



**Tellus Fritidscenter
Tanto Seniorlokus
Vårprogrammet**

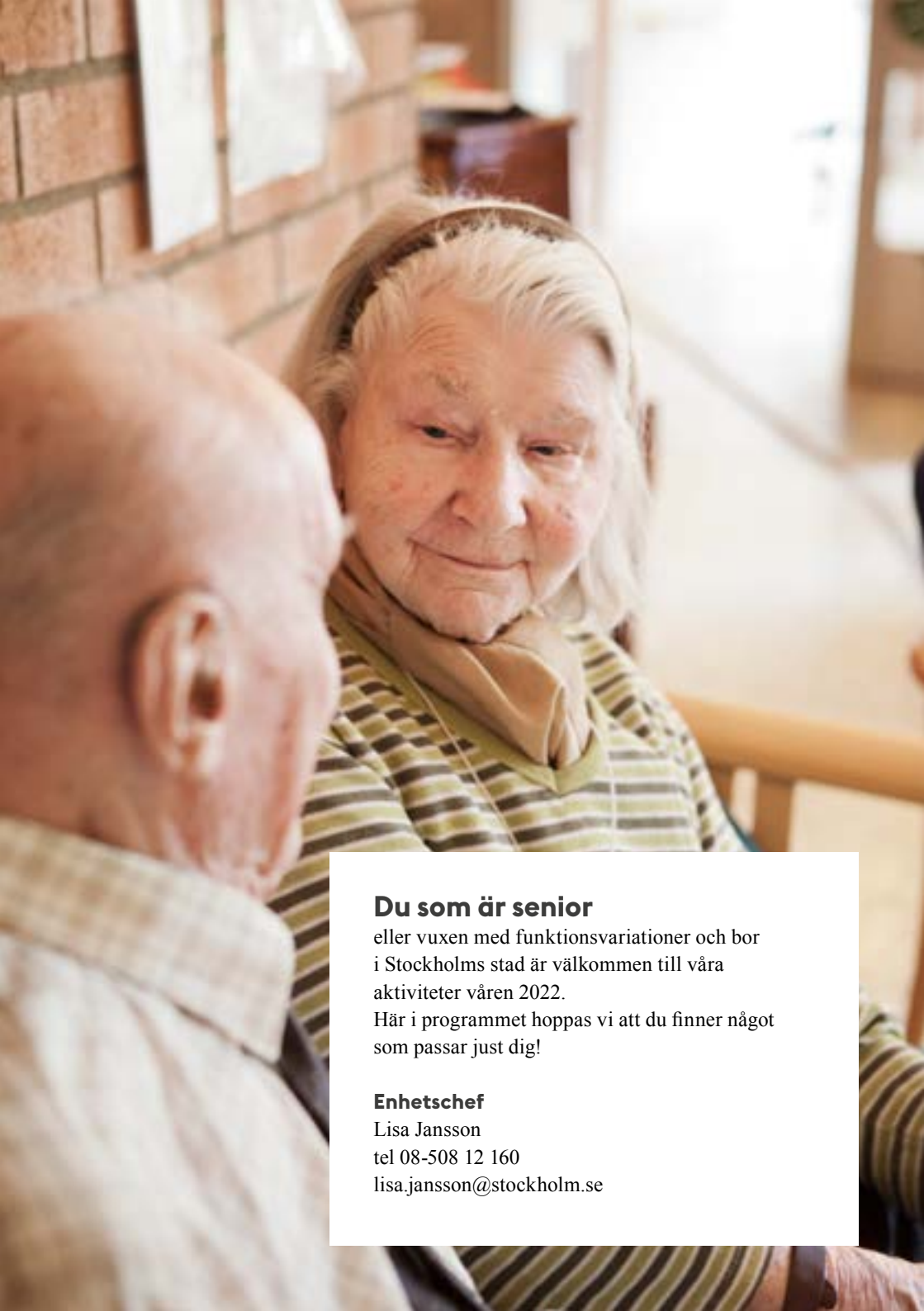
2022



För seniorer och vuxna med funktions-
variationer i Stockholms stad



**Stockholms
stad**



Du som är senior

eller vuxen med funktionsvariationer och bor i Stockholms stad är välkommen till våra aktiviteter våren 2022.

Här i programmet hoppas vi att du finner något som passar just dig!

Enhetschef

Lisa Jansson

tel 08-508 12 160

lisa.jansson@stockholm.se

Välkommen till Tellus Fritidscenter & Tanto Seniorlokus!

