

SENIORERNA Botkyrka Salem
PROGRAM
HÖST 2025



Innehåll

	Sida
Ordförande har ordet	3
Styrelse, revisorer och valberedning	4-5
Kalendarium	7-9
Kallelse extra årsmöte	11
Månadsträffar	14-15
Bioträffen	16-18
Friskvård	19-21
Kurser	25
Aktiviteter	26-30
Reseprogram	32-33



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: Tumba bruk, Håkan Thunberg.

Original och tryck: Botkyrka Offset & Digitaltryck AB

ORDFÖRANDE HAR ORDET



NYTART!

Från och med augusti blir vår förening 50% större. Då slår vi oss ihop med SPF Salem/Rönninge, som inte lyckats få till någon egen styrelse. Totalt blir vi då ca 1000 medlemmar. Vårt nya namn blir sannolikt SPF Botkyrka Salem. För formens skull kallar vi till ett extra årsmöte i samband med månadsträffen den 25 augusti. Se kallelse längre fram i detta programhäfte.
(Alt på sid 11 i detta programhäfte)

Sammanslagningen betyder bland annat att vi måste tänka om när det gäller lokal för våra månadsmöten. Vi undersöker nu olika alternativ, men är inte klara med detta vid tiden för pressläggningen av programbladet. Vi kanske provar några olika alternativ under hösten.

SPF Salem har in i det sista varit en mycket livaktig förening med många aktiva medlemmar, och vi har redan sett att de kommer att bli ett riktigt bra tillskott till verksamheten. Det kommer att bli något av en nystart för oss alla.

Vi hälsar Salem/Rönninges medlemmar varmt välkomna till oss!

En annan aktuell fråga är de nya lokalhyrorna. Efter att ha legat stilla i många år kommer de nu att mer än fördubblas. SPF, PRO och Seniornet har tillsammans inlett förhandlingar med Kultur- och Fritidsnämnden för att ändra på detta. Den politiska ledningen har lovat att ompröva beslutet och återkommer i oktober med nytt, och förhoppningsvis rimligare förslag.

Hur som helst, vi fortsätter med nya och gamla aktiviteter under hösten och ser optimistiskt på framtiden. Vi ses!

Välkommen till en ny säsong med SPF Botkyrka Salem!

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. Monica Erlandsson och Eva Jansson saknas.

Från och med det extra årsmötet 25 augusti kommer styrelsen att utökas med ett antal ledarmöter från f d SPF Salem.

Fram till årsmötet 2026

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	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
Eva Jansson mormoreva25@gmail.com	070-759 91 52	Aktiviteter, bioträffsansvarig
Håkan Thunberg hakanthunberg5@gmail.com	073-962 03 34	Hemsidan, vice sekretere, utskick
Monica Erlandsson monica.erlandsson@hotmail.se	070-368 92 22	Aktiviteter

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 ingegeerd.johansson.99@gmail.com	070-446 48 06	Valberedning, sammankallande
Inger Wahlberg inger_wahlberg@icloud.com	076-315 30 06	Valberedning
Orvokki Norrman orvokkinorrman@telia.com	070-717 38 30	Valberedning

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**



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.

KALENDARIUM

Vissa 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 eller Salem, meddelas i veckobreven**
- Två blir tipspromenader**
- ❑ **Styrka och balansträning tisdagar kl 11.00 i Störvreten, Tumba GymMix**
- ❑ **Linedance (Tumba GymMix)**
- ❑ **Canasta, fortsättning**

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

AUGUSTI

To 21	11.00	Prova på golf, Botkyrka GK
Må 25	13.00	Månadsmöte: <i>Gott och blandat</i>
To 26	14.00	Surströmmingsfest
To 28	09.00	Skärgårdsresa med Sjöbris, till Svenska Högarne

