

Bästa SPF-are!

Vecka 45 2025



Lite buskis, lite feminism och mycket roligt – Irene Sangermark tog månadsmötet med storm

Styrelsen är nu i full gång med planeringen av vårens aktiviteter, och vi tar tacksamt emot tips på nya inslag. Särskilt välkomnar vi förslag på aktiviteter som lockar fler män och fler yngre seniorer. Någon som gillar att ordna resor, korta eller längre? Du behövs! Ring eller skriv till någon i styrelsen! Kontaktuppgifter hittar du som vanligt längre ned i veckobrevet.

Aktuellt vecka 45:

Ti 4/11 kl 12.30 Nu är det dags igen för er som saknar lunchsällskap!
 Berith finns på Restaurang Tullen i Tullinge. Tisdagar
 är det raggmunk + flera andra rätter, salladsbar, måltidsdryck, kaffe och
 kaka för 120 kr/pensionärer.
 Välkomna önskar Berith

On 5/11 kl 11.00 Onsdagsvandring vid Brosjön

Vi träffas på parkeringen vid badet vid Brosjön. Vi vandrar sedan utmed elljusspåret ca 3 km. Tänk på att ha klädsel och skodon efter väderlek. Vi äter vår medhavda matsäck någonstans efter vägen. Försök gärna att samåka. Kontakta Saga eller Jarl så hjälper vi till med att ordna samåkning. Vi är tacksamma för om du anmäler till oss att du kommer. Det är bra att veta om vi måste ställa in t ex p g a dåligt väder.

Välkomna Saga o Jarl

To 6/11 kl 13.00 Kom och prova stolgympa med rörlighet, styrka och balans. Tveka inte att prova på denna

träningsform som ger så mycket rörlighet, styrka och balans. Lätta rörelser till glad musik som passar alla. Torsdag den 6 november 13.00 – 14.00 och onsdag den 12 november kl 11-12 kör vi.

Plats: Vår träningslokal (lilla gymnastiksalen) Störvreten. Träningen ingår i ett seniorprojekt som är gratis.

Ledare: Kerstin Nyberg. Anmälan: via mejl till info@tumbagymmix.se eller SMS 070-656 24 76.

Senare:

On 12/11 kl 11.00 Onsdagsvandring med tipspromenad i Hågelby.

To 13/11 kl 13.00 Canasta i Seniorhuset. Kontaktpersoner: Saga Andersson, Jarl Johansson och Monica Erlandsson.

Fr 14/11 Lunchkonsert i Uppsala. Fullbokat.

Ännu senare:

On 3/12 kl 11.30 Julbord på Lida Vårdshus

Du kan redan nu boka en plats på vår jullunch på Lida Vårdshus. Du anmäler dig genom att betala in 500 kr på pg 61 95 73-9 eller Swish 1230905612. Ange namn och Lida.

På samma sätt som i fjol ordnar vi samåkning för dem som behöver. Mer om detta i senare veckobrev. Förra årets jultbord på Lida var mycket bra!

Kontaktperson: Lennart Blixth.

* * * * *

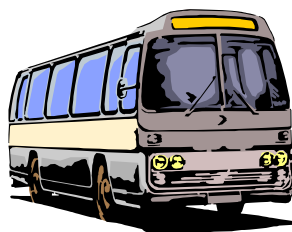


Föreningen Botkyrka Julkonsert

13 november	Börjar om från början med Sven-Ingvars musik, Sopplunch, Café Garbo
4 december	Julgrötslunch med Hanna Schröder, Lars Westre m fl, Café Garbo



Föreningen Botkyrka Julkonsert



inbjuder till en teaterresa

till Östgötateatern i Norrköping och komedin "Potus" (President Of The United States). Söndagen den 23 november 2025 kl 16.00

Föreställningen tar oss med in i Vita husets korridorer, där krishantering hör till vardagen – och denna dag har presidenten trampat rejält i klaveret. Vi följer sju kvinnor, alla på olika sätt sammanflätade med – och i skuggan av – världens mäktigaste man. Deras öden, tillkortakommanden och briljans vävs samman i en absurd, skruvad och obarmhärtigt rolig berättelse om makt och lojalitet. Samtidigt vilar en fråga över dem alla: Har inte patriarkatets "bäst före-datum" redan passerats?

Pris: 775 kronor, medlemspris 725 kronor

Biljetter köpes senast den 1 november 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.11.15 från Tullinge station,

Kl. 11.30 från parkeringen vid gröna kommunalhuset Tumba,

Kl. 11.45 från Hallunda C vid tunnelbaneutgången.

