

Bästa SPF-are!

Veckobrev vecka 38



Förra veckan bjöd på ett par nya trevligheter i föreningen: Surströmmingslunch för nostalgiska norrlänningar och modiga botkyrkabor, se bild.

Andra modiga medlemmar åkte amfibiebuss. Så här skriver en av deltagarna: Bussen fullsatt, vi var tio från SPF Botkyrka, alla verkade nöjda med åkten. Häftigt när bussen blir båt. Bästa delen av trippen (tycker jag) var sjöresan med fin utsikt över diplomatstaden, Strandvägen och Djurgården. Passande musik på hög nivå. Vädret var på sitt bästa humör. Glad att jag provat på detta!

Om du vill göra turen på egen hand så går den dagligen från Strömgatan 3. Googla på amfibiebuss stockholm för tidtabell.

Aktuellt:

Hela veckan: Botkyrkas seniorvecka, med många aktiviteter, både i verkligheten och digitalt. Hela utbudet presenteras på botkyrka.se/senior. Programmet finns sist i detta veckobrev.

Ett axplock:

- Ti 21/9 kl 11.00 Rundvandring på Tumba bruk med Curt Carlsson som guide. Vandringen avslutas med enkla förfriskningar i paviljongen uppe på höjden.
- On 22/9 kl 13.00 Den bortglömda svenska flygkolonin i Östafrika: Göran Hedqvist, som var med, visar film och berättar. Plats: Seniorhuset
- On 22/9 Ingen vandring i dag på grund av Seniorveckan.
- Fr 24/9 kl 14.00 Bioträffen: Brevbäraren som byggde ett palats. Gratis denna gång!
Senare:
- Må 27/9 kl 13.00 Månadsmöte, Mia Poppe underhåller. Plats: Aulafoajén, Tumba gymnasium
- To 14/10 kl 10.00 Polisens fordon
Anmäl senast 7 oktober till Håkan Thunberg
hakanthunberg5@gmail.com eller 073-962 03 34
Pris 100 kr/person betalas till plusgiro 61 95 73-9
- Ännu senare:
19/11 kl 13.00 Stor jubileumsfest, uppskjuten sedan pre-corona. Du som anmälde dig och betalade redan för 1½ år sedan får gärna bekräfta att du fortfarande är intresserad eller om du är osäker på om du anmält dig. Maila besked till jarl@percico.com.
- Du som vill anmäla dig till festen gör det genom att betala 100 kr till plusgiro 61 95 73-9. Glöm inte att skriva in ditt namn! Vill du ta med en icke medlem då kostar det 350 kr för den personen.

Vänliga hälsningar från oss i styrelsen gm

Elisabeth Bäckman, ordförande, och **Saga Andersson**,
medlemssekreterare Kontaktuppgifter:

<p>Elisabeth Bäckman: elisabethbackman@outlook.com 072-253 63 39 Krokvägen 8, 14638 Tullinge</p>	<p>Håkan Thunberg: hakanthunberg5@gmail.com 073-962 03 34</p>
<p>Anders Magnusson andersmagnusson7@gmail.com 073-979 17 88</p>	<p>Saga Andersson anderssonsaga@outlook.com 070-870 66 54</p>
<p>Lennart Blixth blithlennart@gmail.com 070-322 00 17</p>	<p>Marianne Backman marianne.backman@mhmail.se 070-286 15 10</p>
<p>Jarl Johansson jarl@percico.com 070-755 32 55</p>	<p>Kerstin Risveden kerstin.risveden@outlook.com 070-749 05 12</p>
<p>Jens Vollmer jensantonvollmer@gmail.com 070-696 06 54</p>	

Tumbascenen bio

Från och med 15 juli 2021 kan vi med glädje meddela att vi får ta emot 150 besökare per föreställning! Det går också bra att köpa biljett på plats samt nyttja frikort/fribiljett. Vid betalning av biljetter till Tumbascenen så kommer Byggnadsföreningen Heijmdal att stå som mottagare, vilket är helt korrekt. Glöm inte att ni behöver välja betalsätt, kort eller faktura.

Tumbascenen Bio drivs av Folkets Hus Tumba/Byggnadsföreningen Heijmdal, på uppdrag av Botkyrka kommun.



