

SENIORVECKA

I BOTKYRKA 2023



18-22 september

En inspirerande vecka fylld med aktiviteter för dig som är senior i Botkyrka. Du kan lyssna på musik, föreläsningar, prova på dans, tennis och mycket annat. Upptäck nya härliga platser och verksamheter i Botkyrka.

Allt är gratis, men vissa aktiviteter kräver anmälan. Då behöver vi namn, telefonnummer eller e-post, önskemål av aktivitet och på-/avstigningsplats vid bussresa. Du har en garanterad plats först när bekräftelsen har kommit till dig. Välkommen!

Läs mer på botkyrka.se/senior



BOTKYRKA
KOMMUN



Måndag 18 september

Tumba 10.00-12.00 Tervetuloa

Finska PRO bjuder upp till karaoke, dans, kaffe och finska munkar.

Plats: Finska PRO, Samaritvägen 12, Tumba

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, Grödingevägen 10, Tumba

Tullinge 11.00-13.00 Många bollar i luften

Tullinge tennisklubb med erfarna instruktörer välkomnar dig att prova på "snäll tennis" samt informerar om höstens seniorverksamhet och bjuder på gofika.

Plats: Tullinge tennisklubb, Flottiljvägen 60, Tullinge

Hallunda 11.00-14.00 Njut av Lugnet

Föreningen Lugnet och Hallunda daglig verksamhet presenterar Torpet Lugnet, där det bland annat finns möjligheter till en "torparkaffe", hemgjord choklad, quiss, bokbyte och att åka elcykel med en livs levande Botkyrkafixare.

Plats: Torpet Lugnet, Lugnets väg 53, Norsborg

Hallunda 12.00-14.00 Soppa Sång och Samtal

Ljusets kyrka öppnar dörrarna för träff med skåningen, sångaren och äpple-entusiasten Peter Nygren. Tillsammans med musikern Tobias Helldin bjuder de på soppa, hembakad äppelkaka, allsång och samtal om äppleskörd.

Plats: Ljusets kyrka, Tomtbergavägen 16, Hallunda

Anmälan: e-post peter.nygren3@svenskakyrkan.se eller SMS 073-960 75 31. Max 50 deltagare.

Hallunda 13.00-14.00 Starka seniorer

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

Plats: Brunna IP, Brunnavägen 6, Norsborg

Alby 13.00-15.00 Hobbyteknik

BeO Ohlson presenterar, demonstrerar och leder ett samtal om spännande hobbyteknik.

Plats: Mötesplats Alby, Albyvägen 7, Alby

Tumba 16.00-17.00 Starka seniorer

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

Plats: Sven Tumbas park, Munkhättevägen bakom Idrottshuset, Tumba

Hallunda, Alby, Fittja, Tumba, Tullinge 16.00-18.30

VIP Senior på Medborgarkontor

Medborgarkontoren svarar på frågor som ofta blir aktuella för seniorer till exempel hur du söker stödinsatser, gör en digital felanmälan, skickar in synpunkter. På TV-skärmen kan du se filmen Guldkorn i Botkyrka och kanske upptäcka nya platser i din närhet.

Plats: Centrum Hallunda, Alby, Fittja, Tumba och Tullinge

Tisdag 19 september

Tumba 15.00-16.30 Gör ditt eget papper

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

Plats: Tumba bruksmuseum, Sven Palmes väg 2, Tumba

Anmälan: e-post info@tumbabruksmuseum.se eller telefon 08-519 553 46. Max 10 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 nybakat bröd och äppelkompott i järnåldersbyn Hogslaby.

Plats: Ängshuset, Skräfsta gårdsväg, Hågelby

Anmälan: e-post seniorveckan@botkyrka.se eller SMS 0708-86 16 00. Max 25 deltagare.

Segersjö 13.00-15.00 Prova på Seniorteater

Teaterföreningen Repliken med **Mats Blomberg** bjuder in till en teaterworkshop, som eventuellt kan bli en Seniorteatergrupp till våren.

Plats: Segersjö Folkets hus, Scheelevägen 41-43, Tumba

Hallunda 14.00-17.00 Fullt hus i Hallunda Folkets hus

PRO Norra Botkyrka, Botkyrka finska förening, Slagsta gille och SeniorNet Botkyrka fyller huset med aktiviteter - i sal Brage är dansen i fokus, med instruktion och öppet dansgolv med gammeldans kl. 14-15.25 och finsk tango kl. 15.35-17. I entrén finns en digital hörna med bland annat Aimo app instruktion, bildspel och minimobiljunta samt en loppis med allt utom kläder.

Plats: Hallunda Folkets hus, Borgvägen 1, Hallunda

Hallunda 17.00-18.00 Författarbesök med Birgitta Bergin

Hallunda bibliotek bjuder in till ett författarbesök med Birgitta Bergin, en feelgoodförfattare som släppt senaste boken "Smultronhyllan".

Plats: Hallunda Folkets hus, Borgvägen 1, Hallunda



Onsdag 20 september

Norsborg 09.30-15.00

Bussresa "Konst-och kulturrunda i norra Botkyrka"

Sillviks vänner och Assyrien kulturcenter arrangerar en unik bussresa i Norra Botkyrka. Du får bland annat uppleva konst på Sillvik, Sturehofs krukmakeri och Assyrien kulturcenter och blir bjuden på lunch och fika.

