

**Bästa SPF-are!**

**Vecka 06 2025**

Är du, liksom många av oss andra, inte så noga med att läsa det finstilla i dokument och andra texter?

En medlem påpekade häromdagen att SPF:s försäkringsrabatter är mycket förmånliga, t ex Skandias olycksfallsförsäkring för äldre. Där kan man spara uppemot en tusenlapp per år. Ett tips: Se info i vår tidning Seniorens. Det kan löna sig!



**MEDLEMSFÖRMÅDER**  
Utvalda samarbeten med h...

Som medlem i SPF Seniorerna har du möjlighet att nyttja ett flertal satsar i dessa samarbeten på kvalitet, service samt specialsyddesmar. Här nedanför presenteras våra större samarbeten. Fler förmåder på vår hemsida, [www.spfseniorena.se/formaner](http://www.spfseniorena.se/formaner). Många förmåder egna lokala förmåder, ta gärna en titt även på deras hemsida

**HUVUDPARTNER**  
Vi är stolta över att vara huvudpartner till SPF Seniorerna. Samarbetet innebär att vi tillsammans utvecklar produkter och tjänster som gynnar dig som medlem.

**Dina medlemsrabatter:**  
• 15 % på hem, villa och fritidshusförsäkring  
• 5 % på bil- och lätt lastbilsförsäkring  
• 10 % på båt-försäkring  
• 50 % på släpvagnsförsäkring

Välkommen att ringa oss på 0770-82 40 00 så hjälper

**vi dig med ditt försäkrings-skydd.** Vi som svarar är specialiserade på dina förmåder. Vi hjälper gärna till med en försäkringsgenomgång så att du har rätt försäkringsskydd, genomgången är helt kostnadsfri. Du kan också besöka oss på: [www.if.se/spfseniorena](http://www.if.se/spfseniorena)

**PARTNERS**  
**skandia:**  
Som medlem erbjuds du förbundets grupp-försäkring kostnadsfritt i tre månader. Du behöver inte skicka in några blanketter eller hälsodeklaration utan erbjudandet kommer automatiskt.

en livförsäkring. Vill du inte fortsätta med din grupp-försäkring annulleras den automatiskt efter de tre fria månaderna, du behöver inte göra något själv. Olycksfallsförsäkringen kan du teckna även senare under medlemskapet om dina behov förändras. Läs mer om SPF Seniorernas

**KONSUMENT**  
I samarbete med sumerter och ti Rön erbjuds all kostnadsfri konning. Här kan c

**Readly**  
Vill du ha tillgå 6000 magasin ningar från hel är Readly tjän

**FENI**  
Med Felix Far livsplanerings förbereda dig för framtiden, verktyget kan behovsanalys vilka juridiska Lanseringse 31/1 2025. Kostnadsfri

**LAVEN**  
Hos Lavend medlemsrab

## Detta händer i veckan:

On 05/02 kl 11.00

**Onsdagsvandring:** Vi samlas vid Möllebadets parkeringsplats. Vi vandrar utmed sjön Uttran och känner vi för att gå lite längre fortsätter vi mot Rönninge. Vi äter vår medhavda matsäck vid Grillplatsen utmed sjön. Vi går ca 4-5 km. Försök gärna samåka. Kontakta Saga eller Jarl (se kontaktuppgifter) så hjälper vi till med samåkning. Anmäl dig gärna. Bra att veta om vi måste ställa in. Välkomna  
Saga och Jarl

## Senare:

Fr 21/2 kl 16.00

**Räkfrossa** i Seniorhuset. Räkor, bröd, ost och något att dricka. Priset är inte klart än; max 25 personer p g a brandskyddsreglerna. Anmälan senast 10/2 till Marianne eller Lennart, se Kontaktuppgifter.

### **Ännu senare:**

Vi har planer på en upprepning av förrförra årets vandringsresa till Saalbach i Österrike och har fått följande förslag från Austria travel:

### **9-16 september 2025**

Direktflyg Arlanda - München med Lufthansa med 1 incheckat bagage

Ut 11.45-14.00

Hem 15.20-17.30

Transfer T/R München - Hinterglemm

2 guider, balkong, halvpension, lunchpaket, m m, dvs precis som i tidigare resor

Pris per person – utan rabatt:

Dubbelrum Standard: 19.995 kr (begränsat antal, först till kvarn gäller)

Dubbelrum Superior: 21.395 kr

Enkelrum: 21.995 kr

Alla lokala skatter och avgifter ingår.