LENA visas på Tumbascenen Bio

[Söndag 26 september klockan 19.00](#)

[Tisdag 28 september klockan 14.00, cafébio](#)

[Onsdag 29 september klockan 19.00](#)

Torsdag 30 september klockan 14.00, cafébio (flyttad till fredag 1 oktober klockan 14.00)

[Fredag 1 oktober klockan 14.00, cafébio](#)

Från 7 år, längd 1:47. Biljettpris 120 kr, 20 kr rabatt för medlemmar i HSB och HGF samt BOKA personalförening.

Till min dotter om jag hade någon. Filmen om Lena Nyman är ett ömsint porträtt av en av Sveriges mest genuina konstnärer. När Lena Nyman blir antagen till Dramatens elevskola är hon redan en kändis i Sverige. Från scenskolan och 60talets sprakande kulturliv blir hon plötsligt världsberömd med de kontroversiella Nyfiken-filmerna. När Lena dör 2011 lämnar hon efter sig 17 papperskassar fulla av hemligheter...

I rollerna:

Lena Nyman, Gunnel Lindblom, Alva Bratt, Rolf Skoglund, Tommy Körberg, Kristina Lugn

Seniorveckan 2021 20-24 september

En inspirerande vecka fylld med aktiviteter för dig som är senior i Botkyrka. Delta i bussturer, föreläsningar, idrott, filmvisningar, digitala aktiviteter och mycket mer! Allt är gratis, men vissa aktiviteter kräver anmälan. Alla aktiviteter under veckan kommer att följa Folkhälsomyndighetens råd.

Måndag 20 september

Tumba

09.00-13.00 Öppet hus på Tumba tennis och padel

Riksförbundet HjärtLung Botkyrka Salem informerar om hjärtlungräddning och motionsverksamhet med padel, tennis, pingis, gymnastik och styrketräning för seniorer. Utbildade Instruktörer finns på plats. Medtag inneskor.

Plats: Tumba Tennis och padel, Bryggarvägen 9

Tumba

12.00-13.00 Digital skattjakt med SeniorNet Botkyrka

Med hjälp av Google Assistenten och Google Lens letar du efter skatter och svarar på frågor i och runt Seniorhuset i Tumba. Vi finns till hands om du behöver hjälp med apparna i din smartphone eller surfplatta.

Plats: Seniorhuset, Grödingevägen 2

Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Grödinge

12.30-15.30 Busstur till Mötesplats Grödinge

Mötesplats Grödinge tillsammans med PRO Grödinge bjuder in till allsång med kaffe och bullar, men också till samtal om angelägna och aktuella frågor för äldre, med verkande PRO-distriktets ordförande Curre Hansson. Plats: Du kan stiga på/av bussen i Hallunda eller Tumba:

12.30 Folkets hus i Hallunda, vid parkeringen Borgvägen 1

12.45 Kommunhuset i Tumba, vid parkeringen Munkhättevägen 45

Omvänd returreisa startar kl. 15.00

Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Skriv/säg önskad på/avstigningsplats i anmälan

Fittja

13.00-14.30 Vandra i Fittja – se konst, lyssna på högläsning och få den nya konstkartan

Sofia från Botkyrka konsthall guidar och berättar om den offentliga konsten i Fittja och Amalia från Fittja bibliotek högläser och boktipsar. Plats: Samling utanför Fittja bibliotek, Fittja torg 14

Tumba

14.00-15.00 Prova det nya utegymmet i Sven Tumbas park Korpen

Huddinge-Botkyrka ger instruktioner. Plats: Sven Tumbas park, Munkhättevägen 43

Hallunda

16.00-16.45 Tre kvinnliga artister om livet och kärleken

Se premiären av kortfilmerna Min son och Min "utländska" mamma, med efterföljande samtal och fika tillsammans med artisterna.

Plats: Kafeterian i Folkets hus Hallunda, Borgvägen 1

Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Tisdag 21 september

Hallunda

10.00-12.00 Promenad/stavgångspromenad till Slagstabadet

Vi går tillsammans till Slagstabadet med eller utan stavar och avslutar med kaffe och smörgås.

Plats: Start vid Annexet PRO Norra, Tomtbergavägen 4

Tumba

10.00-11.00 Morgongymnastik vid Brosjöbadet

Tumba GOIF bjuder in till ett gymnastikpass vid Brosjöbadet med energipåfyllnad efteråt.

Plats: Brosjön i Vårsta, buss 716/717, hållplats Bergudden

Tumba

10.00-11.00 Stavgångspromenad i Storvreten

Upptäck Storvreten under en promenad med Botkyrka finska förening.

