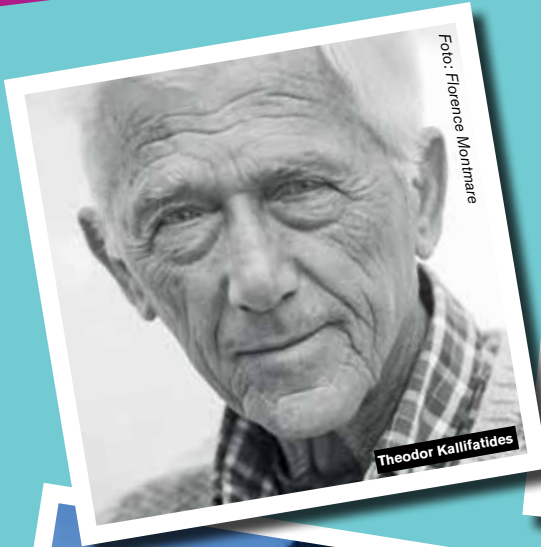


Kunskap
Kreativitet
Aktivitet

SENIORVECKA

I BOTKYRKA 2019

16-20 september



En inspirerande vecka fylld med aktiviteter för dig som är senior i Botkyrka. Kom och delta i sång, dans, teater, föreläsningar, idrott och mycket mer! Ingen kostnad, men vissa aktiviteter kräver anmälan.

Läs mer på www.botkyrka.se/senior

BOTKYRKA
KOMMUN



Alla aktiviteter är gratis!

Måndag 16 september

Tumba

11.00 – 12.45 Invigning

Välkommen till invigning av Botkyrka Seniorvecka 2019 med seniormässa, Botkyrkas egen drömbakelse och sångerskan Marie Bergman!

Plats: Tumbascenens foajé, Utbildningsvägen 2, tel. 08-530 302 60

13.00 – 15.00 Kasam på Tumba Vård- och omsorgsboende

Kasam står för känsla av sammanhang. Du får möjlighet att prova på och uppleva olika aktiviteter på Tumba Vård- och omsorgsboende med både boende och personal. De bjuder också på nyttiga och onyttiga mellanmål samt berättar om kommunens omsorgsarbete.

Kl. 12.45-13.15 kan du åka "elcykeltaxi" med Botkyrkafixaren från Tumbascenen till Tumba Vård- och omsorgsboende.

Plats: Nya samlingsalen på Tumba vård- och omsorgsboende, Samaritvägen 12, tel. 0708 86 16 00

13.30 – 17.00 Kvinnors hälsa i fokus

Vill du veta mer om verksamheter för kvinnor? Kom till Curves och träffa bland annat Botkyrka kvinnojour som berättar om sitt arbete för våldsutsatta kvinnor, prova på cirkelträning och delta i frågesport med fina priser. Goodiebags till de 25 första besökande och fika till alla.

Plats: Curves, Dalvägen 19, tel. 08-530 200 20

14.00 – 16.00 Visning av Sven Xet Erixons konst

Kom och se Sven Xet Erixons konst. Biblioteket bjuder också på fika med boktips och informerar om sitt utbud av tjänster.

Plats: Xet-museet på Tumba bibliotek, Tumba torg 105, tel. 08-530 629 31

Tisdag 17 september

Tumba

09.30 – 14.00 Busstur: I finska spår

Vi börjar vid kommunalhuset och åker till Alfa Laval, Tumba bruk och Rödstu hage. Slutligen stannar bussturen vid Tumbascenen för finsk soppa och tango. Guidning sker på både finska och svenska.

Plats: Parkeringen vid kommunalhuset, Munkhättvägen 45.

Anmälan: carina.savborg@botkyrka.se eller 0708 86 16 00. Max 50 personer. Bekräftelse krävs för garanterad plats.

14.00 – 16.00 Filmvisning: Seppan

Seppan är en skildring av två elvaåriga flickors uppväxt i Tullinge på 60-talet. Vi följer Sara, vars pappa är vd för Alfa Laval, och Pirjo, barn till en av arbetarna på Separatorfabriken, som trots sina skillnader är bästa vänner.

Plats: Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, tel. 08-530 302 60

13.00 – 14.00 Tumba Bruksmuseum

Gå på en guidad visning och lyssna på berättelser om alla de människor som har arbetat och bott på Tumba bruk. Du får även prova på att tillverka papper.