Öppet: måndag-fredag kl 08.30-16.30

Lokaler för uthyrning

Dagar, kvällar och helger.

För bokning på Tellus kontakta oss på mejl: tellusfritidscenter@stockholm.se

För bokning på Tanto kontakta oss på mejl: tantoseniorlokus@stockholm.se

Visning av Tellus Fritidscenter & Tanto Seniorlokus

Kontakta receptionen för rundvandring och information om våra verksamheter.

Tellus Fritidscenter: tel 08-508 12 806 eller 08-508 12 808.

Förtroenderådet

Ordförande: Kristina Rasch

Protokoll från rådets hittar du på förtroenderådets anslagstavlor på Tellus Fritidscenter och Tanto Seniorlokus.

Vi samarbetar med Tanto aktivitetscenter, Anhörigstöd på Södermalm, Högalids församling, Maria Magdalena församling, PRO Högalid, Senior Net Södermalm, Stockholms Stadsbibliotek, Tellus och Tanto Förtroenderåd, Trivselgruppen Kvarnen, Vasaträffen och Viljan Södermalm Frivilligcentral.



Besök gärna vår hemsida!

Aktuell info hittar du på

kultur.stockholm/tellus-fritidscenter

På vår hemsida lägger vi hela tiden upp uppdaterad information.

Du kan läsa om våra utflykter och events, få uppslag om alla våra aktiviteter mm.

Välkommen att klicka dig runt!

Biblioteket på Tellus

För information om öppettider,
se Stockholms stadsbiblioteks hemsida: biblioteket.stockholm.se/bibliotek
eller ring 08-508 12 623.

Vill du mejla oss är adressen tellus.ssb@stockholm.se

Biblioteket

Vi lånar ut:

- Böcker
- Tidskrifter
- Ljudböcker och talböcker
- Storstilsböcker och LL-böcker
(lättlästa böcker)
- CD-skivor
- DVD-filmer
- DN och SvD finns att läsa på plats



Filmvisning på Tellus

T
E
L
L
U
S

ALLA FILMER FRI ENTRÉ

ring 08-508 12 808
eller
08-508 12 806
för mer info



Dans på Tellus

Onsdagar kl 13.00 - 16.00 i Drakenbergssalen

Arr: Kvarnen, 80 kr

12/1	Patric Eklöf
19/1	Wahlén & Segeblad
26/1	Sverre Carlsson
2/2	Tomaz & Co
9/2	Ingez
16/2	Lars Eriksson
23/2	Patric Eklöf
2/3	Hertz
9/3	Sverre Carlsson
16/3	Tomaz & Co
23/3	Lars Eriksson
30/3	Ingez
6/4	Hertz
13/4	Tomaz & Co
20/4	Patric Eklöf
27/4	Wahlén & Segeblad

Gymnastik på Tellus

Åter-
kommande
aktivitet

Sittande gymnastik

Start: 10/1

Drakenbergssalen, måndagar kl 11.00

Ledare: Marielle Maxhall

Allmän gymnastik för seniorer

Start: 12/1

Drakenbergssalen, onsdagar kl 09.00

Yoga

Start: 12/1

Drakenbergssalen, onsdagar kl 10.30

Ledare: Elisabeth Stare

Senior Qigong

Start: 10/1

Drakenbergssalen, måndagar kl 09.30

Ledare: Eva Agustin

Cirkelträna

Start: 11/1

Tisdagar och torsdagar kl 13.00

onsdagar kl 15.00.

Ledare: Thomas Melén

OBS! Ej v 8, 10, 11 och 13

Seniorgymna med styrka och rörlighet

Start: 14/1 – 3/6

Drakenbergssalen, fredagar kl 09.00

Ledare: Kicki Åhs

Instruktion av gymnastikredskapen

Gymnastiksalen

Instruktör visar hur man använder styrketräningsmaskinerna på bästa sätt.