SEPTEMBER

To 4	13.00	Canasta
On 10	09.30	Åsby Trädgård, Kött och Vilt, och Strängnäs
To 18	13.00	Canasta
Fr 19	14.00	Gratis bioträff, Seniorveckan: <i>Margrete den första</i>
Lö 20	12.00	Funktionärsresa med SS Stockholm
Må 22	13.00	Månadsmöte: <i>Subtopia och närpolisen</i>
On 24	10.30	Onsdagsvandring med tipspromenad i Salem
Fr 26	14.00	Bioträffen: <i>Möte i Rom</i>

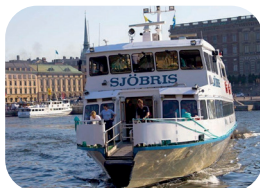




Foto: Kerstin Björkegren

**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,
läsläsning, hantverksjobb, trädgårds-
arbete, 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

Augusti 2025

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

September 2025

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

Oktober 2025

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

November 2025

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

December 2025

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

OKTOBER

To 2	13.00	Canasta
On 08	12.00	Viltbuffé på Eckerölinjen
To 16	13.00	Canasta
Fr 24	14.00	Bioträffen: <i>Konklaven</i>
Må 27	13.00	Månadsmöte: <i>Irene Sangemark, revyartist</i>
To 30	13.00	Canasta

NOVEMBER

On 12	11.00	Onsdagsvandring med tipspromenad i Hågelby
To 13	13.00	Canasta
Fr 14	09.00?	Lunchkonsert i Uppsala med Högbergs Buss
Må 24	13.00	Månadsmöte: <i>Att restaurera Botkyrka kyrka</i>
To 27	13.00	Canasta
Fr 28	14.00	Bioträffen: <i>Tea with Mussolini</i>

DECEMBER

On 03	11.30	Jullunch på Lida
Må 08	12.30	Lucia



JANUARI 2026

Må 26	13.00	Månadsmöte: <i>Johnny Frisk, De Laval</i>
Fr 30	14.00	Bioträffen: <i>Gula änkans</i>



Skomakeri Nyckelservice

Skrädderi Kemtvätt

**Vi säljer bland annat skor, väskor,
läderskärp, plånböcker och handskar.**

**Gör ortopediska inläggssulor efter
dina fotavtryck**

**Byter klockbatterier och klockarmband,
lagar markiser och båtkapell**

Du hittar oss i Rönninge centrum bakom Coop

Tel. 08 532 503 33

EXTRA ÅRSMÖTE

25 AUGUSTI 2025

Medlemmarna i SPF Seniorerna Botkyrka kallas härmed till extra årsmöte måndagen den 25 augusti 2025 klockan 13.00 i Tumbascenens foajé.

Det extra årsmötet har framförallt en punkt att behandla: att bekräfta beslutet från det ordinarie årsmötet i februari, att SPF Seniorerna Salem skall integreras med SPF Seniorerna Botkyrka. Detta är ett krav enligt SPF:s stadgar.

SPF Seniorerna Salems slutliga bokslut skall också revideras (revisorns berättelse), och styrelsen beviljas ansvarsfrihet.

Vi bjuder på kaffe och tilltugg.

Efter årsmötesförhandlingarna underhåller visgruppen Gott och Blandat (se Månadsmöten)

OBS: Detta är kallelsen till det EXTRA ÅRSMÖTET!



Varmt välkommen!

Styrelsen, SPF Seniorerna Botkyrka



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



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 månadmötet.

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.

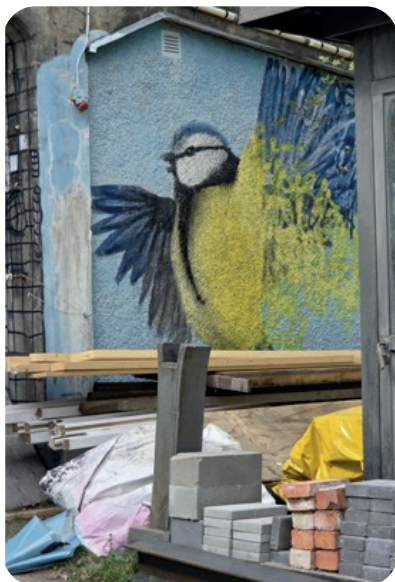
Grundpriset är 60 kronor. Detta inkluderar kaffe med tilltugg, kaffelotteri samt underhållning.

