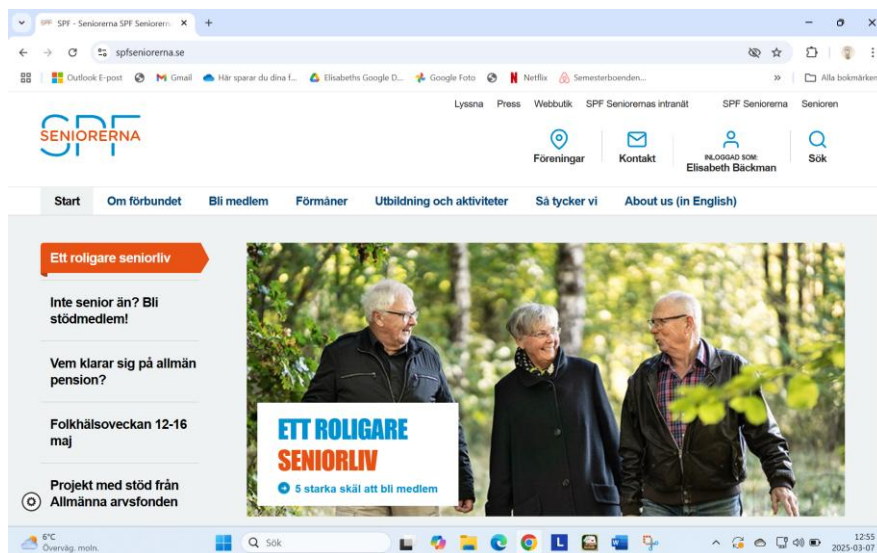


SPF SENIORERNA Botkyrka

Bästa SPF-are!

Vecka 11 2025



En liten påminnelse: SPF har en innehållsrik hemsida, som du kan hitta genom att googla på SPF. Om du vill ha fortlöpande information kan du ladda ned förbundets app via Google Play (Android) eller AppStore (Apple). Hemsidan inleds med diverse reklam, men om du scrollar ned så kan du hitta annat intressant, t ex webinarier om olika ämnen. Här finns också tidningen Seniorens i digital form, tips om resor, matrecept och mycket annat.



Detta händer i veckan:

On 12/3 kl 11.00

Onsdagsvandring i Brantbrink

Vi träffas på parkeringen vid Brantbrink. Där finns flera spår att gå. Har framförts önskemål om att gå en längre sträcka på ca 7 km. Börjar att gå 5.5. km spåret men viker av mot Himmelsboda och går då något längre. De som inte vill gå så långt kan välja kortare sträckor finns från ca 2 – 5 km. Vi äter vår medhavda matsäck vid klubbstugan på Brantbrink. Försök gärna att samåka. Kontakta Saga (se kontaktuppgifter) så hjälper vi till med samåkning. Anmäl dig gärna. Bra att veta om vi måste ställa in. Välkomna, Saga

Fr 14/3 kl 16.00

Räkfrossa i Seniorhuset. Fullbokat, men det går att ställa sig på reservlista. Anmälan senast till Marianne B, se Kontaktuppgifter. Du som anmält dig, betala omgående 200 kr till pg 61 95 73 – 9 eller Swish 1230905612.

Senare:

Må 24/3 kl 13.00

Månadsmöte i Tumbafoajén, gratis inträde denna gång. Rolf Fredriksson talar om världsläget.

Fr 28/3 kl 14.00

Bioträffen visar *Fisherman's Friends 2*

Lö 29/3 kl 13.00

Afternoon Tea på Engsholms slott

Utöver te och smaskiga bakverk kommer vi att få en berättelse om slottet och dess historia och ev en liten rundvandring.

Anmälan till Monica Erlandsson senast 23 mars. (Se Kontaktuppgifter)

Ange namn och telefonnummer samt om du kör bil eller vill åka med som passagerare.

Betala till föreningens plusgiro 61 95 73-9 eller

Swish 1230905612 senast den 23 mars. 495 kronor /person. Ange namn + slottet på inbetalningen.

Välkomna!

Ännu senare:

To 3/4 kl 13.00

Nu börjar vi spela CANASTA

Torsdagen den 3 april startar vi en nybörjarkurs i det roliga kortspelet Canasta! Vi spelar

i Seniorhuset i Tumba centrum mellan 13.00 – 16.00.

