

SPF Seniorena Botkyrka

PROGRAM

Våren 2024



SPF
SENIORERNA

Innehåll i tidningen

	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: Krukmakeriet vid Sturehov,
Håkan Thunberg

Original och tryck: Botkyrka Offset & Digitaltryck AB



ORDFÖRANDE HAR ORDET



Nytt år, nya tag!

I den stora världen blev 2023 inget bra år, med fler krig och fler diktaturer. Det gäller att inte låta sig nedslås.

I den lilla världen, Sverige till exempel, pågår livet ungefär som vanligt, vilket vi ska vara tacksamma över.

I det lilla hörn av världen som utgörs av vår SPF-förening ser vi fram emot en vårtermin fylld av aktiviteter. Mycket är sig likt, men förutom favoriter i repris blir det en och annan nyhet:

- ▶ Vi försöker med dagsutflykter med samåkning i egna bilar, eftersom det blivit ett ekonomiskt vågspel att boka en egen buss. Kom gärna med förslag på lämpliga resmål inom 10 - 12 mils avstånd.
- ▶ Vi ska samarbeta med SPF Salem och Grödinge, kanske även andra föreningar, kring längre resor. Det är ju alltid trevligt att veta att man kan hitta jämnåriga eller gamla bekanta på resan. Vi söker efter ett par personer som tillsammans kan bevaka marknaden och föreslå lämpliga resmål.

Att arbeta ideellt är roligt och meningsfullt. Om du känner att du vill engagera dig, hör av dig!

Ett par av förra årets favoriter kommer i repris, t ex pubkvällen med dart, quiz och öl, prova på-golf, eller uppdatering kring världsläget av en garvad utrikeskorrespondent.

Självklart kommer vi även att fortsätta vår bevakning av politiska beslut som specifikt påverkar oss som seniorer, framför allt på kommunnivå. Vi har bra kontakter med de styrande i Botkyrka, inte minst genom den nya ordföranden i det kommunala pensionärsrådet, Kia Hjelte. Hon var tidigare ordförande i SPF Botkyrka.

Välkommen till en ny vår med SPF Botkyrka!

Elisabeth Bäckman
Elisabeth Bäckman, ordförande

Som sagt:
SPF behövs!

- ▲ FÖRENINGENS STYRELSE
- ▲ REVISORER
- ▲ VALBEREDNING m m

FRAM TILL ÅRSMÖTET 2024

Ledamöter

Elisabeth Bäckman elisabethbackman@outlook.com	072-253 63 39	Ordförande, kommunikationsansvarig
Lennart Blixth blixthlennart@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	Huvudkassör, 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 08-530 301 42
lennart.b.lindstrom@gmail.com 070-733 78 69

Revisor

Elvy Holmqvist 070-688 55 46
verandanse@yahoo.se

Revisorssuppleant

Valberedning

Ingegerd Johansson 070-446 48 06
ingegerd.johansson.99@gmail.com

Valberedning, sam-
mankallande

Inger Wahlberg 076-315 30 06
inger_wahlberg@icloud.com

Valberedning

Orvokki Norrman 070-717 38 30
orvokkinorrman@telia.com

Valberedning

Vissa funktionärer

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

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

ÅRSMÖTE 26 februari 2024

Medlemmarna i SPF Seniorerna Botkyrka kallas härmed till
ordinarie årsmöte måndagen den 26 februari 2024
klockan 13.00 i Tumbascenens foajé.

Motioner ska ha inkommit senast 12 februari
Via e-post till Elisabeth Bäckman:
elisabethbackman@outlook.com
eller med vanlig post till
SPF Seniorerna Botkyrka
Grödingevägen 2
147 30 Tumba

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

Vi bjuder på kaffe och tilltugg.

Efter årsmötesförhandlingarna underhåller Rolf Fredriksson
(se Månadsmöten)

OBS: Detta är kallelsen till ÅRSMÖTET!



Varmt välkommen!

Styrelsen, SPF Seniorerna Botkyrka

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.

