

SPF Seniorerna Botkyrka

PROGRAM

Höst 2024



SPF
SENIORERNA

Innehåll

	Sida
Ordförande har ordet	3
Styrelse, revisorer och valberedning	4-5
Kalendarium	7-9
Månadsträffar	12-13
Bioträffen	14-16
Friskvård	17-19
Kurser	21
Aktiviteter	22-26
Reseprogram	28-29

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: Sturehof, Elisabeth Bäckman

Original och tryck: Botkyrka Offset & Digitaltryck AB



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Vad kan vi förvänta oss?

Nu är EU-valet överstökat. I Sverige ser sig alla politiska partier utom ett som vinnare, vilket väl kan tolkas som en optimistisk syn på framtiden. Viktiga seniorfrågor, som pensioner, hör inte hemma i EU utan får anstå till vårt eget val 2026.

Hur ser den närmaste framtiden ut för Botkyrkas seniorer?

Boende: Det nya styret i kommunen utlovar satsningar på nya bostäder av olika former, allt från små hyresrätter till skyddat boende med hög grad av service. Lediga tomter finns. "Spaden måste i jorden i god tid före valet", enligt en ledamot i vård- och omsorgsförvaltningen.

Kommunal service: För några år sedan var Botkyrka näst sämst i landet när det gäller äldreomsorg, men har nu klättrat upp till en nivå strax över genomsnittet, en beundransvärd förbättring på kort tid. Och bättre ska det bli, t ex i form av utbildningskrav på personalen.

Du vet väl att du som fyllt 75 har rätt till ett antal timmars hjälp per månad för alla typer av service som har med hushållet eller bostaden att göra? Denna service kräver ingen utredning, det är bara att kontakta kommunen per telefon eller mejl.

SPF Botkyrka: Vi fortsätter på den inslagna vägen med omvärldsbevakning och sociala aktiviteter, både gamla bekanta och en och annan nyhet.

Vi vill gärna ha fler medlemmar i framtiden, men där behöver vi hjälp av dig som är medlem. Ta gärna med vänner och bekanta till ett månadsmöte eller något annat trevligt SPF-arrangemang. Vi behöver också förstärkning i föreningsarbetet. Det är roligt och meningsfullt att arbeta ideellt; man får mycket tillbaka. Du som har lite tid över, hör av dig!

Välkommen till en ny säsong med SPF Botkyrka!

Elisabeth Bäckman

Elisabeth Bäckman, ordförande





Från vänster: Marianne Backman, Saga Andersson, Jarl Johansson, Elisabeth Bäckman, Lennart Blixth, Håkan Thunberg, Britta Berglund och Anders Magnusson

Fram till årsmötet 2025

Ledamöter

Elisabeth Bäckman elisabethbackman@outlook.com	072-253 63 39	Ordförande, kommunikationsansvarig
Lennart Blixth blithlennart@gmail.com	070-322 00 17	1:e vice ordförande, seniorhuset, klubbmästare
Anders Magnusson andersmagnusson7@gmail.com	073-979 17 88	2:e vice ordförande, pensionärs- rådet. månadsträffar
Britta Berglund briber30@gmail.com	073-805 28 38	Aktiviteter
Jarl Johansson jarl@percico.com	070-755 32 55	Kassör, aktiviteter
Saga Andersson anderssonsaga@outlook.com	070-870 66 54	Vice kassör, medlemssekreterare, aktiviteter
Marianne Backman mariannebackman1950@gmail.com	070-286 15 10	Klubbmästare, aktiviteter,

Kerstin Risveden kerstin.risveden@outlook.com	070-749 05 12	Studieombud, aktiviteter, sekreterare
Håkan Thunberg hakanthunberg5@gmail.com	073-962 03 34	Hemsidan, vice sekreterare, utskick

Revisorer

Lennart Lindström lennart.b.lindstrom@gmail.com	08-530 301 42 070-733 78 69	Revisor
Elvy Holmqvist verandanse@yahoo.se	070-688 55 46	Revisorssuppleant

Valberedning

Ingegerd Johansson ingegerd.johansson.99@gmail.com	070-446 48 06	Valberedning, sam- mankallande
Inger Wahlberg inger_wahlberg@icloud.com	076-315 30 06	Valberedning
Orvokki Norrman orvokkinorrman@telia.com	070-717 38 30	Valberedning

Vissa funktionärer

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

För fullständig funktionärslista, se årsstämmans 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
---	--



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 2024.

