



Tellus fritidscenter Tanto seniorloкус Tanto aktivitetscenter

Vårprogram 2023



För seniorer och vuxna med
funktionsnedsättning i Stockholms stad.



**Stockholms
stad**



Du som är senior

eller vuxen med funktionsnedsättning och bor i Stockholms stad är varmt välkommen till våra aktiviteter våren 2023. Vi hoppas att du i det här programmet ska hitta något som passar just dig!

Vårprogrammet gäller 9 januari–26 maj.

Välkommen till Tellus fritidscenter, Tanto seniorloкус och Tanto aktivitetscenter!

Tellus fritidscenter:

Lignagatan 8, Stockholm

Öppet: måndag–fredag klockan 08.30–16.00

☎ Telefon: 08-508 12 806

@ E-post: tellusfritidscenter@stockholm.se

Hitta hit: T-bana Hornstull, Buss 4 eller buss 74 till Hornstull

Tanto seniorloкус:

Rosenlundsgatan 44 A, Stockholm

Öppet: måndag–fredag klockan 08.30–16.00

☎ Telefon: 08-508 12 808

@ E-post: tantoseniorloкус@stockholm.se

Hitta hit: Pendeltåg eller buss 4 till Södra station

Tanto aktivitetscenter

Rosenlundsgatan 44 A, Stockholm

Öppet: måndag–fredag klockan 08.00–15.00

☎ Telefon: 08-508 12 227

@ E-post: tanto@stockholm.se

Hitta hit: Pendeltåg eller buss 4 till Södra station

Besök våra webbplatser!



kultur.stockholm/tellus-fritidscenter

kultur.stockholm/tanto-seniorloкус

kultur.stockholm/tanto-aktivitetscenter



På webbplatserna lägger vi regelbundet in ny och uppdaterad information. Du kan läsa om våra utflykter, evenemang, aktiviteter med mera. Välkommen att klicka dig runt!

TELLUS

Veckoprogram på Tellus

Måndag

- 09.30 Qigong, Drakenbergssalen (ej 6/3)
- 10.00 Stavgång
- 10.00 Handarbetscafé
- 11.00 Sittande gymnastik, Drakenbergssalen
- 13.00 Film, Drakenbergssalen

Tisdag

- 13.00 Cirkelträning, gymnastiksalen (ej 9/3, 9/5)
- 13.00 Underhållning, Drakenbergssalen
- 14.00 Inomhusbangolf (ej 9/3, 9/5)
- 14.30 Cirkelträning, gymnastiksalen (ej 9/3, 9/5)
- 14.30 Pingis, Drakenbergssalen

Onsdag

- 09.00 Gymnastik, Drakenbergssalen
- 10.00 Träffa terapihundarna, klubbrum 4
- 10.30 Yoga, Drakenbergssalen
- 13.00 Dans, Drakenbergssalen



Torsdagar

- 13.00 Cirkelträning, gymnastiksalen
- 14.30 Cirkelträning, gymnastiksalen

Fredag

- 10.00 Träningsglädje med styrka och rörlighet (ej 19/5)
- 11.00 och 13.00 Inomhusbangolf(ej 19/5)

Tisdagen den
9 maj finns vi på
Seniordagen
i Kungsträdgården.

Fler aktiviteter på Tellus

Egen träning i gymnastiksalen

Måndagar klockan 08.30-16.00
och fredagar klockan
12.00-16.00 är gymnastiksalen
öppen för egen träning. För
instruktion ring 08-508 12 806.



Vävstuga

Gillar du att väva?

Ring för information, telefon 08-508 12 806.



Utställningar

Du kan kostnadsfritt boka galleriväggen för
din konst eller hantverk utanför
biblioteket. För den lilla utställningen kan du
låna visningsskåpet utanför klubbrum 2.
Bokning på telefon 08-508 12 806.

Vi inviger odlingslotten för säsongen!

Invigningen sker den 29 maj klockan 13.00.

Vår fina odlingslott ligger i Södra

Årstalundens koloniområde, närmsta gata
heter Rackarbacken. Ring 08-508 12 806
om du behöver vägbeskrivning.