Plats: Storvretsvägen 25

Hallunda

11.00-12.00 Utomhusgympa

Träna med Botkyrka GoIF seniorer utanför Botkyrka rackethall. Gympa och ha kul, med en liten överraskning som väntar.

Plats: Utanför Botkyrka rackethall, Humlevägen 3

Tumba

11.00-12.00 Tumba bruk med Kurt Carlsson

Visning med Kurt Carlsson, som på ett humoristiskt sätt berättar om bruket.

Visningen avslutas med förfriskningar vid paviljongen. Plats: Samling utanför

Tumba bruk, Sven Palmes väg 2

Alby

13.00-15.00 Strandpromenad med clownworkshop

Clownfi bjuder in till att upptäcka Alby och lär ut cirkustricks med clownen Virginia Librado samt bjuder på fika.

Plats: Samling vid Subtopia, nedre parkeringen, Rotemannavägen 10

Onsdag 22 september

Fittja

10.00-12.00 Konst i parken

I parken bakom Botkyrka konsthall kan du prova på akryl- eller akvarellmålning. Konstpedagog Kerstin Gezelius dukar upp stafflier, material och ger instruktioner.

Plats: Botkyrka konsthall, Fittja torg 14

Tumba

11.00-15.00 Friluftsdag utanför Seniorhuset

PRO Tumba bjuder på korvgrillning, tipspromenad och femkamp. Plats: Seniorhuset, Grödingevägen 2

10:00 – 10:45 Sittgympa i Storvretshallen

Sittgympa ett pass där alla kan röra på sig utan att behöva stå med syfte är att främja blodcirkulationen, balansen, koordinationen och hålla rörligheten i leder och muskler igång.

Adress: Odlingsvägen 36

Anmälan: seniorveckan@botkyrka.se eller tel. [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Tumba

13.00-13.45 Den bortglömda svenska flygkolonin i Östafrika Videofilm med tal av Göran Hedqvist som sammanställt filmen.

Plats: Seniorhuset, stora salen Grödingevägen 2

Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Tullinge

13.00-14.00 Gåfotboll

Spela och ha kul, men spring inte. Tullinge fotbollsklubb guidar ett pass med gåfotboll och bjuder på fika.

Plats: Brantbrinks IP, Flottiljvägen 60

Hallunda

14.00-15.00 Starka seniorer

Korpen Huddinge-Botkyrka ger ett stärkande träningspass för hela kroppen. Alla kan vara med efter sin förmåga, eftersom övningarna kan utföras med olika svårighetsgrad. Medtag kläder efter väder och en flaska vatten.

Plats: Blåklintsparken, bakom Hallunda centrum vid Klövervägen/boulebanan.

5 lätta övningar som får dig att må bra

Vi sitter för mycket - res på dig och gympa med Tumba Golf senior.

<https://vimeo.com/manage/videos/597164948>.

Torsdag 23 september

Tullinge

10.00-15.00 Busstur till Lida

Naturskön promenad, grillning med mat av Assyrien Kulturcenter och lägereldskonsert med Jannika Häggström.

Plats: Du kan stiga på/av bussen i Hallunda, Tumba eller Tullinge:

10.00 Folkets hus i Hallunda, vid parkeringen Borgvägen 1

10.15 Kommunhuset i Tumba, vid parkeringen Munkhättevägen 45

10.30 Tullinge centrum, vid parkeringen Nyängsvägen 3

Omvänd returreisa startar kl. 14.00

Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Skriv/säg även önskad på/avstigningsplats i anmälan

Alby

10.00-11.00 Starka seniorer

Korpen Huddinge-Botkyrka ger ett stärkande träningspass för hela kroppen. Alla kan vara med efter sin förmåga, eftersom övningarna kan utföras med olika svårighetsgrad. Medtag kläder efter väder och en flaska vatten.

Plats: Subtopia, Rotemannavägen 10

Alby

11.00-12.00 Låt hjärtat va' med

Läkare och professor Mai-Lis Hellenius föreläser om livsstil och hälsa vid Subtopia i Alby.

Plats: Subtopia, Rotemannavägen 10

Grödinge

13.30-16.00 Busstur till Grödinge bygdegård

Afternoon tea med tipspromenad med SPF seniorerna Grödinge. Plats: Du kan stiga på/av bussen i Hallunda eller Tumba:

13.30 Folkets hus i Hallunda, vid parkeringen Borgvägen 1

13.45 Kommunhuset i Tumba, vid parkeringen Munkhättevägen 45 Omvänd returresa startar kl. 15.30

Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Skriv/säg även önskad på/avstigningsplats i anmälan

Hallunda

16.00-17.00 Författarbesök med Bengt Pohjanen

Bengt berättar om "Gränsens tredje rum" – om sin uppväxt i Pajala, i byn Kassa, vid finska gränsen och sin trespråkighet svenska-meänkieli-finska. På en pandemics osäkra utveckling kommer besöket att ske digitalt via storskärm på biblioteket istället.

