

SENIORVECKA I BOTKYRKA 2024

LÅNGT
IFRÅN LAGOM



16-20 september

En inspirerande vecka fylld av aktiviteter för dig som är senior i Botkyrka. Delta i bussturer, konserter, dans, föreläsningar och mycket mer!

Allt är gratis, men vissa aktiviteter kräver anmälan med bekräftelse.

Läs mer på botkyrka.se/senior



Måndag 16 september

Tullinge 10.00-15.00 Kyrksafari

Ljusets kyrka i Hallunda arrangerar en busstur till Tullinge kyrka och Tullinge gård med guidning, matig macka och allsång. På vägen passerar bussen även Petrus Paulus, Botkyrka kyrka och Tumba kyrka. **Påstigningsplats:** Ljusets kyrka på Tomtbergavägen 16 i Hallunda kl.10.00, Tumba kyrka på Prästgårdsvägen 1 kl.10.30 eller Tullinge kyrka på Ulvsbergsvägen 1 kl.10.45. Omvänd returresa med start kl.14.15.

Anmälan: e-post peter.nygren3@svenskakyrkan.se eller SMS 073-960 75 31 med start den 1 september. Max 45 deltagare

Tumba 10.30-12.00 Prova på Linedance

Tumba Gymmix leder ett Linedancepass. Med hjälp av lätta instruktioner och svängig musik, dansar vi tillsammans i alla fyra väderstreck. Ta med inneskor.

Plats: Centrumkyrkan, Gröndalsvägen 10, Tumba

Hallunda 11.00-14.00 Njut av Lugnet

Föreningen Torpet Lugnet och **Hallunda daglig verksamhet** presenterar Torpet Lugnet och det intilliggande Mälarskogens naturreservat. Du får information om naturreservatet och några unika växtarter som finns i området samt kan fika och handla textilier, keramik, choklad, fröknäcke samt träffa Botkyrkafixaren vid det mer än 200 år gamla torpet.

Plats: Torpet Lugnet, Lugnets väg 53, Norsborg

Tumba 16.00-17.00 Stark och smidig

Korpen Huddinge-Botkyrka leder ett gympapass inomhus som passar alla.

Plats: Idrottshusets gymnastiksal, Munkhättevägen 43, Tumba

Anmälan: info@korpenhb.se

Tisdag 17 september

Tumba 10.00-11.00 Pop up-senior på Tumba medborgarkontor

Tumba medborgarkontor öppnar dörrarna och erbjuder extra personlig service med tipspromenad, frågesport och fika. På plats finns också kommunens Bostadslots, Botkyrkafixare och andra tjänstepersoner som arbetar med seniorservice. Språkmöjligheter finns på engelska, turkiska, arabiska och spanska.

Plats: Tumba medborgarkontor, Tumba torg 5

Alby 10.00-11.15 Medicinsk yoga

Korpen Huddinge-Botkyrka leder ett yogapass där andningen är en central roll. På matta eller stol.

Plats: Albys hjärta danssalen, Albyvägen 7, Alby

Anmälan: info@korpenhb.se

Tumba 12.00-13.00 Författarbesök med Lena Morin Nilsén

Tumba bibliotek med **Botkyrka kvinno- och tjejjour** bjuder in dig till att lyssna på Lena Morin Nilsén - om hur är det att växa upp med en pappas sexuella våld och vad det gör med en som vuxen, hur man bryter sig loss, får rätt hjälp och till slut blir hel.

Plats: Tumba bibliotek, Tumba torg 5, Tumba

Alby 13.15-14.45 Bingo

Assyrien kulturcenter välkomnar dig till en minnesvärd bingo och fika. Med stöd av Lamassus styrkor är chansen god att du återvänder hem med ett stort leende och kanske också med en eftertraktad vinst i bagaget.

Plats: Assyrien kulturcenters föreningslokal, Segersbyvägen 4, Alby

Fittja 13.00-15.00 Keramikworkshop

Botkyrka konsthall med **Attention Huddinge-Botkyrka** dukar upp för en workshop med lera i fokus. Gör en kopp, skål, eller kanske en liten skulptur. Om du vill kan du komma tillbaka senare för att glasera ditt arbete.

Plats: Botkyrka konsthall/Ateljén, Fittja torg 14, Fittja

Anmälan: kerstin.gezelius@botkyrka.se eller SMS 070-886 13 18. Max 12 deltagare

Hågelby 13.00-15.00 Stavgångspromenad

Ängshuset är utgångspunkten för en promenad runt både det nyinvigda huset och de nya vandringslederna. Promenaden avslutas med årskurs 3-elever, som bjuder på nybakat bröd och äppelkompott i järnåldersbyn Hogslaby.