OBS! Måste bokas, ring 08-508 12 806 eller 08-508 12 808

Musik på Tellus

Tisdagar kl 13.00 i Drakenbergssalen
fri entré

- 11/1 **Information våren 2022** Vi informerar om vad som händer på Tellus och Tanto under våren 2022, och vi tar gärna emot synpunkter och önskemål om verksamhetens innehåll
- 18/1 **Elvis Presley** vår tids populäraste artist. Svante Rask visar filmklipp och berättar om Elvis musik och liv
- 25/1 **Förtroenderådsväl** Deltagarna blir bjudna på kaffe och bulle
- 8/2 **Beethovens symfoni nr 7** 42 min via konserthusetplay.se
- 15/2 **Ulla Källbäck** med jazzvänner
- 22/2 **Musikcafé** med vissångaren Johan Taube
- 1/3 **Vällingby Sång och Visa** bjuder på sköna låtar av Cornelis Vreeswijk, Hasse & Tage, Ulf Peder Olrog med flera
- 8/3 **Mandy Blue Seven** svängig Jazz
- 15/3 **Stockholm spelmansgille** bjuder på musikglädje, Stefan Lindén
- 22/3 **Tjajkovskijs femte symfoni** 55 min via konserthusetplay.se
- 29/3 **Daniel Yngwe** bjuder på en härlig show
- 5/4 **Brahms symfoni nr 2** 46 min via konserthusetplay.se
- 12/4 **Visning samt prova på Linedans** med PRO Katarina
- 19/4 **Musikcafé & Musikquiz** med Marielle om Aretha Franklin
- 26/4 **Musikcafé** med visångaren Johan Taube
- 3/5 **Mississippi Seven**
- 10/5 **Seniordagen** i Kungsträdgården
- 24/5 **Svenssons Treooo med Monika Bring** och den vita saxofonen

Övrigt på Tellus

Förtroenderådsväl

Tisdag 25/1 kl 13.00.

Deltagarna bjuds på kaffe & kaka

Bridgeklubben Tellus 3 Sang

Start: 7/1

Fredagar kl 11.00-14.30 i klubbrum 3.

Du behöver ha vissa förkunskaper i bridge

Ring och boka, tel 08-508 12 806 eller 08-508 12 808

Handarbetscafé

Start: 10/1

Ta med stickningen eller lilla duken med broderiet eller bara kom ändå.

Måndagar kl 10.00-12.00 i klubbrum 2.

För anmälan och info ring

08-508 12 806 eller 08-508 12 808

Inomhusboccia

Start: 18/1

Tisdagar kl 15.00-16.30 i Drakenbergs-salen. För anmälan och info ring

08-508 12 806 eller 08-508 12 808

Inomhusminigolf

Start: 11/1 och 14/1

Tisdagar kl 11.00 och kl 14.00

Fredagar kl 11.00 och kl 13.00

Begränsat antal!

Anmälan sker i receptionen,

tel 08-508 12 806 eller 08-508 12 808

Vävstuga

Ring och boka vävstol,

tel 08-508 12 806 eller 08-508 12 808

Utställningar

Du kan kostnadsfritt boka galleriväggen

för din konst eller hantverk utanför biblioteket. För den lilla samlarutställningen

låna visningskåpet utanför klubbrum 2.

Bokning på tel 08-508 12 806

eller 08-508 12 808

Utomhusaktiviteter på Tellus & Tanto

Stavgång

Måndagar kl 10.00 året runt med Lillemor och Monika. Samling vid receptionen på Tellus. Stavar finns att låna.

Minigolf Tanto

Fredag 10/6 i Tantolunden kl 13.00 till självkostnadspris. Begränsat antal! För anmälan och info ring 08-508 12 806 eller 08-508 12 808.



Välkommen till vårens utflykter och evenemang

Vi är glada att våra utflykter är så populära. För att säkerställa en plats för dig, behöver du ringa oss på tel 08-508 12 806 eller 08-508 12 808 för att anmäla dig. OBS! se vid varje utflykt tidigaste tidigaste anmälningdag. Anmälan är bindande och obligatorisk.



Lunch på Katarina kök och café

Vi träffas på Tellus kl 11.00 eller utanför Katarina Kök och café kl 11.30 fredag 4/2 och fredag 29/4. Pris 60 kr. Anmälan till fredag 4/2 kan ske från 14/1. Anmälan till fredag 29/4 kan ske från 11/4. Ring 08-508 12 806 eller 08-508 12 808.

Visning av Kristinehavs Malmgård

Onsdag 26/1 kl 13.00 Anders Lövgren guidar oss och vi avslutar med kaffe och Kristinehavs malmgårds berömda kardemummakaka. Pris 50 kr. Vi träffas i Tellus reception kl 12.30. Anmälan kan ske från 6/1. Ring 08-508 12 806 eller 08-508 12 808.



