



*Foto: Elisabeth Bäckman*



**Botkyrka**

**PROGRAM VÅREN 2023**

**Kultur, nöjen, motion och mycket annat**

**Välkommen till trevlig samvaro!**

## Detta är SPF Botkyrka

Vi är en lokalförening med ca 700 medlemmar inom SPF Seniorerna, som har ca 250 000 medlemmar i Sverige. Förbundet är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder.

Vår förening arbetar för att

- Informera om samhällspolitiska frågor som berör seniorer
- Verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- Tillvarata medlemmarnas intressen inom kommunen
- Anordna kulturaktiviteter, kurser, resor och friskvård

Mer info får du via

- Veckobrev från SPF Botkyrka
- Hemsidan och Facebook: sök på SPF Seniorerna Botkyrka
- [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)

### ÅRSMÖTE 27 februari 2023

Medlemmarna i SPF Seniorerna Botkyrka kallas härmed till ordinarie årsmöte måndagen den 27 februari 2023 klockan 13.00 i Tumbascenens foajé.

Motioner ska ha inkommit senast 13 februari, via e-post till Elisabeth Bäckman: [elisabethbackman@outlook.com](mailto: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 Caroline Langenheim

**OBS:** Detta är kallelsen till ÅRSMÖTET!  
Varmt välkomna!

Styrelsen, SPF Seniorerna Botkyrka

## Kalendarium

Återkommande programpunkter är inte medtagna med datum, ej heller sådant där datum och tider inte är klara vid "pressläggningen". Se under Studiecirklar och andra träffar.

Datum	Tid	Vad
<b>Januari</b>		
Ti 10	10.00	Tumba Gymmix har öppet hus i träningshallen i Storvreten
On 18	13.00	Vinprovning i Seniorhuset
Må 23	13.00	Månadsmöte, <i>Allan och Mange</i>
Fr 27	14.00	Bioträffen, <i>King Richard</i>

### Februari

To 02	16.00	PUB, SPF och SeniorNet
To 09	15.00	Träff för nya medlemmar
On 15	11.00	Studiebesök i Riksdagsbiblioteket
Fr 24	14.00	Bioträffen, <i>Coal Miner's Daughter</i>
Må 27	13.00	Månadsmöte med årsmöte

### Mars

To 02	16.00	PUB, SeniorNet
To 16	08.00	Bussresa till Artipelag, lunch på Siggesta gård
To 23	13.00	Spökslottet, Drottninggatan 116
Må 27	13.00	Månadsmöte, <i>Roffe Lee Larsson</i>
Fr 31	14.00	Bioträffen, <i>Göta kanal – vinna eller försvinna</i>

### April

To 06 ?	16.00	PUB, PRO
To 20	08.00	Bussresa till Lasse Åbergs museum
Må 24	13.00	Månadsmöte, <i>Stig Fredrikson</i>
On 26	11.00	Anna Lindhagens museum, Fjällgatan 34
Fr 28	14.00	Bioträffen, <i>23 Walks</i>

### Maj

On 03	11.00	Kulturvandring, Marabouparken
To 11	08.00	Bussresa till Sigtuna
Må 22	13.00	Månadsmöte med vårfest

### Augusti

Må 28	13.00	Månadsmöte, Bellmantema med Barokoko
-------	-------	--------------------------------------

SPF samarbetar med SeniorNet, som lär dig hantera datorn, smarta telefoner, internet med mera.

Se hemsidan: [www.seniornetbotkyrka.se](http://www.seniornetbotkyrka.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 och de presenterar vi 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.

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

### Artister vid månadsträffarna

#### Måndag 23 januari

Allan och Mange underhåller.

#### Måndag 27 februari

Årsmöte, därefter underhåller Caroline Langenheim med sång och gitarr. Vi får höra sånger från revy, film och kabaré från Karl Gerhard, Jules Sylvain m fl.

#### Måndag 27 mars

Roffe Lee Larsson: Sång och synt. F d sångare i Trio med Bumba samt 16 år i Cedermarks.

