

SPF Seniorerna Botkyrka

PROGRAM

Våren 2025



Innehåll

	Sida
Ordförande har ordet	3
Styrelse, revisorer och valberedning	4-5
Kallelse årsmöte	6
Kalendarium	7-9
Månadsträffar	12-13
Bioträffen	14-16
Friskvård	17-19
Kurser	21
Aktiviteter	22-25
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

Omslagsfoto Ekeröfärjan, Rune Erlandsson

Original och tryck: Botkyrka Offset & Digitaltryck AB



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Om att vara snäll

"Den snälla människan är minst av allt dum, tvärtom mycket klok, eftersom hon har förstått att det vi gör för andra gör vi också för oss själva. Men snällhet är en egenskap som måste förvaltas med gott omdöme. Att vara snäll på ett äkta, positivt och gott sätt är verkligen en konst."

I *Konsten att vara snäll* skriver Stefan Einhorn bland annat om vad äkta snällhet innebär och om de motkrafter som kan hindra oss från att vara snälla. Han redogör också för vetenskapliga studier som visar att snällhet lönar sig och ger handfasta råd om hur man kan tillämpa detta i vardagslivet.

Här i SPF Botkyrka ser jag hela tiden exempel på snällhetens positiva effekter. Därför vill jag här passa på att tacka alla er som hjälper till med vår verksamhet. Utöver styrelsen har vi ett trettiotal funktionärer som fixar det praktiska kring våra aktiviteter.

Stort tack till er alla!

Här i vårens programblad kan du se en hel del av det som är på gång inför våren 2025, men inte allt. Det finns aktiviteter som inte kan bokas så långt i förväg, så du kan vara beredd på att det dyker upp fler trevliga och intressanta saker som du kan hänga med på. Därför är veckobreven en viktig informationskanal, missa inte dem!

Vi i styrelsen hoppas att du kommer att få glädje och stimulans av att vara med i SPF.

Varmt välkommen!

Elisabeth Bäckman

Elisabeth Bäckman, ordförande



Som sagt:
SPF behövs!



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 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, sekreterare
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**

Håkan Thunberg
hakanthunberg5@gmail.com

073-962 03 34 **Hemsidan, vice sekretere,
utskick**

Revisorer

Lennart Lindström
lennart.b.lindstrom@gmail.com

08-530 301 42 **Revisor**
070-733 78 69

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 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**

ÅRSMÖTE 24 FEBRUARI 2025

Medlemmarna i SPF Seniorerna Botkyrka kallas härmed till
ordinarie årsmöte måndagen den 24 februari 2025
klockan 13.00 i Tumbascenens foajé.

Motioner ska ha inkommit senast 10 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 Eddie Oliva
(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.

- **Var tredje tisdag** träffas Bokcirkeln i Seniorhuset
- **Onsdagsvandringar** kl 11.00 när inget annat är planerat, meddelas i veckobreven. En onsdagsvandring per månad byts mot gemensam lunch i någon restaurang i Botkyrka, meddelas i veckobreven.
- **Styrka och balansträning** tisdagar kl 11.00 i Störvreten, Tumba Golf
- **Linedance (Tumba Golf)**

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

JANUARI

Må 27	13.00	Månadsmöte: <i>Ann-Christine Blixth</i>
Fr 31	14.00	Bioträffen: <i>The Miracle Club</i>

FEBRUARI

Fr 21	16.00	Räkfrossa i Seniorhuset
Må 24	13.00	Månadsmöte med årsstämma. <i>Eddy Oliva underhåller.</i>
Fr 28	14.00	Bioträffen: <i>Back to Black</i>

MARS

To 6	16.00	Pub, Jonny Frisk från Alfa-Laval
Må 24	13.00	Månadsmöte: <i>Rolf Fredriksson</i>
Fr 28	14.00	Bioträffen: <i>Fisherman's Friends 2</i>
Lö 29	13.00	Engsholms slott, afternoon tea



Vi hjälper seniorer in i digital gemenskap!

IT-hjälpen med drop in varje onsdag
Chat GPT, Copilot med flera AI-tjänster
Mobiljuntor och PC juntor, flera tillfällen
Säkerhet på nätet kan vi alltid tala mer om
Kul tekniska prylar hemma i din vardag
Släktforskning alltid lika populärt
Fråga oss om allt du vill fråga om!

Vill du hänga med, och med oss?

