

Först vill vi i styrelsen tillönska alla er i föreningen en god fortsättning på det nya året.

Programhäftet för våren är nu lämnat till tryckeriet, så vi hoppas kunna skicka ut det inom en dryg vecka. Utöver det som står i programhäftet kommer nya aktiviteter att annonseras fortlöpande i veckobrevet.

SPF skall, som ni vet, bevaka seniorernas intressen i samhället. Samma sak gäller PRO, och därför har vi nu tackat ja till att delta i en enkät som PRO initierat. Enkäten vill kartlägga seniorernas bostadssituation och våra önskemål och krav på vår bostad. För att besvara frågorna, använd denna länk: <https://survey.easyquest.com/QKDKLg>
Svara senast den 17 januari.

Ett tips: Många beslut som påverkar oss alla i kommunen fattas i kommunfullmäktige. Det är både intressant och roligt att se vad som händer på dessa möten. Mötena är öppna för allmänheten och besökare är välkomna. Men du kan också se mötena på video, på kommunens hemsida. Senaste kommunfullmäktigesammanträdet hittar du här: <https://botkyrka.kommun.tv/archive/41>

Ett tips till: Tumba GOLF har flera balans- och cirkelträningar för seniorer. Cirkelträning gör man i egen takt och på en sådan nivå att man kan småprata med träningskamraterna, vilket är både trevligt och bra för det allmänna välbefinnandet. Gruppen på måndag förmiddag behöver fler deltagare, du hittar mer info nedan.

Detta händer i veckan:

On 17/1 kl 11.00 Onsdagsvandring

Vi startar vinterns/vårens vandringar med en vandring i repris, vandring vid Möllebadet. Vi har gått där många gånger så det kan tyckas vara brist på fantasi. Men nu under vintertid är spåret kring Möllebadet / Garnuddens naturreservat oftast väl plogat och grusat så vandringen blir någorlunda säker.

Vi samlas vid parkeringsplatsen vid Möllebadets parkeringsplats och vandrar sedan ca 3 - 4 km. Vi äter medhavd matsäck vid rastplatsen utmed spåret.

Försök gärna att samåka. Kontakta Saga eller Jarl så hjälper vi till med att ordna samåkning.

Senare:

Må 22/01 kl 13.00

Månadsträff, Christoffer Hallgren och Micke Kresser underhåller med en musikresa från den svenska visskatten till musiken från Skottland, Irland och England, med språng över till Nordamerika.

Plats: Tumbafoajén (Café Garbo)

Fr 26/01 kl 14.00

Bioträffen visar *Notre Dane brinner* som beskriver vad som hände i Paris 2019.

Fika, även "gofika", finns att köpa från 13.00.

* * * * *



**Cirkelträning för seniorer med Tumba GOLF Gymmix
måndagar kl. 10 - 11**

**Träningslokalen (Lilla gymnastiksalen) intill Storvretens
Sporthall**

Passet riktar sig till alla oavsett om du tränat förut eller aldrig har deltagit i någon grupp.

Varje träning börjar med en gemensam uppvärmning till musik och därefter sker träning individuellt i stationer. Vi tränar rörlighet, styrka och balans.

Var och en tränar i egen takt och anpassar träningen efter sin förmåga. I anslutning till träningshallen finns även ett mindre gym med ett antal maskiner som man kan använda.

Tid: Måndagar kl. 10 - 11 med start måndag 5 februari - 6 maj

Klädse: Kom ombytt i bekväma kläder och tag med lämpliga skor för inomhusbruk. Vi har ett gemensamt omklädningsrum där vi hänger våra ytterkläder och som vi låser när passet har börjat.

Tag gärna med en egen vattenflaska!

Kostnad: Medlemskort 100 kr/år + Träningskort 475 kr/termin
Faktura skickas i efterhand via mail.

Anmälan och frågor kontakta:
Ledare Ann Margret Kyle Melander
070-530 38 80
k.melander@telia.com

Administratör Tumba Golf Kerstin Nyberg
070-656 24 76
info@tumbagolf.se

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	



En färgstark noshörning från Kaffe Fassett-utställningen på Millesgården

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 28/01 kl 17.00

Den bästa av världar i Hallunda Folkets Hus,
Brage

Välkommen in i huvudet på en medelålders grå kvinna som inte har något jobb att gå till. Hon som kan så mycket. Hon som inte kan något alls. Det här är en komisk, galen, underfundig men också gripande berättelse med hög igenkänningsfaktor. Men vem är hon egentligen, den alltigenom grå kvinnan?

Är det inte hon som är Helen Sjöholm med näktergalsstämman? Eller Usain Bolt med en alldeles unik spurtförmåga? Jordens dragningskraft kan fara åt helvete om den skall hålla på och dra i kroppsdelar som bara blir längre i stället för fylligare, men samtidigt är hon livrädd för att fladdra ut i rymden och aldrig komma hem igen.

Hem till sin älskade, "Han med de blå skjortorna". Hon är inte betrodd att tvätta de blå skjortorna som läggs i en egen tvättkorg i hans garderob, men hon tvättar dem likförbannat. Och de är fortsatt blå.

I tillbakablickar får vi se hur hon hade det som barn och som tonåring. Hur "Han som skrivit på faderskapsappret" ingått ett förbund med alkoholen, och hur han och missbruket krokas arm och raskar över isen efter alkohol en sista gång. Sittande i soffan, med utsikt mot fönstret föds tankarna, idéerna och fantasierna, men också hoppet. Man är sin egen lyckas smed. Och fan i mig, om hon inte skulle ta och gå den där smedutbildningen då!