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.

- ▶ **Var tredje tisdag** träffas Bokcirkeln i Seniorhuset
- ▶ **Onsdagsvandringar** kl 11.00 när inget annat är planerat, meddelas i veckobladet
- ▶ **Tisdagar** Styrka och balansträning kl 11.00 i Storvreten, Tumba Golf
- ▶ **Linedance (Tumba Golf)**

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

AUGUSTI

Må 05-on 07		Kryssning till Visby
On 21	08.00	Skärgårdskryssning med Sjöbris
Må 26	13.00	Månadsmöte: Birger Öhman

SEPTEMBER

On 04	11.00	Onsdagsvandring: Långholmen
To 05	14.00	Surströmmingsfest
On 11	10.00	Munktellemuseet i Eskilstuna
Må 16 – fr 21		Seniorveckan, öppet hus Seniorhuset on 18/9
Fr 21	14.00	Seniorveckan, gratis film: War Pony
Må 23	13.00	Månadsmöte: Björn Hemstad
On 25	11.00	Onsdagsvandring: Södra station – Tanto t o r
Fr 27	14.00	Bioträffen: Dag för dag
Fr 27 – sö 29		Ölands skördefest med Björcks



Vad är din bostad värd? Idag och om 6 månader.

Ska du sälja eller bara intresserad av hur värdet på din bostad utvecklas just nu? Vi hjälper dig gärna med en värdering och svarar på dina frågor om bostadsmarknaden. Med vår tjänst Värdebevakaren kan du dessutom få löpande mailuppdateringar om hur värdet på din bostad förändras över tid, smidigt eller hur?

Kontakta oss så hjälper vi dig!

Boka en
värdering
idag!



Fastighetsbyrån Tumba
fastighetsbyran.com/tumba
08-566 401 50

Fastighetsbyrån



OKTOBER

To 03 – to 10	
Lö 05	
Ti 15	16.00
To 17	16.00
To 24	13.00
Fr 25	14.00
Må 28	13.00

Resa till Katalonien
Rättviks marknad med Björcks resor
Cateringmiddag med vinprovning (öl)
PUB, SeniorNet ansvarar
Tre filmer från Anders Hanser
Bioträffen: *Indiana Jones and the Dial of Destiny*
Månadsmöte: *Mats Olsson*

NOVEMBER

To 14	11.00
To 21	16.00
Må 25	13.00
Fr 29	14.00

Nordiska museets utställning *Nordbor*
PUB, PRO ansvarar
Månadsmöte: *Johnny Cash*
Bioträffen: *The Holdovers*

DECEMBER

On 04	11.30
Må 09	12.30

Jullunch på Lida vårdshus
Lucia



JANUARI 2025

Må 27	13.00
Fr 29	14.00

Månadsmöte: *Ann-Christine Blixth*
Bioträffen: *The Miracle Club*

Gemenskap och rörelseglädje tillsammans med Korpen Huddinge Botkyrka

Vi välkomnar dig som vill **stärka dig själv** genom
rörelse och möten med nya människor.
Alla kan vara med och träna efter egen förmåga..

Vi erbjuder **aktiviteter** som Vattenträning, Stark och smidig,
Stark senior, Yoga, Medicinsk yoga och racketsporten
Pickleball. Termin eller klippkort finns.

I vår **Hälsoklubb** får du gå på föreläsningar kring hälsans
olika delar och det bjuds på fika och rörelse. Hälsoklubben är
kostnadsfri och vi kommer till olika ställen i Botkyrka. Se
mer information på vår hemsida. www.korpenhb.se

September 2024

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Oktober 2024

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

November 2024

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

December 2024

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

27 oktober Vintertid
 31 oktober Halloween
 2 november Alla helgons dag
 10 november Fars dag
 13 december Lucia
 24 december Julafton
 25 december Juldagen
 26 december Annandag jul
 31 december Nyårsafton

Januari 2025

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

Februari 2025

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

Mars 2025

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

April 2025

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

1 januari Nyårsdagen
 6 januari Trettondedag jul
 14 februari Alla hjärtans dag
 30 mars Sommartid
 1 april 1 april
 17 april Skärtorsdagen
 18 april Långfredagen
 20 april Påsk
 21 april Annandag påsk
 1 maj Första maj
 25 maj Mors dag
 29 maj Kristi Himmelsfärdsdag
 6 juni Sveriges nationaldag
 8 juni Pingst dagen
 9 juni Annandag pingst
 20 juni Midsommarafton
 21 juni Midsommardagen
 26 oktober Vintertid
 31 oktober Halloween
 1 november Alla helgons dag
 9 november Fars dag



