

SENIOR

I BOTKYRKA

BOTKYRKA
KOMMUN



Botkyrka vill vara en attraktiv plats för ett aktivt, tryggt och meningsfullt seniorliv.

Här hittar du information om Seniorveckan 2026 och kommunens seniorservice.

Du får också veta hur du kan lämna synpunkter och vara med och påverka utvecklingen – så att Botkyrka blir en ännu bättre plats att leva och åldras i.

Läs mer på botkyrka.se/senior



Seniorveckan 2026

En vecka fylld av kostnadsfria aktiviteter där du får ny kunskap, kan vara kreativ och upptäcka verksamheter som berikar hela året med gemenskap, innehåll och nya möjligheter.

Söndag 20 september

Come Together 14.00-16.00

Seniorveckan 2026 invigs med Beatlesmusik och skön 60-talsstämning! Bandet BeatUs bjuder på välkända hits och livemusik. Från kl. 11.30 öppnar Café Garbo för mingel, föreningsmöten och inspiration till aktiviteter för seniorer.

Plats: Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Invigning
med musik

Måndag 21 september

Hallunda – Norsborg

Senioren i centrum 11.00-13.00

Här får du information och inspiration samt möjlighet att möta aktörer som arbetar för ett tryggt och aktivt seniorliv. På plats finns PRO Norra Botkyrka, Osteoporosföreningen Stockholm län, rullatorservice med Region Stockholm, Filippinska föreningen, Seniorfältare, Botkyrkafixaren, Bostadslotsen med flera.

Plats: Hallunda centrum

Njut av Lugnet – historia, fika och hantverk 11.00-14.00

Föreningen Torpet Lugnet och Hallunda daglig verksamhet presenterar Torpet Lugnet och dess omgivning. Här kan du fika och handla textilier, keramik, choklad och fröknäcke vid det över 200 år gamla torpet.

Plats: Torpet Lugnet, Lugnets väg 53, Norsborg

Botkyrka kyrka 13.00-14.00

Botkyrka församling välkomnar dig till en guidad visning av den nyrenoverade kyrkan med anor från 1100-talet och uppförd till Sankt Botvids ära.

Plats: Sankt Botvids väg 27, Norsborg

Författarbesök med Maja Hagerman 14.30–16.00

Författaren och vetenskapsjournalisten Maja Hagerman gästas Hallunda bibliotek och berättar om sin bok *Botvid – den första svensken*. Hon skildrar Botvids dramatiska livsöde och hur han blev en viktig symbol i Sveriges historia.

Plats: Hallunda bibliotek, Borgvägen 1, Hallunda

Tisdag 22 september

Alby – Hågelby

Urban konstvandring 09.30, 11.30, 13.30 och 15.00

Elena Keiller Rosand ger en historisk konstvandring runt Subtopia. Under cirka 45 minuter berättar hon om Subtopias historia från en ladugård till en produktionsplats för kultur. Du får också veta mer om verken i vårt utomhusgalleri med konstnärer från Argentina till Botkyrka! Buss avgår från Albyvägen 7 kl. 13.00 och återvänder kl. 16.00. Rullstol kan tyvärr inte tas med, men rullator går bra.

Kl. 09.00-16.00 serverar restaurang Novié smörgåsar, kaffe, te, läsk, kaffebröd och dagens lunch till extra förmånliga priser för seniorer.

Plats: Samling vid entrédörren Subtopia, Rotemannavägen 10, Alby

Senioren i centrum 11.00-13.00

Här får du information och inspiration samt möjlighet att möta aktörer som arbetar för ett tryggt och aktivt seniorliv. På plats finns Assyrien kulturcenter, Botkyrkafixaren, Bostadslotsen, Seniorfältare med flera.

Plats: Alby centrum

Natur, djur och kultur i Hågelby 10.40-15.00

Hågelby välkomnar dig till en naturskön miljö där värdar från Ängshuset, Hågelbyparken och 4H möter dig. Du kan välja mellan att följa med på en guidad promenad längs Skräfstastigen, där fornlämningar står i fokus, eller att stanna kvar på gården för att möta djuren och uppleva gårdslivet tillsammans med 4H.

Därefter samlas alla på Klockhusvinden för en gemensam workshop i halmslöjd samt fika.

Anmälan krävs: 0708 86 16 00 (max 30 deltagare)

Buss avgår från Albyvägen 7 kl. 10.40 och åter kl. 14.30. Rullstol kan tyvärr inte tas med, men rullator går bra.

Plats: Hågelbyparken

Medicinsk yoga 12.00-12.45

Korpen Botkyrka-Salem bjuder in till medicinsk yoga med fokus på andning, rörlighet och välmående. Alla deltar efter egen förmåga – stående, sittande eller på matta.

Plats: Albys hjärta/danssalen plan 2, Albyvägen 7, Alby

Seniorer i Alby – livsberättelser som berör 13.00-14.00

Mötesplats Alby med Malak Alamari från Fanzingo har under våren förvandlat livsberättelser till en film och en pod. Nu bjuder vi in till vernissage – kom och lyssna, titta och fira med bubbel!

