

Veckobrev vecka 38 (20-26 september 2021)



Bild från vandringen längs Södertälje kanal Foto: Sven-Ove

Boule som vanligt vid Aspvägens slut, **måndag den 20 september klockan 10.**

Kontaktperson: Ingemar Lindström 070-150 41 94

Bowling måndagen den 20 september kl 11, Bäckgårdsvägen 47 i Vårby Gård.

Kontaktperson Leif Åsberg 070-671 10 24

Årsmöte i Bygdegården

Nu på **onsdag, 22 september**, är det årsmöte i Bygdegården kl. 12.00. Välkomna!

Afternoon tea

Torsdag 23 september är det också läge för ett besök i Bygdegården, nu för Afternoon tea som serveras från kl. 14.00. Förutom att det **bjuds** på mycket gott att smaka på blir det även en tipspromenad med frågor med anknytning till Grödinge.
Gratis vrålfika – anmäl dig snarast!

Till afternoon tea behöver man anmäla via mejl till seniorveckan@botkyrka.se eller på telefon **070-886 16 00** – och det gäller oavsett om man vill åka med bussen från Vårsta eller om man åker egen bil

Hoppas att vi ses där.
Anki Lauberg

Andra aktiviteter att ta del av under seniorveckan

Måndag 20 september

Tumba

09.00-13.00 Öppet hus på Tumba tennis och padel
Riksförbundet HjärtLung Botkyrka Salem informerar om hjärtlungräddning och motionsverksamhet med padel, tennis, pingis, gymnastik och styrketräning för seniorer. Utbildade Instruktörer finns på plats. Medtag inneskor.
Plats: Tumba Tennis och padel, Bryggarvägen 9

Tumba

12.00-13.00 Digital skattjakt med SeniorNet Botkyrka
Med hjälp av Google Assistenten och Google Lens letar du efter skatter och svarar på frågor i och runt Seniorhuset i Tumba. Vi finns till hands om du behöver hjälp med apparna i din smartphone eller surfplatta.
Plats: Seniorhuset, Grödingevägen 2
Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Grödinge

12.30-15.30 Busstur till Mötesplats Grödinge
Mötesplats Grödinge tillsammans med PRO Grödinge bjuder in till allsång med kaffe och bullar, men också till samtal om angelägna och aktuella frågor för äldre, med verkande PRO-distriktets ordförande Curre Hansson.
Plats: Du kan stiga på/av bussen i Hallunda eller Tumba:
12.30 Folkets hus i Hallunda, vid parkeringen Borgvägen 1
12.45 Kommunhuset i Tumba, vid parkeringen Munkhättevägen 45
Omvänd returresa startar kl. 15.00
Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Skriv/säg önskad på/avstigningsplats i anmälan

Fittja

13.00-14.30 Vandra i Fittja – se konst, lyssna på högläsning och få den nya konstkartan
Sofia från Botkyrka konsthall guidar och berättar om den offentliga konsten i Fittja och Amalia från Fittja bibliotek högläser och boktipsar.
Plats: Samling utanför Fittja bibliotek, Fittja torg 14

Tumba

14.00-15.00 Prova det nya utegymmet i Sven Tumbas park
Korpen Huddinge-Botkyrka ger instruktioner.
Plats: Sven Tumbas park, Munkättevägen 43

Hallunda

16.00-16.45 Tre kvinnliga artister om livet och kärleken
Se premiären av kortfilmerna Min son och Min "utländska" mamma, med efterföljande samtal och fika tillsammans med artisterna.

Plats: Kafeterian i Folkets hus Hallunda, Borgvägen 1

Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Tisdag 21 september

Hallunda

10.00-12.00 Promenad/stavgångspromenad till Slagstabadet

Vi går tillsammans till Slagstabadet med eller utan stavar och avslutar med kaffe och smörgås.