Lunch på Restaurangskolan Flitiga Lisa

vid Globen tors 17/3 och tors 19/5. Vi träffas på Tellus kl 10.45 för gemensam avfärd eller kl 11.25 vid restaurangen. Tre rätter 140 kr, exkl dryck. Anmälan till torsdag 17/3 kan ske från 3/4. Anmälan till torsdag 19/5 kan ske från 5/5. Ring 08-508 12 806 eller 08-508 12 808.



Pubkväll torsdag 17 mars kl 16.00

Anmälan kan ske från 3 mars
på telnr 08-508 12 806
eller 08-508 12 808.

Strövtåg genom Stockholm

Onsdagar 6/4, 13/4, 20/4, 27/4
kl 10.00-12.00

Promenad i olika delar av innerstaden.
För anmälan och information ring
08-508 12 806 eller 08-508 12 808.



Fågelvandring på Djurgården

Måndag 23/5 kl 10.00 ger vi oss ut i
naturen.

Egen matsäck medtages! För anmälan
och information ring 08-508 12 806 eller
08-508 12 808.

Anmälan kan ske från 2 maj.

Boka in en utflykt!

Utflykt till Ekebyhovs slott Ekerö, med SL 89

Torsdag 2/6

Vi samlas på Tellus kl 10.30 för gemensam avfärd eller vid båt nr 89 som avgår kl 11.20 från Klara Mälarstrand. Framme vid Tappström/Ekerö tar vi en promenad genom den vackra bokskogen till Ekebyhovs slott. Anmälan kan ske från 19/5. För anmälan och information ring 08-508 12 806 eller 08-508 12 808.

Utflykt med SL-båten 89 från Klara Mälarstrand

Tisdag 12/7

Vi samlas på Tellus kl 10.30 för gemensam avfärd eller vid båt nr 89 som avgår kl 11.20 från Klara Mälarstrand. Båtfärd till Tappström. I land kan vi äta lunch på Restaurang Lilla Venedig, pris: 100 kr. Sedan tar vi buss eller vändande färja hem. Anmälan kan ske från 28/6. För anmälan och information ring 08-508 12 806 eller 08-508 12 808.

Utflykt med SL-båten 89 från Klara Mälarstrand

Tisdag 2/8

Vi samlas på Tellus kl 10.30 för gemensam avfärd eller vid båt nr 89 som avgår kl 11.20 från Klara Mälarstrand. Framme vid Tappström/Ekerö tar vi en promenad genom den vackra bokskogen till Ekebyhovs slott. Anmälan kan ske från 12/7. För anmälan och information ring 08-508 12 806 eller 08-508 12 808.

SÄNK FARTEN
GÖR INGA VÄGOR

Dagsresa till Lars Lerins konsthall Sandgrund med lunch på Alsters herrgård

Onsdag 4 maj, pris 995 kr

I priset ingår buss t/r, bussfika, guidad visning på Alsters herrgård, lunch på Alsters herrgård, entréavgift till Sandgrund med guidad visning, eftermiddagskaffe med tårta

Anmälan kan ske från 6/4.

För anmälan och information ring 08-508 12 806 eller 08-508 12 808.



- 06.45 Bussen avgår från Tellus fritidscenter
- 09.00 Bussfika vid Björnfallet
- 11.00 Ankomst till Alsters Herrgård, som ligger 8 km öster om Karlstad, i ett naturskönt område med utsikt över Väneren. Här föddes Gustav Fröding den 22 augusti 1860. Vi börjar med en sittande visning, där vi får ta del av Frödings liv i bilder med inslag av hans dikter. Även egen tid ges att titta på utställningen.
- 12.00 Vi blir serverade lunch på Alsters Herrgård (varmrätt, sallad, bröd, isvatten och kaffe)
- 13.00 Avresa mot Sandgrund
- 13.30 Vi får en guidad visning i Lars Lerins konsthall Sandgrund
- 14.30 Visningen slut.
Vi blir serverade eftermiddagskaffe och får möjlighet att titta vidare i konsthallen och i butiken. Alternativt ta en promenad på ”Stan”
- 16.00 Vi åker hemåt
- 19.30 Hemma

Evenemangstips på Tellus

Mumsa på en semla eller våffla, fira påsk och midsommar, och glöm inte att boka in surströmmingsfesten!
5 festliga evenemangstips i vår & sommar.



Vi uppmärksammar Fettsdagen

Fredag 25/2 kl 12.00-15.00.

