

Bästa SPF-are!

Vecka 46 2025



Den nya socialtjänstlagen har redan satt spår i kommunernas verksamhet. Både Salem och Botkyrka har fått nya mötesplatser för seniorer.

Visste du förresten att både Salem och Botkyrka har en äldrelots? Denna persons uppgift är att stödja seniorer genom individuella samtal. Mer information hittar du längre ned, men också på kommunens hemsida.

Aktuellt vecka 46:

Må 10/11 kl 14.00 **Bedrägerier och framtidsfullmakter:** SeniorNet Salem och Salems bibliotek inbjuder till informationsträff med representanter från Handelsbanken. Plats: Lilla Murgrönan

Må 10/11 kl 11.00 **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.

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

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

On 12/11 kl 11.00 **Onsdagsvandring** med tipspromenad.

Vi startar vid Parkeringen på Hågelby. Frågorna är klara, välkomna! /Irene

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

Fr 14/11 kl 09.00 **Lunchkonsert** i Uppsala. Fullbokat. Bussen hämtar vid gamla (gröna) kommunhuset i Tumna kl 09.00, Tullinge Pressbyrå 09.10.

Senare:

Må 24/11 kl 13.00 **Månadsmöte** i Tumbafoajén:
Att restaurera Botkyrka kyrka. Emilia Simmons berättar om hur man restaurerar en 1000 år gammal kyrka.

Ännu senare:



Inbjudan till Jullunch

Välkommen till en festlig stund på Lida

Jullunch på Lida – 3 december 2025

Nu är det dags för SPF:s jullunch! Vi träffas på Lida Vårdshus där julstämningen infinner sig med god mat, skratt och gemenskap. I priset för julbordslunchen ingår julbord samt en lättöl eller vatten. Om någon önskar starkare drycker betalar var och en den i baren.

Datum och tid

Onsdag 3 december 2025

Start kl. 11:30

Anmälan

Anmälan sker genom inbetalning 500:- via Swish 1230905612 eller PG 61 95 73-9 **senast den 21/11**. Ange Jullunch samt namn.

Övrigt

För de som inte tar sig till Lida på egen hand, undersök om ni kan samåka med någon.

Ni kan också kontakta Elisabeth Bäckman på mobil 072-253 63 39 eller på epost elisabethbackman@outlook.com så försöker vi koppla ihop samåkning.

Kontaktperson: Lennart Blixth, kontaktuppgifter längre ned.

* * * * *

Mer information om de nya mötesplatserna för seniorer:

1. Seniorcenter Salem

Tillsammans med föreningarna Eternellen och SeniorNet har vi startat upp ett seniorcenter. Seniorcentret har flyttat in i vissa av Säbyskolans tidigare lokaler i Salems centrum och kommer att vara en mötespunkt för seniorer som söker gemenskap och digital inkludering.

De två föreningarna har i flera år arbetat för gemenskap och en meningsfull vardag för seniorer i Salems kommun. Föreningen Eternellen erbjuder en samlingspunkt för seniorer och daglediga med aktiviteter som målning, snickeri och dagsutflykter, medan SeniorNet, som finns över hela landet, arbetar för att öka digital delaktighet och inkludering genom kurser, stöd och social samvaro.

