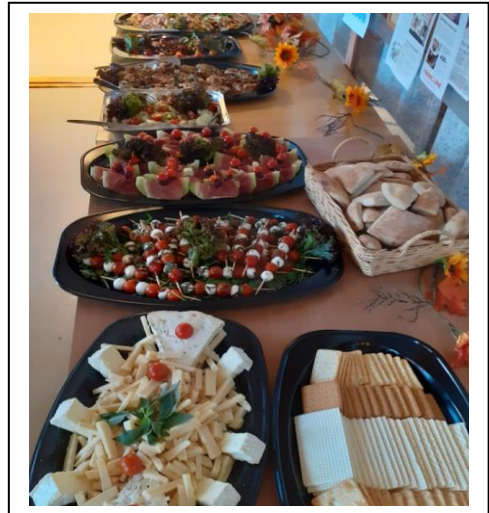


Bästa SPF-are!

Vecka 43 2024

Vårt förbund SPF Seniorerna kommer snart att lansera ett nytt hälsoprogram. Det mesta är väl känt sedan tidigare, såsom vikten av nyttig mat, sömn, motion och social samvaro. Nytt är att man betonar betydelsen av "Inspiration och intryck".

Nya rön har visat att det är viktigt för både kropp och själ att pröva nya saker, lära sig något nytt, eller att våga sig på något som ligger utanför den egna komfortzonen.



Vi i Botkyrka SPF gör så gott vi kan för att pigga upp tillvaron för oss seniorer med nya aktiviteter. Ett exempel är förra veckans italienska buffé (bilden ovan).

Arbetet med vårprogrammet har kommit i gång, och vi tar gärna mot förslag på sådant som kan ge "inspiration och intryck".

Detta händer under veckan:

On 23/10 kl 11.00 **Onsdagsvandring** i Tumba

För 14 dagar sedan planerade vi att göra denna vandring i Tumba men på grund av det häftiga regnet så ställde vi in vandringen. Vi gör den nu i stället! Vi träffas vid den nya infartsparkeringen vid Tumba station. Parkeringen ligger vid korsning Hågelbyleden/Åvägen. Vi vandrar sedan längs med Åvägen mot Hamra gård. Från Hamra gård går vi mot Solhöjden, därefter åter infartsparkeringen. Vandringssträckan är ca 4 km. Vi äter lunch på restaurangen vid Hamra gård. OBS! Frivilligt! Vi kommer att reservera bord på restaurangen så anmäl gärna ditt deltagande i vandringen till Saga eller Jarl.

Välkomna

Saga o Jarl

To 24/10 kl 13.00

Tre filmer av Anders Hanser på Tumbascenen
Anders Hanser visar filmer och bildspel om Stockholms historia

Plats: Tumbascenen

Det finns fortfarande möjlighet att anmäla sig till

svenove.jo@telia.com eller 070-530 69 15

Pris 125 kronor betalas till pg 64 39 71-5

(SPF Seniorerna Grödinge) Märk med Bio”

Det finns också möjlighet att betala med Swish
123 416 67 08.

Fr 25/10 kl 14.00

Bioträffen: Indiana Jones and the Dial of Destiny



Den amerikanska arkeologen Indiana Jones och hans kollega Basil Shaw är 1944 i Europa för att återta artefakter som stulits av nazisterna. De hindrar Jürgen Voller, en nazistisk forskare, från att lägga beslag på ett föremål som möjliggör tidsresor. Tjugofem år senare har den amerikanska regeringen rekryterat före detta nazister för att hjälpa USA att slå Sovjetunionen i rymdkapplöpningen. Jones oroas över det och är på väg att tvingas gå i pension från sin lärartjänst på grund av sitt motstånd. Voller arbetar nu för Nasa med Apollo-programmet och är ute efter samma föremål igen. Basils dotter och Jones guddotter, Helena Shaw, följer med Jones på hans resa när han försöker få tag på artefakten före Voller. 2 tim 34 min

Senare:

Må 28/10 kl 13.00



Månadsträff: Att vara senior på 2020-talet

Digitaliseringen och den stora omställningen i vård och omsorg förändrar förutsättningarna för äldre livet. Hur är det tänkt att det ska fungera och hur ser dagens **seniorer** på utvecklingen?

Mats Olsson har under många år studerat dessa frågor som omvärldsanalytiker hos Kairos Future och i egen regi. Studierna har bland annat skett i samarbete med Sveriges arbetsterapeuter, kommunala bostadsbolag och SPF-distrikten Stockholm, Sörmland, Västmanland och Bohus. Välkommen till måndagsträffen för att ta del av hans analyser.

Mycket senare:

On 4/12 kl 11.30

Jullunch på Lida. Det är dags att anmäla deltagande, fast det är långt till december. Priset är 500 kr/person, betalas till vårt plusgiro 61 95 73-9 eller swish 1230905612. Ange namn och Jullunch.