Torsdagen den
9 mars är **Tellus**
fritidscenter
stängt från kl. 11.00

Biblioteket på Tellus

På biblioteket kan du låna och läsa böcker och tidskrifter. Vi har ljudböcker, talböcker, storstilsböcker och lättlästa böcker. Här finns också cd-skivor, filmer och datorer som du kan använda. Tidningarna Dagens Nyheter och Svenska dagbladet finns att läsa.

Välkommen till biblioteket på Tellus!

Öppettider

- Måndag klockan 12.00–16.00
- Tisdag klockan 12.00–16.00
- Onsdag klockan 12.00–16.00
- Torsdag klockan 10.00–12.00
- Fredag klockan 12.00–16.00

Bokcafé
torsdagar
klockan 13.00

Onsdagar
klockan 13.30–
15.30 kan du få
hjälp av våra
IT-värdar.

Vill du kontakta biblioteket?
E-post: tellus.ssb@stockholm.se
Telefon: 08-508 12 623

Filmvisning på Tellus

Måndagar klockan 13.00

Vi startar den 9 januari och
visar film fram till den 22 maj.

Fri entré till **alla filmer!**

Vill du veta mer?

Ring: 08-508 12 806

eller 08-508 12 808





Dans på Tellus

Onsdagar klockan 13.00–16.00 i Drakenbergssalen

Arrangör: Kvarnen. Pris: 100 kronor.

- 11 januari: Patrik Eklöf
- 18 januari: Sverre Carlsson
- 25 januari: Thomaz & Co
- 1 februari: Ingez
- 8 februari: Hertz
- 15 februari: Lars Eriksson
- 22 februari: Bigge
- 1 mars: Wahlén & Segeblad
- 8 mars: Sverre Carlsson
- 15 mars: Lars Eriksson
- 22 mars: Ingez
- 29 mars: Patrik Eklöf
- 5 april: Thomaz & Co
- 12 april: Bigge
- 19 april: Hertz
- 26 april: Wahlén & Segeblad

Underhållning och föredrag

Tisdagar klockan 13.00 i Drakenbergssalen, fri entré

10 januari: Jazz med Chapter two Via konserthuset play.

17 januari: Swing & Sweet music trio

Bandet spelar och sjunger lättsmält musik.

24 januari: Förtroenderådval

31 januari: Waterloo med Katja & Camilla

Det närmaste ABBA du kan komma!

7 februari: Allsång med SUS – samfundet för unisonsång

14 februari: Mark Petersen – Från Vreeswijk till Oh sole mio

21 februari: Elvis Presley – vår tids populäraste artist, del 2

Svante Rask visar filmklipp och berättar om Elvis.

28 februari: Disco med Malin

7 mars: Reimers Swing Band

14 mars: Swing it! Fartfylld show med Swingtimeduo, musik från 1920- till 1940-talet. Gisela Grerup och Therese Wernersson.

21 mars: Tommy Löbel Swing Band

28 mars: Mandys Blue Seven Klassisk jazz med rötterna från 1920-talets Chicago.

4 april: Leif Gidlöf berättar om Hornstull och Högalid En vandring genom 300 år.

11 april: Nobel prize concert 2021 Med cellisten Sol Babetta, via Konserthuset play.

18 april: Mississippi Seven

2 maj: Musikkryss med trubadur Sång, schlagers och korsord.

16 maj: Salongsorkestern Allsång till gamla schlagers.

23 maj: Mats Heden En kavalkad av klassiska sångnummer från Hasse och Tages många revyer, filmer och skivor.

Välkommen till Tellus utflykter och evenemang!

**Vi är glada att våra utflykter är så populära.
För att säkerställa en plats behöver du ringa oss på
08-508 12 806 eller 08 508 12 808 för att anmäla dig
två veckor innan.**

Vandring i Hammarby Sjästad

Torsdag den 27 april, en
rundtur bland offentlig konst i
Sjöstaden. Har vi tur får vi även
njuta av blommande körsbärs-
och magnoliaträd. Vi träffas
på Tellus klockan 13.00 för
gemensam avfärd.



Stadsmuseet

Torsdag den 23 mars.
Guidad tur. Vi träffas
på Tellus klockan 13.00
för gemensam avfärd.