Alla är välkomna såväl erfarna spelare som nybörjare. Vi har erfarna lärare som med lång erfarenhet av Canasta som kommer att gå igenom grunderna i spelet och vara behjälpliga och ge råd och tips under spelens gång. Spelet kan genomföras enligt olika regler men lärarna kommer att berätta vilka regler som gäller för just våra spel. Varje deltagare får också en kortfattad beskrivning av dessa regler.

I Canasta spelar ett två-mannalag mot ett annat två-mannalag, d v s fyra spelare är involverade i ett spel vid ett bord.

Du kan komma ensam eller som del i ett par. Kommer du ensam lottas du tillsammans med en annan ensam spelare och bildar ett par.

Vi fikar vid lämpligt tillfälle under eftermiddagen. Första gången bjuder vi på fikat.

Beroende på intresse kommer vi sedan att spela var fjortonde dag under våren.

Du anmäler ditt deltagande till Saga eller Jarl. Vi har satt en begränsning på max 20 personer, d v s max 5 bord, så först till kvarn gäller! Anmälan måste du lämna senast 30 mars. Det kostar inte något att delta.

Lärare är Marianne Backman och Monica Erlandsson.

Välkomna! Marianne, Monica, Saga o Jarl

Vandringsresan till Österrike blir inte av p g a för litet intresse. Det går dock att anmäla sig direkt till Austria Travel.

Bernina Express-resan med Rolfs Flyg & Buss blir inte heller av som "gemensam" resa. Platser finns kvar under sommaren för den som vill åka på egen hand.

* * * * *

Aktiviteter utanför SPF:

Aktiviteter i SenorNet Botkyrka februari och mars

11 mars - Fotokurs, bra bilder, klockan 10 - 12.15, Seniorhuset Tumba

12 mars - PC-junta, digitala nyheter, klockan 11.30 - 13.45. Seniorhuset Tumba

12 mars - IT-hjälpen ger stöd och råd, klockan 14 - 16, Seniorhuset Tumba

13 mars - Bli vän med din telefon/surfplatta, klockan 10 - 12, Seniorhuset Tumba

18 mars - Fotokurs, bra bilder, klockan 10 - 12.15, Seniorhuset Tumba

19 mars - Mobiljunta Android, klockan 10 - 12, Seniorhuset Tumba

19 mars - IT-hjälpen ger stöd och råd, klockan 14 - 16, Seniorhuset Tumba

20 mars - Bli en medveten internetanvändare, klockan 11.30 - 13.45, Seniorhuset Tumba

21 mars - Fredagsträff, AI till gagn för vår hälsa, klockan 10 - 12, Seniorhuset Tumba

25 mars - Fotokurs, bra bilder, klockan 10 - 12.15, Seniorhuset Tumba

26 mars - Populära finesser i Word, klockan 11.30 - 13.45, Seniorhuset Tumba

26 mars - IT-hjälpen ger stöd och råd, klockan 14 - 16, Seniorhuset Tumba

[Länk till vårens program 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](#)

arcMember 

* * * * *

Botkyrka JulKonserters aktiviteter våren 2025:

To 27/3 kl 11.30 Sopplunchkonsert med Gott & Blandat: "Visor från Taube till Beatles"



Inbjuder

till en sopplunchkonsert med



Visor från Taube till Beatles

Gruppen har medverkat i TV-program som Café Norrköping, har gjort två LP-skivor som spelats flitigt i både riks- och lokalradion och även varit på test till Svensktoppen. Gruppen har uppträtt bl.a. på Skansen, Solidens stora scen, inför sextusen entusiastiska åhörare.

När: Torsdagen 27 mars 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

Köpta/beställda biljetter återköpes ej

Anmälan



Välkommen

I samarbete med



och



och



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"

Kulturnyhetera i SVT har uppmärksammat denna föreställning och givit den en utomordentligt positiv recension:

"Det här är en tät och välskriven musikteaterföreställning om hennes komplexa person där scenbytena sker sömlöst och tempot aldrig sackar. Vänskapen med den judiske, homosexuelle maskören Aron ger en

mänsklig kontrast till de fascistiska krafterna. Men det är inte bara politiken som gör Leander komplex. Till bördorna hör piller, vodka, rollen som familjeförsörjare samt en kritisk mor. Första akten är mustig och färgstark, medan den andra mullrar av oro.