ARTISTER VID MÅNADSTRÄFFARNA

MÅNDAG 25 AUGUSTI

Höstens första månadmöte som även innebär ett **extra årsmöte** för att, som stadgarna kräver, slutgiltigt godkänna att SPF Salem kan gå ihop med SPF Botkyrka.

Visgruppen Gott och Blandat, som delvis består av medlemmar i Just Cash, underhåller.

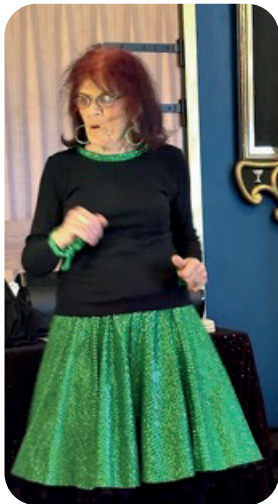


MÅNDAG 22 SEPTEMBER

Vi får en presentation av konsten i Subtopia med Elena Rosand; och företrädare från polisens bedrägerienhet som informerar om faror på nätet.

MÅNDAG 27 OKTOBER

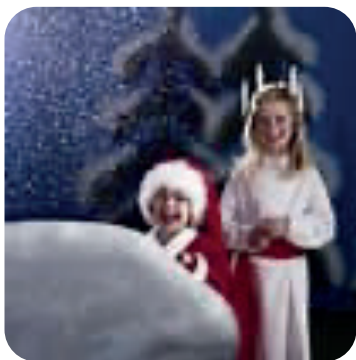
Revyartisten och reseledaren från Västerås, Irene Sangemark underhåller. Preliminärt kommer vi att ha detta månadsmöte i Salem, i Murgrönan.

**MÅNDAG 24 NOVEMBER**

Emilie Simmons, kommunikatör i Botkyrka församling, berättar om hur man restaurerar en 1 000 år gammal kyrka (Botkyrka kyrka, förstås).

**MÅNDAG 8 DECEMBER**

Lucia i Café Garbo.

**MÅNDAG 26 JANUARI**

Johnny Frisk från De Laval berättar om företaget idag och i framtiden.



FILMKLUBBEN BIOTRÄFFEN

TUMBASCENEN, UTBILDNINGSVÄGEN 2, TUMBA

I Seniorveckan 15-19 september bjuds vi av kommunen på *Margrete den första*, veckan efter visar vi *Möte i Rom*. I oktober kommer den aktuella *Konklaven*, hur en ny påve väljs. I november visar vi *Tea with Mussolini* med bl a Cher, Maggie Smith och Judi Dench. I januari är det dags för *Gula Änkan* som handlar om Champagnetillverkning i början av 1800-talet.

Vi fortsätter med vårt låga pris 50 kr.

Café Garbo öppnar kl 13.00 och där finns möjlighet att köpa kaffe och bullar m m. 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 Eva Jansson med Marianne Backman, Regina Karlsson och Gun Siloo.

FREDAG DEN 19 SEPTEMBER KL 14.00

MARGRETE DEN FÖRSTA

Året är 1402 och en kvinna regerar över ett nytt nordiskt rike. Margareta har enat Danmark, Norge och Sverige i en union, som hon styr genom sin adoptivson, Kung Erik och den engelska prinsessan Filippa. En allians med England skulle stärka Kalmarunionen och skydda den mot angrepp. Men en konspiration pågår och Margareta hamnar i ett omöjligt dilemma, som kan kosta henne allt

2 tim.



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 förflutna upp igen vilket tvingar henne att omdefiniera sig själv och sin relation.

1 tim 40 min.



FREDAG DEN 24 OKTOBER KL 14.00

KONKLAVEN

En av världens mest hemliga och historiska händelser är att välja ny påve. Efter att den älskade påven oväntat avlidit får kardinal Lawrence ansvaret att leda den hemliga processen. När den katolska kyrkans mäktigaste ledare har samlats och är inspärrade i Vatikanen hamnar Lawrence mitt i en konspiration och upptäcker hemligheter som kan skaka kyrkans grundvalar.