#### Måndag 24 april

Föreläsare Stig Fredrikson, f d rysslandskorrespondent och aktuelltschef berättar om kriget i Ukraina, Putins målsättningar och hur kriget berör även oss.

#### Måndag 22 maj

Vårfest. Christer Fellers New Orleans Stompers, 5 musiker underhåller med dixielandmusik och sång.

#### Måndag 28 augusti

Barokoko: Bellman i ord och ton

## Friskvård

### **Boule**

Tullinge TP Bouleklubb tränar och spelar sommartid på Brantbrinks idrottsplats och vintertid i Björnkulla boulehall i Huddinge. Kontaktperson: Asko Karjalainen 070-375 17 39. Se <https://sites.google.com/site/tpboule/> eller googla TTP Boule.

Du kan också kontakta Ingemar Lindström i SPF Seniorerna Grödinge, 070-150 41 94.

Varför inte starta en egen grupp som spelar utan tävlingskrav?

### **Bowling**

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

### **Botkyrka kommuns Mötesplatser**

Det finns tre mötesplatser: **Tumba**, **Grödinge** och **Alby** (Mer info på kommunens hemsida).

*Mötesplats Tumba* ligger i f d Tumba Sjukhus på Samaritvägen 2.

Träningskortet för Mötesplats Tumba kostar 550 kr. Kortet ger till tillgång till egen träning i gymmet, deltagande i ledarledda träningspass, ljusrummet Mauritius, bastu och dusch.

Här finns också ett kafé där du kan köpa fika och goda smörgåsar.

Öppettider: måndag – torsdag 07.30 – 16.00, fredag 07.30 – 15.00.

Tel 073-421 87 50.

*Mötesplats Grödinge* ligger på Ringvägen 2, bredvid Vårsta bibliotek. De ordnar en rad aktiviteter varje höst och vår. Här finns också ett minigym (gratis), och ett kafé.

Öppettider: måndag, tisdag och torsdag 10.00 – 14.00.

Tel 072-596 69 21.

*Mötesplats Alby* ligger på 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 läsplatser.

Öppettider: måndag, onsdag och fredag 11.00 – 16.00, tisdag och torsdag 13.00 – 18.00.

Tel 073-580 05 01.

## **Tumba Gymmix**

Tumba Gymmix startar måndag den 16 januari.

Hos oss kan du cirkelträna, delta i pilates, linedance och mycket mer.

Välkommen på öppet hus tisdag den 10 januari kl 10-12 i Träningshallen Storvreten. Vi bjuder på fika och berättar om vår verksamhet och prova på pass. Läs mer på hemsidan [www.tumbagymmix.se](http://www.tumbagymmix.se)

## **Prova på golf**

Även i vår blir det tillfälle att prova på golf på Botkyrka GK, mer info kommer i veckobrev.

## **Korpen Huddinge – Botkyrka**

Har bl a Vattenträning och Starka seniorer på olika platser i Botkyrka, [training@korpenhb.se](mailto:training@korpenhb.se) eller tel 08-299 622.

## **Squaredance (Huddinge Square Swingers)**

Kontaktperson är Robert Ervenius, 08-774 30 37, [info@husq.se](mailto:info@husq.se), hemsida [www.usq.se](http://www.usq.se).

## **Tullinge GymMix**

Gruppträningspass på alla nivåer, [www.tullingegymmix.nu](http://www.tullingegymmix.nu).

## **Simhallarna**

Storvretsbadet och Fittjabadet har bra rabatt för seniorer, det finns gym och bassånger.



Bild: Pixabay gratis

## Filmklubben Bioträffen

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

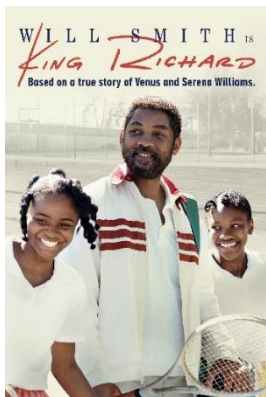
Coronaviruset klassas inte längre som samhällsfarlig sjukdom, men vi är fortsatt vaksamma, vaccination rekommenderas. Möjlighet till handtvätt finns och likaså finns handsprit.