Plats: Ängshuset, Skräfsta gårdsväg 3A, Hågelby

Anmälan: helena.stappe@botkyrka.se eller SMS 0760-293 72 50. Max 25 deltagare

Tumba 14.00-15.00 One Mats show

Kulturföreningen BJK presenterar skådespelaren **Mats Blomberg**, som kåserar, minns och spelar upp några utvalda scener/gubbar från sin tid i Teaterklubben Repliken.

Plats: Centrumkyrkan Gröndalsvägen 10, Tumba

Anmälan: gubblund1950@gmail.com med start från kl. 9.00 den 1 september till 13 september. Max 60 deltagare

Segersjö 15.00-20.00 Upptäck historiens vingslag och tangons hjärtslag

Finska föreningen, PRO Finska och journalisten **Kristian Borg** ger en guidad historievandring från Röstu hage till Segersjö Folkets hus, där det bjuds på soppa, festligheter, dans och konsert med **Månskensorkestern**.

Plats: Promenaden startar vid Röstu hage IP, Segersjövägen 49 och går sedan vidare till Segersjö Folkets hus, Scheelevägen 41-43, Segersjö

Tumba 14.00-15.30 Gör ditt eget papper

Tumba bruksmuseum leder en workshop, där du får göra eget papper.

Plats: Tumba bruksmuseum, Sven Palmes väg 2, Tumba

Anmälan: info@tumbabruksmuseum.se eller telefon 08-519 553 46. Max 15 deltagare



Månskensorkestern. Foto: Per Kristiansen.



Onsdag 18 september

Grödinge 9.30-15.30 **Busstur i Grödinge**

Poul Bjerre sällskapet, Grödinge församling och **Grödinge bygdegård** arrangerar en busstur i kultur- och naturrika Grödingelandet. Turen börjar med en guidning i Poul Bjerres kulturhem Vårstavi med efterföljande lunch i Kyrkans hus i Vårsta. Därefter går bussen till Grödinge kyrka, där det blir guidning och orgelmusik, för att slutligen åka vidare till det genuina Grödinge bygdegård.

Plats: Påstigning vid parkeringen Hallunda Folkets hus på Borgvägen 1 kl. 9.30, busshållplatsen vid COOP i Tumba kl.9.45, Tullinge pressbyrå kl.10.00. Det går också bra att stiga på i Vårsta. Omvänd returresa startar kl.14.30.

Anmälan: seniorveckan@botkyrka.se eller SMS 070-886 16 00. Max 50 deltagare

Fittja 10.00-11.00 **Pop up-senior på Fittja medborgarkontor**

Fittja medborgarkontor öppnar dörrarna och ger extra personlig service med tipspromenad, frågesport och fika. På plats finns också kommunens Bostadslots och andra tjänstepersoner som arbetar med seniorservice. Språkmöjligheter finns på engelska, turkiska, arabiska och spanska.

Plats: Fittja medborgarkontor, Fittja torg 21, Fittja

Tumba 11.00-15.00 **Hela huset lever**

PRO Tumba, SeniorNet Botkyrka, SPF Botkyrka och **Botvidsbygdens släktforskarförening** verkar i Seniorhuset. De presenterar sina verksamheter och bjuder in till boule, korvgrillning, tipsrunda, kaffe, tårta, AI Quiz och IT-hjälp samt tips om släktforskning.

Plats: Seniorhuset, Grödingevägen 2, Tumba

Grödinge 12.45-16.00 **Bussresa till naturreservat Hörningsnäs med Fältbussen**

Mötesplats Grödinge och **Mötesplats Tumba** arrangerar en bussresa med den speciella fältbussen. Tillsammans med kommunens biolog och svampexpert ges en lättillgänglig guidning med fika på den natursköna och artrika slätterängen.

Påstigning: Vid Alby Mötesplats på Albyvägen 7 kl.12.45, vid f d kommunalhuset i Tumba på Munkhättevägen 45 kl.13.00 eller vid Vårsta bussplan kl.13.15. Omvänd returresa startar kl.15.15.