För mer information
Skanna koden



- BOKA ONLINE ELLER ÖVER TELEFON
- HÖR AV DIG FÖR MER INFO
- PROVA ETT PASS GRATIS

KORPEN
HUDDINGE-BOTKYRKA

www.korpenhb.se

traning@korpenhb.se
08-299 622

Foto: Kerstin Björkegren

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

Kontakta oss för Barnpassning, städning,
läxläsning, hantverksjobb, trädgårds-
arbete, matlagning, hemvård, brytskenor
till ytterdörrar, datorhjälp i hemmet,
flytt hjälp, assistans och mycket mera!

**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)**

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

MÅNADSTRÄFFAR

Månadsträffarna hålls normalt **fjärde** måndagen i månaden i Tumbascenens foajé, Tumba. Vi börjar kl 13.00, med kaffeservering, mingel och lottförsäljning. Smörgås eller kaffebröd serveras. Vi hinner träffas och umgås. Det finns möjlighet att teckna sig för resor, utflykter och aktiviteter. Ibland har vi extra aktiviteter som vi presenterar på månadsmötet.

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

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

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

ARTISTER VID MÅNADSTRÄFFARNA

Måndag 26 augusti

Birger Öhman har nyligen givit ut en bok med titeln "Bli yngre med tiden". En bok som bygger på vetenskapliga fakta och egen erfarenhet. Forskning och beprövad erfarenhet visar klart att vi har stora möjligheter att själva påverka vår hälsa och vårt åldrande och det är aldrig för sent att påverka sin livsstil för att få ett friskare, längre och rikare liv. Föreläsningen är en kort sammanfattning av bokens budskap.

Måndag 23 september

Show

**Vi tänker leva livet,
HELA LIVET**

**Glädje
Eftertanke
Nostalgi
Rock & Roll**

Björn Hemstad

Härliga minnen



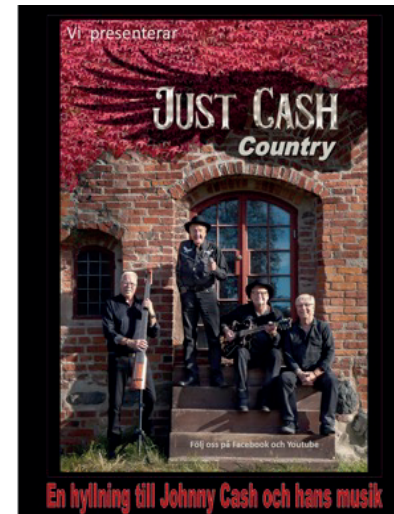
Livskvalitet i nuet

Måndag 28 oktober

Mats Olsson från Kairos Future talar om Att vara senior på 2020-talet.

Måndag 25 november

Visgruppen Gott & Blandat framför sin hyllning till Johnny Cash.



Måndag 9 december (preliminärt)

Lucia

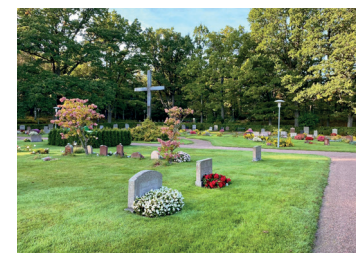


Måndag 27 januari

Ann-Christine Blixth: Kyrkogården vårt samhälles spegel.

Att gå på en kyrkogård idag är att göra en promenad genom århundraden. Här finns tydliga spår av vår samhällsutveckling, synen på människan och döden. Ett omfattande kulturarv mitt i en högst levande och pågående verksamhet.

Med utgångspunkt från begravningsplatserna i Botkyrka förflyttar vi oss från 1200-talet i raska steg fram till vår tid och de nya traditioner som tar form i dag.



FILMKLUBBEN BIOTRÄFFEN

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

I Seniorveckan i september bjuds vi av kommunen på *War Pony* (amerikansk).

Därefter kommer vårt ordinarie program med fortsatt lågt pris 50 kr. Sista veckan i september visar vi *Dag för dag* (svensk). I oktober är det dags för en spännande amerikansk film *Indiana Jones and the Dial of Destiny*. Även novemberfilmen *The Holdovers* är amerikansk. Nästa år startar vi med *The Miracle Club*, en irländsk historia.