I januari startar vi med *King Richard*, filmen om de begåvade systrarna Williams som tränas av sin far Richard för att bli tennisstjärnor och därmed komma bort från gatan. Filmen om Loretta Lynns liv ser vi i februari, *Coal Miner's Daughter*, extra aktuell nu efter hennes bortgång i oktober 2022 som 90-åring. I mars är det dags för *Göta Kanal – vinna eller försvinna*. En humorfylld, fartig historia. Våren avslutas i april med *23 Walks*, en romantisk berättelse om sympati och kärlek för ett par i sextioårsåldern. I september återkommer vi med en musikfilm – *Elvis*.

Vi fortsätter med vårt låga pris 50 kr.

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

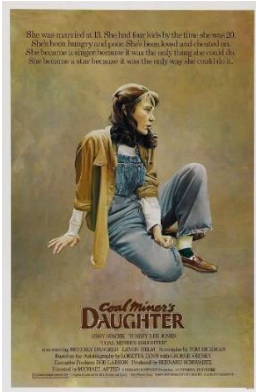
Hjärtligt välkomna hälsar Gunnel Lundström med Gun Siloo, Marianne Backman och Regina Karlsson.



**Fredag den 27 januari kl 14.00**

*King Richard*

Richard Williams, far till de blivande tennisstjärnorna Venus och Serena Williams, uppfostrar sina döttrar med målet att ta dem från gatorna i Los Angeles-stadsdelen Compton till den internationella tenniseliten. 2 tim 24 min.



**Fredag den 24 februari kl 14.00**

### *Coal Miner's Daughter*

Loretta Lynn växer upp som ett av åtta barn i en fattig gruvarbetarfamilj i Kentucky. Hennes kläder är omsydda mjölsäckar. Vid 13 blir hon bortgift med en hembrännare, vid 14 får hon sitt första barn, vid 29 är hon redan mormor... Här kan historien om den taniga och blyga flickan försvinna in i glömskan, men mitt i vardagens leda får Loretta en gitarr, skriver ihop några sånger om fattigdom och förtryck och ställer sig med skakiga ben på en scen. Vid 32 är hon mångmiljonär

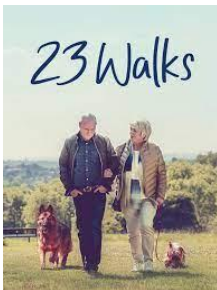
och ett kvinnoideal för en hel nation. Detta är den fantastiska historien om en av tidernas största countrydrottningar. 1 tim 59 min.



**Fredag den 31 mars kl 14.00**

### *Göta Kanal – vinna eller försvinna*

När ägarna till Anderssons varv ska skilja sig kan de inte komma överens om vem som ska få ta över verksamheten. De enas om att lösa det hela genom att tävla i varsin båt på Göta kanal, där vinnaren får varvet. Det blir ett fartfylld race där allt är tillåtet och med alla familjemedlemmar inblandade. 1 tim 29 min.



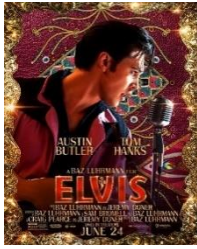
**Fredag den 28 april kl 14.00**

### *23 Walks*

Fin, rolig, rar och romantisk berättelse om kärlek i den senare delen av livet. Vi får följa ett par i sextioårs-åldern, Dave (Dave Johns) och Fern (Alison Steadman), som av en ren händelse lär känna varandra under 23 hundpromenader tillsammans i en park i norra London.

Men de har inte varit helt ärliga mot varandra och för att hitta tillbaka till sin stundande lycka måste de båda berätta sanningen om sina liv. 1 tim 42 min.





