



# Tanto aktivitetscenter Tellus fritidscenter

Vårprogram 2025  
7 januari–30 maj

För seniorer i Stockholms stad  
För vuxna med funktionsnedsättning  
i Stockholms stad

1



Stockholms  
stad

# Välkommen till Tanto aktivitetscenter och Tellus fritidscenter!

## Tanto aktivitetscenter

Rosenlundsgatan 44 A, Stockholm

Öppet: måndag–fredag klockan 08.00–15.00

☎ Telefon: 08–508 12 227

@ E-post: [tanto@stockholm.se](mailto:tanto@stockholm.se)

Hitta hit: Pendeltåg eller buss 4 till Södra station

## Tellus fritidscenter

Lignagatan 8, Stockholm

Öppet: måndag klockan 08.30–19.00

tisdag – fredag klockan 08.30–16.00

☎ Telefon: 08–508 12 806

@ E-post: [tellusfritidscenter@stockholm.se](mailto:tellusfritidscenter@stockholm.se)

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

## Lokaler för uthyrning

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

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

## Besök våra webbplatser!

Du kan läsa mer om vår verksamhet, evenemang och aktiviteter på våra webbplatser. Välkommen att klicka dig runt!

[senior.stockholm/tanto-aktivitetscenter](http://senior.stockholm/tanto-aktivitetscenter)  
[senior.stockholm/tellus-fritidscenter](http://senior.stockholm/tellus-fritidscenter)

Med reservation för ändring i program.

Läs mer om stadens utbud på [senior.stockholm.se](http://senior.stockholm.se)

Du kan också skanna av QR-koden med kameran på din mobiltelefon.



# Veckoprogram

## Måndag

- 10.30 Skapande bild
- 12.00 Makramé – ta med eget material
- 13.00 Bokcafé, ojämn vecka

## Tisdag

- 09.00 Cirkelträning, Svärdet
- 12.00 Lunch, föranmälan
- 13.00 Sticka och virka tillsammans, ta med ditt handarbete!
- 13.30 Frågelek

OBS! Tisdag den 6 maj utgår ordinarie program, vi ses istället på Seniordagen i Kungsträdgården

## Onsdag

- 11.00 Allsång, Svärdet
- 11.00 Bingo
- 13.00 Inomhuscurling, Svärdet, utgår 12/2

## Torsdag

- 09.00 Cirkelträning, Svärdet
- 10.30 Sittgympa, Svärdet
- 12.00 Lunch, föranmälan
- 13.00 Allsång, jämna veckor

## Fredag

- 11.00 Café
- 12.00 Musikcafé, se sidan 5 för datum
- 13.00 Fredagssnack, Bergsgruvan

# Övriga aktiviteter

Klockan 13.00 i Svärdet  
Fri entré

**Onsdag 12 februari:** PRO öppet möte: Klimatet – så kan vi bidra till en hållbar framtid. Lisa Fredriksson berättar.

**Måndag 17 mars:** Prova på Zumba med Sture

**Måndag 14 april:** Musikhistora med filmklipp och historia från 1950- 60 och 70-talet

**Måndag 5 maj:** Prova på Zumba med Sture

## Vårloppis

2 april  
klockan  
11.00–15.00  
i Svärdet

Vill du hyra ett bord?  
Ring 08–508 12 806  
Pris: 50 kronor

## Träffa äldrelotsen och syn- och hörselinstruktören



Onsdagar 22/1, 19/2, 19/3, 16/4, 14/5, 11/6  
klockan 13.00–15.00

## Anmäl dig till samtalsgrupp på Tanto!

Ett tillfälle att skapa gemenskap, byta livserfarenheter och att inspireras av varandra!

Torsdagar 30/1, 13/2, 27/2, 13/3, 10/4, 24/4, 8/5  
klockan 13.00–15.00

För information och anmälan: 08–508 12 806



## Musikcafé

Fredagar klockan 12.00 i Svärdet

Fri entré

**24 januari:** "Cant help falling in love with Elvis" med Lena Nilsson

**21 februari:** Jazz och bossanova med gruppen Sväng och känsla

**28 mars:** Trubaduren Anders Pålsson sjunger blandade visor

**25 april:** Blandning av pop och visor med The Vibe

**16 maj:** Vi uppmärksammar HBTQI-dagen med Jenny som bjuder på svängiga och medryckande hits

**23 maj:** Frida Andersson sjunger och spelar visor

# Café

Vi serverar bakverk och smörgåsar med kärlek.  
Föranmälan på 08-508 12 227

## Fredagslunch

När: 7/2, 7/3, 4/4, 9/5

Klockan: 12.00

Pris: 80 kronor

Föranmälan

två veckor innan.

## Damträffar

Smörgås och lättdryck.

När: 12/2, 12/3, 9/4, 14/5

Klockan 13.00

Pris: 70 kronor

Föranmälan

två veckor innan.

## Herrträffar

Smörgås och lättdryck.

När: 17/2, 28/4

Klockan 13.00

Pris: 70 kronor

Föranmälan

två veckor innan.