- ▶ **Musikgruppen pausar p g a sjukdom och lokalbrist**
- ▶ **Var tredje tisdag** träffas Bokcirkeln i Seniorhuset
- ▶ **Onsdagsvandringar** kl 11.00 när inget annat är planerat, meddelas i veckobladet
- ▶ **Måndagar och tisdagar** kl 11.00 i Storvreten Styrka och balansträning (två olika grupper, Tumba Golf)
- ▶ **Linedance (Tumba Golf)**

Datum	Tid	Vad
JANUARI		
Må 22	13.00	Månadsmöte: <i>Christoffer Hallgren och Micke Kresser</i>
Fr 26	14.00	Bioträffen: <i>Notre Dame brinner</i>

FEBRUARI		
On 7	11.00	Spritmuseet
To 15	16.00	PUB, SPF ansvarar: <i>Bo Jansson</i>
To 22		Liljevalchs vårsalong
Fr 23	14.00	Bioträffen: <i>Book Club: The Next Chapter</i>
Må 26	13.00	Månadsmöte: <i>Årsmöte och Rolf Fredriksson om EU</i>

MARS		
On 13	13.00	Lunch för nya medlemmar
On 20	11.00	Onsdagsvandring: <i>Långholmen</i>
To 21	16.00	PUB, SeniorNet ansvarar
Fr 22	14.00	Bioträffen: <i>Avgrunden</i>
Må 25	13.00	Månadsmöte: <i>Mona Rosell och Enes Ziga</i>



Vi bjuder in seniorer till digital gemenskap!



IT-hjälp med drop in varje onsdag
Mobiljuntor och PC juntor, flera tillfällen
AI, Chat GPT, Google Bard och andra tjänster
Säkerhet på nätet kan vi aldrig tjata nog om
Fotografera, ordna, skapa video och film
Släktforskning alltid populärt
Fråga om allt du inte vågat fråga om tidigare!

Vill du hänga med, och med oss?

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

Det handlar bland annat om att kunna använda ny teknik och allsköns internet-tjänster 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, delta i juntor och tematräffar, få personlig IT-hjälp och support eller vill du hjälpa andra att både bli och fortsätta vara digitalt delaktiga?

Välkommen till SeniorNet Botkyrka

Ideell obunden förening som Ingår i nationella nätverket SeniorNet Sweden

Program:

Vill du veta mer om hela vårt utbud för vårterminen 2024, besök vår hemsida seniornetbotkyrka.se

Kontakta oss:

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



APRIL

On 3	11.00	Onsdagsvandring: <i>Norrmalm</i>
Lö 6	06.30*	Bussresa: <i>Hornborgarsjön</i>
To 18	16.00	PUB, PRO ansvarar
Må 22	13.00	Månadsmöte: <i>Anders Björklund om skrotbilar</i>
On 24	11.00	Onsdagsvandring: <i>Skepps-, Kastell och Beckholmen</i>
Fr 26	14.00	Bioträffen: <i>Hilma</i>
Lö 27	08.00*	Bussresa till Karlstad: <i>Lars Lerin</i>
Ti 30	09.00*	Bussresa till Holland
Ti 30	10.00	Pressbyråns museum, guidad visning

*) Avresetid från Södertälje, ev tid från Tullinge och Tumba meddelas i veckobrev

MAJ

		Golf
		Samkväm med Grödinge och Salem
		Båtresa i skärgården
On 15	10.00	Munktellmuseet i Eskilstuna
On 22	11.00	Onsdagsvandring: <i>Södermalm med Monteliusvägen</i>
Må 27	13.00	Månadsmöte: <i>Vårfest</i>

AUGUSTI

		Kryssning till Visby med Birka Gotland
Må 26	13.00	Månadsmöte: <i>Birger Öhman "Bli yngre med tiden"</i>

SEPTEMBER

Må 23	13.00	Månadsmöte:
Fr 27	14.00	Bioträffen: <i>Dag för dag</i>



Hitta din aktivitet hos Korpen

Vi välkomnar dig som vill hitta rörelseglädje och gemenskap. Både genom träning och **Hälsoklubben**, där vi erbjuder föreläsningar, samtal och fika - kostnadsfritt.

Hos oss kan du välja att boka en hel termin och säkra din plats eller vara flexibel med vårt Gröna klippkort. Då kan du boka in dig i vårt schema på olika aktiviteter.