Plats: Tumba Bruksmuseum, Sven Palmes väg 2, tel. 08-519 553 46

Anmälan: carina.savborg@botkyrka.se eller 0708 86 16 00. Max 16 personer. Bekräftelse krävs för garanterad plats.

Hallunda

16.00 – 17.00 Samtal med författaren Theodor Kallifatides

När bomberna faller över den grekiska byn under andra världskriget tar lärarinnan med sig skolbarnen till en skyddande grotta. Där berättar hon för dem om ett annat krig - om hur grekerna belägrade Troja. I Theodor Kallifatides version av Iliaden är gudarna bortrensade och dramatiken tydligare. Men kriget, grymheterna och hjältedåden är marinerade i författarens varma livsvisdom. Kom och lyssna på en av våra främsta författare som berättar om sin senaste bok "Slaget om Troja".

Plats: Hallunda bibliotek, Borgvägen 1, tel. 08-530 625 90

Onsdag 18 september

Hallunda

09.00 – 12.00 Frukostmöte PRO Norra

Träffa pensionärsföreningen PRO Norra som arrangerar aktiviteter för kommunens seniorer. Tillsammans med politiker från Botkyrka dukar vi upp till frukost och samtal om seniorutveckling. Kom och berätta om vad du tycker ska hända i kommunen.

Plats: Annexet, Tomtbergavägen 4B 1 tr, tel. 08-531 728 78

13.00 – 14.00 Stavgångspromenad

Tycker du om att promenera eller vill du börja promenera ofta? I kommunen finns många promenadvägar som är roliga att gå. Upptäck Hälsans stig i Hallunda tillsammans med Hjärt- och lungföreningen. Allt du behöver är ett par gångvänliga skor och ett friskt humör – stavar finns att låna på plats.

Plats: Start och stopp vid Folkets hus Hallunda, Borgvägen 1, Hallunda, tel. 08-531 996 40

14.00 – 17.00 Hälsa+känsla= Livsglädje pickleball

Vad har zumba, pickeboll, hjärt- och lungräddning och interaktiv rap gemensamt? Jo, att du kan prova på allt detta och mer i Hallunda folkets hus! På plats finns även Filippinska kultur- och fritidsföreningen, Hammarby BK, Assyrien kulturcenter, Assyriska kulturföreningen, Omkring ringen, Botkyrka kvinnojour, Botkyrka resurscenter, Hjärt- och lungföreningen, Korpen, Hallunda Medborgarcenter och bibliotek. IronVanda - skådespelare, boxare och författare, är konferencier.

Plats: Folkets hus Hallunda, foajé och Valhall, Borgvägen 1, tel. 08-531 996 40

Tullinge

09.00 – 12.00 Tennis med Tullinge Tennis

Tullinge Tennis bjuder in till att prova på tennis. Ta med ett par bekväma innegympaskor och kom som du är – racket finns på plats! Vi bjuder på fika med smörgås.

Plats: Tullinge tennis, Flottiljvägen 60, tel. 08-778 50 13

Tumba

10.00 – 15.00 Seniorhuset - Bank för en dag

Kom och hör om Seniorhusets tid som bank och ställ frågor till SeniorNet Botkyrka om olika digitala betalningssätt. Björn Eriksson, känd som ledare för Kontantupproret och tidigare rikspolischef pratar kl. 13 om "Vad händer när kontanterna försvinner?". PRO Tumba bjuder på soppa och smörgås kl. 11–13 och SPF Botkyrka och SeniorNet Botkyrka bjuder på fika under hela dagen.

Plats: Seniorhuset, Grödingevägen 2, tel. 0722 53 54 52

Torsdag 19 september

Tumba

11.00 – 13.00 Soppteater med Jannika Häggström och musikteaterföreställningen Änglar finns

Sångerskan och levnadskonstnären Jannika Häggström uppträder med en musikalisk betraktelse om huruvida änglar finns i levande livet.

Plats: Tumbascenen foajé, Utbildningsvägen 2 Kontakt: 08-530 302 60

Anmälan från den 2 september: gubblund1950@gmail.com eller 0739 74 40 21 Max 100 personer. Bekräftelse krävs för garanterad plats.