2 tim.



FREDAG DEN 28 NOVEMBER KL 14.00

TEA WITH MUSSOLINI

År 1935 har en grupp äldre brittiska kvinnor, som italienarna kallar Scorpioni, valt att bosätta sig i Italien, närmare bestämt Florens, för att förena sina brittiska värderingar med sin kärlek till italiensk konst och kultur. Livet för Scorpioni förändras dock markant när andra världskriget bryter ut, närmare bestämt när Italien förklarar krig med Storbritannien och Frankrike. Trots att alla Scorpioni tas i något slags förvar av italienarna i kvarteren hamnar de slut på ett bekvämt hotell.

1 tim 57 min.



FREDAG DEN 30 JANUARI 2026 KL 14.00

GULA ÄNKAN

Filmen handlar om änkan Barbe-Nicole Ponsardin Clicquot som vid unga år, i början av 1800-talet, tog över champagnehuset Veuve Clicquot och revolutionerade hela champagneprocessen.

1 tim 37 min.



Tumba Sko & Nyckelservice



**Tumba Torg 9
147 30 TUMBA**

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

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 eller Salem, kommer att meddelas i veckobrev. Ett par vandringar byts mot tipspromenader.

OBS att de priser som anges nedan är de som gällde för våren 2025!

BOULE

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

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

Man kan delta i tävlingar och ta licens. Se [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 Bowl 4 Joy i Vårby.

LINE DANCE

Tumba Gymnastik och Gymmix har fortsättningskurs för dem som deltagit i tidigare kurser. Datum och tider kommer att finnas på deras hemsida, se nedan under Tumba Gymnastik och Gymmix.



KORPEN HUDDINGE – BOTKYRKA

Har bland annat vattenträning i Storvreten och Starka seniorer på olika platser i Botkyrka, men även mycket annat. Träning för dig som vill bibehålla och/eller träna upp muskler, rörelseförmåga och ha kul. Se annons i Programbladet och deras hemsida.

DET FINNS MÖTESPLATSER I TUMBA, GRÖDINGE OCH ALBY

De har lite olika inriktning och utrustning, se nedan.

Sök på Botkyrka kommun mötesplatser

MÖTESPLATS TUMBA

Mötesplats Tumba finns på Samaritvägen 2. Här kan du träna: gym, qigong, fot- och, 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 i Vårsta, 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 www.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 nybörjarkurs i linedance planeras för hösten.

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 för nybörjarkurs, 850 för övriga kurser.

STYRKETRÄNING OCH SIMNING

Kommunens badhus finns i Storvreten och Fittja. Årskort kostar 600 kr, halvårskort 425 kr för seniorer.

Sök på Bokkyrka kommun idrott, badhusen hittas under Fittja IP och Storvretens IP

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.

[Tullinge TP FK - Gåfotboll](#)



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



VARFÖR SKA MAN VARA MEDLEM I SPF SENIORERNA BOTKYRKA SALEM?

Vi är en förening med cirka 1000 medlemmar i Botkyrka och Salem. 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 mäss, 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.

Hitta din aktivitet hos

KORPEN

HUDDINGE-BOTKYRKA

NU
KÖR
VI!

Du är
toppen!

Hos oss på Korpen rör du dig
efter dina förutsättningar.

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

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

Terminsbokning eller klippkort finns

Anmäl dig till gratis prova-på



För mer information
skanna koden

Medlemsavgift 100 kr/år – försäkring ingår

HEJA
HEJA!

www.korpenhb.se

info@korpenhb.se
08-299 622

KURSER & STUDIEGRUPPER

Välkomna att starta, eller föreslå, nya studiegrupper.

Kontakta någon i styrelsen.

