

**Bästa SPF-are!**

Vecka 45 2024



*Vid den italienska gourmetmiddagen den 15 september blev herrarna utmanade angående klädsel. Resultatet: Liten mannekänguppvisning i slips och kavaj vid månadsmötet. Får vi se fler välklädda herrar vid nästa månadsmöte?*

Är du en pionjärsenior? Eller närmar du dig den digitala ättestupan? Mats Olsson, forskare och analytiker med seniorfrågor som specialitet beskrev på månadsmötet den pågående digitaliseringen av viktiga samhällsfunktioner, inte minst sjukvården. Allt mer av samhällets service kommer att skötas digitalt, vilket ställer allt större krav på digital kompetens hos medborgarna. Bland oss seniorer är fortfarande it-kunskaperna väldigt varierande; Mats Olsson kallade det "den digitala klyftan". I viss mån är problemet övergående, eftersom yngre och blivande seniorer har större datorvana. Så det gäller att bli en pionjärsenior och hänga med i utvecklingen så gott man kan. Ättestupan är inget bra alternativ!

### **Detta händer under veckan:**

On 6/11 kl 11.00

#### **Onsdagsvandring** utmed sjön Uttran

Vi samlas vid parkeringsplatsen vid Möllebadets parkeringsplats kl 11.00 och vandrar sedan utmed sjön Uttran. Vi gör även en avstickare in i Rönninge centrum. Vandringssträckan blir ca 4 - 5 km. Vi äter medhavd matsäck vid rastplatsen utmed sjön. Försök gärna att samåka. Kontakta Saga eller Jarl så hjälper vi till med att ordna samåkning. Vi är tacksamma för att ni anmäler till oss om ni kommer. Det är bra att veta om vi måste ställa in vandringen.

### **Senare:**

On 13/11

**Sista anmälningdag** för resan till Kroatien den 13 maj. Anmäl dig till Jarl. Se info nedan.

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 finns platser kvar till jullunchen! Betala 500 kr till PG 61 95 73-9 för anmälan (Swish 123 0905612 går också bra). Glöm inte att skriva "Jullunch" och namn på deltagarna. Ta bussen till Lida eller kontakta Elisabeth Bäckman för samåkning. Du som har plats över i bilen, kontakta Elisabeth eller Lennart, se Kontaktuppgifter.

\* \* \* \* \*



## Resa till Kroatien den 13 – 20 maj 2025

Vi planerar att genomföra en resa till Kroatien nästa år. Resan kommer att genomföras i samarbete med Bella Resor. En stor fördel med Bella Resor är att de hämtar upp deltagarna i Tumba och Tullinge på avresedagen samt kör dem tillbaka till respektive ort vid hemkomst. De hjälper också till med incheckning både på Arlanda och på flygplatsen i Split.

Kroatien bjuder in till vidunderlig natur och historiska platser som ligger på ett pärlband utmed kusten. På ena sidan av städerna ligger bergen som vaktar över vingårdarna och på andra sidan ligger skärgården och Adriatiska havets kristallklara vatten. På denna resa kan du njuta av Kroatiens skönhet och mångfald på verkligt spännande utflykter. Vi tar också en tur in i Bosnien-Hercegovina för att se en fantastisk by och bro. Vi bor i Baška Voda på Hotel Horizont på Makarska Rivieran.

Hotellet är ett äldre charmigt wellnesshotel som ligger intill strandpromenaden med gångavstånd in till centrum. Stranden framför hotellet består av vit småsten så det kan vara skönt med badskor och vattnet är kristallklart. Officiellt är Hotel Horizont 4-stjärnigt och det har också faciliteterna till denna bedömning, men vi är närmre att ge det 3+ då det – med handen på hjärtat – skulle må bra av en omsorgsfull hand på vissa delar. De 202 rummen har en bra storlek och alla har balkong, kylskåp och badkar i badrummet. Inredningen är av äldre klassisk stil som många hotell i forna Östeuropa har men det är rent och snyggt och läget är fantastiskt. Utomhuspoolen är öppen mellan den 1 maj till mitten av oktober. Det finns också en inomhuspool (gratis) och ett wellness-område (mot betalning). Som Bella Resor-gäst får du dock 2 timmars gratis användning av bastu. Frukost och middag serveras som buffé i hotellets restaurang och ingår i resans pris. 4 utflykter ingår också i resans pris och då ingår också lunch på utflykterna.