Hoppas du tycker som vi att det är viktigt att hänga med i den digitala utvecklingen. Digitaliseringen påverkar oss alla, dyker upp precis överallt och det går snabbt.

Vi är nyfikna, fångar upp förändringar, förmedlar och tränar tillsammans. Allt för att du ska kunna använda modern teknik och internetjänster på ett säkert sätt.

Vi har kul och nytta får vi på köpet. Vi ses våren 2025!

Varmt välkommen till SeniorNet Botkyrka

Ideell och obunden seniorförening

Vill du veta mer om hela
vårt utbud våren 2025
besök vår hemsida
seniornetbotkyrka.se



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

APRIL

On 23	11.00	Konstvandring Subtopia med guide
Fr 25	14.00	Bioträffen: <i>Bastarden</i>
Må 28	13.00	Månadsmöte: <i>Birger Öhman</i>

MAJ

		Något med golf?
		Italienskinspirerad vårfest/buffé
Må 26	13.00	Månadsmöte: <i>New Generation</i>

JUNI/JULI

Femkamp

AUGUSTI

Må 25	13.00	Månadsmöte: <i>Gott och blandat</i>
		Skärgårdsresa med Sjöbris

SEPTEMBER

Ti 09 - 16		Vandringsresa Österrike
Må 22	13.00	Månadsmöte:
Fr 26	14.00	Bioträffen: <i>Möte i Rom</i>



Österrike



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

VARFÖR SKA MAN VARA MEDLEM I SPF SENIORERNA, BOTKYRKA?

Vi är en förening med cirka 650 medlemmar i Botkyrka. I länet är vi 45 000 medlemmar och i hela Sverige ca 260 000.

Vi är en stark påtryckargrupp mot politikerna både i kommunen och på riksplanet. Det finns många frågor angående pensioner, bostäder för äldre, kvalitet i hemtjänst och omsorgsboende att ha synpunkter på. Att hemtjänsten i Botkyrka numera delas mellan kommunen och privata aktörer är delvis ett resultat av vårt arbete i Pensionärsrådet.

VI VILL OCKSÅ VARA EN FÖRENING FÖR

- ▶ trevlig och stimulerande samvaro
- ▶ möjligheter att lära nya saker, t ex inom kultur, hantverk etc
- ▶ deltagande i resor, korta och långa
- ▶ att få medlemstidningen Seniorens, digitala distriktsbladet och vårt lokala veckobrev
- ▶ våra förmånliga försäkringar och andra medlemsrabatter

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

Se också Stockholmsdistriktets hemsida för fler aktiviteter och resor.

MÖTESFÖRSÄKRING SKANDIA

Mötesförsäkringen är en kollektiv olycksfallsförsäkring som gäller möten, aktiviteter, resor med mera 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 mäsas, friskvårdsaktiviteter eller studiecirkel. Försäkringen betalas av förbundet och omfattar samtliga medlemmar i SPF Seniorerna. Undantag - den gäller inte för dig som vid inträdet i SPF Seniorerna inte var bosatt och folkbokförd i Sverige.



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 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.

MÅNDAG 24 FEBRUARI

Årsmöte för föreningen. Därefter underhåller Eddie Oliva. Gratis inträde.



MÅNDAG 24 MARS

Rolf Fredriksson besöker oss igen och talar om *Populism, nationalism och missnöjespartier*.

Vi har då haft val i Tyskland - antagligen präglad av vänster- och höger-populister, vi vet inte hur det gått i Frankrike, vi vet lite mer hur Trump börjar sin presidentperiod bortanför i USA.



MÅNDAG 28 APRIL

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 26 MAJ

Våravslutning med något roligare att äta än de vanliga frallorna. För underhållningen står New Generation.



MÅNDAG 25 AUGUSTI

Höstens första månadsmöte, visgruppen Gott och Blandat, som delvis består av medlemmar i Just Cash, underhåller

FILMKLUBBEN BIOTRÄFFEN

TUMBASCENEN, UTBILDNINGSVÄGEN 2, TUMBA

Januari inleder vi med charmiga *The Miracle Club*. I februari kommer en musikfilm, *Back to Black*, som handlar om Amy Winehouse och hennes liv och musik. I mars är det dags för efterlängtade *Fisherman's friends 2* som först nu kommit med svensk text. Sista film för våren blir *Bastarden*, en gripande film som utspelar sig i grannlandet Danmark under äldre tid. I september återkommer vi med en feelgood-film, *Möte i Rom*, med Rolf Lassgård.