Plats: Start vid Annexet PRO Norra, Tomtbergavägen 4

Tumba

10.00-11.00 Morgongymnastik vid Brosjöbadet

Tumba GOIF bjuder in till ett gymnastikpass vid Brosjöbadet med energipåfyllnad efteråt.

Plats: Brosjön i Vårsta, buss 716/717, hållplats Bergudden

Tumba

10.00-11.00 Stavgångspromenad i Storvreten

Upptäck Storvreten under en promenad med Botkyrka finska förening.

Plats: Storvretsvägen 25

Hallunda

11.00-12.00 Utomhusgympa

Träna med Botkyrka GOLF seniorer utanför Botkyrka rackethall. Gympa och ha kul, med en liten överraskning som väntar.

Plats: Utanför Botkyrka rackethall, Humlevägen 3

Tumba

11.00-12.00 Tumba bruk med Kurt Carlsson

Visning med Kurt Carlsson, som på ett humoristiskt sätt berättar om bruket.

Visningen avslutas med förfriskningar vid paviljongen.

Plats: Samling utanför Tumba bruk, Sven Palmes väg 2

Alby

13.00-15.00 Strandpromenad med clownworkshop

Clownfi bjuder in till att upptäcka Alby och lär ut cirkustricks med clownen Virginia Librado samt bjuder på fika.

Plats: Samling vid Subtopia, nedre parkeringen, Rotemannavägen 10

Onsdag 22 september

Fittja

10.00-12.00 Konst i parken

I parken bakom Botkyrka konsthall kan du prova på akryl- eller akvarellmålning. Konstpedagog Kerstin Gezelius dukar upp stafflier, material och ger instruktioner.
Plats: Botkyrka konsthall, Fittja torg 14

Tumba

11.00-15.00 Friluftsdag utanför Seniorhuset

PRO Tumba bjuder på korvgrillning, tipspromenad och femkamp.
Plats: Seniorhuset, Grödingevägen 2

10:00 – 10:45 Sittgympa i Storstretshallen

Sittgympa ett pass där alla kan röra på sig utan att behöva stå med syfte är att främja blodcirkulationen, balansen, koordinationen och hålla rörligheten i leder och muskler igång.

Adress: Odlingvägen 36

Anmälan: seniorveckan@botkyrka.se eller tel. [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Tumba

13.00-13.45 Den bortglömda svenska flygkolonin i Östafrika

Videofilm med tal av Göran Hedqvist som sammanställt filmen.

Plats: Seniorhuset, stora salen Grödingevägen 2

Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Tullinge

13.00-14.00 Gåfotboll

Spela och ha kul, men spring inte. Tullinge fotbollsklubb guidar ett pass med gåfotboll och bjuder på fika.

Plats: Brantbrinks IP, Flottiljvägen 60

Hallunda

14.00-15.00 Starka seniorer

Korpen Huddinge-Botkyrka ger ett stärkande träningspass för hela kroppen. Alla kan vara med efter sin förmåga, eftersom övningarna kan utföras med olika svårighetsgrad. Medtag kläder efter väder och en flaska vatten.

Plats: Blåklintsparken, bakom Hallunda centrum vid Klövervägen/boulebanan.

5 lätta övningar som får dig att må bra

Vi sitter för mycket - res på dig och gympa med Tumba GOLF senior.

<https://vimeo.com/manage/videos/597164948>.

Torsdag 23 september

Tullinge

10.00-15.00 Busstur till Lida

Naturskön promenad, grillning med mat av Assyrien Kulturcenter och lägereldskonsert med Jannika Häggström.

Plats: Du kan stiga på/av bussen i Hallunda, Tumba eller Tullinge:

10.00 Folkets hus i Hallunda, vid parkeringen Borgvägen 1

10.15 Kommunhuset i Tumba, vid parkeringen Munkhättevägen 45

10.30 Tullinge centrum, vid parkeringen Nyängsvägen 3

Omvänd returresa startar kl. 14.00

Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Skriv/säg även önskad på/avstigningsplats i anmälan

Alby

10.00-11.00 Starka seniorer

Korpen Huddinge-Botkyrka ger ett stärkande träningspass för hela kroppen. Alla kan vara med efter sin förmåga, eftersom övningarna kan utföras med olika svårighetsgrad. Medtag kläder efter väder och en flaska vatten.