10.00 – 14.00 Busstur: Guldkorn i Botkyrka

Ta en rundtur i kommunen! Vi åker och tittar på några av kommunens vackra platser t ex Sturehovs slott, Norsborgs herrgård, Alby och Hågelby. Bussturen avslutas på Mötesplats Grödinge med lätt lunch och deras öppet hus. Du kan välja att hoppa på/av vid kommunalhuset eller vid Hallunda folkets hus.

Plats: Kommunalhuset, Munkhättevägen 45 eller Hallunda Folkets hus, Borgvägen 1.

Anmälan: carina.savborg@botkyrka.se eller 0708 86 16 00. Uppge vilken plats du vill bli upphämtad på.

Max 50 personer. Bekräftelse krävs för garanterad plats.

Torsdag fortsättning

Hallunda

10.00 – 13.00 Pickleboll

Har du provat på något som är en blandning av tennis, pingis och badminton? Då måste du prova pickleboll. Kom som du är – racket, instruktör och banor finns på plats. Dessutom får den som spelar i bäst utstyrsel och stil ett pris på ett presentkort på 10 kostnadsfria träningstillfällen!

Plats: Botkyrka rackethall, Humlevägen 3, tel. 08-530 615 43

10.00 – 14.00 Busstur: Guldkorn i Botkyrka

Ta en rundtur i kommunen! Vi åker och tittar på några av kommunens vackra platser t ex Sturehovs slott, Norsborgs herrgård, Alby och Hågelby. Bussturen avslutas på Mötesplats Grödinge med lätt lunch och deras öppet hus. Du kan välja att hoppa på/av vid kommunalhuset eller vid Hallunda folkets hus.

Plats: Hallunda Folkets hus, Borgvägen 1 eller kommunalhuset, Munkhättevägen 45.

Anmälan: carina.savborg@botkyrka.se eller 0708 86 16 00. Uppge vilken plats du vill bli upphämtad på.

Max 50 personer. Bekräftelse krävs för garanterad plats.

Grödinge

10.00 – 14.00 Öppet hus på Mötesplats Grödinge

Upptäck Mötesplats Grödinge! Klockan 10.00 håller PRO och SPF Grödinge i en presentation av sina verksamheter. Klockan 11.30 serverar vi soppa med lokalt odlade grönsaker och kryddor. Vi avslutar med allsång med "tvåflis" klockan 13.

Plats: Mötesplats Grödinge, Ringvägen 2, tel. 0725 96 69 21

**Tack till alla er som deltagit
i uppbyggnaden av detta program!**

**Ett extra tack till Botkyrka Demensförening
och Väntjänstföreningen i Botkyrka
för insatserna som gör det
möjligt för fler att vara med!**

Fredag 20 september

Fittja

09.00 – 11.30 Öppet hus på Fittjabadet

Prova vattengymna, styrketräning och upptäck det nya träningsrummet.

Plats: Fittjabadet, Vårdshusvägen 5, tel. 08-530 619 95

09.00 – 16.00 Öppet hus i BoCenter

Prova på sömnad, schack och god mat från hela världen.

Plats: BoCenter, Krögeravägen 4

11.30 – 13.00 Härifrån

Upplev Botkyrka konsthall och en visning av det nybyggda huset och utställningen Härifrån. Med film, fotografi, teckning, vandringar i det offentliga rummet, skulptur och måleri berättar konstnärer om norra Botkyrka. Om att vara på väg till eller ifrån, att lämna och att komma tillbaka. Efter visningen bjuds det på soppa.

Plats: Botkyrka konsthall, Fittja torg 14, tel. 0725 96 62 84

Tumba

10.30 – 11.00 Träna din styrka och balans med Tumba GOLF

Alla kan falla... men med denna träning känner du dig säkrare.

Plats: Kulturskolans danssal, Utbildningsvägen 2, sms 0706 56 24 76

11.15 – 11.45 Prova på Latindans Träna din balans och styrka samt prova på Latindans med Tumba GOLF

Dansa dig glad med lätta stegkombinationer till härliga latinorytmer.

Plats: Kulturskolans danssal, Utbildningsvägen 2, sms 0706 56 24 76

10.30 – 12.00 Öppet hus på Storvretsbadet

Prova på Aquapilates. Det är träningsform med musik i vatten, som förbättrar din flexibilitet, styrka, kontroll och uthållighet.