Café Garbo öppnar kl 13.00 och där finns möjlighet att köpa kaffe och bullar mm.

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

Hjärtligt välkomna!

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

Fredag den 20 september kl 14.00
GRATIS (Ingår i Seniorveckan)

WAR PONY

Två unga män längtar bort från fattigdomen och begränsningarna i Pine Ridge-reservatet där de bor. Bill är ung men har två barn som mamma får passa. Av tioåriga Matho, filmens andra huvudperson, får man motsatt intryck. Han är ett övergivet barn med mjuka kinder och sorgsna ögon, men har inre resurser. Landskapet är vidöppet och samtidigt ett fängelse. Regissörerna har fångat ett samhälle som svävar i limbo mellan ett då och ett nu, mellan hallucination och verklighet. En plats där livet ritas i sand och spåren hela tiden suddas ut

1 tim 55 min.



FÖRSÄLJNING av visade DVD-filmer den 27/9

Pris 50.- per styck endast KONTANT

Först till kvarn ...

Fredag den 27 september kl 14.00

DAG FÖR DAG

Under en husbilsresa från Göteborg till Schweiz kommer fem väldigt olika människor samman kring en äldre mans sista önskan. Generationsöverskridande vänskap utvecklas, kärlek på ålderns höst uppstår och livsavgörande beslut fattas.

1 tim 49 min.



Fredag den 25 oktober kl 14.00

INDIANA JONES AND THE DIAL OF DESTINY

Den amerikanska arkeologen Indiana Jones och hans kollega Basil Shaw är 1944 i Europa för att återta artefakter som stulits av nazisterna. De hindrar Jürgen Voller, en nazistisk forskare, från att lägga beslag på ett föremål som möjliggör tidsresor. Tjugofem år senare har den amerikanska regeringen rekryterat före detta nazister för att hjälpa USA att slå Sovjetunionen i rymdkapplöpningen. Jones oroas över det och är på väg att tvingas gå i pension från sin lärartjänst på grund av sitt motstånd. Voller arbetar nu för Nasa med Apollo-programmet och är ute efter samma föremål igen. Basils dotter och Jones guddotter, Helena Shaw, följer med Jones på hans resa när han försöker få tag på artefakten före Voller.

2 tim 34 min.



Fredag den 29 november kl 14.00

THE HOLDOVERS

Paul Hunham är en allmänt ogillad professor på en skola som heter Barton Academy. Utan familj och utan någonstans att åka över julen 1970, stannar han på campus för att handleda studenter som inte kunnat åka hem. Efter några dagar finns bara en person kvar: den stökiga 17-åringen Angus, en duktig elev, vars dåliga beteende hotar att få honom avstängd. Tillsammans med skolans chefskock Mary, vars egen son nyligen dött i Vietnam, bygger de tre en osannolik vänskap när de tillbringar julen tillsammans under två mycket snörika veckor i New England

2 tim 13 min.



Fredag den 31 januari 2025 kl 14.00

THE MIRACLE CLUB

Irland 1968. I byn Ballygar bor Lily, Eileen och Dolly som har fullt upp med vardagssysslor och tidskrävande äkta män. Då vinner de en tävling där första pris är att resa till den franska kurorten Lourdes, vars vatten sägs åstadkomma mirakel. Väninnorna ser om inte annat fram mot njuta av en välförtjänt semester. Samtidigt återvänder deras gamla vän Chrissie från USA för att gå på sin mors begravning. Hon bestämmer sig för att följa med till Lourdes trots att hon inte har träffat vännerna sedan hon lämnade byn som tonåring, och hennes trasiga relation till såväl dem som till mamman kommer efterhand i dagen. Resan får en lycklig utgång i en anda av försoning.

1 tim 30 min.



FRISKVÅRD

Onsdagsvandringar

Onsdagsvandringar kommer att genomföras om ingen annan aktivitet är inplanerad den dagen, se Aktiviteter. Vandringarna kommer att meddelas i veckobreven och på hemsidan.

Boule

Tullinge TP Bouleklubb tränar och spelar sommartid på Brantbrinks idrottsplats och vintertid i Björnkulla boulehall i Huddinge.

Kontaktpersoner: Asko Karjalainen 070-375 17 39 eller Kent Swedenås 070-565 80 09.