Vi serverar semlor och kaffe i foajén utanför Drakenbergssalen, 20 kr.



Våffelfika

Fredag 4/3 kl 12.00 – 15.00.

Vi njuter av nygräddade våfflor och dricker kaffe i foajén utanför Drakenbergssalen, 20 kr.



Påskafton på Tellus

Lördag 16/4 kl 13.00 i Drakenbergssalen.

Sång och musik med Pierre Nilsson
”Evergreens från förr och nu”.



Surströmmingfest

Torsdag 18/8 på Tellusgården till självkostnadspris.

För information och anmälan ring
08-50812 806 eller 08-508 12 808.

**Välkommen
till vårt
Midsommarfirande
på Tellusgården**



**torsdag 23/6
kl 12.00-14.00**

**Det blir dans runt midsommarstången
tillsammans med förskolebarn från
Rosen och gruppen Klackrent som
spelar upp till dans med dansledare.**

Kaffe och jordgubbstårta serveras.

**Anmälan kan ske från 7/6.
För information och anmälan
ring 08-508 12 806
eller 08 508 12 808.**

Varmt välkommen!



Aktiviteter på Tanto

Onsdagar kl 13.00 i Svärdet. Fri entré

- 12/1 **Musikquiz** Musikquiz med Marielle om Ted Gärdestad
- 19/1 **Filmvisning** via Svenska Filmarkivet visar vi filmen ”Den längsta resan, är resan inåt - Filmen om Steve”, 69 min
- 2/2 **Klädbyardag** i samarbete med Tanto aktivitetscenter
- 9/2 **Medelhavsmat** Dietisten Jessica Westin kommer och pratar om bra mat
- 16/2 **PRO Öppet möte** Vad är en framtidsfullmakt? Vi får en presentation & diskussion med en representant från Fonus
- 23/2 **Linedance** Visning samt prova på Linedance med PRO Katarina
- 2/3 **Ted Åström** Marielle intervjuar Ted – publiken är välkommen att ställa frågor
- 9/3 **Det demokratiska genombrottet** Mariann Omma berättar om söderkvinnornas revolution ”Hunger & Demokrati”
- 16/3 **Sångträff** Kom och sjung tillsammans med SUS, ”Samfundet för Unison sång”
- 23/3 **Barnen från förskolan Kastanjen** sjunger vårsånger för oss
- 30/3 **Vårloppis** se mer info på sidan 20
- 6/4 **Att sticka med fantasi** Siv som har haft garnaffär berättar om att sticka med fantasi. Siv visar några tröjor som hjälp till fantasin
- 13/4 **Modevisning med Seniorshop** visar våren och sommarens nyheter. Möjlighet att shoppa
- 20/4 **PRO Öppet möte** Äldrevård och -omsorg på Södermalm. Vad händer på Södermalm? Vi får en presentation & för ett samtal med Odini Nzeibe, avdelningschef för äldreomsorg på Södermalms Stadsdelsförvaltning
- 27/4 **Fatta Micken** Kulturevenemang. OBS! Tiden kl 15.00. Dryck och tilltugg till en liten kostnad i samarbete med Viljan
- 4/5 **Elaine Höberg** Stockholm i ord & bild. Från Odenplan till Norrtull
- 11/5 **Höstens och vinterns resor** Reseskaparna presenterar programmet

**Ted
Åström**

2/3

Evenemangstips på Tanto



Klädbyttardag på Tanto

Onsdag 2/2 kl 13.00-15.00.

Har du ledsnat på något klädesplagg?
Har något plagg krympt i tvätten? Kom
och skänk eller byt på klädbyttardagen.



Vårloppis på Tanto Seniorlokus

Onsdag 30/3 kl 11.00-15.00.

Bokning av bord till försäljning
tel 08-508 12 808.

Samernas nationaldag

Måndag 7/2 kl 15.00
träffas vi i lokalen Svär-
det på Rosenlundsgatan
44A, Tanto, för att upp-
märksamma ”Samernas
dag” som infaller söndag
6/2.

Renklämmor & kaffe,
pris 35 kr.

Vi visar en kortfilm
”Bland samer” från SF-
arkivet.

Anmälan 08-508 12 808.

Sverigefinnarnas dag

Torsdag 24/2 kl 15.00.
Underhållning med
trubaduren Frida
Andersson som sjunger
och spelar finlands-
svenska sånger i lokalen
Svärdet på Rosenlunds-
gatan 44A, Tanto.

