



Vårtecken från onsdagsvandringen

Hur mår du?

Enligt Folkhälsomyndigheten mår 84 % av de vuxna i Sverige psykiskt bra. Lägst välbefinnande har man i åldern 16-29 år, 78%. Bäst mår svenskarna i åldersgruppen 84 år, 89%.

I alla åldrar mår kvinnor bättre än män. Ett tecken på detta är kanske att deltagarna i våra SPF-aktiviteter till ungefär 75% är kvinnor. En angelägen fråga för vår förening är därför att locka fler män till våra aktiviteter. Kom med förslag!

Detta händer i veckan:

Lö 29/3 kl 13.00

Afternoon Tea på Engsholms slott

Alla deltagare skall ha fått info om att besöket skjuts fram en halvtimme, så färjan vi skall med på går från Skansundet 12.55. Avresan från hemmet eller Seniorhuset får anpassas efter det.

Sö 30/3 kl 03.00

Sommartid, dags att ta fram grillen.

On 2/4 kl 11.00

Onsdagsvandring: Vi samlas vid Brosjöbadets parkering. Vi går mellan 3-5 km runt Trollsjön. Äter vår medhavda matsäck någonstans under vägen. 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

To 3/4 kl 13.00

Nu börjar vi spela CANASTA

Torsdagen den 3 april startar vi en nybörjarskurs 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, dvs 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, dvs 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

Senare:

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 kvar gäller.

Ännu senare:

Sö 27/4 kl 10.00

Orphei Drängars Vårkonsert i Uppsala

Orphei Drängar håller vårkonsert i Uppsala den 27 april. För sent att anmäla sig.

Må 12/5 kl 08.00

Båtresa till Ornö och St Sandböke

Den 12 maj åker vi med en skärgårdsexpedition anordnad av Blidösundsbolaget till Ornö och St Sandböke i södra delen av Stockholms skärgård. Resan görs med båten Sjöbris och är en heldagsresa med avgång 08.00 nedanför Slussen.

Under expeditionen är det vår kapten Göran P Sjödin som fängslande guidar med sin stora kunskap om skärgården. Det serveras morgonkaffe med smörgås och en kallskuren lunchbuffé.

Ornö är den största ön i Stockholms södra skärgård, en halvtimmes bilfärjetur från Dalarö. Ön är ca 14 km lång och 6 km på det bredaste stället.

St Sandböte är en ö strax öster om Ornö. St Sandböte köptes av stadsfullmäktigeledamoten Anna Lindhagen och arrenderades till båtbyggaren och illustratören Johannes Söderman och hans fru Clara vars stuga fortfarande finns kvar. Stugan byggdes 1913 – 1914 och har ett stort kulturhistoriskt värde. Under dagen kommer vi även att besöka Annas charmiga stuga samt det bevarade båthuset, som numera är Ornö hembygdsförenings båtbyggarmuseum som ger en inblick i öns historia.

Vi besöker de två öarna mellan 10.15 – 14.30. Vi beräknar att vara tillbaka i Stockholm ca 17.00.

Det är högt tryck på denna resa. Antalet platser är begränsat, vi har reserverat 20 platser. Dessa är reserverade t o m 10 april. Först till kvarn gäller. Ytterligare information om resan samt bokning gör du till Jarl eller Saga, se kontaktuppgifter.

Priset för resan är 950:- som du efter att du fått bekräftelse på att du fått plats betalar till föreningens plusgiro, 61 95 73-9 alternativt swishar till 123 0905 612. Bokning måste du göra **senast den 10 april**, alltså snabba pucker!

22 – 23 maj

Göteborgsoperan Madame Butterfly,

Larssons Resor anordnar en 2 dagars resa till Göteborg för att avnjuta operan Madame Butterfly på Göteborgsoperan. Vi har möjlighet att följa med på denna resa. Antalet platser är dock begränsat så först till kvarn gäller. Observera att vi inte kan reservera några platser i förväg så det gäller verkligen först till kvarn.