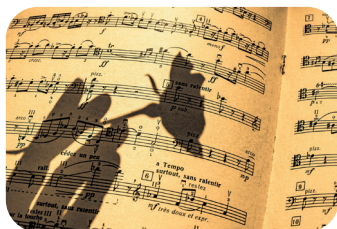
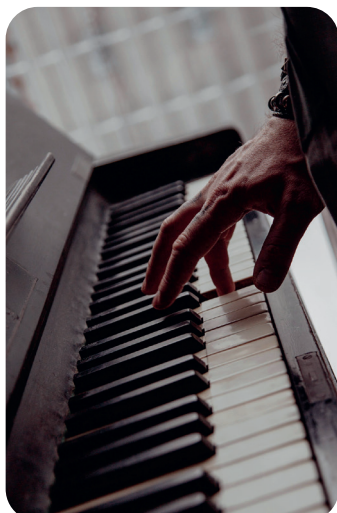
KLASSISK OCH ANNAN MUSIK

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. Deras program kommer att bifogas till veckobreven.

OBS att vi som SPF-medlemmar har rabatt på SeniorNet Botkyrka's kurser.



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.

Om anmälan skall göras till en namngiven person finns telefonnummer och e-postadress i kapitlet Styrelsen.

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

En onsdagsvandring per månad är tänkt att ersättas med lunch på någon restaurang i Botkyrka eller Salem. När och var kommer att meddelas i veckobreven. Två vandringar kommer att vara tipspromenader, 24/9 i Salem och 12/11 i Hågelby.

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 begränsade på grund av att flera föreningar ska samsas om lokalerna.

SURSTRÖMMINGSFEST

Traditionsenlig surströmmingsfest i Seniorhuset.

Datum: torsdag 26 augusti
Tid: 14.00
Plats: Seniorhuset
Pris: ca 100 kr/person
Antal: max 25
Anmälan: Elisabeth Bäckman senast 15 augusti



PROVA PÅ GOLF

Ett unikt tillfälle att prova på golf med Botkyrkas PRO Magnus Elwin. Vi samlas vid restaurangen för att gå vidare till rangen för 1 timmes träning och spel en timme. Rangebollar och ev lån av klubba ingår. För de som önskar kan vi äta en gemensam lunch på golfrestaurangen efteråt.

Efter bekräftad plats betalning till Pg 61 95 73.

Datum: torsdag 21 augusti
Tid: 11.00 – 13.00
Plats: Botkyrka Golfklubb
Pris: 750 kr i grundavgift att dela på,
plus 200 kr per person
Antal: min 3, max 10
Anmälan: Marianne Backman senast 14 augusti



BÅTRESA I SKÄRGÅRDEN

Med Sjöbris till Svenska Högarna, 28/8. Resan är redan fullbokad!

CANASTA I SENIORHUSET

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 hösten. OBS! Mest för de som gick kurs under våren, men även nya är välkomna.

Datum: torsdagar 4/9, 18/9, 2/10, 16/10, 30/10, 13/11 och 27/11
 Tid: 13.00 – 16.00
 Plats: Seniorhuset
 Pris:
 Antal: max 24
 Anmälan: Jarl Johansson eller Saga Andersson



JULBORD PÅ LIDA

Förra årets julbord på Lida var mycket uppskattat, så vi återvänder även i år.

Datum: onsdag 3 december
 Tid: 11.30
 Plats: Lida värdshus
 Pris: 500 kr/person
 Antal:
 Anmälan: Lennart Blixth eller Marianne Backman senast senast 21 november



Bilder från LIDAS hemsida



PUB ELLER ICKE-PUB

Diskussion om pub eller något alternativ pågår.

SAMKVÄM MED SPF SENIORERNA GRÖDINGE

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



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 HÖSTEN ÄR FÖLJANDE FÖRESTÄLLNINGAR AVISERADE:

