

SENIORVECKA I BOTKYRKA 2022



19-23 september

En inspirerande vecka fylld med aktiviteter för dig som är senior i Botkyrka. Delta i bussturer, föreläsningar, idrott, digitala aktiviteter, filmvisningar och mycket mer! Allt är gratis, men vissa aktiviteter kräver anmälan.

Läs mer på botkyrka.se/senior

Måndag 19 september

Tumba

8.30-10.00 Frukostsamtal

Professor och författare Sverker Sörlin föreläser och bjuder in till samtal på tema Bräcklighet: valet, demokratin, Nato, världen.

Plats: Kommunalhuset Munkhättevägen 45, sal Alytus plan 2

Tumba

9.00-13.00 Öppet hus på Tumba Tennis och Padel

Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem informerar och förevisar varför träning och rätt kost är så viktigt för äldre i allmänhet och för hjärt/lungsjuka i synnerhet. Du kan även prova på gym, padel med mera. Ta med dig inomhusskor. Instruktioner/Informatörer kommer att finnas på plats.

Plats: Tumba tennis och padel, Bryggarvägen 9

Tumba

10.30-11.30 Prova på Linedance

Tumba Golf bjuder in till Linedance i danssalen på Kulturskolan. Ta med dig inneskor.

Plats: Botkyrka kulturskola, plan 2, Utbildningsvägen 2

Tumba

10.45-11.30 Prova på Vattenträning

Korpen Huddinge-Botkyrka bjuder in till att prova på en skonsam träning i vatten.

Alla kan vara med efter egen förmåga.

Plats: Storstadsbadet, Odlingsvägen 41

Anmälan: Boka via e-post traning@korpenhb.se eller ring 08-299 622

Hallunda

11.00-14.00 Njut av Lugnet

Föreningen Torpet Lugnet och Hallunda daglig verksamhet arrangerar en dag vid Torpet Lugnet.

Upplev att vara dagsverkstorpä, utforska Hallundaboplatsen, Hallunda-röset, möt Botkyrkafixaren och känn atmosfären med en kopp "torpar"- kaffe med bröd.

Plats: Torpet Lugnet, Lugnets väg 53.

Tumba

14.00 – 15.30 Digitala timmen

Mötesplats Tumba bjuder in seniorer till att komma och ställa frågor om digitala områden som man vill kunna mer om, där personer som arbetar med digital teknik handleder. Ta med dig din mobiltelefon, dator, surfplatta eller låna en på plats. Timmen avslutas med fika.

Plats: Mötesplats Tumba, Samaritvägen 2

Anmälan: Boka via e-post seniorveckan@botkyrka.se eller SMS 0708 86 16 00, max 15 personer.

Tumba

16.00-17.00 Prova på Starka seniorer

Korpen Huddinge-Botkyrka bjuder in till träning för hela kroppen. Kläder efter väder. Alla kan vara med.

Plats: Sven Tumbas park, bakom Ishuset i Tumba. Titta efter en grön Korpen-flagga.

Tisdag 20 september

Tumba

10.00-14.00 Hälsokontroll mellan dörr och kassa

Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem erbjuder demonstration av HLR (HjärtLungräddning) med och utan hjärtstartare samt blodtrycksmätning. Utbildade instruktörer finns på plats.

Plats: Stora COOP Tumba

Storvreten

11.00 – 12.00 Stavgångspromenad i Storvreten

Botkyrka finska förening leder en stavgångspromenad i Storvreten och bjuder sedan på kaffe och piroger i sin lokal.

Plats: Föreningslokalen på Storstadsvägen 25

Tumba

11.00 - 13.00 Medicinsk yoga och hälsocafé

Tumba bibliotek med Korpen inbjuder till att prova på Medicinsk yoga "rygg och energi", som genomförs sittande på en stol. Passet avslutas med en liten föreläsning, frågestund och fika. Biblioteket berättar också om sin service och sitt utbud, såväl det digitala som det fysiska.