Plats: Mötesplats Alby, Albyvägen 7, Alby

Dans på Loftet 14.00-16.00

Kulturföreningen BJK och DJ Janne Andersson bjuder upp till dans på Loftet! Janne spelar svängiga och dansvänliga låtar som du garanterat känner igen – och om inte något får benen att röra sig tar han gärna emot dina önskelåtar. Buss avgår från Albyvägen 7 kl. 13.00 och återvänder kl. 16.00. Rullstol kan tyvärr inte tas med, men rullator går bra.

Plats: Subtopia/Loftet, Rotemannavägen 10, Alby

Onsdag 23 september

Fittja

Senioren i centrum 11.00-13.00

Här får du information och inspiration samt möjlighet att möta aktörer som arbetar för ett tryggt och aktivt seniorliv. På plats finns Äldrelotsen, Botkyrkafixaren, Bostadslotsen, Senior kultursamordnaren, Seniorfältare med flera.

Plats: Fittja centrum

Musikfest i Fittja centrum – upplev Derya live 12.30-13.00

Derya ger en stämningsfull musikkonsert i Fittja centrum. Njut av livemusik mitt i hjärtat av Fittja. En perfekt stund för att mötas, lyssna och låta musiken inspirera din dag.

Plats: Fittja centrum

Baka med poesi 13.00-15.00

Fittja bibliotek och Botkyrka konsthall eldar i den vedeldade ugnen i parken bakom Botkyrka konsthall, där du kan baka tunnbröd och lyssna på poesi – en varm kulturupplevelse mellan eld och ord.

Plats: Botkyrka konsthall mot parken/Fittja torg 14, Fittja

Paradisisk filmvisning 15.00-17.00

Mångkulturellt centrum och Fittja bibliotek bjuder in till en hemlig filmvisning i hörsalen – en nostalgisk berättelse om vänskap och drömmar som dröjer sig kvar långt efter sluttexterna. Luta dig tillbaka, njut av popcorn och följ med in i filmens värld!

Plats: Mångkulturellt centrums hörsal, Vårdshusvägen 7, Fittja

Torsdag 24 september

Tumba – Vårsta

Karaoke och dans 10.00-12.00

PRO Finska bjuder upp till både dans och sång, Oavsett om du gillar att ta över mikrofonen, dansa eller titta på, så är detta ett perfekt tillfälle att njuta av stämningen och ha roligt tillsammans.

Plats: PRO Finska föreningslokal, Samaritvägen 12, Tumba

Prova på Linedance 10.30-12.00

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

Plats: Kulturskolans danssal, Utbildningsvägen 2, Tumba

Senioren i centrum 11.00-13.00

Här får du information och inspiration samt möjlighet att möta aktörer som arbetar för ett tryggt och aktivt seniorliv. På plats finns Kvinno- och tjejjouren, Tumba kyrka, Korpen Huddinge-Botkyrka, Botkyrkafixaren, Bostadslotsen, Seniorfältare med flera.

Plats: Tumba centrum

Hela Seniorhuset lever 11.00-15.00

PRO Tumba, SeniorNet Botkyrka och Botvidsbygdens släktforskarförening presenterar sina verksamheter och bjuder in till tipspromenad med sopplunch och fika. PRO Tumba bjuder på soppa med smörgås och har tipspromenad och prova på boule.

Plats: Seniorhuset, Grödingevägen 2, Tumba

Kaffe, Garbo och gott sällskap 12.00-14.00

SPF Seniorerna Botkyrka-Salem berättar om sin verksamhet och bjuder på extragott fika.

Plats: Café Garbo, Utbildningsvägen 2, Tumba

Beredskap, gaming och feelgood 13.00-18.45

Tumba bibliotek bjuder in dig till en inspirerande föreläsning om krisberedskap på lätt svenska med Civilförsvarsförbundet/MSB, att bygga en krislåda med Studieförbundet Vuxenskolan, att använda ett stormkök med Fritidsbanken och lär dig överlevnadsknep med Scoutkåren Peter Momma.

Du kan också prova gaming för seniorer kl. 14.30 och avsluta dagen med en feelgoodkväll tillsammans med författaren Karolina Tennholt Bortz kl. 17.30.

Plats: Tumba bibliotek och Tumba torg 105, Tumba

100 år med tidningen Lyckoslanten 13.00-13.40

Tumba bruksmuseum bjuder in till en specialvisning om tidningen Lyckoslanten som fyller 100 år. Under visningen får du följa hur samhället – och barns relation till pengar, sparande och konsumtion – har förändrats genom decennierna.

Plats: Tumba bruksmuseum, Sven Palmes väg 2, Tumba

Stärk kroppen – hitta balansen 14.00-14.45

Mötesplats Tumba med den personliga tränaren Camilla Lindqvist bjuder in till ett prova på-pass med fokus på rörlighet, styrka och balans.