Plats: Storzvretsbadet, Odlingsvägen 41, tel. 08-530 619 95

Tullinge

09.00 – 12.00 Tullinge tennis

Prova på tennis. Du kan låna racket. Ta bara med ett par innegympaskor. Vi bjuder på fika med smörgås.

Plats: Tullinge tennis, Flottiljvägen 60, tel. 08-778 50 13

10.00 – 12.00 Öppet hus på Elgentorp med tipspromenad och fika

Kom och upptäck kulturhuset Elgentorp från 1800-talet, där bland annat författarinnan Anna Maria Roos har bott.

Plats: Elgentorp, Palettvägen 15, tel. 08-778 34 04

13.00 – 15.00 Minnescafé och information om bibliotekens utbud

Minnescafé kring foton ur privata samlingar från minnesvärda ögonblick i Tullinge. Biblioteket ger också boktips och berättar om sin service som passar många seniorer t ex storstilböcker och ljudböcker.

Plats: Tullinge bibliotek, Nyängsvägen 3B, tel. 08-530 629 20

Allt är gratis. Drop-in, förutom till de aktiviteter som kräver anmälan. Du anmäler dig genom att skicka e-post eller ringa och uppge namn, kontaktuppgifter och önskad aktivitet. För garanterad plats behöver du sedan en bekräftelse.

Seniorveckan fortsätter hela året!

Det finns många verksamheter och aktiviteter runt om i Botkyrka för dig som är senior!

TUMBA

Väntjänstföreningen i Botkyrka

Erbjuder mänskligt stöd för att kunna ta sig ut på äventyr, upplevelser eller vardagsbestyr.
Ring Väntjänstföreningen i Botkyrka,
tel. 08-530 626 38 eller 0725 96 59 10
Läs mer på www.botkyrka.se/senior

Mötesplats Tumba

Mötesplats Tumba erbjuder aktiviteter som att träna, bada bastu, träffa nya vänner eller bara sitta i solrummet och ha det skönt. Här finns också ett kafé där du kan köpa fika och goda smörgåsar.
Öppettider: måndag 07–19.30,
tisdag-torsdag 07–16.30, fredag 07.00–15.00.
Adress: Samaritvägen 2 tel. 073-421 87 50
Läs mer på www.botkyrka.se/senior

Seniorhuset

Seniorhusets rum och lokaler delas av föreningarna PRO Tumba, SPF Botkyrka och SeniorNet.
▪ PRO Tumba håller öppet hus första fredagen varje månad kl. 10-12 och alla, även icke medlemmar, är välkomna till en liten pratstund med kaffe och hembakat bröd. Läs mer på www.pro.se/tumba
▪ SeniorNet Botkyrka anordnar datakurser för seniorer. Läs mer på www.seniornet.se.
▪ SPF Botkyrka: www.spfbotkyrka.se
Plats: Seniorhuset Grödingevägen 2

Tumba kyrka

Kyrkan har bland annat en omfattande musikverksamhet.
Plats: Prästgårdsvägen 1 tel. 08-530 222 00
Läs mer på www.svenskakyrkan.se

PRO Botkyrka Finska

Expedition och verksamhetslokal öppen måndag och torsdag kl. 10-13.
Plats: Samaritvägen 12 tel. 08-530 309 35
Läs mer på www.pro.se

Tumba Golf

Senior Tumba Golf, gruppträning och gymträning på dagtid i vår träningshall och gym i Storvreten.
Plats: Odlingsvägen 36 C kerstin.nyberg@telia.com
Läs mer på www.idrottonline.se

Storvretsbadet

Här finns till exempel Aquapilates, gym med instruktör, motionssim och bastu.
Plats: Odlingsvägen 41 tel. 08-530 619 95
Läs mer på www.botkyrka.se/bad

Utegymp Storvreten

Utegympmet har 13 stationer och en hinderbana samt är upplyst genom parkbelysning.
Plats: Odlingsvägen 2

Tullinge-Tumba finska förening

Föreningen arrangerar aktiviteter för stora och små, där flera sker på finska.
Plats: Storvretsvägen 25
tullingetumba-ss@hotmail.com

Tumba Bruksmuseum

I fyra hus inom bruksområdet finns utställningar om brukets historia, papperets och sedlarnas historia och mycket mer.
Plats: Sven Palmes väg 2 tel. 08-5195 53 46
Läs mer på www.tumbabruksmuseum.se