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

Lö 6/9	19.00	<i>MacBeth</i> med 123 Shtunk i Hallunda folkets hus, Brage
Sö 21/9	13.00	<i>Sagan som rymde</i> i Trädgårdstorp, Tullinge
Fr 26/9	19.00	<i>Värmland – finns det på riktigt?</i> i Hallunda folkets hus, Idun
Lö 18/10	19.00	<i>B.U.S. – Bedårande Under Stress</i> på Tumbascenen, Tumba
To 23/10	19.00	<i>Roger Karlsson med band</i> i Hallunda folkets hus, Brage
Sö 26/10	13.00	<i>Spöken på rymmen</i> på Tumbascenen, Tumba
Sö 2/11	19.00	<i>Min bästa ovän</i> i Riksteaterhuset, Teater 1, Hallunda
Ti 4/11	19.00	<i>Säg som det är!</i> i Hallunda folkets hus, Brage
Sö 16/11	16.00	<i>Brels galna karusell</i> i Hallunda folkets hus, Brage
Fr 21/11	19.00	<i>Vad är det för fel på folk/oss?</i> i Hallunda folkets hus, Idun
Sö 30/11	13.00	<i>En häxas dagbok</i> i Hallunda folkets hus, Idun
Ti 9/12	19.00	<i>Ummikkos</i> i Hallunda folkets hus, Brage
Lö 13/12	19.00	<i>Dödsdansen</i> i Hallunda folkets hus, Brage

Pressbilder från Riksteatern



Säg som det är!



B.U.S. – Bedårande Under Stress



Min bästa ovän

RIKSTEATERN



BJK, BOTKYRKA JULKONSERTFÖRENING

Evenemang under hösten 2025 kommer att presenteras mer i detalj i kommande veckobrev.

Lö 23/8

14.00

Konsert med Eddie Oliva och Dogge Doggelito. Denna föreställning har vi annonserat om i veckobrev; det lär nog bli fullbokat innan programbladet kommer ut.



Ti 16/9

13.00

Ramondo trollerishow (Seniorveckan)

To 18/9

11.30

Sopplunch, Slagsta Gille och Derya (Seniorveckan)

To 16/10

11.30

Sopplunch, Författarporträtt W Moberg

To 13/11

11.30

Sopplunch, Sven-Ingvars musik

To 4/12

11.30

Julgrötslunch, H Schröder, J Westre

Läs mer och boka biljetter på www.botkyrkajulkonsert.se.

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 (Mitt i), eller hemsidan Botkyrka Symfoniorkester.





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
hjälpes de dig!

Mån-fre 7-22
Lör-sön 8-22

ICA
nära
Riksten

RESEPROGRAM

Reseombud saknas, styrelsemedlemmarna letar bland researrangörer efter huvudsakligen dagsresor. Det borde, bland ca 1 000 medlemmar, finnas någon med intresse för denna funktionärssyssla. Anmäl intresse till någon i styrelsen.

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

Högbergs Bussresor: <https://www.hogbergsbuss.se>, se Resevillkor

LUNCHKONSERT I UPPSALA

Dagsresa med Högbergs Buss till en konsert med Mattias Enn som hyllar Brita Borg. Resan är samordnad med SPF Seniorerna Huddinge. I priset ingår bussresa, lunch på Uppsala Konsert & Kongress och biljett till konserten.

Datum: fredag 14 november
Tid: ca 08.45, exakta tider meddelas senare
Plats: Tumba, Tullinge
Pris: 595 kr/person vid minst 30 anmällda,
625 kr vid 25 st
Anmälan: Saga Andersson senast 26 september



ÅSBY TRÄDGÅRD. KÖTT OCH VILT, OCH STRÄNGNÄS

Arrangör: Larssons Resor
Datum: 10 september
Tid: 09:30
Plats: från Cityterminalen
Pris: 1 190 kr

Dagen börjar med ett besök på Åsby Trädgård, ett paradiset för alla med gröna fingrar. Här finns något för varje smak, oavsett om du vill ha blommor till trädgården, gröna växter, vackra krukor eller andra inredningsdetaljer. Därefter går vi till närbelägna Åsby Vilt & Kött, en butik med lokala delikatesser, spännande viltspecialiteter, fina ostar och charkuterier.

Lunchen dukas fram på charmiga Westerqvarn, en vackert belägen restaurang i ett gammalt kvarnhus med anor. Dagen avslutas i Strängnäs, en av Sveriges mest charmiga småstäder med rik historia, vackra gränder och en fantastisk utsikt över Mälaren! Vi bjuds kaffe med bulle på Grassagården vars äldsta byggnad härstammar från tidigt 1600-tal.