Plats: Mötesplats Tumba, Samaritvägen 2, Tumba

Den siste gentlemanen 14.00-16.00

Bioträffen SPF/PRO visar det amerikanska deckardramat Den siste gentlemanen. Forrest, spelad av Robert Redford, har under sitt liv rånat otaliga banker och pendlat in och ut ur fängelse. Men när han möter änkan Jewel väcks tankar om ett annat slags liv.

Plats: Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Vårstavi 14.00-15.00

Poul Bjerre sällskapet berättar om läkaren, författaren och psykoterapeuten Poul Bjerre. Under visningen får du en inblick i hans liv och idéer samt upptäcka Vårstavi – hans unika hem och miljö.

Plats: Nynäsvägen 4, Vårsta

Korpen i Strandparken 15.00-16.00

Korpen Huddinge-Botkyrka leder ett pass med mycket rörelseglädje tillsammans med gummiband, vikter och lättare träning.

Plats: Strandparken, Vårsta

Fredag 25 september

Tullinge – Lida

Zumba Gold 10.30–11.30

Patricia bjuder in dig till att prova på Zumba Gold – en mjuk och glädjefylld dansklass med musik bland annat från Latinamerika. Ingen tidigare erfarenhet behövs – kom som du är och njut av rörelse, musik och gemenskap.

Plats: Mötesplats Tullinge, Kvällsvägen 1, Tullinge

Senioren i centrum 11.00–13.00

Här får du information och inspiration samt möjlighet att möta aktörer som arbetar för ett tryggt och aktivt seniorliv. På plats finns Korpen Huddinge-Botkyrka, Anhörigsamordnare, Botkyrkafixaren, Bostadslotsen, Seniorkultursamordnaren, Seniorfältare med flera.

Plats: Tullinge torg

Snacka surdeg 13.00–14.00

Tullinge bibliotek lyfter fram surdegens konst. Är du nyfiken på att börja baka surdegsbröd och vill träffa andra intresserade och dela erfarenheter? Bibliotekarie Emelie berättar om sin surdeg Jäsper, delar med sig av tips, tricks och råd samt bjuder på god surdegfika.

Plats: Tullinge biblioteks aktivitetsrum, Nyängsvägen 38, Tullinge

Vad döljer sig bakom dörrarna på Elgentorp? 13.00–16.00

PRO Tullinge bjuder in till en exposé om Elgentorps historia och visar en ny film. Dessutom konstutställning och tipspromenad samt fika med bullar och tårta till alla.

Kl. 14.00 berättar kultursamordnare Åsa Anderljung om Elgentorps spännande historia.

Plats: Elgentorp, Palettvägen 15, Tullinge

Naturutflykt till Lida 13.30–16.00

Sportfiskarna välkomnar dig till natursköna Lida och prova på friluftsliv tillsammans.

Under eftermiddagen får du lära dig att tända eld med tändstål och laga mat på stormkök.

Du kan också testa roliga aktiviteter som magnetfiske och hävning – eller bara koppla av och njuta av naturen och den härliga miljön runt Lida.

Anmälan krävs: 0708 86 16 00 (max 50 deltagare)

Buss avgår från Tullinge centrum, Pressbyrån kl. 13.30 och åter kl. 15.30. Rullstol kan tyvärr inte tas med, men rullator går bra.

Plats: Lida friluftsgård, Tullinge

Välkommen!
Welcome!
Tervetuloa!
أهلاً وسهلاً
Hoşgeldiniz!
සුභ ආගමන
Bienvenido!

Mer att upptäcka!

Anhörigdagen – tisdag 6 oktober 2026

Dagen kommer att innehålla ett fokus på återhämtning i rollen som anhörig och ledas av Anhörigsamordnarna.

Läs mer på botkyrka.se/stod-trygghet-och-familj/stod-for-anhoriga

Bo bra, lev bättre – torsdag 22 april 2027

En inspirerande seniormässa som arrangeras för tredje gången i Hallunda Folkets Hus. Här väntar en heldag med aktiviteter, inspiration, prova-på-inslag, utställare och trevliga möten. Lokala och regionala aktörer finns på plats och delar med sig av information, tips och idéer för ett aktivt och innehållsrikt liv.

Mer information kommer på botkyrka.se/bobra



Seniorkultur nyhetsbrev

Få aktuell information om kulturaktiviteter och prenumerera på nyhetsbrevet Seniorkultur.

Registrera dig på botkyrka.se/seniorkultur

Botkyrka kommun arbetar utifrån WHO:s arbete för ett åldersvänligt samhälle och kommunens mål om delaktighet, trygghet och god livskvalitet.

Kontakt

Du kan få information, stöd och hjälp på flera sätt:

- Besök ditt medborgarkontor eller bibliotek
- Ring Medborgarcenter: 08-530 610 00
- Mejla medborgarcenter@botkyrka.se

Information

Aktuell information om aktiviteter, stöd och service för seniorer hittar du på **botkyrka.se/senior**

Har du synpunkter eller idéer är du också välkommen att lämna dem i synpunktslådan på **botkyrka.se/synpunkter**

LÅNGT

IFRÅN LAGOM



HÖRSLINGA

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

**BOTKYRKA
KOMMUN**