Tumba bibliotek

Plats: Tumba torg 105 tel. 08-530 629 31,
tumba.bibliotek@botkyrka.se
Läs mer på www.bibliotek.botkyrka.se

Tumbascenen

Kulturen i centrum med konferens, möte, opera, balett, bio, teater, konst och musikal.
Plats: Utbildningsvägen 2 tel. 08-530 302 60,
tumbascenen@gmail.com
Läs mer på www.folketshustumba.se

Botkyrka Demensförening

Plats: c/o Monica Andersson, Storskiftesvägen 53
tel. 08-531 779 11
www.botkyrka.demens@comhem.se

Curves Tumba

Hälsoaktiviteter utformade för kvinnor.
Plats: Dalvägen 19 tel. 08-530 200 20
Läs mer: www.curves.eu

Botkyrka Kvinno- och tjejjour

Stödtelefon 020-333388
info@botkyrkakvinnojour.se
Läs mer: www.botkyrkakvinnojour.se

GRÖDINGE

Mötesplats Grödinge

Mötesplats Grödinge erbjuder bland annat ett avgiftsfritt minigym, en bokbytarkorg för lässugna och ett kafé där du kan köpa smörgåsar och kaffebröd till självkostnadspris. Var med i någon av mötesplatsens aktiviteter eller bara titta in en stund. Öppettider: måndag, tisdag och torsdag kl. 10-14
Plats: Ringvägen 2 tel. 0725 96 69 21
Läs mer på www.botkyrka.se

PRO Grödinge

PRO Grödinge spelar bland annat boule på banorna i Malmtorp i Vårsta under sommarmånaderna.
Läs mer på www.pro.se/grodinge

SPF Grödinge

SPF vill främja pensionärernas sociala, ekonomiska intresse, studier, friskvård, kulturell verksamhet och god livskvalité.
Plats: Sandavägen 36
Läs mer på www.spfseniorerna.se

TULLINGE

PRO Tullinge, Elgentorp

Elgentorp är en vacker byggnad i en sagolik trädgård från sekelskiftet 1800-1900 och säte för PRO Tullinge. Trädgården är öppen för alla att slå sig ner i och njutas av när som helst under hela veckan. Varje fredag kl. 11-13 under sommaren är det aktiviteter och café i trädgården. Vintertid ordnas olika aktiviteter öppna för alla.
Plats: Palettvägen 15 tel. 08-778 34 04
Läs mer på www.pro.se

Tullinge bibliotek

Plats: Nyängsvägen 3B tel. 08-530 629 20,
tullinge.bibliotek@botkyrka.se
Läs mer på www.bibliotek.botkyrka.se

Tullinge tennis

Arrangerar tennis efter allas förutsättningar.
Plats: Flottiljvägen 60, Tullinge tel. 08-7785013
info@tullingetennis.se
Läs mer på www.tullingetennis.se

HALLUNDA

Hallunda Folkets hus

Konferens, kongress, bankett, personalfest, bröllopsfest, dop- eller begravningskaffe, mäsas, utställning, kulturevenemang, konsert eller dans.
Plats: Borgvägen 1 tel. 08-531 996 40,
info@hallundafolketshus.se
Läs mer på www.hallundafolketshus.se

Botkyrka Riksteaterförening

Arrangerar scenkonst som roar och berör.
Kontakt: botkyrka@riksteatern.se tel. 0700 92 15 45
Läs mer på www.riksteatern.se/botkyrka

ABF-PRO-akademien

ABF-PRO-akademien i Botkyrka vill engagera och inspirera alla över 55 år, oavsett medlemskap, till kulturella och mångsidiga aktiviteter som författarbesök, kulturella dagsutflykter, debatter, samhälls-engagemang och stick- och hantverkscaféer.
Plats: ABF Botkyrka-Salem, Hallundavägen 26,
tel. 08-530 363 00
Läs mer på www.abf.se

PRO Norra Botkyrka

PRO Norra Botkyrka vill se till så att livet som pensionär blir bättre och roligare med bland annat resor och bridge.
Plats: Tomtbergavägen 4B, Annexet 1 tr
Läs mer på www.pro.se

Ljusets kyrka

Brodera, sticka, gör decoupage, tillverka smycken med mera. Basar två gånger per år. Verksamheten är terminsbunden januari-maj, september-december, torsdagar kl. 13.
Plats: Tomtbergavägen 16 tel. 08-530 222 86
Läs mer på www.svenskakyrkan.se/botkyrka/ljusets-kyrka