Man kan delta i tävlingar och ta licens. Se <https://sites.google.com/site/ttpboule/startsidea> eller googla TTP Boule. Kostnad: 150 kr/år.

Du kan också kontakta Ingemar Lindström i SPF Seniorerna Grödinge, 070-150 41 94. Detta är ett alternativ för den som bara vill spela

Bowling

Kontakta Leif Åsberg i SPF Seniorerna Grödinge, 070-671 10 24, de har troligen plats för några till. Spelar i Vårby Gård.

Line Dance

Tumba Gymnastik och Gymmix har nybörjar- och fortsättningskurser. Datum och tider kommer att finnas på deras hemsida, se nedan under Tumba Gymnastik och Gymmix.

TA HAND OM VARANDRA!



Tumba Sko & Nyckelservice



**Tumba Torg 9
147 30 TUMBA**

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



Korpen Huddinge – Botkyrka

Har bl a vattenträning i Storvreten 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)

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

Träningskort kostar 600 kr/termin.

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

Mötesplats Grödinge (Mer info på kommunens hemsida)

Mötesplats Grödinge ligger på Ringvägen 2, bredvid Vårsta bibliotek, och ordnar en rad aktiviteter varje höst och vår. Här finns också ett minigym (gratis!). Var med i någon av mötesplatsens aktiviteter eller bara titta in en stund.

Lättgympa kostar 100 kr, annars gratis.

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



Mötesplats Alby (Mer info på kommunens hemsida).

Adress: Albys hjärta, Albyvägen 7. Här finns en stor bredd av aktiviteter, och vi tar ofta tillfället i akt att lära oss mer om olika digitala verktyg och tjänster kopplat till våra olika aktiviteter. Du är alltid välkommen att besöka Mötesplats Alby för socialt umgänge, ta en fika, låna symaskin, träffas och arbeta med egna handarbeten och för möjlighet att använda mötesplatsens datorer och läsplattor.

Öppettider: måndag till fredag 10.00 – 16.00.
Tel 073-580 05 01

Tullinge GymMix

En ideell förening med många typer av gruppträningspass på alla nivåer. Se www.tullingegymmix.nu.

Terminskort kostar 550 kr, årskort 900 kr.

Tumba Gymnastik och Gymmix

Se www.tumbagymmix.se och annons i Programbladet.

Erbjuder bl a **Balans-/styrketräning** och **Yogakurs senior**, även **Linedance** under hösten.

Squaredance (Huddinge Square Swingers)

E-post: info@husq.se.
Se hemsidan www.husq.se.

Styrketräning och simning

Utnyttja pensionärsrabatterna i kommunens badhus i Storvreten och Fittja. Årskort kostar 600 kr, halvårskort 425 kr för seniorer.



Frisbeegolf

Exempel på banor:
Sätraskogens discgolfbana. Gratis parkering bredvid Bredängs camping.
12 hål, bra för nybörjare.

Flottsbrobadet. Långt att gå och backigt från parkeringen.

Gåfotboll

Utövas på Brantbrinks IP av Tullinge Fotbolls gåfotboll måndagar kl 14 – 15, medlemsavgiften är 200 kr per år.

Vi hjälper seniorer in i digital gemenskap!

IT-hjälp med drop in varje onsdag
Mobiljuntor och PC-juntor flera tillfällen
AI, Chat GPT, bildgeneratorer m.fl. tjänster
Säkerhet på nätet kan vi aldrig tjata nog om
Digitala hemmet med kul tekniska prylar
Släktforskning alltid populärt
Fråga oss om allt du inte vågat fråga om!

Vill du hänga med, och med oss?

Digitaliseringen pågår överallt det går snabbt. Vi seniorer behöver hänga med i utvecklingen för att kunna vara aktiva på det sätt som vi själva vill.

Det handlar om att kunna använda ny teknik och allsköns internetjänster på ett säkert sätt. Men det förutsätter också tillgång till utrustning och rätt uppkoppling. Och inte minst att vilja och våga.

Vill du lära dig mer, få personlig IT-hjälp och support, delta i mobiljuntor och tematräffar eller vill du hjälpa andra att bli och fortsätta vara digitalt delaktiga?

Välkommen till SeniorNet Botkyrka

Ideell och obunden seniorförening

Vill du veta mer om hela
vårt utbud hösten 2024
besök vår hemsida
seniornetbotkyrka.se



Kontakta oss
seniornetbotkyrka@hotmail.com
it-akuten@seniornetbotkyrka.se
Telefon: 076 039 5774

KURSER & STUDIEGRUPPER

Välkomna att starta, eller föreslå, nya studiegrupper.

