Botkyrka Salem

Bästa SPF-are!

Vecka 45 2026



Blomsterarrangemang på Grand Hotell där våra funktionärer åt lunch i onsdags. Redaktörens egna bilder är bara borta!



På månadsmötet sjöng och spelade Lena och Bosse kända låtar

Ordförande:
Jag fick möjlighet att tillsammans åka till Malaga under läslovet. Jag funderade ett par gånger. Jag minns min senaste resa från Arlanda. Eftersom jag har problem med mina höfter var det en pina att ta sig från incheckning till gaten. Lång vandring!!
Jag fick rådet att ta assistenthjälp. Vilket jag bokade via flygbolaget.
Väl framme på Arlanda kommer fram en yngre kvinna och skulle hjälpa mig.
Väl i rullstolen började resan på Arlanda. Hon gick först och checkade in mitt bagage, sedan skulle vi till säkerhetskontrollen. Jag hamnade bland ”Specialbagage” och möttes av fantastisk säkerhetspersonal som inte var stressad och allt vara snabbt avklara. Därefter rullstolstransport direkt till gaten.
Efter flygresan mötte spanska assistentservice direkt vid planet för specialtransport direkt bagageutlämningen.
Och allt detta utan extra kostnad.
Tipps till alla som av olika anledningar har svårt med gångappareten eller fysiska problem. Beställ Assistent Service när ni skall flyga.
Eftersom vi Seniorer börjar få problem med att röra oss, kan detta höja livskvalitén.

Hälsningar
Lennart Blixth
Ordförande

Allmänt:
Förutom sång och musik på månadsmötet, talade Yngve Qvarnström från Fastighetsbyrån om skatteregler vid försäljning av bostad.

Under veckan:
Ti 3/11 12.30 **Nu är det dax igen!**
För er som saknar lunchsällskap.
Berith finns på Restaurang Tullen i Tullinge kl 12.30.
Tisdagar är det raggmunk och andra rätter inkl. sallad, måltidsdryck, kaffe och kaka.
Kostnad 125 kr/pensionär.
Välkommen önskar Berith

Senare:
Ti 10/11 kl 16.00 **Pubkväll med musikquiz på Rönningeborg i Salem**
Det kommer att bjudas på musikquiz med finfina vinster. I priset ingår också en matig smörgås. Vin, öl och även alkoholfria drycker erbjuds till självkostnadspris. Buss finns både från Tumba och Rönninge till Salem Centrum.
Datum: tisdag 10 november
Tid: 16.00
Plats: Restaurangen, Rönningeborg i Salem
Pris: 200 kr/person
Antal: Max 50
Anmälan: Senast **1 november** till Marianne Backman eller Sten Halvarsson, betalning via plusgiro **61 95 73-9** eller Swish **123 090 56 12** när plats är garanterad.

On 2/12 kl 11.30 **Jullunch på Novisen**
Traditionell jullunch på Novisen, restaurangen som drivs av Tumba gymnasiums restaurangelever.
Pris 400 kr för medlemmar, 545 kr för icke medlemmar. I priset ingår ingår kaffe. Dryck betalas separat.
Max antal 85 personer.
Anmälan senast 24 november till Marianne Backman, se Kontakt-uppgifter. Betalning till vårt plusgiro eller swish när plats är garanterad.