Botkyrka kyrka

Året runt kan man utan kostnad lyssna på orgelkonsert i Botkyrka kyrka på torsdagar kl.12.
Kaffeservering till självkostnadspris.
Plats: S:t Botvids väg 27 tel. 08-506 875 76
Läs mer på www.svenskakyrkan.se/botkyrka/botkyrkakyrka

Botkyrka rackethall

I rackethallen finns badminton, squash, tennis, pingis med mera samt en välsorterad racketshop, café, dusch och bastu.
Plats: Botkyrka rackethall, Humlevägen 3
tel. 08-530 615 43
Läs mer på www.botkyrka.se/rackethallen

Hallunda bibliotek

Plats: Borgvägen 1 tel. 08-530 625 90,
hallunda.bibliotek@botkyrka.se
Läs mer på www.bibliotek.botkyrka.se

NORSBORG

Kärsby Seniorgym

Utegymmet har 18 stationer och belysning kommer att sättas upp till hösten.

Plats: Kärsbyvägen 1

Filippinska Kultur- & Fritidsföreningen

Föreningen anordnar aktiviteter för alla åldrar, bland annat musik, yoga och smyckesworkshops.

Plats: BoCenter i Norsborg, Heimdalsvägen 16

Kontaktperson: Zenaida Abbaspour,

tel. 0737 81 42 55

Assyriska kulturföreningen

Föreningen anordnar aktiviteter för alla åldrar, bland annat dans, föreläsningar och matworkshops.

Plats: Höders väg 17 tel. 08-531 874 48

Läs mer på www.facebook.com/Assyriska-Kulturforeningen-Botkyrka

Assyrien kulturcenter

Föreningen anordnar aktiviteter under hela året.

Plats: Segersbyvägen 4 tel. 08-531 877 05,

info@assyrien.se

Läs mer på www.assyrien.se

Botkyrka kvinnoresurscentrum

Föreningen är en mötesplats med aktiviteter som zumba, företagsutveckling, gym, samtal etc.

Plats: Frejsväg 15, tel. 0739 31 90 85,

brc@botkyrka@gmail.com

ALBY

Korpen Huddinge-Botkyrka

Ideell förening som anordnar mycket verksamhet för seniorer.

Plats: Rotemannavägen 10 tel. 0737 06 74 77

Läs mer på www.korpenhb.se

Utegym Alby folkhälsopark

Utegymmet har 25 stationer och är upplyst.

Plats: Albyvägen 20

Alby bibliotek

Plats: Albyvägen 6C, Alby, tel. 08-530 629 80,

alby.bibliotek@botkyrka.se

Läs mer på www.bibliotek.botkyrka.se

FITTJA

Fittjabadet

På Fittjabadet kan du simma, basta, styrketräna och vattengympa. Du kan även fika i vårt café. Vi erbjuder seniorträning och aquapilates på fredagsförmiddagar.

Plats: Vårdshusvägen 5 tel. 08-530 619 95

Läs mer på www.botkyrka.se/bad

Mångkulturellt centrum

Mångkulturellt centrum är ett kulturhus med utställningar, specialbibliotek, kulturpedagogisk verkstad och en taverna. Vi bedriver utbildning och forskning, har ett bokförlag och verkar för ett samhälle där mångfalden reflekteras i den nationella självbilden och där migration är en självklar del i det svenska kulturarvet.

Plats: Vårdshusvägen 7 tel. 08-120 259 00

Läs mer på www.mkcentrum.se

Fittja bibliotek/Botkyrka konsthall

Plats: Fittja Torg 14

fittja.bibliotek@botkyrka.se tel. 08-530 629 75

botkyrkakonsthall@botkyrka.se tel. 0725 96 62 84

Läs mer på www.bibliotek.botkyrka.se,

www.botkyrkakonsthall.se

Botkyrka volontärcenter

BoCenter i Fittja är en mötesplats, där föreningen arrangerar aktiviteter som t ex schack, sömnad och samtal.

Plats: Krögarvägen 4 BoCenter



Välkommen!
Welcome!
Tervetuloa!
ترحيب
සහන

Läs mer på botkyrka.se/senior

BOTKYRKA
KOMMUN