Kontakta någon i styrelsen.

Klassisk och annan musik

Musikcirkeln är i gång i Stora salen i Seniorhuset, med ny högtalarutrustning.

Kontakta erik.sax.persson@gmail.com

SeniorNet har ett antal kurser för oss äldre där vi kan lära oss mer om den digitala världen. SPF-are har rabatt på kurserna. Deras program kommer att publiceras i veckobreven.

Se deras annons i programbladet.



AKTIVITETER ATT BOKA

Om inte annat anges vid respektive aktivitet görs anmälan till aktivitet som kostar genom att betala in beloppet vid Pris till vårt plusgiro 61 95 73-9, glöm inte att ange namn och aktivitet. Annars gäller **Saga Andersson**, 070-870 66 54 eller anderssonsaga@outlook.com. Vid aktiviteter utanför Botkyrka försöker vi åka tillsammans, i veckobrev kommer vi att meddela rekommenderade restider.

Vi kommer att ha några onsdagsvandringar inne i Stockholm, se nedan.

Har du idéer om aktiviteter som kan locka, hör av dig till någon i styrelsen.

Prova på golf

Som tidigare år planerar vi ett tillfälle att prova på golf på Botkyrka GK. Mer info kommer i veckobrev när detaljerna har satt sig.

Onsdagsvandring på Långholmen

Denna vandring blev inställd i våras p g a dåligt väder, nu gör vi ett nytt försök. Vi vandrar runt på Långholmen i Stockholm. Under vandringens gång kommer Saga och Jarl att berätta lite om öns historia, några historiska byggnader på ön, fängelsets historia och om några kända personer som avtjänat sitt straff där. Efter vandringen äter vi lunch på Vårdshuset (obs! frivilligt). Lunchpris från ca 150 kr. Vårdshuset vill gärna ha anmälan i förväg. Därför måste du anmäla till oss om du vill äta lunch på Vårdshuset.

Datum: on 4/9
Tid: från Tumba ca 10.30, exakt tid i veckobrev
Plats: pendeltågstation eller Långholmsbron
Anmälan: senast söndag 1/9 till Jarl Johansson, gärna tidigare

Surströmmingsfest

Traditionsenlig surströmmingsfest i Seniorhuset.

Datum: to 5/9
Tid: 14.00
Plats: Seniorhuset
Pris: ca 100 kr/person
Antal: max 25 personer
Anmälan: senast sö 1/9 till Elisabeth Bäckman



Munkteilmuseet i Eskilstuna

I egna bilar besöker vi detta intressanta museum fyllt med traktorer, arbetsredskap och mycket annat. Lunch eller fika kan intas i de närbelägna Radermacher-smedjorna.

Datum: on 11/9
Tid: 10.00 från Seniorhuset
Pris: entré ca 50 kr/pers, passagerare betalar bilförare 100 kr
Anmälan: senast 5/9 till Jarl Johansson

Onsdagsvandring Södra station – Tanto – Södra station

En vandring på Söder.

Datum: on 25/9
Tid: ca 10.30 från Tumba, exakt tid i veckobrev
Plats: Pendeltågstation eller Södra station
Anmälan: senast söndag 21/9 till Jarl Johansson, gärna tidigare

Cateringmiddag med vinprovning (öl)

I stället för en dyr vinprovning tar vi catering och dricker vin eller, om så önskas, öl.

Datum: ti 15/10
Tid: 16.00
Plats: Seniorhuset
Pris: meddelas i veckobrev
Antal: max 25 personer
Anmälan: senast 10/10 till Saga Andersson

Tre filmer från Anders Hanser

I år satsar Grödinge SPF på en ny lite rolig idé, de har hyrt Tumbascenen och kommer där visa ett filmpaket med tre filmer Från Anders Hanser Produktion AB. SPF Botkyrka hänger på! Han har i över 30 år producerat filmer och bildspel för kultur och näringsliv. Detta paket är "nutids" historia om Stockholm från -50 talet och framåt. Det är tre delar som tillsammans blir ca 70 minuter.

- ▲ Från Klara till City
- ▲ Lennart af Petersens Östermalm
- ▲ Vällingby

Efteråt finns kaffe och bulle i foajén och tid för samspråk.