Aktiviteter som vattenträning, Stark och smidig, Stark senior, Yoga, Medicinsk yoga och racketsporten Pickleball.

Alla tränar efter sin förmåga och det är aldrig försent att prova något nytt. Vi finns på olika platser i Botkyrka kommun.



Skanna koden för att komma till hemsidan för mer information.



- 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

Januari 2024

Mån

Tis

Ons

Tor

Fre

Lör

Sön

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Februari 2024

Mån

Tis

Ons

Tor

Fre

Lör

Sön

5

1

2

3

4

6

5

6

7

8

9

10

11

7

12

13

14

15

16

17

18

8

19

20

21

22

23

24

25

9

26

27

28

29

Mars 2024

Mån

Tis

Ons

Tor

Fre

Lör

Sön

9

1

2

3

10

4

5

6

7

8

9

10

11

11

12

13

14

15

16

17

12

18

19

20

21

22

23

24

13

25

26

27

28

29

30

31

April 2024

Mån

Tis

Ons

Tor

Fre

Lör

Sön

14

1

2

3

4

5

6

15

8

9

10

11

12

13

16

15

16

17

18

19

20

17

22

23

24

25

26

27

18

29

30

Maj 2024

Mån

Tis

Ons

Tor

Fre

Lör

Sön

18

1

2

3

4

5

19

6

7

8

9

10

11

12

20

13

14

15

16

17

18

19

21

20

21

22

23

24

25

26

22

27

28

29

30

31

Juni 2024

Mån

Tis

Ons

Tor

Fre

Lör

Sön

22

1

2

23

3

4

5

6

7

8

9

24

10

11

12

13

14

15

16

25

17

18

19

20

21

22

23

26

24

25

26

27

28

29

30

Juli 2024

Mån

Tis

Ons

Tor

Fre

Lör

Sön

27

1

2

3

4

5

6

7

28

8

9

10

11

12

13

14

29

15

16

17

18

19

20

21

30

22

23

24

25

26

27

28

31

29

30

31

Augusti 2024

Mån

Tis

Ons

Tor

Fre

Lör

Sön

31

1

2

3

32

5

6

7

8

9

10

33

12

13

14

15

16

17

34

19

20

21

22

23

24

35

26

27

28

29

30

31

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

49

2

3

4

5

6

7

50

9

10

11

12

13

14

51

16

17

18

19

20

21

52

23

24

25

26

27

28

1

30

31

1 januari

Nyårsdagen

6 januari

Trettondede jul

14 februari

Alla hjärtans dag

28 mars

Skärtorsdagen

29 mars

Långfredagen

31 mars

Påsk

31 mars

Sommartid

1 april

Annandag påsk

1 april

Första maj

1 maj

Kristi Himmelsfärdsdag

9 maj

Pingstdagen

19 maj

Annandag pingst

20 maj

Mors dag

26 maj

6 juni

Sveriges nationaldag

21 juni

Midssommarfon

22 juni

Midssomnardsdag

27 oktober

Vinterlid

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

1 januari Nyårsdagen
6 januari Trettondedag jul
14 februari Alla hjärtans dag
28 mars Skärtorsdagen
29 mars Långfredagen
31 mars Påsk
31 mars Sommartid

1 april Annandag påsk
1 april 1 april
1 maj Första maj
9 maj Kristi Himmelsfärdsdag
19 maj Pingstdagen
20 maj Annandag pingst
26 maj Mors dag

6 juni Sveriges nationaldag
21 juni Midsommarafton
22 juni Midsommar dagen
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



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

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 22 januari

Christoffer Hallgren och Micke Kresser bjuder på en musikresa från svenska visskatten till musiken från Skottland, Irland och England, med språng över till Nordamerika.

Måndag 26 februari

Årsmöte följt av Rolf Fredriksson om **EU och Europa - vad handlar EU-vallet om?**

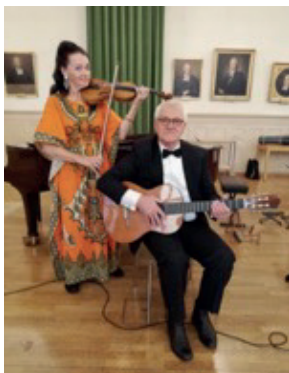
Rolf Fredriksson var i många år SVT:s korrespondent i Bryssel och bevakade Europa. Inför EU-vallet den 9 juni ger han sin syn på vilket inflytande svenska ledamöter i Europa-parlamentet har haft och vilka frågor som framtida svenska parlamentariker måste ta ställning till: krig i Ukraina, ekonomisk nedgång, Kinas konkurrens, klimathot mm.