## Semlor

När: 4/3

Klockan 13.00–15.00

Pris: 20 kronor

## Afternoon tea

26/3 klockan 13.00

Pris: 70 kronor

Föranmälan

två veckor innan.

## Påsklunch

15/4, 16/4

Klockan 12.00

Pris: 80 kronor

Föranmälan två

veckor innan.

# Bussutflykter

Bussen avgår 10.00 från Rosenlundsgatan 44A och åter cirka 15.00. Kostnad 50 kronor i kontanter. Föranmälan två veckor innan bussresan på 08-508 12 227.

## **Torsdag 27 februari**

### **Lasse Åbergs museum**

Museet har en samling serieinspirerad konst och serieoriginal. Här finns också en av världens främsta samlingar av antika Disney-föremål och ett Stig-Helmer museum. Inträde: 120 kronor.

## **Torsdag 24 april**

### **Gustavsberg**

Här finns konsthantverk, utställningar, restauranger och caféer i en trevlig miljö. Du kan även besöka porslinsmuseet eller den nya porslinsfabriken.

## **Torsdag 22 maj**

### **Tyresta nationalpark**

Besök utställning om Sveriges nationalparker (fri entré). Här finns ett lantbruk med gamla lantraser och ett café i en gårdsmiljö med hus från 1700-talet. Nationalparken har ett rikt djurliv, ta gärna med en kikare!

# Veckoprogram

## Måndag

- 09.30 Lugn rörelseträning, Drakenbergssalen
- 11.00 Sittgympa, Drakenbergssalen
- 11.00 Cirkelträning Lätt, gymnastiksalen
- 13.00 Allsång, Drakenbergssalen
- 14.15 Musikquiz – fika 20 kronor
- 16.00 Film, Drakenbergssalen

## Tisdag

- 11.00 Öppen ateljé, klubbrum 2
- 13.00 Underhållning, Drakenbergssalen
- 14.15 Inomhusbangolf
- 13.00 Cirkelträning, gymnastiksalen
- 14.30 Cirkelträning, gymnastiksalen
- 14.30 Pingis, Drakenbergssalen

OBS! Tisdag den 6 maj utgår ordinarie program, vi ses istället på Seniordagen i Kungsträdgården.

## Onsdag

- 09.00 Gymnastik, Drakenbergssalen
- 10.30 Yoga, Drakenbergssalen
- 13.00 Dans, Drakenbergssalen

## Torsdag

- 13.00 Cirkelträning, gymnastiksalen
- 14.30 Cirkelträning, gymnastiksalen



Ta gärna med egen vattenflaska!

## Fredag

- 10.00 Träningsglädje med balans, styrka och rörlighet. Dansinslag varannan vecka, Drakenbergssalen
- 11.00 Inomhusbangolf
- 13.00 Inomhusbangolf



# Fler aktiviteter

## Egen träning i gymnastiksalen

Gymnastiksalen öppen för egen träning

Måndagar klockan 12.30–16.00

samt fredagar klockan 08.30–16.00

För instruktion, ring 08–508 12 806.

## Vävstuga

Gillar du att väva?

Ring för information,

telefon 08–508 12 806.

## Shared reading

Vi läser korta texter tillsammans.

**12/2, 12/3, 9/4, 7/5**

**Klockan 14.00–15.00**

**Klubbrum 2**

## Träffa oss på Seniordagen i Kungsträdgården

**Tisdag 6 maj**

**Klockan**

**10.00-16.00**

## Anmäl dig till samtalsgrupp på Tellus!

Ett tillfälle att skapa gemenskap, byta livserfarenheter och att inspireras av varandra!

Fredagar 7/2, 21/2, 7/3, 21/3, 4/4, 18/4

Klockan 13.00–15.00

För information och anmälan: 08–508 12 806

# Filmvisning

Eftermiddagsfilm!

Måndagar klockan 16.00

Vi startar den 13 januari och  
visar film fram till den 26 maj

Fri entré till alla filmer!

Vill du veta vilken film vi visar?  
Hör av dig eller ta ett  
månadsprogram i receptionen.

Ring: 08-508 12 806

# Utflykter

Föranmälan två veckor innan på 08-508 12 806.  
Vi reser med SL.

## **Fredag 31 januari**

### **Lars Lerins utställning på Konstakademien**

Där finns även möjlighet att fika eller äta lunch.  
Samling på Tellus klockan 10.30.

## **Fredag 14 februari**

### **Lunch på restaurangskolan Flitiga Lisa**

Samling på Tellus klockan 11.00  
eller på Arenavägen 60 klockan 12.00.  
Pris lunch: 115-150 kronor i kontanter

## **Fredag 11 april**

### **Lunch på restaurangskolan Flitiga Lisa**

Samling på Tellus klockan 10.30  
eller på Arenavägen 60 klockan 11.30.  
Pris lunch: 115-150 kronor i kontanter

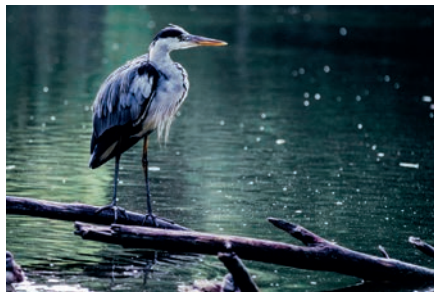
## **Fredag 16 maj**

### **Fågelvandring med André**

Ta med matsäck! Samling på Tellus klockan 09.30.