Anmälan 08-508 12 808.

Tornedalingarnas dag

Fredag 15/7 kl 13.00 visar
vi kortfilmen ”Torne-
dalingarnas dag” och
”STR-T 40 år”. Kaffe
och fikabröd, pris 20 kr.

Vi upp-
märksamar
några av våra
nationella
minoriteter

Evenemangstips på Tanto

Fatta Micken

27/4

Kulturrevenemang

"Fatta Micken"

onsdag 27/4 Obs tiden kl 15.00 i Svärdet

Dryck och tilltugg till en liten kostnad

i samarbete med Viljan.

Vill du spela, sjunga,

läsa dikt, trola eller

något annat, ring

gärna och anmäl

dig på tel 08-508 12 808

T
A
N
T
O

Övrigt på Tanto

Sittande gymnastik

Svärdet, torsdagar kl 10.30

Start: 13/1

Ledare: Marielle Maxhall

Circleträna

Svärdet tisdagar, torsdagar kl 9.00

Start 11/1

Ledare: Thomas Melén

Herrträff med Aktivitetscentret

Måndagar kl 14.00

14/2, 14/3, 11/4, 9/5 och 13/6

Plats: Aktivitetscentret

Med passande tilltugg och dryck till en liten kostnad.

För anmälan 08-508 12 808

Onsdagscafé

Onsdagar kl 13.00-15.00

är ni välkomna till Bergsgruvan för att träffas och dricka kaffe med smörgås/kaka till självkostnadspris.

Start: 12/1

Plats: Lokalen Bergsgruvan

Inomhuscurling

Onsdagar kl 14.30-16.30

Start: 12/1

Plats: Lokalen Svärdet

Körsång

Onsdagar kl 11.00-12.00

Start: 12/1

Plats: Lokalen Svärdet

Nutidsfrågor och kaffestund

Fredagar kl 10.00-11.00.

1 X 2-frågor om vad som hänt i världen samt samtal kring nutidshändelser.

Start: 7/1

Plats: Lokalen Bergsgruvan

Södersnacket

Fredagar kl 14.00-15.00.

Vi träffas under enkla former, fikar och pratar om Söder och Stockholm förr och nu.

Start: 7/1

Plats: Lokalen Bergsgruvan

Våffelfika på Tanto

Tisdagen 15/2 och tisdagen 19/4 kl 12.00-14.30

Plats: Lokalen Bergsgruvan

Pris: 20 kr

Datorträning på Tanto

Senior Nets datorträning på Tanto



T
A
N
T
O

Internetcaféet Kanelbullen är till för dig som är 55+ och som vill börja använda internet och för dig som vill lära dig mer. För en billig penning lånar du en dator och får hjälp av stödpersoner. Du kan också ta med dig din egen bärbara dator.

Våra öppettider är mån-fre kl 13.00-16.00

och vi finns på gatuplanet på Tanto
Seniorlokus, Rosenlundsgatan 44 A
tel 08-694 82 33

Vi erbjuder nybörjar-och fortsättningskurser, samt kurser i bildbehandling. Även kurser i hur man använder Ipad och smartphone, och e-mail mm. För att delta i kurserna krävs medlemskap i Senior Net Sweden.

Välkommen!

Senior Net Södermalm och Södermalms stadsdelsförvaltning

Tellus Fritidscenter

Lignagatan 8, Stockholm

Tel: 08-508 12 806

Mejl: tellusfritidscenter@stockholm.se

Öppet: mån-fre kl 8.30-16.30

Hitta hit: T-bana: Hornstull, Buss 4 eller buss 54 till Hornstull

Hemsida: kultur.stockholm/tellus-fritidscenter

Tanto Seniorlokal

Rosenlundsgatan 44 A, Stockholm

Tel: 08-508 12 808

Mejl: tantoseniorlokal@stockholm.se

Öppet: mån-fre kl 8.30-16.30

Hitta hit: Pendeltåg eller buss 4 till Södra station

Hemsida: kultur.stockholm/tellus-fritidscenter

Vi samarbetar med

Anhörigrådet och Anhörigstöd på Södermalm, Högalids församling, Maria Magdalena församling, PRO Högalid, Reseskaparna, SeniorNet Södermalm, Stockholms stadsbibliotek, Tellus & Tanto förtroenderåd, Trivselklubben Kvarnen, Vasaträffen, Viljan Södermalm Frivilligcentral.