2027-04-10 **Seniorresa till Toscana**

Resebyrån Bella Seniorresor anordnar en resa till Toscana nästa vår. Vi har preliminärbokat 10 platser på denna resa för SPF Botkyrka Salems räkning. Platserna är reserverade t o m 2 november. Det är högt tryck på denna resa så anmäl er snarast!
Avresan från Arlanda är preliminärt, kl 13.30 den 10/4 med ankomst 16.30 till Florens Flygplats. Hemresan är preliminärt, kl 17.20 den 17/4 från Florens med ankomst ca 20.10 till Arlanda.
Bella Seniorresor hämtar bokade resenärer i Salem, Tumba och Tullinge med buss samt avlämnar vid hemkomst på samma ställen. Resenärerna får också hjälp med incheckningen både på ut- och hemresa.
Under vistelsen i Italien finns en erfaren svensk reseledare på plats för att hjälpa resenärerna.
Under vistelsen i Italien gör vi fyra utflykter runt om i Toscana. Dessa resor samt lunch under resorna ingår i resans pris.
Vi bor i kurorten Montecatini Terme på Grand Hotel Tamerici. Hotellet är ett äldre typiskt italienskt hotell. Som Bella Resor skriver i sin broschyr, ”handen på hjärtat så skulle hotellet behöva lite kärlek på vissa ställen men det är valt för dess utmärkta och centrala läge i stan”. Liksom de flesta andra hotellen i staden är det inrett i Jugendstil.
På länken Seniorresor till Toscana | Resor med Bella Resor finns mer utförlig beskrivning av resan.
Grundpriset för denna resa är 17 995:- per person i delat dubbelrum utan balkong. För dubbelrum med balkong tillkommer 1 260:-/person, för enkelrum utan balkong är priset 20 190 :-.
Ytterligare information om resan samt bokning gör du till Jarl Johansson, se Kontaktuppgifter. En tid efter bokningen kommer du få vidare instruktioner om hur du ska betala resan.

30/8 eller 13/9 **Kryssning till Gdansk och Visby med Birka Gotland**
(På hemsidan står 21/6, 24/8 och 6/9, vad ska man tro?) Fyra dagars kryssning till Gdansk och Visby, en dag var i de båda städerna. En middagsbuffé och en temabuffé ingår, samt drycker.
Pris okänt tills vidare. Anmäl intresse till Jarl Johansson, se Kontaktinformation.

Aktiviteter utanför SPF:

Hej,

Jag har tidigare haft kontakt med SPF Seniorerna i samband med för ett forskningsprojekt, där ni hjälpte oss att komma i kontakt med personer i Stockholm som kunde tänka sig att delta i en studie. Nu genomför vi en uppföljande studie och undrar om ni skulle kunna hjälpa oss även denna gång.

Studien syftar till att utvärdera ett simulatortest som används för att bedöma körförmåga inom sjukvården. För detta söker vi friska personer (över 65 år), det vill säga individer utan exempelvis stroke, demenssjukdom eller ögonsjukdomar som kan påverka körförmågan.

Deltagarna får genomföra ett simulatortest som mäter bland annat reaktionsförmåga och uppmärksamhet. Som tack för medverkan får deltagarna ett presentkort av ett värde på 200 kr på ICA och Trisslotter.

Det är viktigt att betona ett deltagande inte kan kopplas till enskilda personer och att resultaten inte rapporteras till någon myndighet. Alla analyser genomförs och redovisas på gruppnivå i vetenskapliga publikationer.

Vi undrar därför om SPF Seniorerna skulle kunna hjälpa oss att sprida information om studien till era medlemmar i **Stockholmsregionen**? Studien genomförs i Stockholm i samarbete med Optikerprogrammet vid Karolinska Institutet.

Tack på förhand för er hjälp. Hör gärna av er om ni har några frågor eller önskar ytterligare information.

Vänliga hälsningar,

Helena Selander, VTI

Docent, Senior Forskare

VTI / Göteborg

Mobil: 0709-430 115

E-post: helena.selander@vti.se

* * * * *

SeniorNet Botkyrka

Du som är medlem i PRO Tumba, PRO Tullinge, SPF Botkyrka Salem och SPF Grödinge deltar i aktiviteter på samma villkor som medlemmar i SeniorNet Botkyrka. Du behöver inte ha dubbla medlemskap.