Buss till Lida passar inte så bra till tiden, så antingen tar man egen bil dit, eller kontakta Elisabeth Bäckman för samåkning (även de som har plats i bilen för samåkning).

* * * * *

Aktiviteter utanför SPF:

Fr 8/11 – sö 10/11 Sthlm Food & Wine och Bak & Choklad

Jag heter Markus Ölmefors och är projektchef för mässan Sthlm Food & Wine och Bak & Choklad som går av stapeln 8-10:e november på Stockholmsmässan i Älvsjö.

Mitt ärende är ganska kort: vi önskar få in fler besökare till vår mäsas och en stor del av vår målgrupp är med största sannolikhet medlemmar hos er.

Vi vill gärna erbjuda er en rabattkod på halva priset på entrébiljetten som gäller fredagen 8:e nov till era medlemmar, om ni tycker att det skulle vara intressant?

Ni får en chans att träffas och gå på en mycket trevlig mäsas och vi får in fler besökare och gör våra utställare extra glada.

Tidigare i år så hade vi ett liknande samarbete med SPF och Antikmässan då över 900 st av era medlemmar dök upp!

Är du intresserad eller har frågor, maila eller ring mig på 0707-330134.

Är ni nyfikna på mässan, läs om den här: <https://sthlmfoodandwine.se/>

Med vänlig hälsning

Markus

MARKUS ÖLMEFORS
PROJECT AREA MANAGER

T: +46 8 749 91 34

M: +46 70 733 01 34

STOCKHOLMSMÄSSAN

Mässvägen 1, Älvsjö

SE-125 80 Stockholm Sweden

T: +46 8 749 41 00

* * * * *



Planeringskalender 2:a halvåret 2024

- Augusti 4 Teaterresa Kolhusteatern Musikalen 9 to
- September 3 Senior Afternoon Dance, Segersjö Folkets Hus
- September 17 Mats Blomberg serverar minnen och roliga gubbar ur Teaterklubben Replikens repertoar genom åren. Ett evenemang under Seniorveckan (Fri entré)
- September 19 Sopplunchkonsert med Derya Tezcan.
Ett evenemang under Seniorveckan (Fri entré)
- Oktober 1 Senior Afternoon Dance, Segersjö Folkets Hus
- Oktober 17 Sopplunchkonsert med författarporträtt om Gustaf Fröding av och med Johan Taube, Café Garbo
- Oktober 29 Senior Afternoon Dance, Segersjö Folkets Hus
- December 5 Julkonsert Slagsta Gille, med Julgrötslunch Café Garbo
- December 7 Teaterföreställning Hallunda Folkets Hus

VI SES PÅ EN SCEN NÄRA DIG

Biljetter köpes via vår hemsida www.botkyrkajulkonsert.se

I samarbete med



* * * * *

Sätra Brunn i Sala erbjuder **Seniorkollo** 18-24/11
Mejlet är på ett antal sidor, så intresserade får gå in på deras hemsida och läsa själva: www.satrabrunn.se. God mat, spa, yoga etc finns, pris ca 6500 kr/person.

Med vänliga hälsningar från oss i styrelsen gm

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	Kerstin Risveden kerstin.risveden@outlook.com 070-749 05 12
Britta Berglund briber30@gmail.com 073-805 28 38	

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 27/1 kl 13.00 i Trädgårdstorp, Tullinge

Guldlock och de tre björnarna

Det var en gång tre björnar som bodde alldeles ensamma i ett litet hus inne i en stor och vacker skog. Medan de var på promenad kom en liten flicka som hette Guldlock fram till huset. Dörren stod på glänt och på bordet i köket stod tre skålar med nykokt gröt.

Dockor, nya sånger, idé och manus: Agneta Malmén Danielsson.

I föreställningarna som är en kombination av dockteater och dramalek får barnen delta interaktivt, sjunga sånger och upprepa rim och ramsor. Genom barnens aktiva medverkan ökar förståelsen och språkutvecklingen främjas.

De klassiska och välkända sagorna är uppskattade av såväl barn som vuxna.

Sö 27/10 kl 16.00 i Tumba Folkets Hus, Victoriasalen, Segersjö

KUNG BYXLÖS

Monolog, Teater

Den sanna berättelsen om Margareta (1353-1412), Valdemar Atterdags dotter. Bortgift som tioåring till Kung Håkan av Norge. Uppfostrad av Märta, Heliga Birgittas dotter. Hon blir *Kung Byxlös*, kvinnan som enar Norden. En monolog om makt, systemskap, kärlek och svek.

Lö 9/11 i Hallunda Folkets Hus, Brage

Rörelse Frihet – genom Baba Karam och andra danstillstånd

Dans, Musik

En dansföreställning om varje människas rätt att vara fri.