*Rabatt: 1.000 kr för SPF-medlemmar*

Mer info kommer på månadsmötet den 27 januari. Du kan också ringa eller mejla Elisabeth Bäckman, se Kontaktuppgifter nedan.

\* \* \* \* \*

### **Aktiviteter utanför SPF:**

#### **SeniorNets aktiviteter våren 2025:**

Ur vårens program: IT-hjälp och rådgivning med drop-in varje onsdag, Mobiljuntor och PC-juntor flera tillfällen, AI, Chat GPT, bildgeneratorer m fl tjänster. Säkerhet på nätet kan vi alltid tala mer om. Digitala hemmet med kul tekniska prylar. Släktforskning alltid lika populärt!

[Länk till vårens program SeniorNet Botkyrka](#)

Bilaga: Vårens program SeniorNet Botkyrka

[SeniorNet Botkyrka](#)

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

[/Birgitta](#)



# Vinterstämma 2025

8 Februari kl 13-22 i Hallunda Folkets Hus

Entréavgift spelmän 50kr övriga 170kr. Efter kl 17: spelmän 50kr, övriga 120kr.

Fri parkering framför Folkets Hus. Restaurangen öppen kl 12 - 18, Fiket öppet kl 12 - 21

Betalning i första hand med swish, i annat fall med jämna kontanter (ej bemannad garderob)

## Grabbarna från Eken

Konsert kl 15:15 & dans kl 17



## Bengan Janson

Konsert kl 16 & dans kl 17:45



Fotograf: Emrik Janson

## Scen i Brage

Kl 13 Allspel: Vägen till Dalstuga i G  
Orevalsen i G, Spel-Villes polska i C  
Tureholmsschottis i G, Tillbergs polkett i C

Kl 13:25 Slagsta Gille

Kl 13:55 Tre generationer

Kl 14:10 Stockholms spelmansgille

Kl 14:25 Anamma

Kl 14:40 Anders Hägg

Kl 14:55 Täby Spelmansgille

Kl 15:15 Grabbarna från Eken

Kl 16 - 16:45 Bengan Janson

## Dans i Brage

Kl 17 Grabbarna från Eken

Kl 17:45 Bengan Janson

Kl 18:30 Tensta Spelmanslag

Kl 19:15 Knapp Britta & Knapp Karin

Kl 20 Adrian Hansson Bånga,

Katja Berglund & Olle Westling

Kl 20:45 - 21:30 Täby spelmansgille

## Visstuga i Idun

Kl 17 - 18 Cecilia Modigh



I samarbete med



BOTKYRKA KOMMUN

\* \* \* \* \*

## Botkyrka JulKonserters aktiviteter våren 2025:

- To 20/2 kl 11.30 Sopplunchkonsert Peters Jazz & Co  
To 27/3 kl 11.30 Sopplunchkonsert med Gott & Blandat: "Visor från Taube till Beatles"  
To 24/4 kl 11.30 Sopplunchkonsert med Lena och Carina E Nilsson: "Can't Help Falling in Love with Elvis"  
Sö 4/5 kl 11.00 Teaterresa till Östgötateatern i Linköping: "Die Leander"

Konserten med Peters Jazz presenteras närmare här nedan, övriga Närmre föreställningarnas datum.



### Inbjuder till en sopplunchkonsert med **Peters Jazz & Co**



Peter Tihanys septett spelar så väl jazzstandards i fina arrangemang som mer ovanliga låtar inom olika genrer.

Vokalist: Pernilla Dahlstrand

När: Torsdagen 20 februari 2025

Plats: Café Garbo Tumbascenen

Insläpp 11:15, Soppan serveras 11:30, Konsert 12.00-13.00

Pris 225 kronor. Medlem 200 kronor

Biljetter: [www.botkyrkajulkonsert.se](http://www.botkyrkajulkonsert.se)

Köpta/beställda biljetter återköpes ej

Anmälan



## Välkommen

I samarbete med



och



och



\* \* \* \* \*

För den som gillar **cirkus**, se bifogade info från Subtopia. Ett antal olika föreställningar 8 – 15 februari.