Aktiviteter i november 2026

4 november kl. 14 - 16, Gofika och samtal om IT, Seniorhuset, Tumba
5 november kl. 10 - 12, Ordning och reda i filer och mappar, Inger och Denise
6 november kl. 10 - 12, Fredagsträff om att använda AI i vardagen, Sune och Inger
11 november kl. 14 - 16, Gofika och samtal om IT, Seniorhuset, Tumba
12 november kl. 10 - 12, Ordning och reda i filer och mappar, Inger och Denise
18 november kl. 10 - 12, IT-stöd vid utlandsresan, Björn och Olle
18 november kl. 14 - 16, Gofika och samtal om IT, Seniorhuset, Tumba
25 november kl. 14 - 16, Gofika och samtal om IT, Seniorhuset, Tumba
26 november kl. 10 - 12, Mobiljunta Android, Inger och Helena
27 november kl. 10 -12. Medlemsseminarium /digitalt SeniorNet Sweden, gäst: Anders Bjarby.
Kom gärna med synpunkter och önskemål
seniornetbotkyrka@hotmail.com
Bilaga: Välkommen till Gofika och samtal om IT på onsdagar
SeniorNet Botkyrka

SeniorNet Botkyrka

Gofika hos SeniorNet Botkyrka



Fika
+ prat
= gemenskap

Plats: Seniorhuset, Grödingevägen 2, Tumba

Kom och fika med oss på onsdagar mellan 14 – 16!

Ta gärna med dig en vän!

Förutom den vanliga IT-Hjälpen, för dem som behöver den, har vi tänkt att vi bara sitter och fikar runt runda bordet. Vi pratar gärna om olika saker, som har med det digitala att göra, men det går också bra att prata om precis vad som helst.

Vi är **nyfikna** på om ni stöter på något i vardagen, som har med IT att göra. Frågor som dyker upp då och då. Det kan handla om lurendrejerier av olika slag, BankID, Swish, parkeringsappar, sökningar på internet, att boka bord och beställa något på nätet eller moderniteter som **ChatGPT** och Copilot – eller något helt annat.

För bara fika-/pratstund tar vi **30:-** som gärna får betalas med **Swish**. Det går bra med kontanter också.

- IT-hjälp
- Samtal
- Säkerhet
- Appar & tjänster
- Internet
- ChatGPT & Copilot
- Och mycket annat ...

Vi ses på onsdagar mellan 14 - 16

Varmt välkommen! ♡

SeniorNet Botkyrka
Ulla Comérus ♡

* * * * *

BJKulturnytt 2-26

Hej alla trevliga medlemmar.
Här kommer hösten i ett nötskal. Själv är jag mycket nöjd med vårt blandade utbud, som jag ser som en skön mix av musik.
Vi har även tagit beslut på att priserna för sopplucherna kvarstår som tidigare trots stora prishöjningar på gager, livsmedel och hyror. Men så länge vi klarar det med de medel vi har så kommer vi inte att höja priset.
Vi hoppas däremot att valet den 13 september innebär att vi kan få tillbaka rimliga villkor och hyresnivåer för våra arrangemang där vi hyr in oss.

Hösten 2026

12 november Sopplunch Café Garbo	Tommy Löbel Swing band
3 december Julgrötlunch Café Garbo	Raymond Björling och Adorena Thörn

För att köpa biljetter till våra arrangemang, gå in på hemsidan
botkyrkajulkonsert.se
Då vi varit tvungna att byta biljettsystem kan det se något annorlunda ut än tidigare men det är nu ännu lättare att av navigera fram till Ditt biljettköp.

VI SES PÅ EN SCEN NÄRA DIG

hälsar
Håkan Esterling
Ordf.

* * * * *

Vi är normalt restriktiva med att annonsera om föreställningar av olika slag (vi får in ett antal varje vecka!), men gör här ett undantag: Lena och Bo Lindell (från senaste månadsmötet) medverkar i en julkonsert i Södertälje 12/12, och Malena Ernman och Rickard Söderberg har en musikalshow i Uppsala 27/2 2027.
Läs mer om julkonserten i bifogade annonsblad; för showen i Uppsala klicka HÄR.



Varma alla helgon- och halloweenhälsningar från SPF Seniorena Botkyrka Salem!