Konstgruppen Ful påminner oss om att rörelsefrihet inte är gratis, men alltid värd att kämpa för! Genom förbjudna rörelser mellan Teherans gator och svenska dragklubbar får vi följa dansens roll i både stora och små frihetskamper. Baba karam och Bollywood delar scen med protestdanser från olika delar av planeten för att belysa kampen för frihet.

Verket lyfter gemensamhetens potential och den enskilda handlingens förändringskraft.

Fyra artister, nyskriven klubbmusik från västra Asien och lipsync påminner om att queers alltid leder frihetens dans!

Förfest med drag och skapande

Innan varje föreställning bjuder vi in till workshop - ett queert häng öppet för alla som är nyfikna på och vill testa drag. Det kommer också finnas möjlighet till skapande och inspirerande prat. Syftet är att tillsammans värma upp inför föreställningen och för att riktigt få upp stämningen kommer även artisterna och hälsar på!

[Info om workshopen – Sv/En \(pdf\)](#)

[Info om workshopen – Farsi \(pdf\)](#)

Rörelse Frihet är ett samarbete mellan Riksteatern och Konstgruppen Ful.

* * * * *

Bio på Tumbascenen:

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



TUMBASCENEN

BIO 4 okt - 31 okt 2024



Joker: Folie À Deux

Fredag 4 okt kl 14.00 (cafébio)
Fredag 4 okt kl 19.00
Söndag 6 okt kl 19.00
Onsdag 9 okt kl 14.00 (cafébio)
Från 15 år Längd: 2.18
Biljettpri: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Så länge hjärtat slår

Söndag 6 okt kl 15.30
Från 11 år
Längd: 1.44
Biljettpri: 120 kr



En liten bit av kakan

Måndag 7 okt kl 14.00 (cafébio)
Onsdag 9 okt kl 19.00
Torsdag 10 okt kl 14.00 (cafébio)
Från 7 år
Längd: 1.48
Biljettpri: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Beetlejuice Beetlejuice

Torsdag 10 okt kl 19.00
Fredag 11 okt kl 14.00 (cafébio)
Från 11 år
Längd: 1.45
Biljettpri: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr

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



Det kunde varit vi

Måndag 14 okt kl 14.00 (cafébio)
Onsdag 16 okt kl 19.00
Från 7 år
Längd: 1.31
Biljettpri: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



The Apprentice

Tisdag 15 okt kl 19.00
Onsdag 16 okt kl 14.00 (cafébio)
Från 11 år
Längd: 2.02
Biljettpri: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Kverulanten blir kär

Lördag 19 okt kl 16.00
Måndag 21 okt kl 14.00 (cafébio)
Från 11 år
Längd: 1.38
Biljettpri: 100 kr
Cafébio pris: 120 kr



The Room Next Door

Onsdag 30 okt kl 19.00
Torsdag 31 okt kl 14.00 (cafébio)
Från 11 år
Längd: 1.47
Biljettpri: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr

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



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

www.tumbascenen.se

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

I samarbete med: BÖTKYRKA KOMMUN



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

Hallunda Folkets hus cafébio:



Filmen börjar kl 13.00
Kassan öppnar kl 12.00

Pris 100:-

Inklusive kaffe och hembakat
Endast kortbetalning eller swish

Drama

1 tim 57 min

Regi: Ellen Kuras

I Lee gestaltar Kate Winslet den banbrytande amerikanska fotojournalisten Lee Miller. Fast besluten att dokumentera sanningen om Tysklands nazistregim, och trots fördomar mot kvinnliga korrespondenter, fångar Lee några av andra världskrigets viktigaste bilder.

Tillsammans med kollegan David förevigar hon Paris befrielse, Hitlers övergivna hem samt koncentrationslägrens fasor. Men hon kommer att betala ett högt pris för sitt mod. Alexander Skarsgård är Lees stora kärlek, konstnären och författaren Roland Penrose som hon gifte sig med.



Filmen börjar kl 13.00
Kassan öppnar kl 12.00

Pris 100:-

Inklusive kaffe och hembakat
Endast kortbetalning eller swish

Drama / Komedi

1 tim 47 min

Regi: Pedro Almodóvar

Ingrid (Julianne Moore) och Martha (Tilda Swinton) var nära vänner i ungdomen när de arbetade tillsammans på samma tidning. Ingrid blev senare författare medan Martha blev krigskorrespondent, och de skildes åt av livets omständigheter. Efter år utan någon kontakt möts de igen i en extrem, men märkligt nog även fin, situation. The Room Next Door är Almodóvars första film på engelska och när filmen premiärvisades i Venedig fick den en stående ovation i hela 18 minuter.

THE END