## **Fredag 23 maj**

Utflykt till Nacka reservatet.  
Ta med matsäck.  
Samling på Tellus  
klockan 10.00.



# Underhållning

Tisdagar klockan 13.00 i Drakenbergssalen.  
Fri entré

**7 januari:** Mandy's Blue Seven

**14 januari:** Prova på linedance med Ellinor

**21 januari:** The Vibe spelar Cornelis och blandat pop

**28 januari:** Gott och blandat med Rolf Ilrot

**4 februari:** Lisas 60-tals pärlor

**11 februari:** Mississippi six spelar swingmusik och evergreens från 30- och 40-talet

**18 februari:** Roffe Larsson spelar blandade pärlor

**25 februari:** Finsk tango med Amanda på Sverigefinnarnas dag

**4 mars:** Basset spelar musik från 40-talet och framåt

**11 mars:** Jazz med Emmalisa Hallander/Milos Lindegren Duo

**18 mars:** Föredrag om sex och samlevnad med Malena Ivarson

**25 mars:** Prova på linedance med Ellinor

**1 april:** Accordion Club spelar jazz, pop och folkmusik

**8 april:** Kulturen - Romernas livlina med Hans Caldaras på romernas nationaldag

**15 april:** Jazz med Tommy Löbel Swing Band

**22 april:** Daniel Yngwe - en makalös showman

**29 april:** Prova på Zumba med Anki

**6 maj:** Seniordag i Kungsträdgården

**13 maj:** Med filmen Carol uppmärksammar vi HBTQI-dagen

**20 maj:** Musikquiz om Ted Gärdestad med Marielle

**27 maj:** Prova på Zumba med Anki

# Föredrag

Torsdagar klockan 13.00 i Drakenbergssalen.  
Fri entré

**9 januari:** En ljusgestalt med ett varmt klappande hjärta – med Karin Heinig

**6 februari:** Filmen Sameblod på Samernas nationaldag

**13 februari:** Föreläsning med tema hjärnhälsa

**6 mars:** Brott i Brännkyrka – ett fenomen för alla tider. Leif Gidlöv berättar

**13 mars:** Föreläsning med tema hjärnhälsa

**3 april:** Peter Frisk föreläser om Södermalm/Gamla stan

**8 maj:** Ulf Brunnberg blir intervjuad om sitt liv

**15 maj:** Föreläsning med tema hjärnhälsa

# Dans

Onsdagar klockan 13.00–15.45 i Drakenbergssalen  
Arrangör: Söders dansvänner. Pris: 120 kronor.

- **8 januari:** Sverre Carlsson
- **15 januari:** Lars Eriksson
- **22 januari:** Ingez
- **29 januari:** Tomaz & Co
- **5 februari:** Lars Eriksson
- **12 februari:** Stickanz
- **19 februari:** Sverre Carlsson
- **26 februari:** Ingez
- **5 mars:** Janne Martins
- **12 mars:** Lars Eriksson
- **19 mars:** Sverre Carlsson
- **26 mars:** Ingez
- **2 april:** Tomaz & Co
- **9 april:** Sverre Carlsson
- **16 april:** Lars Eriksson
- **23 april:** Ingez
- **30 april:** Wahlén & Co
- **7 maj:** Patrick Eklöf
- **14 maj:** Sverre Carlsson
- **21 maj:** Lars Eriksson
- **28 maj:** Ingez



# Biblioteket på Tellus

Du kan låna och läsa böcker och tidskrifter.  
Vi har även ljudböcker, talböcker, storstilsböcker  
och lättlästa böcker.

Det finns även cd-skivor och filmer för utlån och  
datorer på plats som du kan använda.

Välkommen!

## Bokcafé ojämna veckor

Torsdagar klockan 13.00, klubbрум 3

30 jan–24 apr

### Öppettider

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

### Vill du kontakta biblioteket?

E-post: [tellus.ssb@stockholm.se](mailto:tellus.ssb@stockholm.se)

Telefon: 08–508 31 224



### **Tanto aktivitetscenter**

Rosenlundsgatan 44 A, Stockholm

Telefon: 08-508 12 227

Öppet: måndag-fredag klockan 08.00-15.00

### **Tellus fritidscenter**

Lignagatan 8, Stockholm

Telefon: 08-508 12 806

Öppet: måndag klockan 08.30-19.00

tisdag-fredag klockan 08.30-16.00

Vi är utbildade och certifierade för att ta emot personer med Fysisk Aktivitet på Recept (FaR).