Lennart Blixth, ordförande, och Håkan Thunberg, redaktör

Kontaktuppgifter:

SPF Seniorerna Botkyrka: botkyrka@spfseniorerna.se

Lennart Blixth blixthlennart@gmail.com 070-322 00 17	Håkan Thunberg hakanthunberg5@gmail.com 073-962 03 34
Jarl Johansson jarl@percico.com 070-755 32 55	Saga Andersson anderssonsaga@outlook.com 070-870 66 54
Monica Erlandsson Monica.erlandsson@hotmail.se 070-368 92 22	Marianne Backman mariannebackman1950@gmail.com 070-286 15 10
Eva Jansson mormoreva25@gmail.com 070-759 91 52	Olle Glimvik olle.glimvik@gmail.com 070-255 65 48
Anne-Marie Rudolf annemarie.rudolf@gmail.com 070-539 14 25	Eva-Lena Söderström djupvik929@gmail.com 073-320 70 03

Sten Halvarsson sten.halvarsson@hotmail.com 072-52 060 52	

Botkyrka Riksteaterförening
Biljetter köps antingen via hemsidan www.riksteatern.se/botkyrka eller via Ticksters kundtjänst, 077-147 70 70. Köp på plats sker kontant eller via Swish. (De kräver inget bevis på medlemskap i SPF Seniorerna Botkyrka Salem, de litar på oss.)

Fr 6/11 kl 19.00 **Marklyft** i Riksteaterhuset, Teater 1, Hallunda
Performance, Teater
Vad händer med en människa som tvingas bära mer än hon orkar?
En visuell, poetisk och fysisk berättelse om den mänskliga orkens villkor mitt i ett kollektivt trauma. Om motståndets börda och symbolernas kraft, där hjälteidealet konfronteras den mänskliga orkens villkor.
I regi av världskända palestinske regissören Bashar Murkus möts fyra skådespelare och en musiker. Tillsammans undersöker de en fråga som är både politisk och existentiell: Vad händer med en människa när hon reduceras till en symbol? Får hon känna rädsla? Har hon någonsin rätt att lägga ner sin börda?
I den ikoniska målningen Jamal Al Mahamel av Suleiman Mansours ser vi en namnlös man bära en hel stad på ryggen. Bilden har blivit en symbol för det palestinska folkets uthållighet och motstånd. I *Marklyft* väcker Murkus konstverket till liv. Berättelsen tar avstamp i målningens mytomspunna historia – försvunnen, återfunnen, förstörd, reproducerad – och låter dess tysta bärare träda fram i kött och blod. Som verkliga människor. Trötta, starka och sårbara.

Lö 7/11 kl 19.00 **Marklyft** i Riksteaterhuset, Teater 1, Hallunda
Som ovan.

Sö 8/11 kl 19.00 **Marklyft** i Riksteaterhuset, Teater 1, Hallunda
Som ovan.

Lö 14/11 kl 19.00 **Vardagens fantom – Tavelisuuden aave** i Riksteaterhuset, Teater 1, Hallunda
Drama, Komedi, Teater
Ett humoristiskt och absurt scenkollage om att försöka vara normal.
Ett vardagsrum står i centrum. Dörrar och fönster kan när som helst slås upp och släppa in så kallade vanliga människor. Med sina egendomliga vanor, manér och beteenden. Scener av vardag och fest avlöser

varandra, och alla verkar sträva efter samma sak. Att vara normala. Det går sådär.
Vardagens fantom är inspirerad av Luis Buñuels film Frihetens fantom, men här riktas blicken inte mot friheten, utan mot det vardagliga. Vad händer med oss när vi hela tiden speglar oss i andras blickar? När normaliteten blir ett projekt?
Med sitt karakteristiska uttryck skapar den hyllade finska dramatikern och regissören Saara Turunen ett melodiskt scenkollage där absurditet och melankoli går hand i hand. Det är en visuellt träffsäker föreställning med mycket humor, lite sorg och en varm blick på livets märkligheter och flyktiga skönhet.