Datum: to 24/10
Tid: 13.00
Plats: Tumbascenen
Pris: 125 kr/person



Nordiska museets utställning Nordbor

Möt nordbor som drömmar, strävar, älskar och sörjer

Utställningens huvudkaraktärer är gestaltade levnadsöden ur museets samlingar. Du får möta människor som lever eller har levt här i verkligheten. Berättelsen tar plats i den nordiska naturens årstidsväxlingar – en gemensam erfarenhet för människor som bor i Norden, oavsett tid och kontext.

Utställningen sträcker sig genom hela översta våningen på Nordiska museet i 27 rum som leder dig på en kronologisk resa.

Museet rekommenderar nedladdning av app för guidning på utställningen.

Datum: to 14/11
Tid: 11.00
Plats: Nordiska museet, Djurgården
Pris: 150 kr för pensionärer



Jullunch på Lida värdshus

I år satsar vi på jullunch på Lida värdshus, maten på Novisen har ibland varit av tveksam kvalitet. Till Lida tar man sig med bil eller buss nr 721 från Tullinge ([tidtabell för valt datum finns förstås inte ännu](#)).

Datum: on 4/12
Tid: 11.30
Pris: 500 kr/person inkl glögg och kaffe
Anmälan: senast 20/11 till Marianne Backman eller Lennart Blixth, se Styrelsen



Bild lånad från Lidas hemsida.

FRIA AKTIVITETER

Aktiviteter som inte behöver bokas, eller bokas på egen hand.

Seniorveckan

Botkyrka kommun och många föreningar anordnar olika aktiviteter. Kommunen kommer att informera via sina kanaler, vi via veckobrev.

Datum: må 16 – fr 21/9

Seniorhuset har öppet hus on 18/9

Gratis film på Tumbascenen fr 21/9 kl 14.00: War Pony

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. SPF ställer in höstens pub-träff eftersom den skulle kollidera med Seniorveckan.

Datum: torsdag 17 oktober, SeniorNet

torsdag 21 november, PRO

Tid: 16.00

Botkyrka Riksteaterförening

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

För hösten är följande föreställningar aviserade:

RIKSTEATERN

Lö 21/9	kl 19.00	Skandalen Ida Bäckmann
Sö 29/9	kl 13.00	Bockarna Bruse
Sö 29/9	kl 18.00	Bröderna Lejonhjärta
Fr 11/10	kl 19.00	Det sjunde inseglet enligt 123 Schtunk
On 16/10	kl 19.00	Mitt i livet
Sö 27/10	kl 13.00	Guldlock och de tre björnarna
Sö 27/10	kl 16.00	Kung byxlös
Lö 9/11	kl 19.00	Rörelse Frihet – genom Baba Karam och andra danstillstånd
Sö 24/11	kl 13.00	Petter och hans fyra getter
Sö 24/11	kl 16.00	"Bara" vänner
On 27/11	kl 19.00	Extas
Sö 1/12	kl 19.00	Lise & Gertrud – Kvinnan bredvid

Läs mer om föreställningarna på <https://riksteatern.se/botkyrka>. Veckobladen ger information om kommande föreställningar.

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](#).



Julmarknad på Trädgårdstorp



VÄLKOMNA TILL JULMARKNAD PÅ TRÄDGÅRDSTORP

DEN 8 DEC. 2024 KL.11-15

SLÖJDAKTIVITETER OCH FÖRSÄLJNING AV HEMSLÖJDSALSTER

LOTTERIER MED FINA VINSTER. CAFETERIA MED HEMBAKAT

TOMTEN KOMMER!

SCOUTERNA SÄLJER GRANAR

SPELMÄNNEN UNDERHÅLLER

FRI PARKERING, GRATIS INTRÄDE

SWISH, KORT OCH KONTANTBETALNING

ARR. BOTKYRKA HEMBYGDSGILLE I SAMARBETE MED SENSUS

ADRESS: TRÄDGÅRDSTORPSVÄGEN 52, TULLINGE



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
hjälp de dig!

Mån-fre 7-22
Lör-sön 8-22

ICA
nära
Riksten

RESEPROGRAM

Reseombud saknas.

Vi har planerat in några korta resor under 2024, fler kan dyka upp. Det måste påpekas att resebolagen inte har datum och priser klara för vissa resor, så mer information kommer i veckobrev.