Anmälan: birgitta.mork@telia.com Max 25 deltagare

Tumba 12.00-16.00 **Robotkatter och nyckelfri hemtjänst**

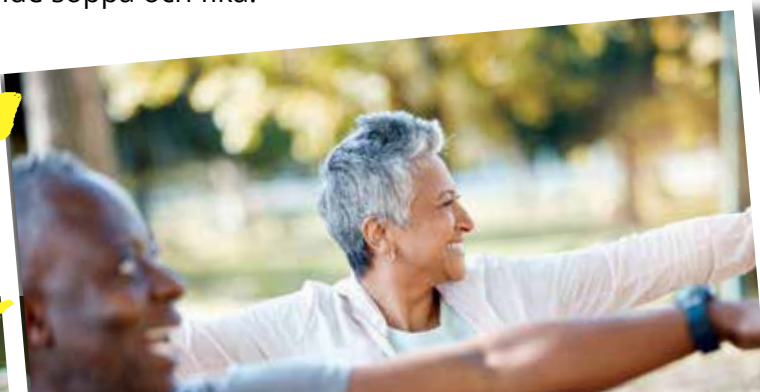
Tumba bibliotek och **Vård- och omsorgsförvaltningen** visar och demonstrerar välfärdsteknik med mål att behålla eller öka trygghet, delaktighet och självständighet. Testa bland annat interaktiva spel, klappa en robotkatt och se hur en trygghetskamera i hemmet fungerar. Jan Isaksson från Polar Print visar dessutom teknik för den med nedsatt synförmåga.

Plats: Tumba bibliotek, Tumba torg 5, Tumba

Hallunda 12.00-14.30 **Yoga och hälsolunch**

Filippinska kultur- och fritidsföreningen öppnar dörrarna till sin föreningslokal. Först kan du prova på yoga, följt av välgörande soppa och fika.

Plats: Heimdalsvägen 16, Hallunda



Fittja 13.00-16.00 Trendiga Mormorsrutan

Fittja bibliotek bjuder in till Gerilla-slöjd. Vi testar att virka lite nya och gamla modeller som vi sedan pyntar Fittja torg med. Material finns och vi bjuder på fika.

Plats: Fittja bibliotek, Fittja torg 14, Fittja

Norsborg 14.00-16.00 Laga och prata mat

Kompis Sverige bjuder in till att både laga mat och prata mat. Föreningen arbetar med att skapa möten mellan människor. Kom och laga och ät mat tillsammans med nya personer.

Plats: Lokes väg 2, Norsborg

Torsdag 19 september

Tumba 11.00-11.45 Brukspromenad

Tumba bruksmuseum guidar en promenad runt bruket. Lyssna på sedelns spännande historia i området.

Plats: Samling vid Tumba bruksmuseums entré, Sven Palmes väg 2, Tumba

Anmälan: info@tumbabruksmuseum.se eller telefon 08-519 553 46. Max 25 deltagare

Tumba 11.30-13.00 Sopplunch med konsert

Kulturföreningen BJK serverar soppa och en sagolik upplevelse med sångerskan **Derya Tezcan**. Dörrarna öppnas kl.11.15, soppservering börjar kl.11.30 och konserten kl.12.00.

Plats: Café Garbo Tumbascenen foajé, Utbildningsvägen 2, Tumba

Anmälan: gubblund1950@gmail.com med start från kl.9.00 den 1 september till 13 september. Max 100 deltagare

Tumba 12.30-14.30 Seniortorsdag

Equemeniakyrkan bjuder på soppa och samtal om livet. Prova på detta återkommande torsdagsarrangemang.

Plats: Centrumkyrkan, Gröndalsvägen 10, Tumba

Fittja 13.00-15.00 Tunnbrödsbak och poesi

Botkyrka konsthall och **Fittja bibliotek** eldar i den vedeldade ugnen i parken bakom Botkyrka konsthall, där du kan baka tunnbröd och lyssna på poesi. Vid dåligt väder ses vi inomhus och tovar i stället.

Plats: Fittja torg 14, Fittja

Anmälan: kerstin.gezelius@botkyrka.se eller SMS 070-886 13 18

Alby 13.00-15.00 Digitalt i fokus

Mötesplats Alby med kommunens **digitala coacher** guidar i den digitala världen med quiz och vardagsärenden till exempel hur man ringer doktorn genom videosamtal, bokar tider på vårdcentralen och deklarerar digitalt.

Plats: Mötesplats Alby, Albyvägen 7, Alby



Alby 13.00-14.00 Starka seniorer

Korpen Huddinge Botkyrka leder ett pass med styrke- och balansövningar, där alla kan vara med. Efteråt bjuds träningsdeltagarna på mellanmål. Träningen sker utomhus, men vid regn är vi i dansstudio på våning 5.

Plats: Subtopia, Rotemannavägen 10, Alby

Anmälan: info@korpenhb.se

Alby 14.15-15.00 Konstpromenad vid Subtopia

Subtopia ger en guidad konstavandring i området. Det finns över 30 verk att ta del av.