Familjen Grass drev under 1700-talet en krog på gården, därav namnet Grassagården. Tid ges också att utforska de små butikerna och mysiga kaféerna. Åter i Stockholm omkring klockan 18.30.

VILTBUFFÉ PÅ ECKERÖLINJEN

Dagsresa med buss från Tullinge, Tumba och Salem vid 12 tiden.
Hemma igen efter 22.00

Vi åker eftermiddagsturen som avgår från Grisslehamn klockan 15.00 och vi börjar resan med att äta den läckra viltbuffén. Det godaste från skog och hav, t ex tjälknöl av älg, inkokt röding, rimmad lätrökt hjortrygg, mustig höstgryta mm.

Bussresa från hemorten, båtbiljett och viltbord. Måltidsdryck ingår ej.
Förvaringsboxar betalas med kort som måste vara upplåst för utlandsbetalning.
För att vi skall kunna genomföra denna resa måste det vara minst 30 deltagare.

Anmälan med namn och födelsedatum, de sex första siffrorna (år, månad, dag) samt ditt telefonnummer och var du vill stiga på bussen.

Datum: onsdag 8 oktober
Tid: ca kl 12
Plats: Tullinge, Tumba, Salem; avresetider och påstigningsplatser meddelas senare.
Pris: 750 kr per person
Antal: min 30 personer
Anmälan: Monica Erlandsson SENAST den 17 september eller Saga Andersson.

Betalning till föreningens plusgiro eller Swish, men betala inte innan du fått meddelande att resan blir av.



Eckerö Kyrka

SKÄRGÅRDSRESA MED SJÖBRIS TILL SVENSKA HÖGARNA

Med Sjöbris till Svenska Högarna, 28/8. Resan är redan fullbokad!

FUNKTIONÄRSRESA MED SS STOCKHOLM

För våra funktionärer.

Resan är beställd och betald

Datum: lördag 20 september
Tid: ca kl 12
Plats: Strandvägen



Blomsterprinsessan

Rönninges äldsta blomsteraffär. Vi hjälper dig med blommor och hög service till alla tillfällen - glädje vardag och sorg.

Senior - tisdagar ger dig 10% rabatt på ditt köp (gäller ej förmedling och köp av presentkort)

Ring eller maila din beställning
08-532 525 75 eller info@blomsterprinsessan.se

Vi är anslutna till Interflora.
Öppetider Mån-Fre 10-18, lör 10-14,
avvikande öppettider vid helgdag kan förekomma.

Välkommen till oss hälsar Carina med personal



Ta hand
om
varandra!

PASTA MED KANTARELLER OCH ROSMARIN

- UT OCH PLOCKA.

Underbar svamppasta som är lättlagad och festlig.
Vitlöksälskare kan smaksätta pastarätten med lite pressad vitlök.

Du behöver:

1,5 l kantareller, färska trattkantareller eller trumpetsvamp,
400 g valfri pasta, 4 msk olivolja, 4 msk färska
rosmarinblad, salt och peppar.

Garnering:

3 msk olivolja, rivet skal av en halv citron, 4 msk pinjenötter
och 1 dl flagad parmesanost.

Gör så här:

Ansa svampen. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.

Låt den rinna av i ett durkslag och håll pastan varm.

Stek svampen i olja på ganska hög värme tills det "knäpper"
i den och den har fått fin färg, 8-10 min. Låt rosmarinbladen
fräsa med den sista minuten. Salta och peppra.

Vänd ner pastan och låt allt bli genomvarmt. Ringla över olivolja.
Strö över citronskal, pinjenötter och flagad parmesan. Servera!



**B**

SVERIGE



PORTO BETALT



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 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 erbjuda nybörjarkurs i Linedance under hösten.
Under kommunens Seniorvecka kommer vi att ha "prova på" Linedance måndag 15
september kl 10:30 – 12:00.

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