Regissör Nils Poletti själv hoppar på premiären in i rollen som filmdirektör och det är en över lag rapp ensemble, men mest av alla strålar – som sig bör – huvudpersonen själv. Det är svårt att inte låta sig förtrollas av Julia Küster, vars modersmål tyska klingar förföriskt när hon sjunger. Från början till slut bär hon rollen med en djupt övertygande självklarhet. Vill ni se en stjärna? Se på die Leander."



inbjuder till en teaterresa

till Östgötateatern i Linköping och musikteaterföreställningen "Die Leander" söndagen den 4 maj 2025 kl. 16.00

Zarah Leander, den fallna ängeln som landade på Vikbolandet, lika komplex som kontroversiell, idoliserad och hatad. I *Die Leander* får vi följa hennes väg till att bli den största filmstjärnan i Nazityskland. En musikteater om moraliska och etiska dilemman inom en totalitär regim, där alla kan raderas och bytas ut

Pris: 895 kronor, medlemspris 845 kronor. Biljetter köpes **senast den 1 april**

2025 på www.botkyrkajulkonsert.se **OBS!!! Köpta biljetter återlöses vid**

inställd resa. Blir resan av återlöses ej köpta biljetter.

Vi intar en god lunch på Stavsjö vårdshus på nervägen.

I priset ingår bussresa, lunch, teaterbiljett samt lite färdkost på hemvägen.

Bussen avgår

KL. 11.00 från Tullinge station,

KL. 11.15 från parkeringen vid kommunhuset Tumba,

KL. 11.35 från Hallunda C vid tunnelbaneutgången.

Viktigt att passa tiden. (Det underlättar att komma c:a 10 min. före avgång)

För matbeställning och val av upphämningsplats kommer mail att skickas ut separat efter biljettköp.

Välkommen

I samarbete med



Anmälan



* * * * *

Med vänliga hälsningar från oss i styrelsen genom
Elisabeth Bäckman, ordförande, och *Håkan Thunberg*, redaktör

Kontaktuppgifter:

SPF Seniorerna Botkyrka: botkyrka@spfseniorerna.se

Elisabeth Bäckman: elisabethbackman@outlook.com 072-253 63 39 Krokvägen 8, 14638 Tullinge	Håkan Thunberg: hakanthunberg5@gmail.com 073-962 03 34
Anders Magnusson andersmagnusson7@gmail.com 073-979 17 88	Saga Andersson anderssonsaga@outlook.com 070-870 66 54
Lennart Blixth blithlennart@gmail.com 070-322 00 17	Marianne Backman mariannebackman1950@gmail.com 070-286 15 10
Jarl Johansson jarl@percico.com 070-755 32 55	Britta Berglund briber30@gmail.com 073-805 28 38
Monica Erlandsson Monica.erlandsson@hotmail.se 070-368 92 22	Eva Jansson mormoreva25@gmail.com 070-759 91 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.

Sö 23/3 kl 18.00 *Jag som var så rolig att dricka vin med*, Hallunda Folkets Hus, Brage

"Ett glas vin har väl ingen dött av" – ett drama om att välja sig själv. Rebecka har flyttat till London och lever ett kreativt liv fyllt av familj, vänner och en frilanskarriär, men också med obegränsade möjligheter att dricka. Kvällen innan hon fyller fyrtio ser hon en grupp välbekanta

personer närma sig; vänner, familj, kollegor och hinner tänka: "Fan, de har organiserat en intervention!" Det visar sig istället vara en överraskningsfest, och lättad blir hon som vanligt full igen.

Genom Anna Novovics regi och Jani Lohikaris dramatisering av Rebecka Åhlunds självbiografiska bok möter vi en kvinna som med smärtsam uppriktighet och humor försöker förstå sitt liv: Hur hamnade hon här, i ett missbruk? Från barndomen i Borås, de första tonårsfesterna, till sena utekvällar i storstan – var började det egentligen gå fel?

En inspirerande berättelse om att våga sluta fly och börja möta livet som det är.

På scen ser vi Sylvia Rauan, känd från teater, film och tv.

