 25 deltagare



FRIA AKTIVITETER

Aktiviteter som inte behöver bokas

Seniorveckan

Seniorveckan anordnas av Botkyrka kommun 19 - 23 september och har ett välfyllt program som vi kommer att vidarebefordra i veckobrev senare. Onsdag 21 september är Seniorhuset öppet kl 11 till 15, SeniorNet ordnar ett quiz om Botkyrka, PRO grillar korv och SPF bjuder på kaffe och tårta.

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 6 oktober (SPF) Bror Blom pratar ölbrygging
 torsdag 3 november (SeniorNet)
 torsdag 1 december (PRO)
 Tid: 16.00



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](#)



Botkyrka Riksteaterförening

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

För hösten är följande föreställningar aviserade:

September

15	12.00	En Bellman till kaffet Musik
17	19.00	Brats Carnival Queer cirkuspunk för hela familjen
21	19.00	Ett drömspel Strindbergs drama, dans och teater
23	19.00	Seven Methods of Killing Kylie Jenner Komedi
25	13.00	Bzz – Om bin och människor Barn/familj, dockteater
30	19.00	Hoota Om människans kreativa förmåga att överleva

Oktober

13	12.00	Soppteater: Små fantasier Musikteater
22	19.00	Ett dockhem Ibsens drama på svenska och teckenspråk
30	13.00	En häxas dagbok Barn, Hans och Greta, häxans version
30	19.00	Laika Med Özz Nûjen, om samhällets brister

November

10	12.00	Soppteater: Ett gott liv förlänger skrattet Sång med underfundiga texter
13	19.00	Finska för invandrare Komedi med farsartade missförstånd och finskt allvar
27	13.00	Fånga tiden! Barn/familj, dockteater

December

06	19.00	Tre lite äldre systrar En vacker och vemodig komedi
15	12.00	TINA – Simply the Best En hyllning till Tina Turner

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

RIKSTEATERN





Tumba

**Välkommen till din
lokala ICA-handlare
i Tumba centrum!**



**10%
rabatt**

RABATTKUPONG

Klipp ur kupongen och ta med dig den
till ICA Kvantum i Tumba så får du
10% rabatt på hela köpet.

Kupongen gäller 1 gång/hushåll under 2022.

ÅTERBETALNING VID AVBOKNING AV RESA

Kontrollera de aktuella Covid-bestämmelserna, förslagsvis via researrangören.

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

Reseombud för långresor saknas.

Reseombud för kortresor:

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

Marianne Backman, se Styrelsen.

För **Österrike** gäller Jarl Johansson, se Styrelsen.

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

Behöver du nå Ingrid eller Marianne 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.

De tre resor som beskrivs nedan är våra sista långresor, om inte någon intresserad anmäler sig som reseombud för längre resor. Vi anser att det finns en uppsjö av researrangörer och resor, även sådana anpassade för Seniorer, och att det är lätt att hitta något passande. Se annonserna i Senioren eller gå in på SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet.



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.

ERT PRIS: 17 950 kr

RESLÄNGD: 8 dagar

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

TILLVAL:

Enkelrum: 2 600 kr

Byutfärd med lunch: ca € 35

Utfärder bokas och betalas på plats i €

VANDRING I ÖSTERRIKE

Österrike är ett eldorado för den som tycker om att vandra i fantastiska naturlandskap på väl utmärkta vandringsleder. Även i år anordnar vi en resa till Österrike, till Saalbach/Hinterglemm-dalen. Resan är en upprepning av de succéesor 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.

Det är för sent att boka resan.



WALES HÖSTEN 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 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.

Resan har nog redan gått av stapeln innan programbladet når läsarna, och det är för sent att anmäla sig.





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
hjälpas de dig!

Mån-fre 7-22
Lör-sön 8-22

ICA
nära
Riksten



Tumba Sko & Nyckelservice



**Tumba Torg 9
147 30 TUMBA**

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

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



SAMARITVÄGEN 12
147 41 TUMBA



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

MJUK PEPPARKAKA TILL KVÄLLSFIKAT!

När kvällarna blir mörkare är det mysigt att krypa upp i soffan med en fika och en nybakad mjukpepparkaka.

Försmak inför kommande jul och pepparkakorna.

Du behöver:

3 ägg
2,5 dl strösocker
100 g smör, riktigt mjukt
1 dl gräddfil
3,5 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
2 msk pepparkakskrydda
och 0,5 dl lingonsylt

Till dekoration

vit kristyr
några lingon



Gör så här:

Sätt på ugnen på 175 grader.

Nu ska här vispas! Ägg och socker ska bli pösigt tillsammans.

Sen blandar du i smör, gräddfil, lingonsylt och kryddor.

Blanda vetemjöl och bakpulver lite för sig och vänd sedan försiktigt ned det i smeten.

Nu är det en ganska tjock tung smet men det är helt i sin ordning.

Häll upp smeten i en bröad form och grädda i 30-40 minuter.

Provstick kakan i mitten, den skall inte vara kladdig.

Stjälp upp på en tallrik och låt den svalna innan du eventuellt dekorerar med vit kristyr och några fina lingon.

Sätt på kaffe/tea och njut din kaka :)

**B**

I höst kan du träna med oss!

Vi startar träningen den 5 september och erbjuder pass både dag- och kvällstid.
Dagtid tränar vi cirkel, balans och pilates i vår egen träningshall i Storvreten.

Varmt välkomna att träna styrka, balans och 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 Kerstin Nyberg mobil 070 656 24 76.

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

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