Ta med dina frågor!



Måndag 25 mars

Mona Rosell och Enes Ziga: två röster och två instrument, öst möter väst i skön kombo.



Måndag 22 april

Anders Björklund berättar om skrotbilar, samlarna och deras kollektioner.

Måndag 27 maj

Vårfest i Café Garbo (Tumbascenens foajé)



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

FILMKLUBBEN BIOTRÄFFEN

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Januari startar med *Notre Dame brinner*. Den skräckartade händelsen för snart fem år sedan i hjärtat av Paris har man lyckats sammanställa till en spännande film. I februari kommer en feel-good-film, *Book Club: The Next Chapter* med fyra härliga skådespelerskor. Därefter är det dags för spänning; marsfilmen är *Avgrunden*, en katastroffilm som utspelas i Kiruna. Sista filmen för våren blir *Hilma*, regisserad av Lasse Hallström, där huvudrollen delas av Lena Olin som den mogna Hilma och dottern Tora Hallström som den unga Hilma.

I september återkommer vi med en svensk film, *Dag för dag*.

Vi fortsätter med vårt låga pris 50 kr.

Café Garbo öppnar kl 13.00 och där finns möjlighet att köpa kaffe och bullar mm. Coronaviruset klassas inte längre som samhällsfarlig sjukdom, men vi är fortsatt vaksamma, vaccination rekommenderas. Möjlighet till handtvätt finns och likaså finns handsprit.

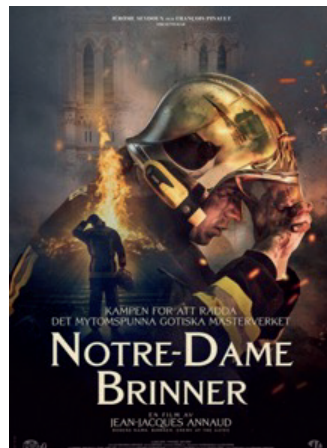
**Hjärtligt välkomna
hälsar Gunnel Lundström med Gun Siloo,
Marianne Backman och Regina Karlsson.**

Fredag den 26 januari kl 14.00

NOTRE DAME BRINNER

Den 15 april 2019 klockan 18:17 gick brandlarmet. Katedralen Notre-Dame de Paris – som har varit en av stadens största sevärdheter sedan medeltiden – stod i lågor. Elden spred sig medan brandkåren försökte nå fram; vägarbeten och trafikstockningar ledde till att elden fick bättre fäste. Därpå följde en lång räkka misstag, missförstånd och olyckor och i slutändan var det tur och modiga insatser som gjorde att tornen och många värdefulla föremål inte blev lågornas rov

1 tim 45 min.



Fredag den 23 februari kl 14.00

BOOK CLUB: THE NEXT CHAPTER

Fyra amerikanska kvinnor som har en bokcirkel reser tillsammans till Italien. När saker börjar gå åt skogen och hemligheter avslöjas förvandlas deras vilsamma semester till ett äventyr. Medverkar gör Diane Keaton, Jane Fonda, Mary Steenburgen och Candice Bergen. Tillsammans utgör de fyra en enhet huggen i granit, och som är svår att annat än älska. Fantastiska som de alla är, får deras karaktärer genast vår odelade sympati när de ställs inför svåra prövningar som riskerar att sabotera vad som kan vara deras sista stora äventyr.

1 tim 47 min.



Fredag den 22 mars kl 14.00

AVGRUNDEN

Att något ska hända i Kiruna är det ingen tvekan om, frågan är bara när. Detta är berättelsen om en familj som ställs inför det otänkbara när katastrofen alla fruktade plötsligt är ett faktum. I händelsernas centrum står Frigga som vid sidan av det riskfyllda arbetet som säkerhetschef i Kiirunavaaragruvan försöker balansera sitt liv med familj, den nya kärleken Dabir och ett ex som inte vill släppa taget. Men när marken plötsligt börjar skaka under deras fötter spelar livspusslet ingen roll och kampen för att inte dras ner i avgrunden börjar. Filmens scenerier är hänförande vackra och skruvat nog är även gruvan både spännande och läcker att beskåda.