Ti 22/4 kl 18.00 *Herr Klex akademi*

On 23/4 kl 19.00 *Lång dags färd mot natt*

Sö 27/4 kl 17.00 *Caroline King – tapetblomman som sprängde
glastaket*

* * * * *

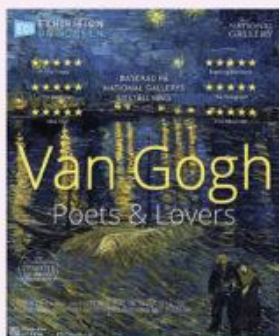
Opera och balett m m på Tumbascenen:

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
eller i entrén ca 1 timme innan föreställningen

www.tumbascenen.se

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

I samarbete med:  BOTKYRKA KOMMUN



Bio på Tumbascenen:

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



TUMBASCENEN

BIO 2 mars - 19 mars 2025

Vi serverar
kaffe & te från
johan & nyström



Min oväntade bror

Söndag 2 mars kl 17.00
Tisdag 4 mars kl 14.00 (cafébio)
Från 7 år
Längd: 1.43
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Bonnard - konst och kärlek

Söndag 2 mars kl 19.00
Måndag 3 mars kl 14.00 (cafébio)
Torsdag 6 mars kl 14.00 (cafébio)
Från 11 år
Längd: 2.02
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Goodrich

Tisdag 4 mars kl 19.00
Onsdag 5 mars kl 14.00 (cafébio)
Ingen åldersgräns
Längd: 1.50
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Flickan med nälen

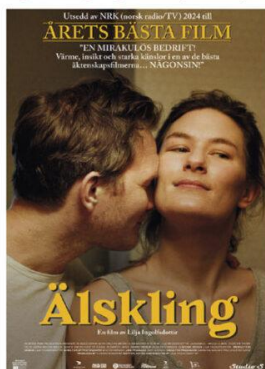
Fredag 7 mars kl 14.00 (cafébio)
Från 15 år
Längd: 2.03
Cafébio pris: 140 kr

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



Konklaven

Tisdag 11 mars kl 14.00 (cafébio)
Onsdag 12 mars kl 19.00
Från 7 år
Längd: 2.00
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Älskling

Tisdag 11 mars kl 19.00
Onsdag 12 mars kl 14.00 (cafébio)
Onsdag 19 mars kl 14.00 (cafébio)
Från 7 år
Längd: 1.44
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Emilia Pérez

Torsdag 13 mars kl 14.00 (cafébio)
Söndag 16 mars kl 19.00
Från 15 år
Längd: 2.10
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



A Complete Unknown

Fredag 14 mars kl 14.00 (cafébio)
Tisdag 18 mars kl 19.00
Från 7 år
Längd: 2.21
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr

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

www.tumbascenen.se

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

I samarbete med: BOTKYRKA KOMMUN

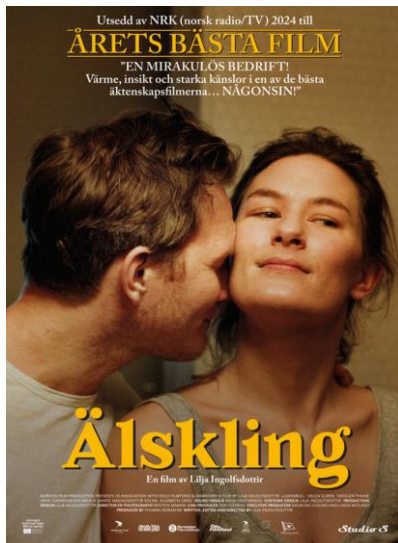


Tänk på våra allergiker!
Använd inte starka
parfyer, tack!



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

Hallunda Folkets hus cafébio:



Älskling

Ti 11/3 kl 13.00

Pris 100:-

Inklusive kaffe och hembakat

Endast kortbetalning eller swish

Drama

1 tim 41 min

Regi: Lilja Ingólfsdóttir

Maria är en sliten fyrabarnsmor som kämpar för att få vardagen att flyta medan maken Sigmund ofta befinner sig på resande fot i jobbet. Lyckan som de en gång kände tillsammans har bytts ut mot uppgivenhet, bristande kommunikation och ilska. Efter ett uppslitande bråk meddelar Sigmund att han troligen vill skiljas, vilket gör att Maria hamnar i en livskris. Hon tvingas möta sina innersta rädslor och göra upp med sitt destruktiva beteende och det självhat som styrt hennes liv alltför länge – vilket hon gör på ett mycket dramatiskt sätt.

THE END