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 en samhällsfarlig sjukdom, men vi är fortsatt vaksamma. Vaccination rekommenderas. Möjlighet till handtvätt finns och likaså finns handsprit.

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



Fredag den 31 januari 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.

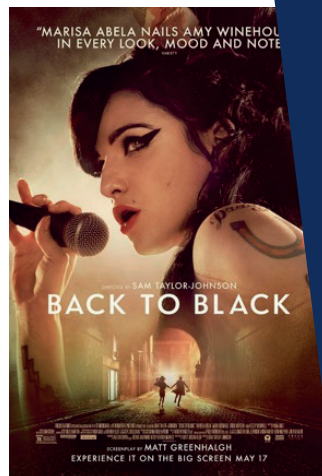


Biotröffen

Fredag den 28 februari kl 14.00
BACK TO BLACK

Amy Winehouse växer upp i en musikalisk familj i Londons Southgate. Hon blir upptäckt, inleder sin karriär och inleder ett förhållande med Blake. Paret har dock missbruksproblem, han av kokain och hon av alkohol. Hon lider dessutom av bulimi. När han vill göra slut sammanfaller det i tiden med att hennes älskade farmor dör. Amy går in i studion och spelar in sitt mest framgångsrika album: "Back in Black".

2 tim 2 min.



Fredag den 28 mars kl 14.0
FISHERMAN'S FRIENDS 2:
ONE AND ALL

Den populära sånggruppen Fisherman's Friends från idylliska Cornwall fick enorma framgångar med sitt debutalbum. Ett år senare ställs bandet inför alla sorts problem, eftersom de fortfarande försöker hantera pressen, fallgroparna och frestelserna som den nyvunna berömmelsen resulterat i. Ett nytt album borde vara på gång, men skivbolaget har dumpat dem och de saknar en sångare. Men medlemmarna i världens äldsta pojkband är tuffare än man kan tro, och en möjlighet att uppträda på den stora Glastonbury-festivalen hägrar.

1 tim 36 min.



Fredag den 25 april kl 14.00
BASTARDEN

Ett drama om en tid då Danmarks hedar fortfarande skulle erövras. Det handlar om råa naturkrafter, stora drömmar och ännu större uppoffringar. Om hämnd och disciplin, kärlek och fördömdelse. En berättelse om en stolt och kompromisslös man och kvinnan som blir hans allierade i kampen mot ondska och död.

2 tim 7 min.



Fredag den 26 september kl 14.00

MÖTE I ROM

En historia om 59-åriga Gerda som tillsammans med sin man återbesöker Rom där hon studerade konst som ung och talangfull kvinna. Där dyker skuggorna av hennes förlutna upp igen vilket tvingar henne att omdefiniera sig själv och sin relation.

1 tim 40 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)**

**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

www.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.

Vi planerar att byta en vandring per månad mot en lunch på någon restaurang i Botkyrka, kommer att meddelas i veckobrev.

OBS att de priser som anges nedan är de som gällde för hösten 2024!

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 [TTP Boule](#) 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.



KORPEN HUDDINGE – BOTKYRKA

Har bland annat vatten träning 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.

DET FINNS MÖTESPLATSER I TUMBA, GRÖDINGE OCH ALBY

De har lite olika inriktning och utrustning, se nedan. Länk till alla tre är:

[Mötesplatser för dig som är över 60 år - Botkyrka kommun - Botkyrka kommun](#)

MÖTESPLATS TUMBA

Mötesplats Tumba ligger i före detta Tumba Sjukhus på Samaritvägen 2. På Mötesplats Tumba kan du träna: gym, qigong, fotgympa, sittgympa, dart och dans, 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

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

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. De erbjuder t ex särskilda gympapass för seniorer.

Se <https://tullingegymmix.nu/>.

Terminskort kostar 550 kr, årskort 900 kr.



TUMBA GYMNASTIK OCH GYMMIX

Se www.tumbagymmix.se och annons i Programbladet. Erbjuder bland annat Balans-/styrketräning och Yogakurs senior, även Linedance under våren.

Terminskort kostar 475 kr + 100 kr/år i medlemsavgift.

SQUAREDANCE (HUDDINGE SQUARE SWINGERS)

E-post: info@husq.se

Se hemsidan www.husq.se

Terminsavgift 600 kr.