1 tim 43 min.



Fredag den 26 april kl 14.00

HILMA

Hilma är en verklighetsbaserad film om den svenska konstnären Hilma af Klint (1862-1944) som likt Vincent van Gogh slog igenom stort först efter sin död. Vi får följa Hilma från en djup familjetragedi som drabbar henne i unga år till konstskolan under den period då män skapade alla regler och hon försökte bryta barriärer. På skolan träffar hon väninnor som delar hennes konstnärliga och spirituella sida. Hon får ett kall i livet – men inser att världen inte är redo för hennes verk. Så hon slöt en pakt med sig själv.

1 tim 59 min.



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.



TA HAND OM VARANDRA!



Foto: Kerstin Björkegren

**Behöver du
en fastighets-
skötare, ekonom
/bokföring
/administration,
kassa/affärs-
biträde, lärare?
- Vi hjälper dig!**

**Utnyttja
RUT och
ROT!**

**Vi söker fler
veteraner.
(Tveka inte
att kontakta
oss)**

www.veterankraft.se

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

Kontakta oss för Barnpassning, städning, läxläsning, hantverksjobb, 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

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.

Inga fredagsvandringar planeras.

STF Botvid

För STF Botvids aktiviteter hänvisas till deras hemsida, [STF Botvid Lokalavdelning - Svenska Turistföreningen \(svenskaturistforeningen.se\)](https://stfbotvid.se) (eller googla STF Botvid).

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 siktar på nybörjar- och fortsättningskurser med start i januari. 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)

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. Träningskort kostar 600:- per termin (hösten 2023).

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.

Lättgymna och Qi gong kostar 100:-, annars gratis.

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

Mötesplats Alby (Mer info på kommunens hemsida).

Adress: Albyvägen 7. 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 till fredag 10.00 – 16.00.
Tel 073-580 05 01.

Golf

För den golfsugne finns ett antal banor i närheten: Botkyrka GK, Riksten (Huvudstadens GK), Salem GK, Viksberg GK och Happy Golfer. Pay-and-play-banor finns på Botkyrka, Salem och Happy Golfer.



Tullinge GymMix

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

Terminskort 550:- för seniorer,

Tumba Gymnastik och Gymmix

Se www.tumbagymmix.se och annons i Programbladet.

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

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.



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:- per år.

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

Boka möte

Fastighetsbyrån



KURSER & STUDIEGRUPPER

Välkomna att starta, eller föreslå, nya studiegrupper.

Kursombud: Kerstin Risveden 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 bokläsargrupp utan ledare. Jag kan stå för informationen. Bokcirklar brukar vara relativt lätta att dra runt. Man har ju något att prata om.”

Kerstin Risveden, se Styrelsen.



Klassisk och annan musik

Musikcirkeln vilar tills vidare p g a sjukdom och brist på lämplig lokal. Erik lär höra av sig till gamla medlemmar när cirkeln kan starta igen.

Kontaktperson är erik.sax.persson@gmail.com

Vill du vara med och teckna med blyerts?

Kursen har planerat in sju tillfällen under våren, vid stort intresse kan kanske en ytterligare kurs startas.

Kontakta Britta Berglund eller Kerstin Risveden, se Styrelsen



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.

Spritmuseet på Djurgården

Guidad tur på spritmuseet, ca 30 min. Antingen blir det *Dryckeslandet Sverige* om svensk alkoholhistoria, eller *True Crime* om spritsmuggling. En snaps ingår i priset.

Lunch kan förtäras i museets restaurang.

Föreslagen gemensam resa annonseras i veckobrev.

Datum: onsdag 7 februari
Tid: 11.00
Plats: Djurgårdsstrand 9 (ca 150 m från Wasamuseet, vid kajen)
Pris: 295 kr/person
Antal: max 20
Anmälan: Senast 1 februari

Liljevalchs vårsalong

Utställning av verk från unga konstnärer. Aktiviteten är ännu på planeringsstadiet, se veckobrev för mer information.

