

Bästa SPF-are!

Vecka 12 2025



Onsdagsvandring i Brantbrink



Räkfrossa i Seniorhuset

Detta händer i veckan:

On 19/3 kl 11.00

Onsdagsvandring i Lida

Vi samlas på parkeringen vid Lida. Vi går ca 4–5 km. Kläder och skodon efter väderleken. De som vill avslutar med att äta lunch på värdshuset.

Du som inte vill vandra är välkommen att äta lunch med oss ca klockan 12,30.

Försök gärna samåka. Kontakta Saga (se Kontaktuppgifter) så hjälper vi till med samåkning. Anmäl dig gärna. Bra att veta om vi måste ställa in Välkomna, Saga

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 Swich 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 tvåmannalag mot ett annat tvåmannalag, 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

On 9/4 kl 09.45

Besök VRAK-museet

Vrak är ett museum på Djurgården. Museet ligger mellan Liljevalchs konsthall och Spritmuseet. Vrak berättar om de människor som under 10 000 år haft Östersjön som levebröd, sjöväg, slagfält – och grav. Med hjälp av digital teknik tar museet berättelserna till ytan men låter vraken ligga kvar på botten där de bevaras bäst.

Vi besöker Vrak onsdag den 9 april där vi under ca 45-50 min guidas om museet och utställningarna.

Vi åker med pendeltåg, sista vagnen, från Tumba kl 09.47 (Tullinge 09.51) till Stockholm central där vi byter till spårvagn 7 mot Waldermars udde. Vi hoppar av vid Liljevalchs.

Vi har fått ett specialpris på entré och guidning på 230:- mot normalt 285:-.

Vi kan också äta på museet efter guidningen. De serverar varma matiga mackor med olika tillbehör samt sallad. Priser för mackor ligger kring ca 145:-, för sallader ca 170:-. På detta pris får vi 20 % rabatt!

Anmälan gör du till Saga eller Jarl. Anmälan måste du lämna senast måndag 31 mars. Antalet deltagare i guidningen är begränsat till 20 st så först till kvarn gäller.

Sö 27/4 kl 10.00

Orphei Drängars Vårkonsert i Uppsala

Orphei Drängar håller vårkonsert i Uppsala den 26 resp. 27 april. Efterfrågan på biljetter till dessa konserter har varit mycket stor. Larssons Resor har resor till dessa konserter både 26:e och 27:e.

Dessa resor blev dock snabbt fullbokade men de har lyckats få biljetter till ytterligare en resa den 27 april. Vi har möjlighet att följa med på denna resa.

Antalet platser är dock begränsat så först till kvarn gäller.

Resan startar från Cityterminalen kl 10.00. Första stoppet blir vid **Ulva Kvarn** där hantverkare inom olika områden presenterar sina alster i den vackra kvarnbyggnaden från 1700-talet samt kringliggande hus. Här finns glashytta, smedja och keramiker.

Lunch serveras i **Borgens Restaurang och Festsalar**. Sedan beger vi oss till Universitetsaulan för att njuta av **Orphei Drängar** och gästartister. OD erbjuder publiken musik med igenkänning såväl som nya bekantskaper och återigen spänner kören sin konstnärliga båge. Därutöver förstås ett knippe vårsånger för att hylla den vackra våren och den annalkande ljusa försommaren.

Åter i Stockholm omkring klockan 18.

Vårt pris är 1 290:- (ord. pris 1 690:-). I detta ingår resa, lunch och entrébiljett till konserten.

Anmälan gör du till Saga eller Jarl snarast för att försäkra dig om att få plats. Vi vill dock ha din **anmälan senast den 17 mars!**

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:

Studieförbundet Vuxenskolan söker cirkelledare för språkcafé, se bifogad affisch om du är intresserad.

* * * * *

Söndag den 30 Mars kommer **Lasse Stefanz till Berns**. Vi skriver till er för att göra er medvetna om att tillsammans med SPF erbjuder vi en rabattkod till alla SPF medlemmar. Är era medlemmar sugna på en kväll i dansens tecken?

Ordinarie pris, 395. Med SPF kampanjkod kostar biljetten endast 295kr. Ange SPF i kampanjkoden när ni bokar biljetten för att få den billigare.

<https://www.nortic.se/ticket/event/64219>

Plats: Berns Salonger

När: Söndag 30 mars

Dörrar öppnas: 18.30

Lasse Stefanzen spelar 3 x 45 min, med en kortare paus mellan.

Har ni några frågor så är ni välkomna att höra av er, annars hoppas jag att vi ses på Berns söndag 30 Mars.

Med vänliga hälsningar

Hampus Fritzdorf 070-818 0016

* * * * *

Hej!

Välkommen att delta i projektet Hållbara seniorers första generations-överskridande samtal tillsammans med Förbundet Vi Unga. Inbjudan med mer information bifogas detta mejl. Sprid gärna inbjudan vidare till intresserade medlemmar.

Vill du veta mer om projektet är du välkommen att esöka vår hemsida på SPF Seniorernas webbplats.

Länk till hemsidan: [SPF - Seniorerna Hållbara seniorer](#)

Har du frågor får du gärna kontakta mig. Mina kontaktuppgifter hittar du nedan.

Vänliga hälsningar, Helena Olsson

*Projektledare Hållbara seniorer,
Arvsfondsprojekt
Vx 08-692 32 66*

* * * * *

Aktiviteter i SenorNet Botkyrka februari och mars

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"



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



BOTKYRKA-SÅLEM



TUMBA

Anmälan



Kulturnyheter 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."