**Fredag den 29 september kl 14.00**

### *Elvis*

Elvis Presley bokstavligen skakade om ungdomskulturen inte bara genom sin musik, utan framför allt genom sitt sätt att leverera den. I kulisserna stod hans mytomspunne manager, överste Tom Parker, mannen med en plan att till varje pris förvandla den unge artisten till världens största entertainer. Baz Luhrman har skapat ett gripande porträtt av kungen av rock'n'roll, som spelas av den porträttlike Austin Butler. Tom Parker spelas av Tom Hanks. 2 tim 39 min.



*Bild: Pixabay gratis*

## Aktiviteter att boka

### *Viktig information om vad som gäller för bokningar:*

1. Till aktiviteter som kostar pengar anmäler du dig genom att betala in anmälningsavgiften via Swish1230905612 eller plusgiro 61 95 73-9. Ange aktivitet och ditt namn
2. Då du anmäler dig till en resa, utflykt eller studiebesök med SPF Seniorerna Botkyrka är anmälan bindande efter sista anmälningsdag. Sker avbokning efter sista anmälningsdag, då är du skyldig att betala även om du inte kan delta.

Om inte annat anges vid respektive aktivitet görs anmälan enligt punkt 1 ovan. Annars gäller **Saga Andersson**, 070-870 66 54 eller [anderssonsaga@outlook.com](mailto:anderssonsaga@outlook.com).

Eftersom vi normalt måste kunna avboka aktiviteter ca en vecka i förväg, måste vi få in anmälningarna minst tio dagar i förväg.

Vid aktiviteter utanför Botkyrka försöker vi samordna resorna från Tullinge och Tumba med pendeltåg, från Hallunda med T-bana. Tid anges i veckobrev senare.

### **Vinprovning**

Prova några olika pinot noir-viner under ledning av den kunniga Ritva Elgh.

**När och var:** onsdag 18 januari kl 13.00 i Seniorhuset

**Pris:** 175 kr/person, max 25 deltagare

**Anmälan:** senast 8 januari

### **Riksdagsbiblioteket**

För några år sedan besökte vi riksdagshuset, intressant att se det i verkligheten. Nu besöker vi riksdagsbiblioteket, en vacker byggnad med enorma samlingar dokument från riksdagen, FN, EU och mycket annat.

**När och var:** onsdag 15 februari kl 11.00, Storkyrkobrinken 7A

T-bana Gamla Stan

**Pris:** gratis, max 15 deltagare

**Anmälan:** senast 5 februari till Saga

Säkerhetskontroll vid insläpp, kom i god tid!

### **Artipelag**

Se Resor.

### **Spökslottet: De dolda konstsamlingarna**

Spökslottet är Stockholms universitets representationsvåning, ligger på Drottninggatan 116.

**När och var:** torsdag 23 mars kl 13.00, inläpp 12.45, Drottninggatan 116

**Pris:** 100 kr/person, max 25 deltagare

**Anmälan:** senast 13 mars

### **Prova på golf**

Se Frisksport.

### **Lasse Åbergs museum och Härkeberga kyrka**

Se Resor.

### **Anna Lindhagens museum och Stigbergets Borgarrum**

Guidad visning av museet med tidsenligt möblerade lägenhet och med Stockholms vackraste utsikt från Fjällgatan. Kvinnoaktivisten Anna Lindhagen (1870 - 1941) var bl a med och bildade Koloniträdgårdar i Stockholm, Naturskyddsföreningen och Rädde Barnen i början av 1900-talet.

**När och var:** onsdag 26 april kl 11.00, Fjällgatan 34, T-bana Slussen

**Pris:** 100 kr/person, max 20 deltagare

**Anmälan:** senast 16 april

### **Kulturvandring i Marabouparken**

Parken har såväl skulpturpark som konsthall.

**När och var:** onsdag 3 maj kl 11.00, Marabouparken

Information kommer i veckobrev.

### **Sigtuna**

Se Resor.

### **Månadsmöte med vårfest**

Månadsmötet kombineras med vårfest.

**När och var:** måndag 22 maj kl 13.00, Tumbafoajén

**Pris:** meddelas i veckobrev, max ca 100 deltagare



*Bild: Pixabay gratis*

## Fria aktiviteter

Aktiviteter som inte behöver bokas

### 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. Preliminära datum:

**Datum:** torsdag 2/2 SPF i samarbete med SeniorNet

torsdag 2/3 SeniorNet

torsdag 6/4 PRO ???