Plats: Subtopia, Rotemannavägen 10

Alby

11.00-12.00 Låt hjärtat va' med

Läkare och professor Mai-Lis Hellenius föreläser om livsstil och hälsa vid Subtopia i Alby.

Plats: Subtopia, Rotemannavägen 10

Grödinge

13.30-16.00 Busstur till Grödinge bygdegård

Afternoon tea med tipspromenad med SPF seniorerna Grödinge.

Plats: Du kan stiga på/av bussen i Hallunda eller Tumba:

13.30 Folkets hus i Hallunda, vid parkeringen Borgvägen 1

13.45 Kommunhuset i Tumba, vid parkeringen Munkhättevägen 45

Omvänd returresa startar kl. 15.30

Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Skriv/säg även önskad på/avstigningsplats i anmälan

Hallunda

16.00-17.00 Författarbesök med Bengt Pohjanen

Bengt berättar om "Gränsens tredje rum" – om sin uppväxt i Pajala, i byn Kassa, vid finska gränsen och sin trespråkighet svenska-meänkieli-finska.

P.g.a. pandemins osäkra utveckling kommer besöket att ske digitalt via storskärm på biblioteket istället.

Biblioteket kommer också att ge böcker av Bengt Pohjanen till deltagarna.

Plats: Hallunda bibliotek, Borgvägen 1

Anmälan: seniorveckan@botkyrka.se eller tel. [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Fredag 24 september

Fittja

10:00- 10:45 Aquapilates på Fittjabadet

Aquapilates är ett avstressande och lugnt vattengympapass som stärker och stabiliserar de små så kallade "core musklerna" i bålen som förbättrar balans och smidighet.

Plats: Fittjabadet, Vårdshusvägen 5

Anmälan: seniorveckan@botkyrka.se eller tel. [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Tullinge

10.00-13.00 Tema bi på Elgentorp

PRO Tullinge bjuder in till ett hållbart event på Elgentorp. Biodlare Katja Höller berättar om biodling och dess betydelse. Fika och gå en tipspromenad i trädgården med frågor om föreningen och bin, där du kan vinna priser.

Plats: Elgentorps trädgård, Palettvägen 15

Tumba

11.00-12.00 Tillverka ditt eget papper

Skapa papper, kort och kuvert för hand och dekorera dem med växter och blommor på Tumba bruksmuseum.

Plats: Tumba bruksmuseum, Sven Palmes väg 2

Anmälan: Skriv till seniorveckan@botkyrka.se eller ring [0708 86 16 00](tel:0708861600)

10:45 – 11:30 Vattengymna på Storvretsbadet

Vattengympan sker i ett fartfyllt tempo i den stora bassängen med en mängd olika varianter av rörelser och övningar.

Plats: Storvretsbadet, Odlingsvägen 41

Anmälan: seniorveckan@botkyrka.se eller tel. [0708 86 16 00](tel:0708861600)

Norsborg

12.00-15.00 Upptäck natursköna Norsborg

Följ med på en historievandring längs kulturstigen med Gunilla från SeniorNet. Vi tar paus för fika och Luiz vid kanonerna i Engelska parken. Medtag egen matsäck och eventuellt stavar.

Plats: Samling vid vändplanen i slutet av Norrskogsvägen.

Fri parkering 4 timmar längs Norrskogsvägen och Väpnarvägen.

Tumba

14.00-15.40 Brevbäraren som byggde ett palats

Bioträffen SPF PRO bjuder in dig till att se den franska filmen från 2018, som är byggd på verkliga händelser.

Plats: Tubascenen, Utbildningsvägen 2