Plats: Tumba bibliotek stora aktivitetsrummet, Tumba torg 105

Grödinge

11.00 – 15.00 Busstur i Grödinge

Grödinge SPF bjuder in till en god fika på Grödinge bygdegård, med guidning av Grödinges guldkorn på vägen.

Plats: : Du kan stiga på bussen i Hallunda kl.11.00 vid parkeringen Hallunda Folkets hus, Borgvägen 1, vid kommunalhuset i Tumba, Munkhättevägen 45 kl.11.15 eller vid Vårsta bussplan kl.11.30. Omvänd returresa startar kl.14.30.

Anmälan: Boka via e-post seniorveckan@botkyrka.se eller SMS 0708 86 16 00, max 50 personer.

Tumba

13.00 – 14.00 Upptäck Xet-museet

Botkyrka konsthall ger en konstvisning i Xet-museet. Sven Eriksson var en av Sveriges stora konstnärer under 1900-talet. Han växte upp i Tumba och idag finns många originalverk; oljemålningar, skisser och grafik samlade i Xet-museet.

Plats: Tumba bibliotek/X-et museet, Tumba torg 105

Norsborg

13.00 – 15.00 Yoga med fika

Filippinska Kultur- & Fritidsföreningen välkomnar dig till temadag om hälsa med prova på yoga. Vi bjuder på hälsosoppa och hälsofika.

Plats: Föreningslokalen på Heimdalsvägen 16

Onsdag 21 september

Hallunda

9.30 - 10.45 Prova på boxning

Botkyrka boxningsklubb leder ett boxningspass, som passar alla.

Ta med dig lediga kläder och inneskor.

Plats: Botkyrka boxningsklubb, Brunnavägen 6

Hallunda

10.00 – 16.00 Öppet hus i Folkets hus

PRO Norra, Folklab, SeniorNet Botkyrka, Röda Korset och Hallunda Folkets hus öppnar dörrarna kl.10. Under dagen kan du bland annat ta del av en Konst-tipspromenad och en 3D-printerdemonstration. Kl.13.00 börjar filmvisningen av Mormor, kriget och kärleken, följt av ett samtal med regissören Andreas Bjuner.

Plats: Hallunda Folkets hus, Borgvägen 1

Tumba

11.00 – 15.00 Hela huset lever

Seniorhuset med SPF, PRO Tumba och SeniorNet Botkyrka bjuder in till ett öppet inom och utomhus med bland annat ett "Vad kan du om ditt Botkyrka?"-quiz, tipsrunda, korvgrillning, kaffe och tårta.

Plats: Seniorhuset, Grödingevägen 2

Tumba

10.00 – 14.00 Finska tongångar

Finska PRO bjuder in till karaoke, tango, historieguidning, kaffe och tilltugg i Segersjö Folkets hus.

Plats: Segersjö Folkets hus, Scheelevägen 41 – 43

Tullinge

14.00 -15.00 Skivor till kaffet

Radio Botkyrka 91,6 återupplivar tillsammans med PRO Tullinge det gamla radioprogrammet "Skivor till kaffet" i direktsändning på Elgentorp.

Plats: Elgentorp, Elgentorpsvägen 25

Hallunda

10.00-12.00 Många bollar i luften

Rackethallen erbjuder dig att pröva på badminton, squash, pingis, pickleball och/eller padel.

Ta med dig inomhusskor.

Plats: Rackethallen, Humlevägen 13

Hallunda

15.00-16.00 Författarsamtal med Kjell Westö

Hallunda bibliotek bjuder in till ett digitalt författarbesök med Kjell Westö.

Plats: Hallunda bibliotek, Borgvägen 1

Delta gärna i en digital bokcirkel som sker via Teams den 14 september kl.14.00 om Kjell Westös bok Den svavelgula himlen. Länk till samtalet skickas ut via anmälan till fittja.bibliotek@botkyrka.se. Boken kan du då gratis hämta på ditt bibliotek i Botkyrka.