Anmälan: seniorveckan@botkyrka.se eller SMS 0708-86 16 00. Anmäl namn, telefonnummer och på/avstigningsplats - Tullinge centrum, Vårsta centrum, Tumba kommunalhus eller Hallunda bakom Folkets hus. Max 50 deltagare.

Tumba 09.30-12.00 Hälsa i fokus

Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem, Korpen Huddinge-Botkyrka och kommunens folkhälsoinspiratör hälsar först välkommen till en föreläsning om fall, fallrisk, fallprevention och träning med fysioterapeut **Marina Arkkukangas**. Därefter kan du antingen prova på medicinsk yoga med Korpen Huddinge-Botkyrka eller stolgympa med Flavia från bad- och racketenheten.

Plats: Navet/Tumba bibliotek, Tumba torg 5, Tumba

Anmälan: senoirveckan@botkyrka.se eller SMS 0708-86 16 00. Max 60 deltagare.

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-info och tips om släktforskning.

Plats: Seniorhuset, Grödingevägen 2, Tumba

Fittja 13.00-15.00 Keramikworkshop

Attention och Botkyrka konsthall dukar upp för en workshop med lera i fokus.

Låt dina händer styra och skapa ett eget fat, en kopp eller något helt annat.

Plats: Botkyrka konsthall, Fittja torg 14, Fittja

Anmälan: e-post kerstin.gezelius@botkyrka.se eller SMS 0708-86 13 18. Max 12 deltagare.

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

Alby 14.00-15.30 Hälsoklubben för dig 60+

Korpen Huddinge-Botkyrka bjuder in till föreläsning "I rörelse hela livet".

Plats: Subtopia, Rotemannavägen 10, Alby

Anmälan: traning@korpenhb.se eller telefon 08-29 96 22



Torsdag 21 september

Fittja 10.00-11.00 **Samklang i biblioteket**

Fittja bibliotek med gitarristen **Joe Kato** bjuder på musik, fika och berättar om bibliotekens utbud.

Plats: Fittja bibliotek, Fittja torg 14, Fittja

Tullinge 11.00-13.00 **Många bollar i luften**

Tullinge tennisklubb med erfarna instruktörer välkomnar dig att prova på "snäll tennis" samt informerar om höstens seniorverksamhet och bjuder på gofika.

Plats: Tullinge tennisklubb, Flottiljvägen 60, Tullinge

Tumba 11.00-11.30 **Det självhushållande bruket**

DIGITAL

Tumba bruksmuseum ger en digital visning, som du kan njuta av hemifrån.

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

Tumba 11.00-13.00 **Seniorservice**

Mötesplats Tumba bjuder in till en fika tillsammans med Botkyrkafixaren, Bostadslotsen, Anhörighetssamordnaren, Kultur- och hälsosamordnaren. Passa på att få veta mer om all kostnadsfri seniorservice som kommunen ger för att stödja en bra tid som senior.

Plats: Mötesplats Tumba, Samaritvägen 2, Tumba

Tumba 11.30-13.00 **Sopplunch med jazzkonsert**

Kulturföreningen BJK serverar soppa och jazzgruppen **Peters Jazz och Co** med **Jonas Forsell**. Dörrarna öppnas kl. 11.15, soppservering 11.30 och konserten börjar 12.00.

Plats: Tumbascenens foaje Café Garbo, Utbildningsvägen 2, Tumba

Anmälan: e-post gubblund1950@gmail.com med start från kl. 09.00, 1-14 september.

Max 110 deltagare.

Alby 13.00-14.00 **Starka seniorer**

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

Plats: Alby folkhälsopark, Albyvägen 20, Alby

Tumba 14.00-15.30 **Musik och samtal om livet**

Equmeniakyrkan med **TON-åringar** bjuder på musik och kaffe med samtal om livet.

Plats: Equmeniakyrkan, Grödingevägen 10, Tumba

Tullinge 15.00-16.00 **Starka seniorer**

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

Plats: Elgentorp trädgård, Palettvägen 15, Tullinge



Fredag 22 september

Tullinge 10.00-13.00 Det sitter i väggarna

PRO Tullinge bjuder på bullfest, frukt och tårta. Tipspromenad i trädgården med goda vinster. Lyssna på korta anekdoter om huset - Elgentorp förr och nu.

Plats: Elgentorp, Palettvägen 15, Tullinge

Tumba 11.00-12.00 Jordnära – självhushållare då och nu

Tumba bruksmuseum ger en guidad visning av den nya utställningen.

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

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

Tullinge 11.15-11.45 Zumbadans

Patricia visar rörelserna, du härmar och den latinamerikanska musiken får kroppen att vilja dansa.

Plats: Tullinge bibliotek, Tullinge torg, Tullinge

Tumba 14.00-16.00 A man called Otto

Bioträffen SPF/PRO visar filmen A man called Otto. En dramakomedi, där en ovanlig vänskap får livet att vända till det bättre.

Plats: Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba



Anmälan

Under seniorveckan är alla aktiviteter gratis, men vissa aktiviteter kräver anmälan.

Du kan anmäla dig via e-post eller telefon.

OBS! Aktiviteterna har olika e-postadresser och telefonnummer. Var noga med att anmäla dig till rätt aktivitet.

Vid anmälan, skriv eller säg:

- vilken aktivitet det gäller
- ditt namn
- din e-post och/eller telefonnummer

Bekräftelse krävs för att få en garanterad plats.



Läs mer på botkyrka.se/senior



Välkommen!
Welcome!
Tervetuloa!
ترحيب
සහය