Plats: Subtopia, samling i restaurangen, Rotemannavägen 10, Alby

Hallunda 14.00-16.00 Konstvernissage

PRO Norra, Botkyrka kvinnoresurscenter och **Hallunda Folkets hus** bjuder in till en konstupställning av seniorer för seniorer med möjlighet att skapa och smaka små bakkonstverk. Kom och träffa Botkyrkas seniorkonstnärer på en vernissage med mingel och bubbel.

Plats: Hallunda Folkets hus, Borgvägen 1, Hallunda

Hallunda 17.00-18.00 Författarbesök med Maarit Turtiainen

Hallunda bibliotek får besök av **Maarit Turtiainen**, vars romaner har ett tema av rötternas betydelse för identiteten och hur det förflutna formar en människa. Hon tar läsarna till både Turkiet, Stockholm, Palestina och Finlands tvångsöverlämnande områden i Sovjet.

Plats: Hallunda bibliotek, Borgvägen 1, Hallunda

Fredag 20 september

Hågelby 10.00-12.00 Rullatorn i ett äldrevänligt Botkyrka

Hågelbyparken hyllar Aina Wifalks snillrika uppfinning och bjuder in dig till Dansbanan. Där kan du prova på en rullatorhinderbana, pynta och serva din rullator och ge tips på produktutveckling. Du kan även lyssna på musiktrion **JaHaRam**, fika och lämna synpunkter på hur Botkyrka ska bli toppcertifierad som en äldrevänlig kommun i WHO.

Radio Botkyrka 91,6 sänder live.

Plats: Hågelbyparken Dansbanan, Hågelby 2, Hågelby

Tullinge 10.00-13.00 Mötesplatsen Elgentorp

PRO Tullinge bjuder in till det kulturhistoriska huset Elgentorp och dess härliga trädgård med kaffe och tårtfest, en tipspromenad och kommunbiologen

Julia Stiegenberg kl.11.00.

Plats: Elgentorp, Palettvägen 15, Tullinge

Tumba 11.00-12.00 Jordnära – självhushållare då och nu

Tumba bruksmuseum ger en guidad visning av en utställningen om självhushållning. Ta sista chansen innan den byts ut!

Plats: Tumba bruksmuseum, Sven Palmes väg 2, Tumba

Anmälan: e-post info@tumbabruksmuseum.se eller telefon 08-519 553 46.

Max 25 deltagare



Tullinge 11.15-12.00 Zumba gold

Patricia bjuder in dig till att prova på en mild dansform med latinamerikansk musik Zumba Gold. Ingen förkunskap behövs, bara en önskan att röra på sig.

Plats: Tullinge bibliotek, Tullinge torg, Tullinge

Alby 11.30-15.15 Rörelse på Subtopia

Subtopia med **Korpen Huddinge-Botkyrka** öppnar dörrarna och bjuder först in till lunch (kl. 11-13) med seniorrabatt i restaurangen, kl.13.15 ges föreläsningen "Vikten av rörelse hela livet" och dagen avslutas kl. 14.30 med rundvandring och guidning om Subtopias historia.

Plats: Subtopia, Rotemannavägen 10, Alby

Anmälan: Boka sopplunch via e-post info@korpenhb.se Betalning sker på plats.

Fittja 13.00-15.00 Filmvisning

Fittja bibliotek och **Mångkulturellt centrum** bjuder på en filmvisning i hörsalen. Popcorn utlovas.

Plats: Mångkulturellt centrum/Hörsalen, Vårdshusvägen 7, Fittja

Tumba 14.00-16.00 War pony

Bioträffen SPF/PRO visar War pony, en film med stort hjärta som visar en del av USA som sällan skildrats från insidan. Den handlar om två unga mäns längtan och färd bort från indianreservatet Pine Ridge, men som snart upptäcker att livet utanför inte alltid är så lätt att hantera.

Plats: Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Alla aktiviteter är gratis.

Om det inte står något om anmälningsskrav vid aktiviteten är det bara att komma.

Vid anmälningar

- **Läs noga om du vill delta i en aktivitet som kräver anmälan.**
- **Varje aktivitet har ett eget anmälningssätt och de har olika e-postadresser och telefonnummer.**
- **Vid anmälan, skriv eller säg:**
 - vilken aktivitet det gäller
 - ditt namn, din e-post och/eller telefonnummer
 - vilken på/avstigningsplats du önskar vid bussresa
- **Bekräftelse krävs för att få en garanterad plats.**

Välkommen!
Welcome!
Tervetuloa!
أهلاً وسهلاً
Hoşgeldiniz!
ಹೊಸವರ ಸ್ವಾಗತ
Bienvenido!



HÖRSLINGA

Botkyrka kommun lånar ut utan kostnad!
Ring Medborgarcenter för mer info:
08-530 610 00



**BOTKYRKA
KOMMUN**