**Tid:** 16.00

2/2: Magnus MackAlderner pratar om följande:

*Hur kommer det sig att en kille från Norra Botkyrkas förorter hamnar som chef för utveckling av elektriska lastbilar på ett av de största lastbilsföretagen i världen - Scania/Traton?*

*Hur tar sig Scania an den största transformationen i fordonsbranschen på 100 år - att gå från lastbilar drivna av diesel körda av förare till lastbilar drivna av batterier utan chaufförer?*

### 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:

#### Februari

04 19.00 **Kebaben på skäret**

12 19.00 **Bolanders skor**

14 19.00 **Carmen med förhinder**

19 13.00 **Spöken på rymmen**

#### Mars

12 13.00 **Hallå himlen!**

22 19.00 **SLICK**

## April

15 19.00 **Onnellisinta on olla onnellinen / Det lyckligaste är att vara lycklig**

16 13.00 **Sagan som rymde**

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.

## 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](#).

## Resor

### Reseombud för kortresor:

Ingrid Hedin 070-404 07 61 eller [ing.hedin@gmail.com](mailto:ing.hedin@gmail.com) och Marianne Backman, se Styrelsen.

För **Österrike** gäller Elisabeth Bäckman och Saga Andersson, se Styrelsen.

**Glöm inte** att ta med id-handlingar även vid resor till Åland och Danmark, pass till länder längre bort.

Det finns alltid en uppsjö av resor att hitta, se t ex Stockholmsdistriktets resor i Senioren, ReseSkaparna, eller annan arrangör.

### Allmänt om kommande resor:

Det är svårt att få prisuppgifter för vad måltider kommer att kosta under våren, liksom de ökade kostnaderna för transporter, löner m m. Bussbolagen kommer att göra väsentliga höjningar för kostnaderna för en dagsresa och detta måste vägas in när vi går ut med priser. Därför kan vi när detta program ska tryckas inte lämna några uppgifter på vad dessa utflykter kommer att kosta men vi gör så gott vi kan för att få så fördelaktiga villkor som möjligt.

### ARTIPELAG. DÄR KONST MÖTER SKÄRGÅRD

16 MARS: Artipelag och lunch på Siggesta gård.

Det har inte gått att få veta vilken utställning som blir aktuell men det finns alltid permanenta utställningar som man kan beskåda och själva anläggningen är mycket intressant.

Mer information kommer i veckobladet och på månadsmötena.

## LASSE ÅBERGS MUSEUM I BÅLSTA.

20 APRIL: Lasse Åbergs museum grundades 2002 och är inhyst i en ombyggd ladugård från slutet av 1800-talet.

Museet har en av världens främsta samlingar av Disneyföremål.

Här finns också restaurang där vi kan beställa bordsserverad lunch.

Innan vi vänder åter hemåt gör vi ett besök i Härkeberga gamla kyrka, som är välkänd för sina välbevarade senmedeltida kalkmålningar utförda av Albertus Pictor.

Tid för eftermiddagsfika på något trevligt ställe.

Mer information kommer i veckobladet samt på månadsmötena.

## EN DAG I SIGTUNA

11 MAJ: Sigtuna var en av de tre första anlagda städerna i dåvarande Sverige. Staden blev sedan säte för den förste kristna konungen.

Grundades redan runt år 980 av Erik Segersäll och den ursprungliga stadsplanen finns i stort sett bevarad och ungefär lika stor nu som då.

Kyrkor, ruiner, minsta rådhuset, Drakegården och små butiker som kantar huvudgatan är intressant att ströva runt bland.

En guidad visning kan beställas.

Vi kommer också att göra ett besök på Sigtunastiftelsen, som grundades 1917 med ambitionen att vara en plats för dialog och öppenhet. Tiderna har förändrats men ambitionen är densamma.

