

Bästa SPF-are!

Vecka 44 2024



Förra veckans onsdagsvandring runt Hamra gård med omnejd lockade inte mindre än 28 deltagare. Alla vandrarna åt också gemensam lunch på Hamra gård. En stor eloge till Jarl och Saga som ordnar dessa vandringar varenda onsdag!

Natten till söndag 27 oktober ställer vi om till vintertid: **03.00 blir 02.00!**

Detta händer under veckan:

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.

On 30/11

Ingen onsdagsvandring p g a sportlov.

Senare:

To 14/11 kl 11.00

Utställningen **Nordbor** på Nordiska museet

Möt nordbor som drömmer, strävar, älskar och sörjer

Utställningens huvudkaraktärer är gestaltade levnadsöden ur museets samlingar. Du får möta människor som lever eller har levt här i verkligheten. Berättelsen tar plats i den nordiska naturens årstidsväxlingar – en gemensam erfarenhet för människor som bor i Norden, oavsett tid och kontext. Utställningen sträcker sig genom hela översta våningen på Nordiska museet i 27 rum som leder dig på en kronologisk resa.

Museet rekommenderar nedladdning av app för guidning på utställningen.

Pris: 150 kr för pensionärer

Mycket senare:

On 4/12 kl 11.30

Jullunch på Lida. Det har redan börjat strömma in 500 kr till PG 61 95 73-9 (Swish 123 0905612 går också bra). Ta bussen till Lida eller kontakta Elisabeth Bäckman för samåkning.

* * * * *

Aktiviteter utanför SPF:

Program SeniorNet Botkyrka november

6 nov - IT-hjälpen, klockan 14 - 16, Seniorhuset Tumba

13 nov - Mobiljunta Android, klockan 10 - 12, Biblioteket Folkets hus Hallunda

13 nov - IT-hjälpen, klockan 14 - 16, Hallunda Folkets hus

13 nov - IT-hjälpen, klockan 14 - 16, Seniorhuset Tumba

14 nov - Digitala hemmet i din vardag, klockan 11.30 - 13.45, Seniorhuset Tumba

20 nov - PC junta - digitala nyheter, klockan 11.30 - 13.45, Seniorhuset Tumba

20 nov - IT-hjälpen, klockan 14 - 16, Seniorhuset Tumba

27 nov - Mobiljunta Android, klockan 9 - 11.15, Seniorhuset Tumba

27 nov - IT-hjälpen, klockan 14 - 16, Seniorhuset Tumba

28 nov - Bli vän med din surfplatta, klockan 10 - 12, Seniorhuset Tumba

29 nov - Mer nyfiken på AI, klockan 10 - 12, Seniorhuset Tumba

Varmt välkommen SeniorNet Botkyrka

Läs mer på vår hemsida

Hälsningar Birgitta Strinnlund

* * * * *

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 mässa 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 mässa 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

* * * * *

Här kommer information om BJKs två sista föreställningarna för 2024.

Den **torsdag 5 december i Café Garbo** (Tumbascenens foaje) ställer vi till med en hejdundrande julgrötslunch med **Slagsta gille** som kommer med spelmän/kvinnor, sångare och dansare, totalt ca **30 personer**.

Gillar man julgröt och folk/spelmansmusik så är detta års händelse.

Den **lördag 7 december i Hallunda Folkets hus Bragesalen** spelar Skalbolaget upp en galet rolig musikteaterföreställning, **I Grevéns tid**. 18

skådespelare/sångare 3 musiker ger oss igenkännbar musik med nya
texter blandat med prator och övriga hyss.

Första gången som man spelar i Botkyrka, så det är en premiärföre-
ställning så att säga.

VI SES PÅ EN SCEN NÄRA DIG
Hälsar Håkan Esterling, ordf BJK

* * * * *

Sättra 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@spfseniorena.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 27/10 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.

* * * * *

Opera och balett på Tumbascenen:

Må 11/11 kl 13.30 **Svansjön**, balett från Operan i Paris

Lö 16/11 kl 15.00 **Stockholm Starlight Show**, julshow

Lö 16/11 kl 18.30 Samma show

Lö 23/11 kl 19.00 **Tosca**, opera från Metropolitan i New York (live)

Ti 26/11 kl 13.30 Tosca, repris

On 4/12 kl 13.30 **Trollflöjten**, opera från Metropolitan i New York (inspelad)

Bio på Tumbascenen:

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



TUMBASCENEN

BIO 4 okt - 31 okt 2024

Vi serverar
kaffe & te från
johan & myström



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
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr



Så länge hjärtat slår

Söndag 6 okt kl 15.30
Från 11 år
Längd: 1.44
Biljettpris: 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
Biljettpris: 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
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 140 kr

Cafébio = fika ingår i biljettpriset (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
Biljettpris: 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
Biljettpris: 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
Biljettpris: 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
Biljettpris: 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: BOTKYRKA KOMMUN



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

Hallunda Folkets hus cafébio:



Ti 29/11!

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