\* \* \* \* \*

Med vänliga hälsningar från oss i styrelsen gm

*Elisabeth Bäckman*, ordförande, och *Håkan Thunberg*, redaktör

### Kontaktuppgifter:

**SPF Seniorerna Botkyrka:** [botkyrka@spfseniorerna.se](mailto:botkyrka@spfseniorerna.se)

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elisabeth Bäckman:<br><a href="mailto:elisabethbackman@outlook.com">elisabethbackman@outlook.com</a><br>072-253 63 39<br>Krokvägen 8, 14638 Tullinge | Håkan Thunberg:<br><a href="mailto:hakanthunberg5@gmail.com">hakanthunberg5@gmail.com</a><br>073-962 03 34            |
| Anders Magnusson<br><a href="mailto:andersmagnusson7@gmail.com">andersmagnusson7@gmail.com</a><br>073-979 17 88                                      | Saga Andersson<br><a href="mailto:anderssonsaga@outlook.com">anderssonsaga@outlook.com</a><br>070-870 66 54           |
| Lennart Blixth<br><a href="mailto:blixthlennart@gmail.com">blixthlennart@gmail.com</a><br>070-322 00 17                                              | Marianne Backman<br><a href="mailto:mariannebackman1950@gmail.com">mariannebackman1950@gmail.com</a><br>070-286 15 10 |
| Jarl Johansson<br><a href="mailto:jarl@percico.com">jarl@percico.com</a><br>070-755 32 55                                                            | Kerstin Risveden<br><a href="mailto:kerstin.risveden@outlook.com">kerstin.risveden@outlook.com</a><br>070-749 05 12   |
| Britta Berglund<br><a href="mailto:briber30@gmail.com">briber30@gmail.com</a><br>073-805 28 38                                                       | Monica Erlandsson<br><a href="mailto:Monica.erlandsson@hotmail.se">Monica.erlandsson@hotmail.se</a><br>070-368 92 22  |

### Botkyrka Riksteaterförening

Biljetter köps antingen via hemsidan [www.riksteatern.se/botkyrka](http://www.riksteatern.se/botkyrka) eller via Ticksters kundtjänst, 077-147 70 70. Köp på plats sker kontant eller via Swish.

Lö 01/02 kl 18.00 Dear Winnie, Riksteatern I Hallunda

Sydafrikas komplexa landsmoder, Winnie Madikizela-Mandela, var en terrorstämplad och hyllad apartheidmotståndare som blev till en fallen hjälthinna. Hennes livshistoria är utgångspunkten i en publik- och kritikerrosad musikteaterföreställning där åtta artister från den afro-europeiska diasporan reflekterar över sina erfarenheter som svarta kvinnor i dagens värld. Musik och berättelser om motstånd flätas samman med Winnie Madikizela-Mandelas livsöde.

Av Fikry El Azzouzi i regi av Junior Mthombeni. Föreställningen spelas på flera språk och textas till svenska.

|          |          |                                                        |
|----------|----------|--------------------------------------------------------|
| Sö 02/02 | kl 16.00 | Dear Winnie,                                           |
| Fr 07/03 | kl 19.00 | Jorma Heart Jorma Soul                                 |
| Sö 23/03 | kl 18.00 | Jag som var så rolig att dricka vin med                |
| Ti 22/04 | kl 18.00 | Herr Klex akademi                                      |
| On 23/04 | kl 19.00 | Lång dags färd mot natt                                |
| Sö 27/04 | kl 17.00 | Caroline King – tapetblomman som sprängde<br>glastaket |

\* \* \* \* \*

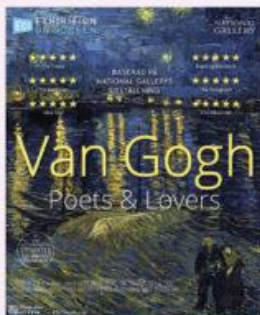
**Opera och balett m m på Tumbascenen:**

Bio – Opera – Teater – Konst – Musikal – Konferens – Mötesplats



# TUMBASCENEN

27 jan - 3 juni 2025



## Van Gogh på National Gallery – Poets and Lovers

Konst på bio  
Måndag 27 jan kl 16.30  
Sv text  
Längd: 1.30  
Biljettpris: 130 kr  
Scenpass: 115 kr



## Fidelio

Opera på bio  
Livesänds från Met i New York  
Lördag 15 mars kl 18.00 Live  
Tisdag 18 mars kl 13.30 Repris  
Svensk text  
Längd: 3.04 inkl 1 paus  
Biljettpris: 280 kr  
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr



## Frida Kahlo – Viva la Vida

Konst på bio  
Måndag 24 mars kl 16.30  
Sv text  
Längd: 1.33  
Biljettpris: 130 kr  
Scenpass: 115 kr



## Älskarinnorna

Opera på bio  
Livesänds från Norrlandsoperan  
Lördag 29 mars kl 19.00 Live  
Tisdag 1 april kl 13.30 Repris  
På svenska med svensk text  
Längd: 1.30  
Biljettpris: 280 kr  
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr



## André Rieus 75-årsfirande – The Dreams Continue

Konsert på bio  
Söndag 13 april kl 15.00  
Tisdag 15 april kl 14.00  
Onsdag 16 april kl 18.00  
Torsdag 17 april kl 14.00  
Söndag 27 april kl 15.30  
Engelsk text. Längd: 3.00 inkl paus  
Biljettpris: 280 kr  
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr



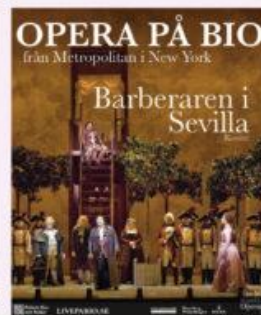
## Figaros bröllop

Opera på bio  
Livesänds från Met i New York  
Lördag 26 april kl 19.00 Live  
Tisdag 29 april kl 13.30 Repris  
Svensk text  
Längd: 3.55 inkl 1 paus  
Biljettpris: 280 kr  
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr



## Salome

Opera på bio  
Livesänds från Met i New York  
Lördag 17 maj kl 19.00 Live  
Tisdag 20 maj kl 13.30 Repris  
Svensk text  
Längd: 2.15  
Biljettpris: 280 kr  
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr



## Barberaren i Sevilla

Opera på bio  
Livesänds från Met i New York  
Lördag 31 maj kl 19.00 Live  
Tisdag 3 juni kl 13.30 Repris  
Svensk text  
Längd: 3.33 inkl 1 paus  
Biljettpris: 280 kr  
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr

Biljetter via Tumbascenens hemsida: [www.tumbascenen.se](http://www.tumbascenen.se)  
eller i entrén ca 1 timme innan föreställningen

[www.tumbascenen.se](http://www.tumbascenen.se)

Tel: 08-530 302 60 Adress: Utbildningsvägen 2, Tumba

I samarbete med:  BOTKYRKA KOMMUN



Tänk på våra allergiker!

Använd inte starka  
parfymen, tack!

Är du medlem  
i HSB eller HGF?  
Då har du rabatt på  
våra evenemang på  
Tumbascenen!

Bio på Tumbascenen:

Bio – Opera – Teater – Konst – Musikal – Konferens – Mötesplats



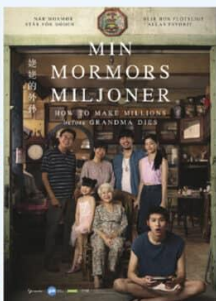
# TUMBASCENEN

BIO 8 jan – 6 feb 2025



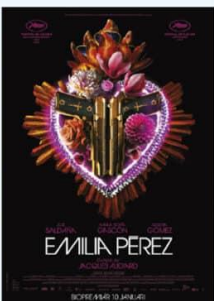
## Parthenope – Neapels hjärta

Onsdag 8 jan kl 19.00  
Torsdag 9 jan kl 14.00 (cafébio)  
Från: 11 år  
Längd: 2.16  
Biljettpris: 120 kr  
Cafébio pris: 140 kr



## Min mormors miljoner

Söndag 12 jan kl 19.00  
Onsdag 15 jan kl 14.00 (cafébio)  
Ingen åldersgräns  
Längd: 2.06  
Biljettpris: 120 kr  
Cafébio pris: 140 kr



## Emilia Perez

Tisdag 14 jan kl 14.00 (cafébio)  
Onsdag 15 jan kl 19.00  
Från: 15 år  
Längd: 2.10  
Biljettpris: 120 kr  
Cafébio pris: 140 kr



## Paddington i Peru

Lördag 18 jan kl 12.00  
Söndag 19 jan kl 14.00  
Från: 7 år  
Längd: 1.47  
Biljettpris: Vuxen 100 kr,  
barn 80 kr