Viktigt att passa tiden. (Det underlättar att komma ca 10 min. före avgång)
För matbeställning och val av upphämningsplats kommer mail att skickas
ut separat efter biljettköp.

Välkommen



I samarbete med



och

VI SES PÅ EN SCEN NÄRA DIG
Biljetter köpes via vår hemsida www.botkyrkajulkonsert.se

(Övrigt i planeringskalendern kommer att presenteras närmre aktuella
datum.)

* * * * *

SeniorNet Botkyrka: Har öppet IT-café på onsdagar klockan 14 - 16.
Närmast på programmet!

Frt 31/10 kl 10 – 12 **AI en ny hjälp i vården**
Var: Seniorhuset, Grödingevägen 2, Tumba

Fredagsträffar – öppet för alla intresserade

AI – en ny hjälp i vården

Tänk dig att en dator kan hjälpa läkare att upptäcka sjukdomar tidigare och mer träffsäkert. AI-tekniken används mer och mer i vården – t ex tolka röntgenbilder, hitta cancer tidigt och föreslå vilken behandling som passar bäst för individen. AI kan också varna om ett läkemedel riskerar att ge biverkningar, så att man hinner ändra behandlingen i tid. Inom äldreomsorgen kan AI övervaka brukare på distans, hålla koll på doseringar, terapihjälp mm.

Tid: fredagen 31 okt kl. 10 - 12

Plats: Seniorhuset Tumba

Värdar: Owe och läkaren Anders Magnusson

Kom till vårt IT-café – varje onsdag kl. 14–16. Vi tar upp något aktuellt tema, har gofika för 30 kr och bjuder på härlig stämning.

Plats: Seniorhuset Tumba

Vi har samtidigt IT- hjälpen öppen på onsdagar kl 14 - 16

Har du problem med mobilen, datorn eller surfplattan? Eller vill du bara förstå mer om hur det digitala fungerar?

Då är du varmt välkommen till oss!

När något inte fungerar som det ska.

Hitta nya möjligheter med digital teknik.

Få råd vid val av utrustning, appar och program.

Öka din förståelse för hur appar och program fungerar.

Säkerhetsfrågor: skydd mot virus, intrång och förlust av filer.

Tips för att undvika bedrägerier.

Varmt välkommen till

SeniorNet Botkyrka

Besök gärna vår hemsida.

Två bilagor bifogas: novemberaktiviteter och funktionärsfiske.

OBS! SeniorNet i Salem har inte rabatterade priser för medlemmar i SPF. Texten på sid 25 i programbladet gäller alltså bara SeniorNet Botkyrka!

Strindbergs Intima Teater visar minimusikalen **Nanny** till rabatterat pris, 195 kr, några gånger i november och december. Mejllet från teatern bifogas inte (långt!). Vid intresse, kontakta Saga eller Håkan så skickar vi det.

* * * * *

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
Olle Glimvik (adjungerad) olle.glimvik@gmail.com 070-255 65 48	Sten Halvarsson (adjungerad) sten.halvarsson@hotmail.com 072- 52 060 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 2/11 kl 19.00 **Min bästa ovän**, Riksteaterhuset, Teater 1, Hallunda Teater

Min bästa ovän – om självbild och inre demoner.

Min bästa ovän är en dramakomedi om Pixi och dess alter ego Zaman. På internet beställer Pixi en ring som ändrar färg beroende på bärarens känslor, och samtidigt dyker Zaman upp, en oväntad expert som ger råd om hur ringen fungerar. Genom humor och konflikt utforskar de hur känslor påverkar Pixis självbild och relationen till sig själv. Zaman agerar ofta som en utmanande röst, med "välmenande" tips om allt från hur Pixi ska bete sig till hur rummet ska städas. Pixi försöker hantera känslorna som ringen framkallar och samtidigt stå upp mot Zaman kritik. Det blir en kamp om kontrollen där Pixi till slut inser att Zaman alltid kommer vara en del av hen. Genom att acceptera detta skapar Pixi och Zaman ett "inneboendekontrakt", som symboliserar deras nya sätt att leva tillsammans. Föreställningen blandar humor och allvar för att visa hur vi alla kan lära oss att leva med våra inre röster, även de som inte alltid är snälla.

Ti 4/11 kl 19.00 **Säg som det är!** Hallunda Folkets Hus, Brage, Hallunda

Komedi, Teater

En nyskriven komedi av Adde Malmberg om sanning, vänskap och överraskningar!