Datum: februari
Tid:
Plats: Liljevalchs konstmuseum på Djurgården
Pris:
Anmälan:



Onsdagsvandring på Långholmen

Vi vandrar runt på ön och guidas om dess historia från Engelbrekt Engelbrektsson, Gustav Wasa till våra dagar.

Datum: onsdag 20 mars
Tid: 11.00
Plats: Långholmen
Pris: gratis
Antal:
Anmälan: senast 18 mars



Onsdagsvandring på Norrmalm

Vid denna vandring genom Norrmalm guidas vi av den pensionerade polisen Lars Wetter som också har guidat oss i Gamla stan vid ett par tidigare tillfällen. Han kommer också att berätta om den infekterade striden om almarna vid Kungsträdgården.

Datum: onsdag 3 april
Tid: 11.00
Plats:
Pris: 60 kr/person
Anmälan: senast 1 april

Onsdagsvandring på Skeppsholmen, Kastellholmen, Beckholmen, Galärparken

Vi börjar vandringen på Skeppsholmen och avslutar guidningen i Galärparken.

Datum: onsdag 24 april
Tid: 11.00
Plats: Skeppsholmen
Pris: gratis
Antal:
Anmälan: senast 22 april

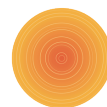
Pressbyråns museum

Äntligen! Vi har försökt få till ett besök sedan innan pandemin, men det är nästan hopplöst att komma till detta mycket populära museum. Folke, chefen och Birthe, guiden möter oss i porten där de bjuder på en kopp kaffe med dopp. Själva rundvandringen tar ca 1.5 timmar.

Datum: tisdag 30 april
Tid: 10.00
Plats: Strandbergsgatan 55, Hornsberg
Pris: 60 kr/person, kaffe med dopp inkluderat
Antal: max 20 personer
Anmälan: senast 22 april



Pressbyrå



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.

Samkväm med SPF Seniorerna Grödinge och Salem

Om det går att ordna, vill vi ha en dag tillsammans med SPF i Grödinge och/eller Salem. Frågesport, korvgrillning etc. Ännu väldigt mycket på planeringsstadiet...

Båtresor i Skärgården

Favorit i repris, förra årets båtturer var mycket uppskattade! Vad det blir i år vet vi ännu inte, rederierna har inga turlistor färdiga.

Onsdagsvandring Söder mälarsstrand

Vi vandrar från Stockholm Södra förbi Hornsgataspuckeln, Monteliusvägen, Münchenbryggeriet, Skinnarviksberget och avslutar i Tantolunden.

Datum: onsdag 22 maj
Tid: 11.00
Plats: Stockholms Södra station
Pris: gratis
Antal:
Anmälan: senast 20 maj



FRIA AKTIVITETER

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

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 15 februari, SPF
 torsdag 21 mars, Seniornet
 torsdag 18 april, 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](#).

Tumba Sko & Nyckelservice



Tumba Torg 9
147 30 TUMBA

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

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 våren är följande föreställningar aviserade:

Januari

Sö 28	kl 17.00	Den bästa av världar
-------	----------	----------------------

Februari

Lö 10	kl 19.00	Kärlekens historia
Sö 18	kl 13.00	Strumpängeln

Mars

Sö 3	kl 13.00	Trio Smack
Sö 17	kl 13.00	Oj, nu blev jag lite blyg
Sö 17	kl 18.00	Vi älskar dansband
Må 18	kl 19.00	Hockeymorsa, hockeyfarsa

April

On 10	kl 19.00	Joutsenlauluni/Min svanesång
-------	----------	------------------------------

Maj

Lö 25	kl 19.00	Dogge & Rodde – The Latin Kings
-------	----------	---------------------------------

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



Bild lånad från Riksteaterns hemsida.



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

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>, Reseinfo/Integritetspolicy

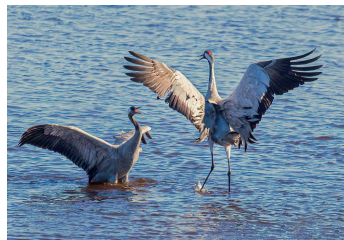
Bussresa till HORNBORGARSJÖN med Björcks resor

Besöksmål är förstås trandansen, men även Gunnes väskor. Busskaffe, lunch på Wrågården, eftermiddagsfika vid Gunnes väskor ingår i priset.