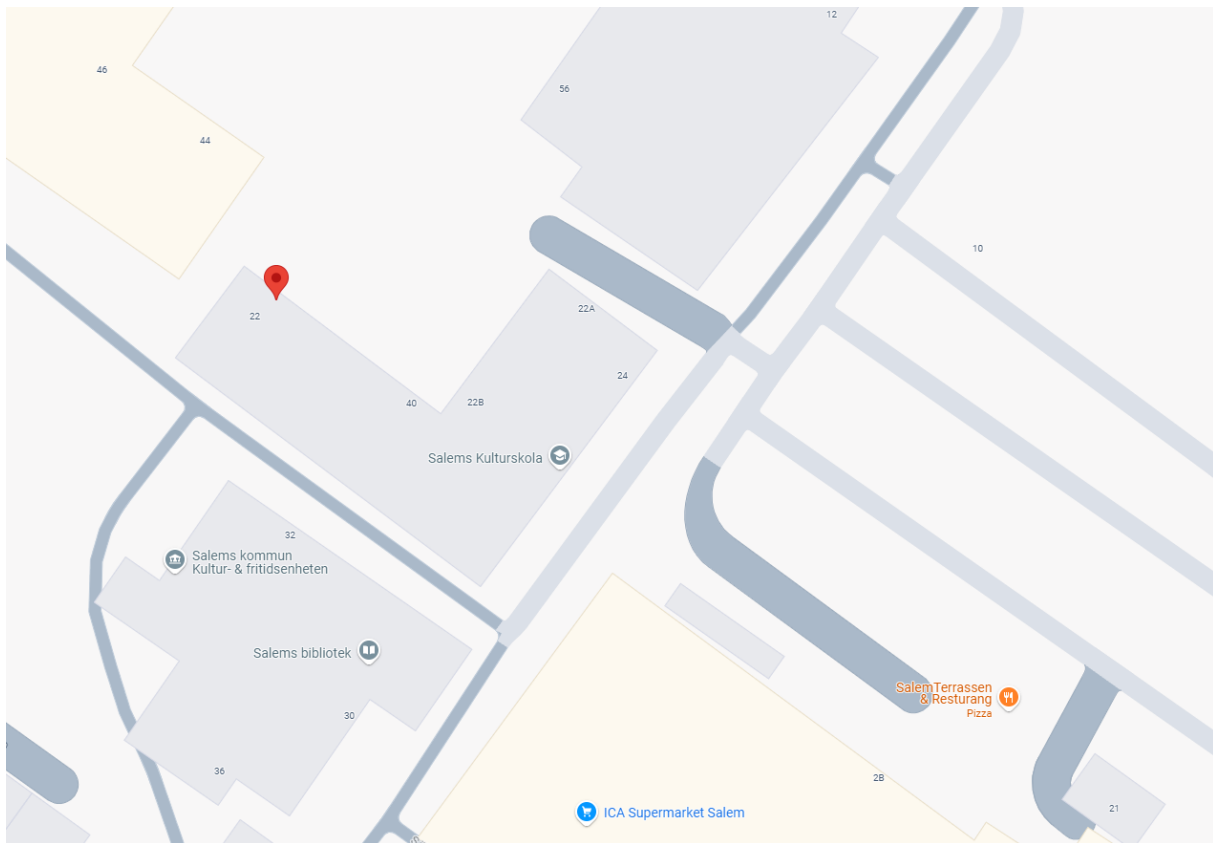
Att samla de två föreningarna på en plats innebär större möjligheter för seniorer i Salem att träffa och lära sig av varandra, finna gemenskap, och delta i givande och roliga aktiviteter.

[Läs mer om SeniorNet Salem på deras webbplats](#)

[Kalendarium Seniorcenter](#)

Hitta till seniorcentret

Ni hittar till seniorcentret vid Säbyskolans innergård på Säbyhallsvägen 42, se karta nedan.



Rolf Carlén SeniorNet

[076-765 83 80](tel:076-7658380)

carlenrolf@gmail.com

Tommy Roos Eternellen

[070-673 40 63](tel:070-6734063)

tommy.roos1@comhem.se

Richard Damberg Utredare Socialförvaltningen

[08-532 598 25](tel:08-53259825)

richard.damberg@salem.se

2. Mötesplats Tullinge välkomnar alla invånare över 60 år till en aktiv och social fritid där de kan träffa nya vänner, delta i aktiviteter eller helt enkelt ta en fika.



Mötesplats Tullinge blir ännu en naturlig mötespunkt i Botkyrka där seniorer kan träffas för att umgås, eller tillsammans skapa olika aktiviteter. Mötesplats Tullinge är en lättillgänglig plats där alla kommuninvånare över 60 år är välkomna att delta.

Mötesplatserna är mer än bara lokaler. De är platser för glädje, sociala kontakter och hälsa. Med Mötesplats Tullinge vill vi erbjuda ännu fler möjligheter för våra seniorer att leva ett aktivt liv i gemenskap med andra, säger Petra Oxonius, vård- och omsorgsdirektör i Botkyrka kommun.

Mötesplatserna drivs i nära samarbete med engagerade frivilliga som bidrar till aktiviteter och verksamhet. Vill du själv vara med och göra skillnad är du varmt välkommen att engagera dig, till exempel i kaféverksamheten eller som aktivitetsledare.

* * * * *

Släktforskning och AI

(Artificiell intelligens)

Enhetschef

David Haskiya

från Riksarkivet berättat om hur AI tränas
att tolka gamla handskrivna texter och bilder.
Vi får också tips om hur vi själva kan arbeta
med AI-assistans och nyttja detta fantastiska
hjälpmedel

Torsdagen den 20 november kl. 18 -20.30

Folkuniversitetets lokaler Storgatan 3, 6 tr. Södertälje

Endast hiss

Avg. Medlemmar 40 kr – Icke medlemmar 80 kr



Södertälje Släktforskarförening



Folkuniversitetet

* * * * *



**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



**Inbjuder till
"Börja om från början"**

en sopplunchkonsert med musikhistoria ur



gedigna låtskatt med



När: Torsdagen 13 november 2025

Plats: Café Garbo Tumbascenen

Kl: 12.00-13.00 Insläpp 11.15 Soppan serveras kl. 11.30

Pris 225 kronor. Medlem 200 kronor

Biljetter: www.botkyrkajulkonsert.se

Köpta/beställda biljetter återköpes ej

Välkommen

I samarbete med



och



och



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

* * * * *

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

Närmast på programmet!