Torsdag 22 september

Hallunda

10.00-12.40 Vandring med lunchkonsert

Botkyrka kyrka bjuder in till vandring en bit på pilgrimsleden, där du bland annat träffar Botvid och hör historien om varför Botkyrka heter Botkyrka. Därefter blir det lunchkonsert och fika i kyrkan.

Plats: Botkyrka kyrka, S:t Botvids väg 27

Storvreten

10.00-11.00 Stavgångspromenad

Storvretsbadet leder en stavgångspromenad och erbjuder stavar att låna.

Plats: Storvretsbadet, Odlingsvägen 41

Norsborg

10.00 – 14.00 Busstur i Norra Botkyrka

Assyrien kulturcenter leder en busstur i historiska Norsborg och bjuder på smörgåslunch vid Noras tempel.

Plats: Du kan stiga på bussen vid busstorget i Tullinge kl.10.00, kommunalhuset Tumba Munkhättevägen 45 kl.10.15 eller vid parkeringen Hallunda Folkets hus, Borgvägen 1 kl.10.30. Omvänd returresa startar kl.13.15 från Norsborgs herrgård.

Anmälan: Boka via e-post seniorveckan@botkyrka.se eller SMS 0708 86 16 00, max 50 personer.

Tumba

11.30-13.00 Sopplunch och konsert

Kulturföreningen BJK och Radio Botkyrka 91,6 arrangerar en sopplunch med musikunderhållning av Slagsta Gille och kören Nova Cantica med direktsändning i Radio Botkyrka 91,6 Mhz.

Insläpp kl. 11.15, soppan serveras 11.30, underhållningen startar kl. 12.00.

Plats: Tumbascenen, Utbildningsvägen 2

Anmälan: Boka via e-post gubblund1950@gmail.com eller SMS 0739744 021 från 8 september kl.10.00, max 100 personer.

Alby

10.00-11.00 eller 13.00-14.00 Prova på Starka seniorer

Korpen Huddinge-Botkyrka bjuder in till träning för hela kroppen.

Kläder efter väder. Alla kan vara med.

Plats: Rotemannavägen 10, Subtopia

Tumba

15.00-16.30 Gör ditt eget papper

Tumba bruksmuseum leder en workshop och bjuder på fika.

Plats: Tumba bruksmuseum, Sven Palmes väg 2

Anmälan: Boka via e-post info@tumbabruksmuseum.se, max 10 personer.

Grödinge

13.00 - 15.00 Upptäck Vårstastrandparken i Vårsta

Mötesplats Grödinge och PRO Grödinge arrangerar korvgrillning, gympa på bryggan med Camilla Lindqvist, guidning av Anita Widén i Poul Bjerreparken och roliga tävlingar.

Plats: Vårsta centrum vid Malmsjön

Fredag 23 september

Storvreten

10.00 – 12.00 Seniorträning

Storvretsbadet bjuder in till gruppträning kl.10.00-10.45 och vattengympa kl.10.45-11.30.

Plats: Storvretsbadet, Odlingvägen 41

Tullinge

10.00-13.00 Binas värld på Elgentorp

PRO Tullinge bjuder in till öppet hus om naturens hjältar. Lyssna på biodlare Katja Göller som berättar om biodling och dess betydelse. Fika och gå en tipspromenad i trädgården.

Du kan också vinna priser och köpa nyslungad honung.

Plats: Elgentorp, Palettvägen 15

Tumba

11.00 – 12.00 Promenad runt bruket

Tumba bruksmuseum guidar en promenad på Tumba bruk med efterföljande soppa och smörgås i Brukscaféet.

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

Anmälan: Boka via e-post info@tumbabruksmuseum.se, max 25 personer.