Fågelvandringar

- Torsdag den 11 maj, Djurgården.
 - Torsdag den 25 maj, Råstasjön.
- Vi ger oss ut i naturen för en fågelvandring.
Samling klockan 10.00 på Tellus.
Ta med egen matsäck.



Torsdag den 22 juni klockan 12.00–14.00

Spelmansgillet stämmer upp till sång och dans.
Midsommartårta och kaffe/te serveras till en
kostnad av 20 kronor.

Föranmälan två veckor innan på 08-508 12 806
eller 08-508 12 808

Varmt välkommen!



Lokaler för uthyrning

Du kan hyra lokaler hos oss under dagar, kvällar och helger.

- För bokning på Tellus: **tellusfritidscenter@stockholm.se**
- För bokning på Tanto: **[tantoseniorlokus@stockholm.se](mailto:tantoseniorkokus@stockholm.se)**

Veckoprogram på Tanto aktivitetscenter

Måndag

11.00 Skapande bild (ej 5/6)

13.00 Bokcafé (ej 5/6)

Tisdag

12.00 Lunch, föränmälan ring 08-508 12 227

Onsdag

12.00 Lunch, föränmälan ring 08-508 12 227

13.30 Fika tillsammans med Äldrelotsen

Torsdag

13.00 Allsång, ojämna veckor

Fredag

11.00 Café (ej 19/5)

Torsdagen den
9 mars är **Tanto**
aktivitetscenter och
Tanto seniorlokus
stängt från kl. 11.00

Träffa syn- och
hörselinstruktören
10/1, 8/3 och 9/5
klockan 13.00.

Veckoprogram på Tanto seniorlukus

Tisdag

9.00 Träning, Svärdet (ej 9/5)

Onsdag

11.00 Körsång, Svärdet

13.00 Föredrag, Svärdet (Se nästa uppslag för datum).

14.30 Inomhuscurling, Svärdet

Torsdagar

09.00 Träning, Svärdet

10.30 Sittgympa, Svärdet

Fredag

12.00 Underhållning, Svärdet. (Se nästa uppslag för datum).

14.00 Södersnacket, Bergsgruvan (ej 19/5)



Kom och fika på
Viljans café
kl. 12.30–14.30
i Bergsgruvan.
Start 18 januari.



Tisdagen den
9 maj finns vi på
Seniordagen
i Kungsträdgården.

Föredrag i Svärdet

Onsdagar klockan 13.00, fri entré

11 januari: Information om vårens program.

18 januari: Bemötande och stöd vid demenssjukdom eller kognitiv svikt. Lotta Olofsson, Demensförbundet.

25 januari: Folktandvården. Om munhälsa.

1 februari: Eliane Högberg. Från Monika Zettelunds park till Ellen Keys Park.

8 februari: Stoppa bedragarna. Paul kommer och ger tips.

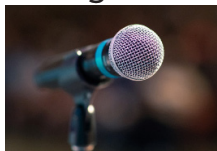
22 februari: Te – fakta och kuriosa. Kristina berättar, en liten frågestund finns det utrymme för.

1 mars: Musikaliskt hålligång med Jerry Williams och hans gäster. Via SVT Play (29 minuter).

8 mars: 15 kända men bortglömda kvinnor från 1300-talet fram till idag. Historiaintresserade Maria Bobeck berättar.

15 mars: Vikten av att ha hörapparat. Christina Dahlin, syn- och hörselinstruktör, ger råd om hörapparater.

22 mars: Författaren och poeten Dan Andersson. Film av Roger Persson och sång av trubaduren Johan Taube.



29 mars: Fatta micken. Scenen är din – läs upp en dikt, sjung en sång eller något annat! Anmälan genom att ringa till 08-508 12 808.

5 april: Sticklingbyttardag. Vi byter sticklingar med varandra.

12 april: Zumba med Sture. Obs! Klockan 13.30.

19 april: PRO – öppet Möte: Parker och grönområden på Södermalm. Parkingenjör Carina Herdin från Södermalms stadsdelsförvaltning berättar och vi får diskutera med henne.