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. Mejlet 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 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
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 16/11 kl 16.00 **Brels galna karusell** Hallunda Folkets Hus, Brage Teatercafé i foajén. I samarbete med ABF Södertörn Musikteater

”Jag bad aldrig om att bli född. En dag fanns jag bara till. Man får göra något meningsfullt med livet. Stora eller små saker. Man får se till att ha

lite kul under tiden."

Brels galna karusell är en känsloladdad, frenetisk och humoristisk föreställning där vi får lära känna den fransk-belgiske artisten Jaques Brel i hans sista uppgörelse med sitt livsval. Han blev endast 49 år gammal, men levde ett intensivt liv. Kanske bar han med sig en vag känsla, att livet kommer att vara kort, att det bara är till låns. Monologen som skådespelaren Helena Nizic framför bygger på intervjuer med Brel och vävs samman med hans sånger som ackompanjeras av en stråkkvartett.

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

Dans, Performance, Teater

Två bröder. Två konstnärer. Två liv.

I dans- och teaterföreställningen *I stort sett helt lika* möter vi de identiska tvillingbröderna Clément och Guillaume Papachristou. Med värme, ärlighet och humor undersöker de sina likheter och olikheter och visar hur två konstnärer med helt olika fysiska förutsättningar kan skapa magi tillsammans på scen.

Bröderna Papachristou bjuder in oss till en ömsint och oförställd föreställning där de rör sig genom en berättelse om närhet, avstånd och det djupa band som förenar dem. Clément och Guillaume leker med våra föreställningar och blottar oväntade möjligheter hos varandra. Vad gör oss unika? Vad håller oss samman – och hur sköra är våra band? Genom att tänja på teaterns gränser skapar de en stark och öppen gemenskap, där publiken blir en del av föreställningen. Bröderna äger varje del av berättelsen och låter oss se världen ur perspektiv som sällan får plats på teaterscenen.

Clément är regissör och koreograf bosatt i Bryssel och Guillaume är engagerad i scenkonstprojekt i Marseille. Tillsammans arbetar de särskilt med konstnärer med olika förutsättningar – såsom Guillaume, som föddes med cerebral pares (CP). I november 2024 prisades *I stort sett helt lika* vid festivalen Fast Forward i Dresden. Bröderna Papachristou hyllades av båda jurygrupperna för sin nyskapande och gränsöverskridande scenkonstverk.

I stort sett helt lika är ett gästspel från Théâtre National Wallonie-Bruxelles. Föreställningen innehåller fransk dialog med svensk textning. "Ett vackert och rörande möte genom det djupa band som förenar dem" / La Capitale

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

* * * * *

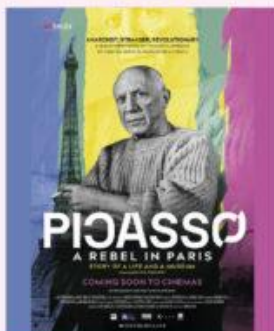
Opera m m på Tumbascenen hösten 2025:

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



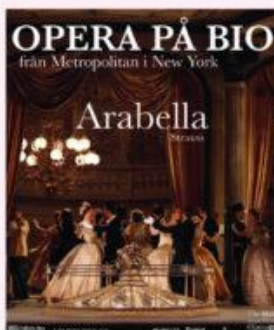
La Bohème

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



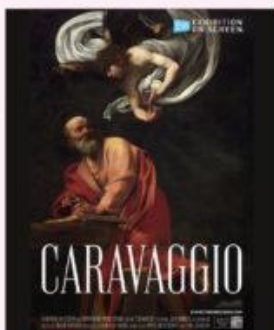
Giselle

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



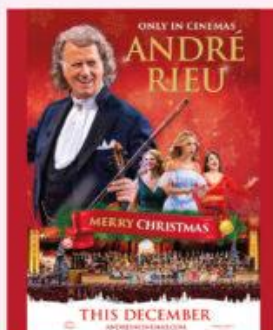
Arabella

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



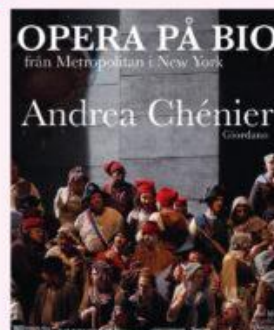
Caravaggio

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

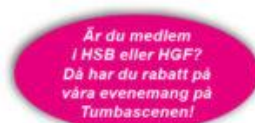
Opera på bio
Livesänds från Met i New York
Lördag 13 dec kl 19.00 Live
Tisdag 16 dec kl 13.30 Repris
Svensk text
Längd: 3.31 inkl 2 pauser
Biljettpris: 280 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr

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



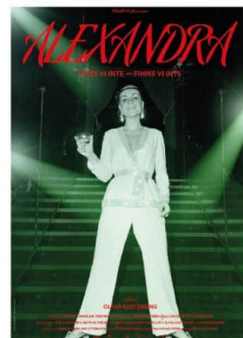
När hösten kommer

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

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

Cafébio i Hallunda Folkets Hus:



Ti 11/11 kl 13.00
Drömmar

The End