Tullinge

13.00-15.00 Minnescafé

Tullinge bibliotek bjuder in för att samtala om minnen från barndomen och uppväxten. Biblioteket visar också journalfilm, tar fram böcker och veckotidningar från förr i tiden och bjuder på fika.

Plats: Tullinge bibliotek, ingång Tullinge torg

Alby

13.00 – 14.30 Digitala timmen

Mötesplats Alby bjuder in seniorer till att komma och ställa frågor om digitala områden som man vill kunna mer om, där personer som arbetar med digital teknik handleder. Ta med dig din mobiltelefon, dator, surfplatta eller låna en på plats. Timmen avslutas med fika.

Plats: Mötesplats Alby, Albyvägen 7

Anmälan: Boka via e-post seniorveckan@botkyrka.se eller SMS 0708 86 16 00, max 15 personer.

Tumba

14.00 - 16.00 JUDY

Bioträffen (SPF och PRO) visar filmen Judy, där Renée Zellweger skildrar den magnifika Judy Garland på höjden av sin berömmelse 1968.

Plats: Tumbascenen, Utbildningsvägen 2



Digitala arrangemang



Måndag 19 september

8.30-10.00 Frukostsamtal med Sverker Sörling

Professor och författare Sverker Sörlin föreläser och bjuder in till samtal på tema Bräcklighet: valet, demokratin, Nato, världen.

Länkadress: www.botkyrka.se/senior

Onsdag 21 september

9.45-10.45 Boxningspass med Botkyrka Boxningsklubb

Prova på boxning hemma vid soffan. Övningarna passar alla.

Skriv intresseanmälan till botkyrka@hotmail.com för att få skickat en länk till passet.

14.00-15.00 Skivor till kaffet

Radio Botkyrka 91,6 Mhz livesänder premiären av Skivor till kaffet på Elgentorp.

15.00-16.00 Författarsamtal med Kjell Westö

Hallunda bibliotek bjuder in till ett digitalt författarbesök med Kjell Westö.

Länkadress: www.botkyrka.se/senior

Torsdag 22 september

12.15-13.00 Lunchkonsert

Radio Botkyrka 91,6 Mhz livesänder Slagsta gille/Nova Cantica lunchkonsert på Tumbascenen.

11.00-11.30 Digital visning på Tumba bruksmuseum: När holländarna kom till Tumba bruk – brukets första år och en spionhistoria

Anmälan: Skriv intresseanmälan till info@tumbabruksmuseum.se för att få skickat en länk till visningen.

Fredag 23 september

12.00-12.45 Alla är vi anhöriga, men vem får anhörighetsstöd?

Botkyrka kommuns anhörigsamordnare Johan Nicander berättar i ett digitalt möte om anhörighetsguiden och anhörigstöd, dess utveckling, syfte, organisation och utbud av aktiviteter och stöd.

Länkadress: www.botkyrka.se/senior

Anhörigdagen



Torsdag 6 oktober kl. 10.00-12.00

Rozina Yohans föreläser om beteendeförändring och psykisk ohälsa vid demenssjukdom (BPSD). Hon jobbar som sjuksköterska på Allégården i Tumba och har 15 års erfarenhet som sjuksköterska, både inom primärvård, akutsjukhus och äldrevård. Hon utbildade sig till Silvia-sjuksköterska 2018-2019 och är certifierad utbildare inom BPSD sedan 2020.

Länkadress: Kommunhuset, Munkhättvägen 45 plan 2, Alytus, Tumba.

Vid behov ges föreläsning digitalt.

Anmälan: anhorigstod@botkyrka.se

Anmälan

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

Du kan anmäla dig via e-post eller telefon. Anmälningsadress står under varje respektive aktivitet.

Vid anmälan, skriv eller säg:

- vilken aktivitet det gäller
- ditt namn
- ditt telefonnummer eller e-postadress

Obs! Bekräftelse krävs för att få en garanterad plats.

Pappersprogram finns på Medborgarkontor och bibliotek.

Läs mer på botkyrka.se/senior