* * * * *

Tumbascenens program för Opera på bio, konst etc bifogades som separat bilaga till **veckobrevet v 36**.

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



TUMBASCENEN

16 jan - 14 maj 2024



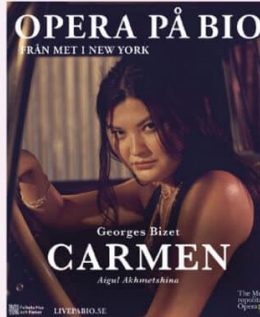
Melancholia

av Mikael Karlsson
Inspelad föreställning från Kungliga Operan i Stockholm
Tisdag 16 jan kl 13.30
Längd: 3.00 inkl 1 paus
Biljettpris: 200 kr
Scenpass: 180 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 160 kr



Jeff Koons

– Ett personligt porträtt
Konst på bio
Måndag 22 jan kl 16.30
Sv text
Längd: 1.20
Biljettpris: 130 kr
Scenpass: 115 kr



Carmen

Livesänds från Met i New York
Lördag 27 jan kl 19.00 Live
Onsdag 31 jan kl 13.30 Repris (OBS!)
Svensk text
Längd: 3.55 inkl 1 paus
Biljettpris: 280 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr



Ödets makt

Livesänds från Met i New York
Lördag 9 mars kl 18.00 Live
Tisdag 12 mars kl 13.30 Repris
Svensk text
Längd: 4.22 inkl 2 pauser
Biljettpris: 280 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr



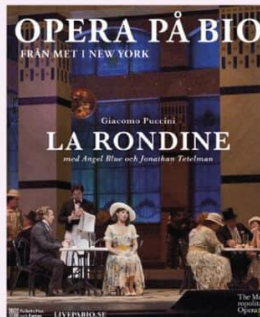
La Fille mal gardée

Livesänds från Palais Garnier i Paris
Torsdag 21 mars kl 19.15 Live
Onsdag 27 mars kl 13.30 Repris
Längd: 2.05 inkl 1 paus
Biljettpris: 200 kr
Scenpass: 180 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 160 kr



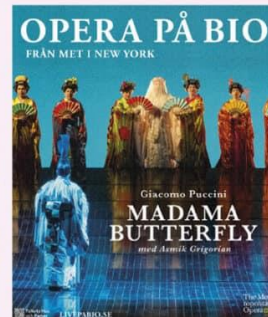
Romeo & Julia

Livesänds från Met i New York
Lördag 23 mars kl 18.00 Live
Tisdag 26 mars kl 13.30 Repris
Svensk text
Längd: 3.31 inkl 1 paus
Biljettpris: 280 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr



La Rondine

Livesänds från Met i New York
Lördag 20 april kl 19.00 Live
Tisdag 23 april kl 13.30 Repris
Svensk text
Längd: 2.47 inkl 1 paus
Biljettpris: 280 kr
Medlemmar i HSB/HGF: 240 kr



Madama Butterfly

Livesänds från Met i New York
Lördag 11 maj kl 19.00 Live
Tisdag 14 maj kl 13.30 Repris
Svensk text
Längd: 3.15 inkl 1 paus
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: 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!

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



TUMBASCENEN

BIO 10 jan - 1 feb 2024



The Holdovers

Onsdag 10 jan kl 19.00
Torsdag 11 jan kl 14.00 (cafébio)
Från 7 år
Längd: 2.13
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 130 kr



Monster

Torsdag 11 jan kl 19.00
Fredag 12 jan kl 14.00 (cafébio)
Från 7 år
Längd: 2.05
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 130 kr



Ett sista race

Måndag 15 jan kl 14.00 (cafébio)
Från 7 år
Längd: 1.53
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 130 kr



Hammar skjöld

Tisdag 16 jan kl 19.00
Onsdag 17 jan kl 14.00 (cafébio)
Från 11 år
Längd: 1.53
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 130 kr

Cafébio = fika ingår i biljettpriset (130 kr), serveras 1 timme innan föreställningen börjar.



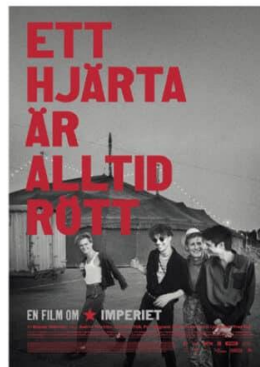
GULDBAGGENFILM 1: Paradiset brinner

Onsdag 17 jan kl 19.00
Torsdag 18 jan kl 14.00 (cafébio)
Från 11 år
Längd: 1.49
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 130 kr



GULDBAGGENFILM 2: Syndabocken

Torsdag 18 jan kl 19.00
Fredag 19 jan kl 14.00 (cafébio)
Från 11 år
Längd: 1.31
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 130 kr



Ett hjärta är alltid rött

Söndag 21 jan kl 19.00
Onsdag 24 jan kl 19.00
Från 7 år
Längd: 1.43
Biljettpris: 120 kr



Poor Things

Söndag 28 jan kl 19.00
Onsdag 31 jan kl 19.00
Torsdag 1 feb kl 14.00 (cafébio)
Från 15 år
Längd: 2.21
Biljettpris: 120 kr
Cafébio pris: 130 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 16/01 kl 13.00
Perfect Days



Ti 23/01 kl 13.00
Next Goal Wins

THE END