Resan startar från Cityterminalen torsdag 22 maj, kl 08.00. Bussen stannar även i Södertälje så du kan i stället hoppa på där, kl 08.30. Färden går därefter mot 'Sveriges framsida'. Idag ingår inte lunch då vi äter en tidig middag men vi stannar för möjlighet till kaffe/smörgås under färden. Väl framme i **Göteborg** tilldelas vi våra rum på **Elite Park Avenue**. En tidig middag serveras och sen åker vi med bussen till närbelägna **GöteborgsOperan** där vi intar våra parkettplatser. Ta med näsdukarna till den japanske regissören Yoshi Oidas uppsättning av **Puccinis egen favoritopera, den svidande vackra och oändligt älskade tragedin Madame Butterfly**.

Efter frukost nästa dag går färden till **Löfstad Slotts Vårdshus** där en sen lunch serveras. En guide tar oss sen med på en resa tillbaka genom seklerna. På **Löfstad Slott stannade tiden 1926** då Emilie Piper, slottets sista ägarinna dog. Slottet byggdes på 1600-talet och har sen dess aldrig sålts, vilket gör slottet unikt. Tack vare en önskan i den sista ägarinnans testamente har slottet kunnat förbli levande.

Vi är åter i Stockholm omkring klockan 19.

Vårt pris är 3 590:-/person i dubbelrum (ord. pris 3 890:-), tillägg för enkelrum är 450:-. I detta ingår resa, en frukost, en lunch och en middag samt entrébiljett till föreställningen.

Anmälan gör du till Saga eller Jarl snarast för att försäkra dig om att få plats. **Vi vill dock ha din anmälan senast den 31 mars!**

* * * * *

Aktiviteter utanför SPF:

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 Stefanz 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

* * * * *

Lö 5/4 kl 14.00 Hej, här kommer ett tips om en trevlig utflykt och evenemang. Fint om ni kan vidarebefordra informationen till era medlemmar.

Tack och hälsningar från Slagsta Gille! / Peter von Sabsay

Lördagen den 5/4 är du välkommen att lyssna till Slagsta Gilles spelmän och visgrupp kl 14 - 16 vid Tumba Bruks museum, på övervåningen. Hiss finns att tillgå för den som har svårt att gå i trappor. Fritt inträde och serveringen håller öppet.

* * * * *

Aktiviteter i SeniorNet Botkyrka i april

[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 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 Östgöta-teatern 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



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 blixthlennart@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.

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*

* * * * *

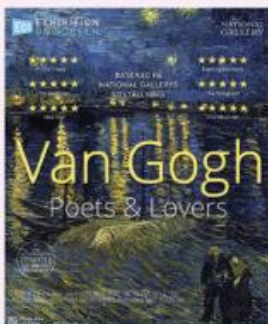
Opera och balett m m på Tumbascenen:

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



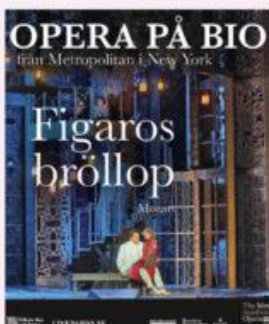
Älskarinnorna

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 18.00
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 18 mars - 10 april 2025

Vi serverar
kaffe & te från
johan & nyström



A Complete Unknown

Tisdag 18 mars kl 19.00
Från 7 år
Längd: 2.21
Biljettpris: 120 kr



Älskling

Onsdag 19 mars kl 14.00 (cafébio)
Från 7 år
Längd: 1.44
Cafébio pris: 140 kr



William Tell

Onsdag 19 mars kl 19.00
Torsdag 20 mars kl 14.00 (cafébio)
Från
Längd:
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



I'm Still Here

Tisdag 25 mars kl 14.00 (cafébio)
Onsdag 26 mars kl 14.00 (cafébio)
Onsdag 26 mars kl 19.00
Från 11 år
Längd: 2.18
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr

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



Anora

Söndag 30 mars kl 19.00
Onsdag 9 april kl 19.00 (cafébio)
Från 11 år
Längd: 2.19
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