Restaurangen serverar vällagad mat och goda drycker i en vacker och avkopplande miljö och arbetar med säsongens råvaror och gärna närproducerat.

Här planerar vi att äta lunch och hoppas på att få tillfälle till en guidad visning. Ytterligare information lämnas i veckobladet och på månadsmötena

## Vandring i Österrike 11-19 september

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 succéesor som gjordes både 2018 och 2019 till denna dal.

Arrangör är även i år Austria Travel, [www.austriatravel.se](http://www.austriatravel.se) som har ställt resegaranti hos Kommerskollegiet. På länken [www.austriatravel.se/spf](http://www.austriatravel.se/spf) beskrivs resan mer i detalj.

Vi flyger med SAS från Arlanda till München vid lunchtid. Här väntar en buss som kör oss direkt till hotellet. Bussresan tar ca 3–4 timmar.

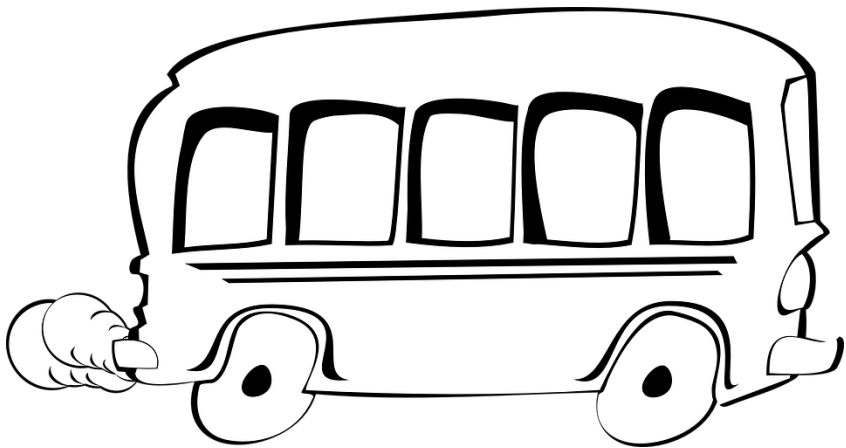
Under sex dagar vandrar vi i olika delar av dalen. Det finns vandringsleder för alla smakriktningar, från enkla till mer krävande vandringar. I dalen finns fyra kabinbanor som är öppna. Vi bor under veckan i centralorten Hinterglemm.

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 fyra kabinbanorna och till alla dalens bussförbindelser.

Vi bor på hotell Glemmtalerhof som är ett 4-stjärnigt Superior hotell, se [www.glemmtalerhof.com](http://www.glemmtalerhof.com). Vi har halvpension med frukostbuffé, eftermiddagsfika samt fyrrätters middag med salladsbuffé. Lunchpaket som du själv plockar ihop från frukostbuffén ingår.

Anmäl gärna intresse redan nu till Elisabeth Bäckman (se sista sidan). Denna intresse-anmälan är inte bindande men underlättar planeringen.



*Bild: Pixabay gratis*

## Bli medlem i SPF!

Medlemsavgiften är 310 kr och då ingår tidningen Senioren. Du får också tillgång till en rad medlemsförmåner, t ex rabatterade försäkringar och telefonabonnemang.

Registrera ditt medlemskap på [SPF.se](http://SPF.se) eller kontakta oss så hjälper vi dig!

**Föreningens kansli** (Seniorhuset)

SPF Botkyrka, Grödingevägen 2, 147 30 Tumba

Organisationsnummer: **802412–8954**

Plusgiro: **61 95 73-9**

Swish: **1230905612**

**Hemsidan:** Sök **SPF Seniorerna Botkyrka**

**Facebook:** Sök **SPF Botkyrka**

**E-postadress:** [botkyrka@spfseniorerna.se](mailto:botkyrka@spfseniorerna.se)

**Ordförande:** Elisabeth Bäckman

[elisabethbackman@outlook.com](mailto:elisabethbackman@outlook.com)

Du kan också nå styrelsemedlemmarna direkt via kontaktuppgifter som finns i varje veckobrev.



**Botkyrka**