STYRKETRÄNING OCH SIMNING

Kommunens badhus finns i Storvreten och Fittja.

Årskort kostar 600 kr, halvårskort 425 kr för seniorer.

[Simma och bada i Botkyrka - Botkyrka kommun - Botkyrka kommun](#)

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

[Tullinge TP FK - Gåfotboll](#)

Hitta din aktivitet hos

KORPEN

HUDDINGE-BOTKYRKA

NU
KÖR
VI!

Hos oss på Korpen rör du dig
efter dina förutsättningar.

Vi har roliga och ibland utmanande pass där
glädje och gemenskap är en viktig faktor.

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

Vi erbjuder både terminsbokning och klippkort.

Om du vill prova en gång så är det gratis
men du behöver anmäla dig först.



För mer information
skanna koden

www.korpenhb.se

traning@korpenhb.se
08-299 622

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 veckobrevet.

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 eller Swish 1230905612, glöm inte att ange namn och aktivitet. Annars gäller:

[Saga Andersson, 070-870 66 54](mailto:anderssonsaga@outlook.com) eller anderssonsaga@outlook.com.

Vid aktiviteter utanför Botkyrka försöker vi åka tillsammans, i veckobrev kommer vi att meddela rekommenderade restider.

En vandring per månad är tänkt att ersättas med lunch på någon restaurang i Botkyrka. När och var kommer att meddelas i veckobreven.

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

Antal deltagare på aktiviteter i Seniorhuset är begränsat av brandskyddsskäl, 25 personer i stora salen vid bordsittning, något fler utan bord. Tillgängliga tider är starkt begränsat på grund av att flera föreningar ska samsas om lokalerna.

CANASTA I SENIORHUSET

Canasta är ett kortspel för fyra personer i lag om två. Har du spelat förut eller är nybörjare, välkommen! Vi planerar in några tillfällen under våren.

Datum:	meddelas i veckobrev
Tid:	meddelas i veckobrev
Plats:	Seniorhuset
Pris:	-
Antal:	max 24
Anmälan:	till Jarl Johansson eller Saga Andersson

RÄKFROSSA I SENIORHUSET

Förutom färska räkor blir det bröd och ost och något att dricka därtill.

Datum:	fredag 21 februari
Tid:	16.00
Plats:	Seniorhuset
Pris:	okänt, typ självkostnad
Antal:	max 25
Anmälan:	Senast 10 februari till Marianne Backman eller Lennart Blixth



PUB I SENIORHUSET

Vi har bokat Johnny Frisk som berättar om de Laval. Deltagande i Pub har tidigare inte behövt bokas, men med de nya begränsningarna blir detta ett krav.

Datum: torsdag 6 mars
Tid: 16.00
Plats: Seniorhuset
Pris: Dryck och mackor till självkostnadspris max 25
Antal:
Anmälan: Senast 1 mars till Marianne Backman eller Lennart Blixth



AFTERNOON TEA PÅ ENGSOLMS SLOTT

Vi åker till Engsholms slott på Mörkö för att njuta av Slottets goda te-blandning, nybakta scones, hemgjorda marmelader, små snittar och goda kakor. Allt hembakat från slottsköket och slottsbageriet. Allt detta serveras i Slottets pampiga salonger. Den som vill kan köpa till ett glas bubbel.

Samåkning i egna bilar, medresenärer betalar 50 kronor till bilföraren (två bussbiljetter)
Samling vid Seniorhuset kl 11.30. Vi måste åka med färjan vid Skansundet som avgår 12.25.

Datum: lördag 29 mars
Tid: 11.30 vid Seniorhuset eller 12.25 vid Skansundet
Plats: Seniorhuset för avresa till Engsholms slott på Mörkö
Pris: 495 kr/person, bubbel kostar extra
Anmälan: Senast 23 mars till Monica Erlandsson, 070-368 92 22 eller monica.erlandsson@hotmail.se



KONSTVANDRING SUBTOPIA MED GUIDE

I Subtopia finns ett utomhusgalleri för urban konst med verk av konstnärer från hela världen. Vi får en guidad tur i området.

I Subtopias matkiosk eller Sagas kök serverar wraps eller indiskinspirerad mat, men vi meddelar senare i veckobrev hur det ser ut i april.