Vi kommer att preliminärboka 20 platser.

Blir vi fler än 10 resenärer kan vi bli upphämtade i Tullinge och Tumba ca 30 min innan avgång från Södertälje.

Datum: lördag 6 april
Tid: Södertälje 06.30, tillbaka ca 20.50
Pris: 995 kr/person
Anmälan: senast 1 mars



Bussresa till Karlstad och LARS LERIN-utställningen i Sandgrund

Med Björcks resor. Busskaffe i mån av tid och lunch på Matbruket i Värmlands museum ingår i priset. Vi kommer att preliminärboka 20 platser.

Blir vi fler än 10 resenärer kan vi bli upphämtade i Tullinge och Tumba ca 30 min innan avgång från Södertälje.

Datum: lördag 27 april
Tid: Södertälje 08.00, tillbaka ca 20.00
Pris: 895 kr/person
Anmälan: senast 22 mars.

(Tycker man att en dag är för kort tid för resan, finns en tvådagarsresa med Larssons resor 11/4 för ca 3000 kr, då ingår besök på Mårbacka och lunch på Grythyttans Gästgivargård. Och hotell i Karlstad med middag.)



Bussresa till HOLLAND med Larssons resor

Katalogen för 2024 släpps i dagarna, men kommer nog att ha samma upplägg som 2023: 6 dagar varav en i Keukenhof och en i Amsterdam. 10 platser skall preliminärbokas för oss.

Datum: tisdag 30 april – söndag 5 maj
 Tid: Cityterminalen 08.30, Södertälje 09.00
 Pris: 2023 var priset 10 390 kr/person i dubbelrum
 Anmälan: senast 26 mars

Samåkning till MUNKTELL-museet i Eskilstuna

Rademachersmedjorna besöker vi också. Detta är ett försök till samåkning i egna bilar för att få ner kostnaden rejält. Passagerare betalar bilföraren 150 kr för resan. Inträdet är billigt. Lunch på lämpligt ställe.

Datum: onsdag 15 maj
 Tid: Seniorhuset 10.00
 Pris: 150 kr/medföljande betalas till bilföraren
 Musée tar ca 50 kr/person



Kryssning på GÖTA KANAL mellan Berg och Borensberg

Buss till och från kanalen med Björcks resor. Brunnby Musteri besöks också. Lunch serveras ombord på M/S Wasa Lejon.

Datum: lördag 6 juli
 Tid: Södertälje 07.00, tillbaka ca 18.00
 Pris: 1 175 kr/person
 Anmälan: senast 1 juni

Kryssning med BIRKA GOTLAND till Mariehamn och Visby

F d Birka Line är nu uppköpt av Destination Gotland. Med början i mars kommer man att trafikera Mariehamn, men under sommaren planeras ett antal kryssningar till Visby, Bornholm och Ystad. I skrivande stund är tider och priser okända.

Datum: augusti
 Tid:
 Pris:
 Anmälan:



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 2024.

CITRONMUFFINS

Saftiga och fluffiga citronmuffins med riktigt mycket smak av den fräscha citronen. Varför inte en klick vispad grädde och några hallon på?

Du behöver:

1 citron finrivet skal och saft
(1 citron motsvara ca 1/2 dl saft)
150 g rumsvarmt smör
2 dl strösocker
2 ägg
3/4 dl mjölk
2 1/2 dl vetemjöl
1 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver



Gör så här:

Sätt ugnen på 200°C.

Tvätta citronen. Riv det yttersta av skalet och pressa saften.

Vispa smör och socker vitt och fluffigt.

Vispa ner ett ägg i taget.

Rör ner citronjuice, citronskal och mjölk.

Blanda vetemjöl, vaniljsocker och bakpulver och vänd ner i smeten.

Fördela smeten i 12 muffinsformar (för 12 st),

på en plåt. Gärna med hjälp av en spritspåse.

Grädda mitt i ugnen i 15-20 min.

**B**

I vår kan du träna med oss!

Vi startar träningen 16 januari 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.