* * * * *

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:

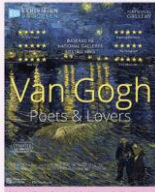
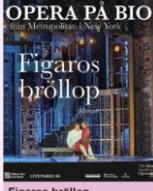
Bio – Opera – Teater – Konst – Musikal – Konferens – Mötesplats



TUMBASCENEN

27 jan - 3 juni 2025

Vi serverar kaffe & te från JOHAN & NYSTEDT

 Van Gogh på National Gallery – Poets & Lovers Konst på bio Måndag 27 jan kl 16.30 Sv text Längd: 1.30 Biljettpris: 130 kr Scenpass: 115 kr	 OPERA PÅ BIO från Metropolitan i New York 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	 Ålskarinnorna Opera på bio Livesänds från Nordsjandsoperan 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 RIEU 75-årsfirande André Rieus 75-årsfirande – The Dreams Continue Konserter 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 1 paus Biljettpris: 280 kr Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr	 OPERA PÅ BIO från Metropolitan i New York 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	 OPERA PÅ BIO från Metropolitan i New York 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	 OPERA PÅ BIO från Metropolitan i New York 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

Tack på våra allierade!
 Använd inte starka parfymer, 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 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 nålen

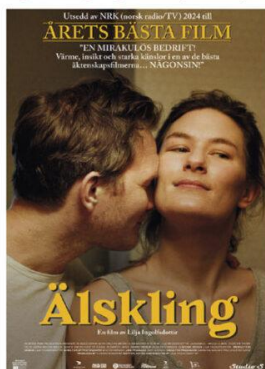
Fredag 7 mars kl 14.00 (cafébio)
Från 15 år
Längd: 2.03
Cafébio pris: 140 kr

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!

Programblad för senare filmer har inte kommit än, men följande tre är annonserade:

William Tell visas onsdag 19/3 kl 19.00 och torsdag 20/3 kl 14.00

I'm Still Here visas tisdag 25/3 kl 14.00, onsdag 26/3 kl 14.00 och 19.00

Anora visas söndag 20/3 kl 19.00 och onsdag 9/4 kl 14.00

Hallunda Folkets hus cafébio:



WILLIAM TELL

18/03 kl 13:00

Filmen börjar kl 13.00

Kassan öppnar kl 12.00

Pris 100:-

Inklusive kaffe och hembakat

Endast kortbetalning eller swish

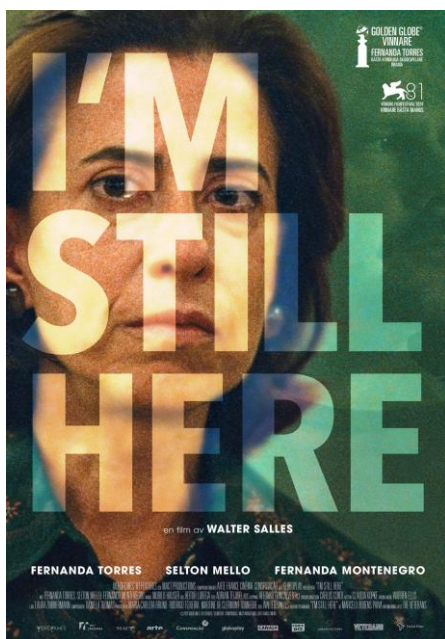
Action, Drama, Historia

2 tim 13 min

Regi: Nick Hamm

Året är 1307, och det romerska rikets grepp om Europa försvagas. Den österrikiska Habsburgfamiljen strävar efter makt och mer mark och Schweiz tvingas böja sig under det österrikiska oket. Wilhelm Tell, en lokal jägare, hjälper motvilligt en bonde som dödat en grym österrikisk guvernör i säkerhet. Under resans gång ansluter fler likasinnade, och Tell inser att detta är ett tecken på det växande schweiziska motståndet.

Situationen eskalerar när den tyranniske österrikiske ståthållaren Gessler beordrar Tell att skjuta ett äpple från sin egen sons huvud som straff. Med sin familj hotad tvingas Tell ta ställning. Han ansluter sig inte bara till motståndsrörelsen utan blir dess ledare i kampen bevara sitt lands frihet för kommande generationer.



25/03 kl 13:00

Filmen börjar kl 13.00

Kassan öppnar kl 12.00

Pris 100:-

Inklusive kaffe och hembakat

Endast kortbetalning eller swish

Drama

2 tim 16 min

Regi: Walter Salles

Trefaldigt Oscarnominerade *I'm Still Here* är ett gripande drama om ett mörkt kapitel i Brasiliens historia. En film som engagerar och berör på djupet.

Den sanna historien om en familjs obevekliga kamp för rättvisa och upprättelse!

Brasilien, 1970. Rio de Janeiros stränder sjuder av liv, men i kulisserna hårdnar militärjuntans grepp om landet. När Rubens Paiva hämtas i sitt hem av beväpnade män förbyts idyllen i oro och förtvivlan. Plötsligt står hans fru Eunice ensam med parets fem barn, och nu börjar hennes envista kamp för att återförena familjen.

I'm Still Here tar oss till 70-talets färgsprakande Rio de Janeiro,

där praian är fylld av lekande barn och soldyrkare som bättrar på sin bränna med Coca-cola. Men skenet bedrar. I himlen hovrar en militärhelikopter som skvallrar om regimens förtryck.

THE END