Datum: onsdag 23 april
Tid: 11.00
Plats: Subtopia, Rotemannavägen 10, Alby
Pris: ?
Antal: min 10, max 25
Anmälan: Senast 15 april mars till Monica Erlandsson, 070-368 92 22 eller monica.erlandsson@hotmail.se



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...

BÅTRESA 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. På grund av restriktioner under våren, sjöfåglarnas häckningstid, kommer turen troligen skjutas till hösten.

FRIA AKTIVITETER

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

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:

Lö 25/1	kl 18.00	Kusinerna	RIKSTEATERN 
To 30/1	kl 18.00	Spöket på Canterville	
Fr 31/1	kl 19.00	Dear Winnie,	
Lö 1/2	kl 18.00	Dear Winnie,	
Sö 2/2	kl 16.00	Dear Winnie,	
Fr 7/3	kl 19.00	Jorma Heart Jorma Soul	
Sö 23/3	kl 18.00	Jag som var så rolig att dricka vin med	
Ti 22/4	kl 18.00	Herr Klex akademi	
On 23/4	kl 19.00	Lång dags färd mot natt	
Sö 27/4	kl 17.00	Caroline King – tapetblomman som sprängde glastaket	

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.



Herr Klex akademi



Lång dags färd mot natt



Kusinerna

(Pressbilder från Riksteaterns hemsida)

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](#)



LIVSARKIVET

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

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



RESEPROGRAM

RESEOMBUD SAKNAS.

Vi har ännu inte planerat in några korta resor under våren, men det kan dyka upp någon. Det måste påpekas att resebolagen inte har datum och priser klara för vissa resor, så 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

BERNINAEXPRESSEN MED ROLFS FLYG & BUSS

En sexdagarsresa med flyg till München och boende i Feldkirch under hösten 2025.

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: 3-8 september

Pris: 13 095 kr/person i dubbelrum, för enkelrum tillkommer från 1 875 kr

Anmälan: kontakta Rolfs Buss och Flyg direkt



VANDRINGSRESA TILL ÖSTERRIKE I HÖST

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 succéresor som gjorts tidigare år.

Arrangör är även i år Austria Travel, <http://www.austriatravel.se> som har ställt resegaranti hos Kommerskollegiet.

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

Vi flyger med Lufthansa 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 sex 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 sex 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. Kostnad för måltidsdryck tillkommer dock. Lunchpaket som du själv plockar ihop från frukostbuffén ingår också.

Datum:	9 – 16 september
Pris per person:	Dubbelrum standard: 18 995:-
	Dubbelrum Superior: 20 395:-
	Enkelrum: 20 995:-

Anmälan: Till Elisabeth Bäckman eller Jarl Johansson vilka också kan lämna mer information om resan.

Vi vill gärna ha anmälan så tidigt som möjligt dock senast 2025-02-28. Det finns bara ett fåtal lediga standardrum så först till kvarn gäller.





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 2025.

PAVLOVA MED FÄRSKA BÄR

Pavlova är en evig påsk/sommarfavorit, här uppdaterad med mumsig mandelmassa i marängen.

Maräng:

3 äggvitor, 1/2 tsk ättiksprit 12 %, 2 1/2 dl florsocker och 100 g mandelmassa

Fyllning:

2 1/2 dl grädde, 1 1/2 dl crème fraiche, 1 vaniljstång och 4 msk florsocker

Topping:

500 g jordgubbar eller blåbär och hallon

Gör så här:

Sätt ugnen på 150°. Vispa äggvitor och ättika med hälften av florsockret till ett fast skum. Fortsätt och vispa medan du häller i resterande florsocker och vispa tills du får en slät och fast maräng. Riv mandelmassan på den grova sidan av rivjärnet och vänd ner i marängen. Klicka ut smeten på bakplåtspappersklädd plåt till en cirkel på cirka 20–35 cm i diameter. Grädda i mitten av ugnen i cirka 60 minuter, låt svalna helt på galler. Vispa grädden fluffig och vänd ner crème fraiche, frön från urskrapad vaniljstång och florsocker. Bred ut gräddblandningen över marängen, garnera med skurna jordgubbar och pudra över florsocker. Dekorera med ett par myntablad.



Tumba Sko & Nyckelservice



Tumba Torg 9
147 30 TUMBA

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



I vår kan du träna med oss!

Vi startar träningen 13 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 varen. Intresseanmälan och frågor om Linedance, vänligen kontakta info@tumbagymmix.se

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