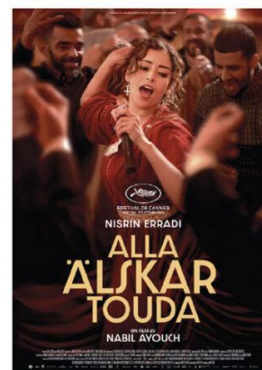
Bird

Onsdag 2 april kl 19.00
Torsdag 3 april kl 14.00 (cafébio)
Från 15 år
Längd: 1.59
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Det började med min mamma

Söndag 6 april kl 19.00
Tisdag 8 april kl 14.00 (cafébio)
Onsdag 16 april kl 14.00 (cafébio)
Från 7 år Längd: 1.42
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Alla älskar Touda

Onsdag 9 april kl 19.00
Torsdag 10 april kl 14.00 (cafébio)
Från 11 år
Längd: 1.42
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr

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

www.tumbascenen.se

Tel: 0708-891 891 Adress: Utbildningsvägen 2, Tumba

I samarbete med: BOTKYRKA KOMMUN



Hallunda Folkets hus cafébio:



Flickan med nålen

Ti 1/4 kl 13.00

Filmen börjar kl 13.00

Kassan öppnar kl 12.00

Pris 100:-

Inklusive kaffe och hembakat

Endast kortbetalning

Drama, Historia

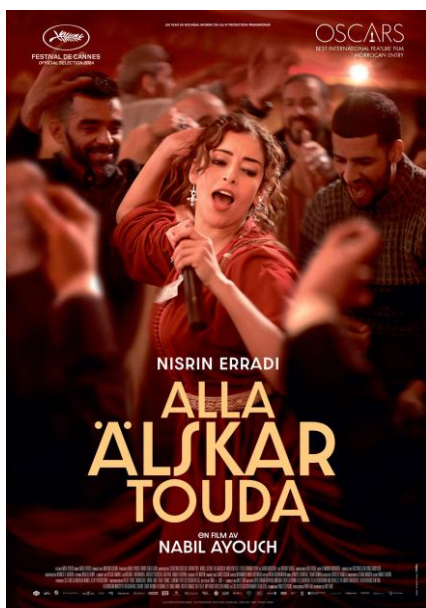
2 tim 3 min

Regi: Magnus von Horn

Danmarks Oscarsbidrag 2025 med Trine Dyrholm och Vic Carmen Sonne i huvudrollerna.

Karoline är gravid och övergiven när hon möter den karismatiska Dagmar, som driver en hemlig adoptionsbyrå i en godisaffär. Hos henne kan fattiga mammor att hitta fosterhem åt sina önskade barn. Ett starkt band knyts mellan de två kvinnorna, men Karolines värld slås i spillror när hon gör en fruktansvärd upptäckt.

Flickan med nålen är ett gåshudsframkallande drama baserat på en verklig berättelse, i regi av Magnus von Horn, med Trine Dyrholm och Vic Carmen Sonne i huvudrollerna. Den hade världspremiär i huvudtävlan på Cannes filmfestival och är för Danmarks räkning nominerad till en Oscar för Bästa internationella film.



Alla älskar Touda

Ti 8/4 kl 13.00

Filmen börjar kl 13.00

Kassan öppnar kl 12.00

Pris 100:-

Inklusive kaffe och hembakat

Endast kortbetalning

Drama, Musik

1 tim 43 min

Regi: Nabil Ayouch

Stjärnregissören Nabil Ayouchs storslagna film om sångerskan Touda är en sprakande hyllning till sanna konstnärskap, tillika Marockos Oscarsbidrag.

Sångerskan Toudas frigjorda och utlevande personlighet, i kombination med hennes talang och skönhet, gör henne oemotståndlig för vissa och en måltavla för andra som inte tolererar en kvinna med så stark utstrålning. Omgivningens våldsamma försök att äga och stävja henne möts av hennes kompromisslösa konstnärssjäl, som vägrar att böja sig. Med drömmen om framgång som traditionell marockansk sångerska och bättre möjligheter för sin hörselskadade son flyttar hon till huvudstaden Casablanca. Men när dörren till framgång öppnas, sätts hennes vision om såväl frihet som äkta konstnärskap på prov.

THE END