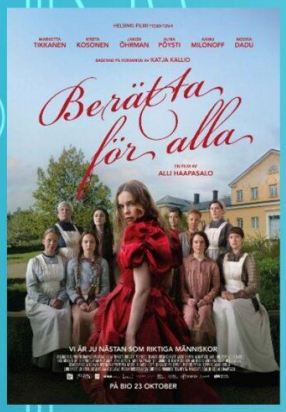
Sö 6/12 kl 16.00 **Blåsväder – en psykologisk komedi** i Hallunda folkets hus, Brage

Bio på Tumbascenen:

TUMBASCENEN

Bio - Opera - Teater - Konst - Musikaler - Konferens - Mötesplats

Program 27/10 - 20/11 2026



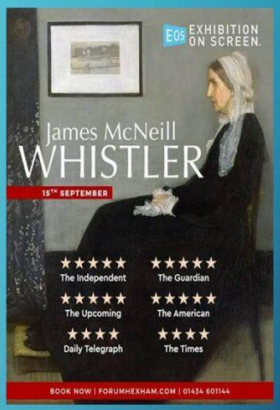
BERÄTTA FÖR ALLA
(Kerro Kaikille)
Tisdag 27/10 14:00
Torsdag 29/10 19:00
Längd 1:52. 120 kr,
cafébio 140 kr inkl fika



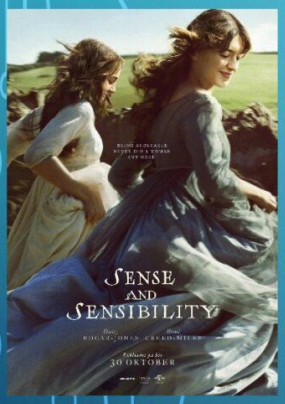
COSÍ FAN TUTTE
Opera på bio
Onsdag 28/10 14:30
Längd 3:40 inkl paus.
Svensk text.
280 kr inklusive fika



PALESTINA 36
Onsdag 28/10 19:00
Torsdag 29/10 14:00
Längd 1:55. 120 kr,
cafébio 140 kr inkl fika



JAMES McNEILL WHISTLER
Konst på bio
Måndag 2/11 16:30
Längd 1:30
Svensk text. 130 kr



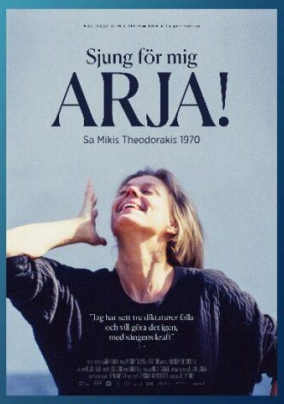
SENSE AND SENSIBILITY
Tisdag 3/11 19:00
Onsdag 4/11 14:00
Måndag 9/11 14:00
Längd 2:12. 120 kr,
cafébio 140 kr inkl fika



ARKIPELAG
Cafébio
Torsdag 5/11 14:00
Längd 1:48. Biljettpris
140 kr inklusive fika.



JÄVLA KARLAR
Söndag 8/11 19:00
Tisdag 10/11 19:00
Onsdag 11/11 14:00
Onsdag 18/11 14:00
Längd 1:48. 120 kr,
cafébio 140 kr inkl fika



SJUNG FÖR MIG ARJA
(Laula minulle Arja)
Onsdag 18/11 19:00
Fredag 20/11 14:00
Längd 1:35. 120 kr,
cafébio 140 kr inkl fika

Visningar 14.00 = cafébio

Vill du ha info om våra filmer, lämna då din e-postadress till tumbascenen@gmail.com

Utbildningsvägen 2A, Tumba tfn 073-678 00 82

* * * * *

Hallunda cafébio:



Arkipelag
03/11 kl 13:00
Filmen börjar kl 13.00, kassan öppnar kl 12.00
Pris 100:- inklusive kaffe och hembakat
Endast kortbetalning eller swish
Dramakomedi
1 timme 47 min
Regi: Alex Schulman
Laddat drama möter mörk humor när Alex Schulman regidebuterar med Arkipelag, där Gustaf Skarsgård, Fares Fares och Linus Wahlgren spelar tre pappor som följer med sina döttrar på en skolresa till helvetet. Strandsatta med en stökig högstadieklass på en idyllisk skärgårdsö påminns de om egna tonårstrauman. Precis som ungdomarna tvingas de snart också inse hur svårt det är att dra gränsen mellan lek och farlig maktkamp, och att skilja offer från förövare. Arkipelag är årets svenska Oscarsbidrag.

_____ THE END _____