Priset per person är 17 495:-. För enkelrum tillkommer 3 395:-. Vi har lyckats reserverat 5 enkelrum och 5 dubbelrum. Reserveringen gäller fram

till den 13 november. Möjlighet finns att få sjöutsikt från rummen. Då tillkommer 1 295:- per person i dubbelrum, i enkelrum 2 400:-. Observera att reserveringen gäller rummen utan sjöutsikt. Om du vill ha sjöutsikt måste vi kolla först med Bella Resor om det finns något sådant rum ledigt. De 10 rummen som vi reserverat är Bella Resors sista lediga rum utan sjöutsikt! De har nu väntelista till dessa rum. Om vi inte bokar dem så kommer de att direkt försvinna!

Först till kvarn gäller. **Senast onsdagen den 13 november måste du anmäla till Jarl om du vill följa med, gärna tidigare!**

Du kan läsa mer om resan på [Seniorresor till Kroatien | Vårresa med Bella Resor](#)

\* \* \* \* \*

### **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 Ölmeffors 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 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 premiärföreställning så att säga.

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

\* \* \* \* \*

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](http://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](mailto:botkyrka@spfseniorerna.se)

Elisabeth Bäckman: <a href="mailto:elisabethbackman@outlook.com">elisabethbackman@outlook.com</a> 072-253 63 39 Krokvägen 8, 14638 Tullinge	Håkan Thunberg: <a href="mailto:hakanthunberg5@gmail.com">hakanthunberg5@gmail.com</a> 073-962 03 34
Anders Magnusson <a href="mailto:andersmagnusson7@gmail.com">andersmagnusson7@gmail.com</a> 073-979 17 88	Saga Andersson <a href="mailto:anderssonsaga@outlook.com">anderssonsaga@outlook.com</a> 070-870 66 54
Lennart Blixth <a href="mailto:blithlennart@gmail.com">blithlennart@gmail.com</a> 070-322 00 17	Marianne Backman <a href="mailto:mariannebackman1950@gmail.com">mariannebackman1950@gmail.com</a> 070-286 15 10
Jarl Johansson <a href="mailto:jarl@percico.com">jarl@percico.com</a> 070-755 32 55	Kerstin Risveden <a href="mailto:kerstin.risveden@outlook.com">kerstin.risveden@outlook.com</a> 070-749 05 12
Britta Berglund <a href="mailto:briber30@gmail.com">briber30@gmail.com</a> 073-805 28 38	

### Botkyrka Riksteaterförening

Biljetter köps antingen via hemsidan [www.riksteatern.se/botkyrka](http://www.riksteatern.se/botkyrka) eller via Ticksters kundtjänst, 077-147 70 70. Köp på plats sker kontant eller via Swish.

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:**

Inget programblad tillgängligt.

### **Hallunda Folkets hus cafébio:**



**Ti 5/11**

**Filmen börjar kl 13.00**

**Kassan öppnar kl 12.00**

**Pris 100:-**

**Inklusive kaffe och hembakat**

**Endast kortbetalning eller swish**

**Romantik / Drama**

**1 tim 48 min**

**Regi: John Crowley**

Den slagfärdiga kocken Almut träffar av en slump nyskilda Tobias. De blir snabbt förälskade, flyttar ihop och bildar familj. Plötsligt skakas deras tillvaro i grunden av något helt oväntat, och de inser att de måste lära sig att ta vara på varje dyrbart ögonblick.



**Tisdag 12/11**

**Filmen börjar kl 13.00**

**Kassan öppnar kl 12.00**

**Pris 100:-**

**Inklusive kaffe och hembakat**

**Endast kortbetalning eller swish**

**Drama**

**2 tim 2 min**

**Regi: Ali Abbasi**

I en tid då New Yorks skyline förändras lika snabbt som makten skiftar bakom kulisserna, stiger en ung och ambitiös Donald J. Trump fram. 1970-talets Manhattan är en grogrund för stora drömmar och större risker, och Trump är fast besluten att lämna sin fars skugga och skriva sitt eget namn i stadens betong. På vägen till toppen möter han Roy Cohn, en politisk fixare och advokat med förmågan att manipulera både lagen och pressen. Under Cohns vägledning förvandlas Trump till en maktspelare utan samvete, där gränsen mellan framgång och fördärv suddas ut. Deras strategi av lögn, hot och mediaspektakel banar väg för en framtid som ingen skulle förutse.

THE END