## Here

Söndag 19 jan kl 19.00  
Måndag 20 jan kl 14.00 (cafébio)  
Fredag 24 jan kl 14.00 (cafébio)  
Ingen åldersgräns  
Längd: 1.44  
Biljettpris: 120 kr  
Cafébio pris: 140 kr



## Garbo: Where Did You Go?

Onsdag 22 jan kl 14.00 (cafébio)  
Ingen åldersgräns  
Längd: 1.41  
Cafébio pris: 140 kr



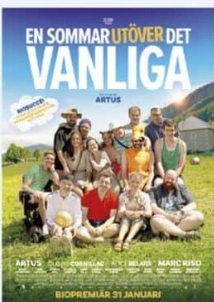
## A Real Pain

Söndag 26 jan kl 17.00  
Tisdag 28 jan kl 19.00  
Ingen åldersgräns  
Längd: 1.30  
Biljettpris: 120 kr



## Babygirl

Söndag 26 jan kl 19.00  
Onsdag 29 jan kl 19.00  
Torsdag 30 jan kl 14.00 (cafébio)  
Från: 15 år  
Längd: 1.55  
Biljettpris: 120 kr  
Cafébio pris: 140 kr



## En sommar utöver det vanliga

Söndag 2 feb kl 19.00  
Onsdag 5 feb kl 14.00 (cafébio)  
Från: 7 år  
Längd: 1.39  
Biljettpris: 120 kr  
Cafébio pris: 140 kr



## Maria

Tisdag 4 feb kl 14.00 (cafébio)  
Onsdag 5 feb kl 19.00  
Torsdag 6 feb kl 14.00 (cafébio)  
Ingen åldersgräns  
Längd: 2.03  
Biljettpris: 120 kr  
Cafébio pris: 140 kr

Alla vuxenfilmer har svensk text och barnfilmer svenskt tal, om inget annat anges.

Cafébio = fika ingår i biljettpriset (140 kr), serveras kl 13.00, 1 timme innan föreställningen börjar.

[www.tumbascenen.se](http://www.tumbascenen.se)

Tel: 08-530 302 60

Adress: Utbildningsvägen 2, Tumba

I samarbete med:  BOTKYRKA KOMMUN

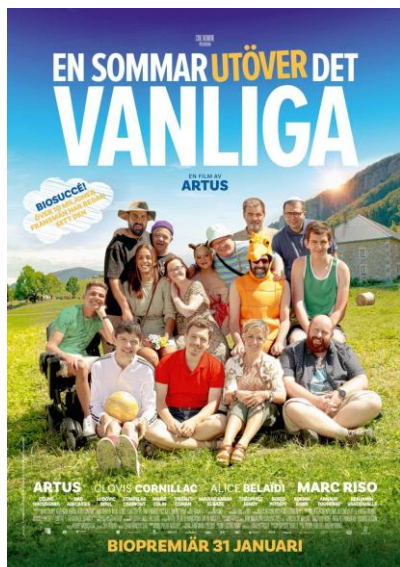
Tänk på våra allergiker!



Använd inte starka  
parfyer, tack!

Är du medlem  
i HSB eller HGF?  
Då har du rabatt på  
våra evenemang på  
Tumbascenen!

## Hallunda Folkets hus cafébio:



Tisdag 4/2 kl 13.00 – 15.10

Filmen börjar kl 13.00

Kassan öppnar kl 12.00

Pris 100:-

Inklusive kaffe och hembakat

Endast kortbetalning eller swish

Komedi

1 tim 39 min

Regi: Artus

Efter en tämligen misslyckad kupp lyckas Paulo och hans pappa Lucien hitta det perfekta gömstället för sig själva och bytet.

Genom en tillfällighet hamnar de på ett sommarläger för unga vuxna med funktionsnedsättning, och för att smälta in utger de sig för att vara gäst och pedagog. Det är upplagt för en sommar utöver det vanliga, full av galna komplikationer och oväntade upplevelser.

Nästan elva miljoner fransmän såg vinterns härligaste sommarkomedi på bio – det är den största franska filmsuccén på över tio år!

### Kommande filmer:

Ti 11/02 kl 13.00

Ti 18/02 kl 13.00

Ti 25/02 kl 13.00

Ti 04/03 kl 13.00

Kallt spår

Bridget Jones: Mad About the Boy

A Complete Unknown

Min oväntade bror

THE END