26 april: Lek med luft och drömmar. Jazz, poesi och rörelse med sångerskan Madeleine Östlund.

3 maj: Kom och sjung. Allsång tillsammans Tantokören.

10 maj: Äldrelotsen informerar om äldreomsorg. Välkommen att ställa frågor.

17 maj: Film via Youtube. Regnbågens Sång av Nasrin Pakkho

24 maj: Vårloppis. Ring för att boka bord 08-508 12 808.

Underhållning i Svärdet

Fredagar klockan 12.00, fri entré

20 januari: Besöksöta spelar och sjunger Bellman.
Sång, gitarr och tvärflöjt.

27 januari: Film: Min judiska historia. 14-åriga Rebecka har börjat fundera över sin egen historia. 28 minuters film från UR.

10 februari: Film: Det samiska köket. Biebbmo-mat, tradition och trend (39 min).

24 februari: Visor på findlandssvenska. Frida Andersson sjunger.

24 mars: Disco med Malin.

14 april: Film: Romsk musik- en tändande gnista.
Via Svt Play, 41 minuter.

21 april: Basset Jojje & Charley. En bred repertoar med musik från 1940-talet fram till idag.



Bussutflykter Tanto aktivitetscenter

Vi åker på en gemensam bussutflykt. Bussen avgår klockan 10.30 från Rosenlundsgatan 44A och vi är åter cirka klockan 15.00. Föranmälan sker två veckor innan bussresan genom att ringa 08-508 12 227.

50 kronor i deposition som du får tillbaka när du kliver på bussen. Mat och dryck finns att köpa på resmålet.

Torsdag 26 januari

Tumba bruksmuseum

Museets utställningar och miljö berättar om Sveriges sedelhistoria och om de människor som levt och arbetet på Tumba pappersbruk. Här finns även ett mysigt café.

Torsdag 23 februari

Lasse Åbergs museum

En gammal 1800-tals ladugård som genomgått en stilig renovering och är världens enda konst- serie och leksaksmuseum med egen djungel. Inträde 100 kronor.

Torsdag 23 mars,

Artipelag

Artipelag är beläget på Hålludden som ligger på Värmdö, cirka två mil öster om Stockholm. Det är kostnadsfritt att komma in i huset och besöka de offentliga miljöerna.

Torsdag 20 april

Waxholm

Skärgårdens huvudstad med trevliga restauranger, caféer och shopping.

Torsdag 1 juni

Ekebyhovseken

Eken ligger i närheten av Ekebyhovs slott och är volymmässigt det största levande lövträdet i Sverige. År 1956 förklarades trädet för naturminne.





Övriga aktiviteter

Tanto aktivitetscenter

Fredagslunch

Lunch inklusive bröd, smör, dryck samt kaffe/te för 70 kronor.

När: 13/1, 17/2, 17/3, 14/4 och 12/5 klockan 12.00.
Föranmälan två veckor innan på 08-508 12 227.

Semlor

Fettisdagen 21/2
klockan 13.00–14.00
Pris: 20 kronor.

Våfflor

Fredagen 24/3
klockan 13.00–14.00.
Pris: 20 kronor.

Damträffar

Smörgås och lättdryck för 60 kronor.

När: 9/2 och 4/5
klockan 13.00.

Föranmälan två veckor innan varje träff på 08-508 12 227.

Herrträffar

Smörgås och lättdryck för 60 kronor

När: 12/1 och 30/3,
klockan 13.00.

Föranmälan två veckor innan varje träff på 08-508 12 227.



Tellus fritidscenter

Lignagatan 8, Stockholm

Telefon: 08-508 12 806

Öppet: måndag–fredag klockan 08.30–16.00

Tanto seniorloкус

Rosenlundsgatan 44 A, Stockholm

Telefon: 08-508 12 808

Öppet: måndag–fredag klockan 08.30–16.00

Tanto aktivitetscenter

Rosenlundsgatan 44 A, Stockholm

Telefon: 08-508 12 227

Öppet: måndag–fredag klockan 08.00–15.00

Produktion: Södermalms stadsdelsförvaltning.
Foto omslag: Lieselöfte van der Weijts. Foto: Stockholms stad/Pixabay



**Stockholms
stad**