Välkommen till en nyskriven föreställning av Adde Malmberg som tar dig med på en resa fylld av humor, känslor och oväntade vändningar. I hjärtat av handlingen står Margareta, en kvinna vars liv och hem ställs på spel när en ny väg planeras att byggas. Rakt över hennes tomt. Margareta har spenderat fyrtio år i sitt älskade hem, ett hus som hon och hennes sambo renoverat från grunden med sina egna händer. Nu har kommunen beslutat att riva de tio husen på hennes gata för att undvika genomfartstrafik genom centrum. När Maja och Tom, representanter från Trafikverket och kommunen, står inför den svåra uppgiften att meddela

Margareta om det ofrånkomliga, väntar en överraskning. För ingenting går som planerat när de möter henne personligen. Denna komedi med djup får dig både skratta högt och tänka till. En berättelse som utmanar synen på sanning och fantasi, där gränserna suddas ut och sanningen är allt annat än enkel. Margareta, en charmig pensionerad lärare, visar att bakom vänliga leenden kan det finnas en styrka och envishet som överraskar oss alla. Frågan är, vem lurar egentligen vem? Säg som det är, eller gör vi verkligen det?”

Sö 16/11 kl 16.00 **Brels galna karusell** Hallunda Folkets Hus, Brage

On 19/11 kl 18.00 **I stort sett helt lika**, Riksteaterhuset, Teater 1,
Hallunda

Fr 21/11 kl 18.00 **I stort sett helt lika**, Riksteaterhuset, Teater 1,
Hallunda

Fr 21/11 kl 19.00 **Vad är det för fel på folk/oss**, Hallunda Folkets Hus,
Idun, Hallunda

Lö 22/11 kl 17.00 **I stort sett helt lika**, Riksteaterhuset, Teater 1,
Hallunda

Sö 30/11 kl 13.00 **En häxas dagbok**, Hallunda Folkets Hus, Idun,
Hallunda

Ti 9/12 kl 19.00 **Ummikkos**, Hallunda Folkets Hus, Brage, Hallunda

Lö 13/12 kl 19.00 **Dödsdansen**, Hallunda Folkets Hus, Brage, Hallunda

* * * * *

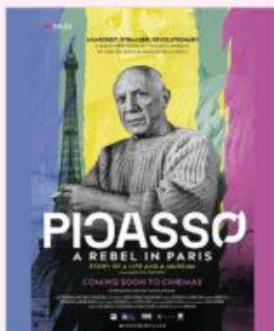
Opera m m på Tumbascenen hösten 2025:

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



TUMBASCENEN

29 sept - 16 dec 2025



Picasso – A Rebel in Paris

Konst på bio
Måndag 29 sept kl 16.30
Sv text
Längd: 1.32
Biljettpris: 130 kr
Scenpass: 115 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 110 kr



La Sonnambula (Sömnängerskan)

Opera på bio
Inspelad, från Met i New York
Söndag 19 okt kl 15.00 Inspelad
Tisdag 21 okt kl 13.30 Repris
Svensk text
Längd: 3.15 inkl 1 paus
Biljettpris: 280 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr



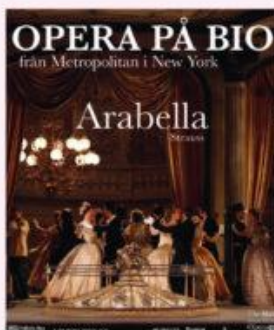
La Bohème

Opera på bio
Livesänds från Met i New York
Lördag 8 nov kl 19.00 Live
Tisdag 11 nov kl 13.30 Repris
Svensk text
Längd: 3.29 inkl 2 pauser
Biljettpris: 280 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr



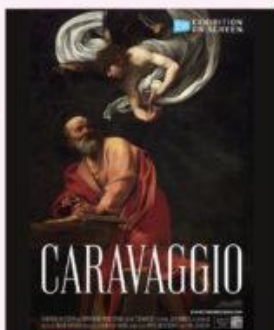
Giselle

Ballett på bio
Inspelad, från Opera Garnier Paris
Onsdag 19 nov kl 14.00
Längd: 1.46
Biljettpris: 200 kr
Scenpass: 180 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 160 kr



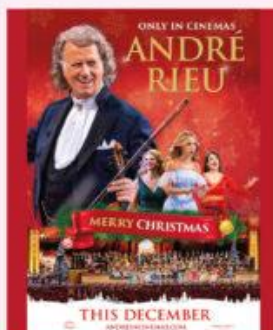
Arabella

Opera på bio
Livesänds från Met i New York
Lördag 22 nov kl 19.00 Live
Tisdag 25 nov kl 13.30 Repris
Svensk text
Längd: 4.12 inkl 2 pauser
Biljettpris: 280 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr



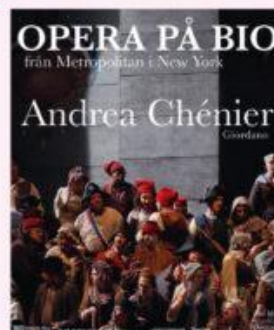
Caravaggio

Konst på bio
Måndag 8 dec kl 16.30
Sv text
Längd: 1.30
Biljettpris: 130 kr
Scenpass: 115 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 110 kr



André Rieu – Merry Christmas

Konsert på bio
Tisdag 9 dec kl 18.00
Onsdag 10 dec kl 14.00
Fredag 12 dec kl 14.00
Eng text
Längd: ca 3.00
Biljettpris: 200 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 160 kr



Andrea Chénier

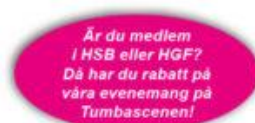
Opera på bio
Livesänds från Met i New York
Lördag 13 dec kl 19.00 Live
Tisdag 16 dec kl 13.30 Repris
Svensk text
Längd: 3.31 inkl 2 pauser
Biljettpris: 280 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr

Biljetter via Tumbascenens hemsida: www.tumbascenen.se
eller i entrén ca 1 timme innan föreställningen

www.tumbascenen.se

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

I samarbete med:  BOTKYRKA KOMMUN



Bio på Tumbascenen:

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



TUMBASCENEN

BIO 13 okt - 12 nov 2025



Sentimental Value

Måndag 13 okt kl 14.00 (cafébio)
Från 11 år
Längd: 2.14
Cafébio pris: 140 kr



Downton Abbey – The Grand Finale

Tisdag 14 okt kl 14.00 (cafébio)
Ingen åldersgräns
Längd: 2.04
Cafébio pris: 140 kr



I huvudet på Bo

Tisdag 14 okt kl 19.00
Onsdag 15 okt kl 14.00 (cafébio)
Från 7 år
Längd: 1.45
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Drömmar

Måndag 20 okt kl 14.00 (cafébio)
Onsdag 22 okt kl 19.00
Torsdag 23 okt kl 14.00 (cafébio)
Ingen åldersgräns
Längd: 1.50
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr

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



7 steg

Onsdag 22 okt kl 14.00 (cafébio)
Onsdag 29 okt kl 19.00
Från 7 år
Längd: 1.58
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



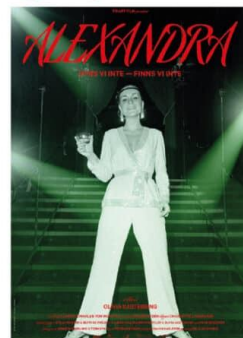
När hösten kommer

Torsdag 30 okt kl 19.00
Tisdag 4 nov kl 14.00 (cafébio)
Från 15 år
Längd: 1.44
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Aldrig ensam

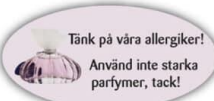
Måndag 3 nov kl 14.00 (cafébio)
Tisdag 4 nov kl 19.00
Torsdag 6 nov kl 14.00 (cafébio)
Från 11 år
Längd: 1.25
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Alexandra

– Syns vi inte finns vi inte
Måndag 10 nov kl 14.00 (cafébio)
Onsdag 12 nov kl 14.00 (cafébio)
Onsdag 12 nov kl 19.00
Ingen åldersgräns
Längd: 1.37
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr

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

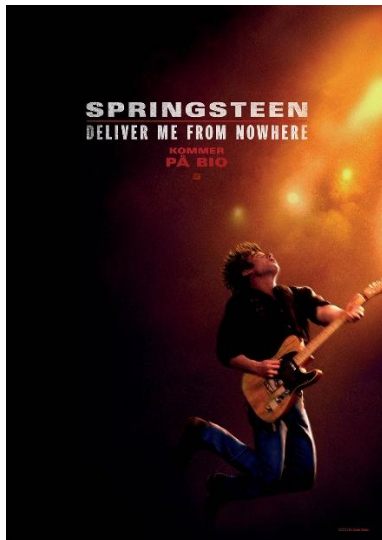


www.tumbascenen.se
Tel: 0708-891 891 Adress: Utbildningsvägen 2, Tumba

I samarbete med:  BOTKYRKA KOMMUN



Cafébio i Hallunda Folkets Hus:



Ti 4/11 kl 13.00

Springsteen: Deliver me from Nowhere

Biografi om Bruce S, som lär ha sett filmen elva gånger...



Ti 11/11 kl 13.00

Drömmar

The End