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

Björcks resor: <https://bjorcks.se>, se Resevillkor

Larssons resor: <https://larssonsresor.se>, se Reseinfo/Integritetspolicy

Rolfs Flyg & Buss: <https://www.rolfsbuss.se/>, se under Inför resan

Rättviks marknad med Björcks resor

Det som på 1880- talet startade som Torgdag den första lördagen i varje månad för att köpare och säljare lättare skulle kunna hitta varandra har idag växt till en av de största marknaderna i Sverige med över 1 000 marknadsstånd och mellan 100 000 och 120 000 besökare varje gång. Här finns givetvis mängder att se och uppleva – stämningen, folkmyllret och framför allt utbudet av varor! Här finns något för alla, gammal som ung!

Datum: lö 5/10
Tid: upphämtning i Tumba och Tullinge om minst 10 anmälda, annars Södertälje 07.30
Pris: 495 kr/person
Anmälan: snarast till Jarl Johansson



Berninaexpressen med Rolfs Flyg & Buss

En sexdagarsresa med flyg till München och boende i Feldkirch under försommaren 2025, höstens resor är i stort sett utsålda. Därför går vi ut tidigt för att se hur stort intresse det finns för denna resa.

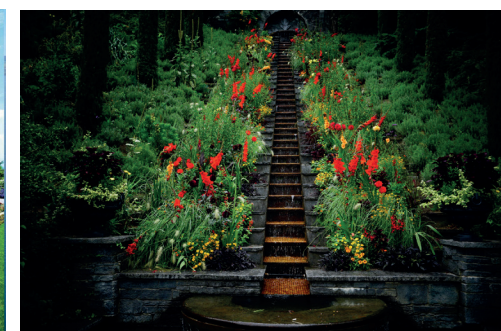
En dag ägnas åt ostorten Appenzell och Liechtenstein med huvudstaden Vaduz, en åt Berninaexpressen med sina vidunderliga vyer, en för egna aktiviteter i Feldkirch, och en åt Lennart Bernadottes Mainau.

Fem nätter, fem frukostar och två middagar ingår

Datum: juni 2025
Pris: årets resor kostar från knappt 15 000 kr till drygt 17 000 (årets sista resa)
Anmälan: preliminär anmälan snarast



Mainau





Vad hjälper ett testamente som ingen hittar?

Vi bevakar ditt testamente - försäkringar - allt i samband med begravningar

Södertälje Begravningsbyrå

Jovisgatan 6, Södertälje
08-550 303 37
sodertaljebegravningsbyra.se



Isacson's Begravningsbyrå

Grödingevägen 14 B, Tumba
08-530 385 09
isacson's.se



ÄPPELMOS

Det bästa från den svenska hösten på burk.

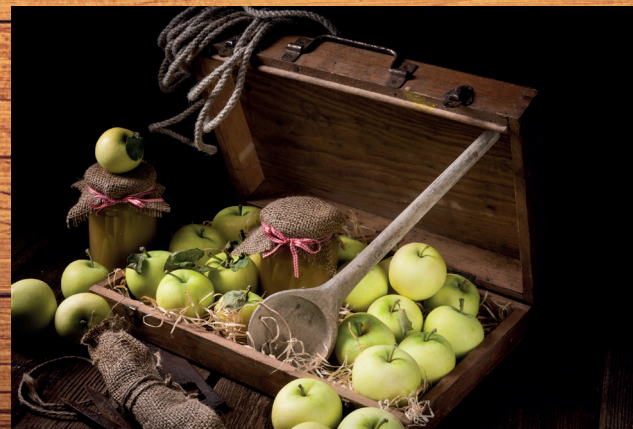
Du behöver:

1 1/2 kg äpplen
5 dl Strösocker
1 dl vatten
pressad saft av 2 citroner
1 krm askorbinsyra
1 krm natriumbensoat

Gör så här:

Skala, klyfta och kärna ur äpplena. Lägg dem i en gryta tillsammans med sockret och häll över vatten och citronsaft. Koka upp på svag värme, skumma och låt äpplena sjuda i cirka 20 minuter. Rör om då och då.

Vispa äpplena till mos. Rör ut askorbinsyran och natriumbensoat i lite mos och blanda ner i moset. Häll upp på varma, väl rengjorda burkar och förslut. Förvara kallt.



**B**

I höst kan du träna med oss!

Vi startar träningen 2 september och erbjuder pass både dag- och kvällstid. Dagtid tränar vi cirkel, balans och pilates i vår egen träningshall i Storstreten.

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.