Biblioteket kommer också att ge böcker av Bengt Pohjanen till deltagarna. Plats: Hallunda bibliotek, Borgvägen 1

Anmälan: seniorveckan@botkyrka.se eller tel. [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Fredag 24 september

Fittja

10:00- 10:45 Aquapilates på Fittjabadet

Aquapilates är ett avstressande och lugnt vattengympapass som stärker och stabiliserar de små så kallade "core musklerna" i bålen som förbättrar balans och smidighet.

Plats: Fittjabadet, Vårdshusvägen 5

Anmälan: seniorveckan@botkyrka.se eller tel. [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Tullinge

10.00-13.00 Tema bi på Elgentorp

PRO Tullinge bjuder in till ett hållbart event på Elgentorp. Biodlare Katja Höller berättar om biodling och dess betydelse. Fika och gå en tipspromenad i trädgården med frågor om föreningen och bin, där du kan vinna priser.

Plats: Elgentorps trädgård, Palettvägen 15

Tumba

11.00-12.00 Tillverka ditt eget papper

Skapa papper, kort och kuvert för hand och dekorera dem med växter och blommor på Tumba bruksmuseum.

Plats: Tumba bruksmuseum, Sven Palmes väg 2

Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

10:45 – 11:30 Vattengympa på Storstvetsbadet

Vattengympan sker i ett fartfyllt tempo i den stora bassängen med en mängd olika varianter av rörelser och övningar.

Plats: Storstvetsbadet, Odlingssvågen 41

Anmälan: seniorveckan@botkyrka.se eller tel. [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Norsborg

12.00-15.00 Upptäck natursköna Norsborg

Följ med på en historievandring längs kulturstigen med Gunilla från SeniorNet. Vi tar paus för fika och quizz vid kanonerna i Engelska parken.

Medtag egen matsäck och eventuellt stavar.

Plats: Samling vid våndplanen i slutet av Norrskogsvågen.

Fri parkering 4 timmar längs Norrskogsvågen och Våpnarvågen.

Tumba

14.00-15.40 Brevbåren som byggde ett palats

Biotråffen SPF PRO bjuder in dig till att se den franska filmen från 2018, som är byggd på verkliga händelser.

Plats: Tumbascenen, Utbildningsvågen 2

Digitala aktiviteter

Tisdag 21 september

12.00-13.00 Digitalt språkcafé

Kompis Sverige bjuder in till ett samtal om mat. Alla är välkomna oavsett om du vill öva eller hjälpa någon att öva svenska.

[Digitalt språkcafé](#)

Onsdag 22 september

[5 lätta övningar som får dig att må bra](#)

Vi sitter för mycket - res på dig och gympa med Tumba Golf senior.

Torsdag 23 september

11.00-12.00 När holländare kom till Tumba bruk

Tumba bruksmuseum bjuder in till en digital visning och frågestund om brukets första år.

[Klicka här för att delta i mötet via Teams.](#)

15.00-16.00 Över ett år med Corona – Hur går vi vidare?

Kommunens säkerhetschef Pernilla Vera-Jr berättar om lärdomar, aktuellt läge och framtids tankar med en vaccinerad befolkning. Därefter öppnar hon för frågor och synpunkter.

[Delta via Teams](#)

Fredag 24 september

13.00-14.00 [Ladda hem fantastiska filmer gratis](#) Tullinge bibliotek guidar dig så du kan ladda hem direkt.

Ta med din mobil/läsplatta.

Plats: Tullinge centrum utanför biblioteket

14.00-15.00 Alla är vi anhöriga, men vad är anhörigstöd?

Botkyrka kommuns anhörigsamordnare Johan Nicander berättar i ett digitalt möte om anhörigstöd, dess utveckling, syfte, organisation och utbud av aktiviteter och stöd.

[Delta via Teams](#)

Välkommen att kontakta oss om du vill vara med i seniorgruppen som tar fram veckans innehåll.

Kontakt

Carina Savborg, kultursekreterare

E-post: carina.savborg@botkyrka.se

Senast uppdaterad: 10 september 2021