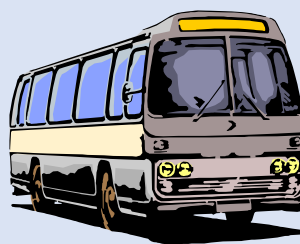


Välkommen till höstens aktiviteter år 2026. Uppdaterad 2026-09-03

DATUM	AKTIVITET
1 juli – 31 december	Kom och prova nya gymmet på Tumba Tennis och Padel Pris 600 kr från 1 juli -31 december för medlemmar i Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem. Träning alla dagar. Måndagar kl. 9-10 Gemensam uppvärmning med Kjell och cirkelträning Kl. 10 sittgympa och kl. 10-11 spelar vi padel. Kontaktperson: Kjell 0707 96 48 23 <i>OBS! Måndagarna 6/7–3/8 ingen gemensam träning, sittgympa eller padel.</i>
Tisdagar med start den 1 september	Rörelseglädje/lättgymnastik Idrottshuset Tumba Tisdagar kl. 18-19 Prova på första gången därefter anmälan 200 kr för hela hösten. Ledare: Lisel Humla /Sjöstedt, Kontaktperson: Kerstin Arvestad 0761 84 08 42
Söndagen den 6 sept.	Ohemliga bussresan till Salsta slott med lunch och aktiviteter. Mer info i Livsgnistan 2026 NR1, sida 24, och på hemsidan. Anmälan/Inbjudan skall ske via Forms.
Torsdagen den 10 september Kl. 14-16	Olika sätt att ta sig fram på en promenad Varför ska vi promenera? En inblick i hälsosam gångteknik inför promenaden den 17/9 kl. 14-16 Tumba Tennis & Padel ingång plan 2 inneskor. Ingen anmälan och anmäl dig här på plats till 17/9. Ledare: Eva Hägglund
Torsdagen den 17 september. kl. 14-16	Njut av en höstpromenad till Hamringe vattenpark Vi börjar och slutar vid parkeringen i korsningen Hans Stahles väg och Ävägen invid Hägelbyleden där även busshållplats finns 738 mot Norsborg. Om du vill använda gästavar (Bungystavar) eller pröva på japansk gång så får du instruktion på plats. Ledare Eva Hägglund
Fredagen den 16 oktober OBS! Veckodagen rättad 3/9-26	Restart-a-heart-day 16 October 2026 "World Restart a Heart Day". Syftet är att uppmärksamma vikten av tidigt larm, tidig hjärt-lungräddning och tidig strömstöt från en hjärtstartare för att rädda fler liv. HLR-veckans aktiviteter inom Riksförbundet HjärtLung är vårt bidrag för att uppmärksamma denna dag. Det gör vi i Tumba C som vanligt. Kom och möt oss där! Tid meddelas senare på hemsidan
Söndagen den 20 september.	Botkyrka kommuns seniorvecka 2026 Vi börjar i Café Garbo söndagen den 20 sept. Vi är på plats från kl. 11.00 - 14.00 för att informera om vår förening. Därefter blir det Beatleskonsert. Kom och delta hälsar Eva Hägglund, ordförande!
Onsdagen den 23 september	Salems kommun inbjuder till höstens Seniordag Murgrönan i Salems centrum kl. 10-12. Tanken är att vi får möjlighet att marknadsföra vår förening, presentera och göra reklam för vår verksamhet. Kom och delta och hjälp till med medlemsinformation! Hälsar vår kontaktperson Lena Johansson
Torsdagar från 24 september - 12 november	Välkommen till Sittgympa 8 gånger på torsdagar Prova på första gången och anmäl dig på plats om du vill fortsätta 24/9 1/10/ 8/10 15/10 22/10 29/10 5/11 12/11 kl. 14-15 med fika efteråt. Vår sittgympa innebär sittande rörelser för hela kroppen i takt med kul och svängig musik med träning av såväl styrka som rörlighet som av koordination och kondition. Detta i 45 minuter med 15 minuters avslappning. Endast 150 kr för allt! Instruktör Eva Bellander leg. fysioterapeut Aktivitetsrummet plan 1 Tumba Tennis & Padel Ingång plan 2 Inneskor

OBS! Logga gärna in på Riksförbundet HjärtLungs hemsida och delta i de utmärkta digitala aktiviteterna som finns där! Länk: www.hjart-lung.se



Inbjudan till Ohemliga resan 2026 till Salsta slott

Söndag den 6 september

Klockan: 09.15 avfärd från parkeringen vid kommunalhuset/ishuset/idrottshuset.
(Viktigt att passa tiden)

Detta ingår i priset:

- Bussresa t.o.r.
- Lunch: Huvudrätt och efterrätt
- Lite färdkost på hemvägen
- Tre aktiviteter (Första aktivitet av tre på resmålet börjar kl. 11.00)

Lunchen: Välj mellan a) **Kött** eller b) **fisk** eller c) **vegetarisk**
(När du anmäler dig via mailet i Forms)

Pris: Medlem **400 kronor** per person ännu icke medlem 600 kronor per person
Betalning till: Plusgiro: 438 54 08 – 2 eller Swish: 1231255777
Glöm inte ange betalningens syfte och ditt namn!

Max antal: 57 personer

Aktiviteter:

- Guidad visning av Salsta slott kl. 11.00-12.00
- Lunch med mordgåta kl. 12.00-14.00
- Skördefest kl. 14.00-16.00 Här kan man handla olika närodlat grönsaker, blommor, honung etc.

Anmälan i Forms via mail och betalning senast den 15 augusti
Ev. frågor Barbro Agnhage, tel: 076 346 06 55

Välkomna!
Hälsar Babsan och Håkan