

**DET HÄR ÄR
BOTKYRKA**



Seniorvecka i Botkyrka

24-28 september 2018

**BOTKYRKA
KOMMUN**



SENIORVECKA I BOTKYRKA 2018

24-28 september

Läs mer på www.botkyrka.se/senior



Kunskap
Kreativitet
Aktivitet



Statistik

- Över 1000 seniorer deltog.
- 34 aktiviteter under 5 dagar, varav 20 av dem skedde i södra Botkyrka.
- 8 större platser deltog - Tumba, Storvreten, Tullinge, Riksten, Fittja, Alby, Hallunda, Norsborg.
- 9 samarbeten mellan olika föreningar, verksamheter skedde.
- 4 annonser köptes i Botkyrka direkt, Mitti och SPF tidningen.
- Digitala annonser på Facebook köptes.
- 2000 foldrar delades ut.
- Botkyrka direkt skrev ett reportage.
- Se deltagarundersökning
<https://www.botkyrka.se/download/18.308c61331659f15fe2198ec8/1538569180779/Seniorvecka%20i%20Botkyrka%202018.pdf>



Måndag 24 september

- *10.00-12.00 Prova på fysiska aktiviteter i Storvreten*
5 seniorer tränade vattengymnastik på Storvretsbadet och besökte Fritidsbankens tält vid Storvretsbadet. En senior tränade med Korpen på utegymmet i Storvretsparken. En senior kom till Tumba Golf, men fick vägledning att först söka sjukgymnastik, innan träning.
- *11.00-15.00 Mötesplats Grödinge på Tumbascenen*
80-tal seniorer besökte utställningen Odling av läke- och kryddväxter för äldres hälsa, med smakprover av teer, hudkrämer, doftkuddar och soppa med lokalodlade ingredienser. Sedan visades filmen En sista semester.
- *11.00-13.00 Minneskafé och filmvisning på Tullinge bibliotek*
20-tal seniorer deltog.
- *13.00-15.00 Fittja bibliotek: Vad kan biblioteket erbjuda dig som är äldre?*
Den ansvarige bibliotekarien blev sjuk och aktiviteten ställdes in.
- *14.00-16.00 Styrketräning i gymmet på Mötesplats Tumba*
5 seniorer tränade, varav 2 köpte terminskort på Mötesplats Tumba.
- *15.30-18.00 Hälsa och mat i Norsborg*
2 seniorer tränade med Korpen på utegymmet i Kärsby. (2 seniorer från Assyriska hittade tyvärr inte dit).
50-tal seniorer besökte Assyriska kulturföreningen och diskuterade e-hälsa och andra viktiga seniorfrågor, med tolkning till assyriska samt smakade vegetarisk mat. Ungdomar dansade folkdans.



Tisdag 25 september

- *10.00-14.00 Öppet hus hos PRO Norra Botkyrka i Hallunda*
50-tal seniorer besökte PRO Norra, med loppmarknad, korv, kaffe med dopp och levande musik med Slagsta gille.
- *10.30-12.00 Kom med på en visning av Tumbasonen Sven Xet Erixsons konst på Xet-museet*
20-tal seniorer lyssnade på Gunilla Zetterlund på Tumba bibliotek. Återöppnandet av Xet-museet blev framflyttat till 7/10.
- *13.00-14.00 Alby bibliotek: Vad kan biblioteket erbjuda dig som är äldre?*
Ingen kom.
- *13.00-15.00 Öppet Seniormöte i Tumbascenens foajé*
75 seniorer kom till öppet möte med fika med levande musik.
- *13.00-16.00 Föreläsning med Sven-Erik Alhem, åklagare och Brottsofferjouren Sveriges ordförande*
20-tal seniorer lyssnade på Sven-Erik om "Vilka möjligheter har jag som äldre att tillgodose min trygghet mot brott? Och vad får/kan jag göra för att själv freda mig från brottsliga angrepp?" i Botkyrka rackethall i Hallunda. Efter föreläsningen vandrade de mellan olika stationer med kommunens trygghetssamordnare, Brottsofferjouren Huddinge/Botkyrka och föreningen Grannstöd och grannsamverkan och deltog i en workshop i självförsvar med Taekwondoföreningen.
- *13.00-14.00 Hallunda bibliotek: Vad kan biblioteket erbjuda dig som är äldre?*
Ingen kom
- *14.00-16.00 Prova på styrketräning i gymmet på Mötesplats Tumba*
10-tal tränade styrketräning.



Onsdag 26 september

- *10.00-15.00 Öppet hus på Seniorhuset i Tumba*
70-tal seniorer besökte Seniorhuset med PRO Tumba, SPF och SeniorNet. PRO Tumba bjöd på soppa och arrangerade samtal med VD för Botkyrkabyggen Chris Österlund och pratade bostadsfrågor om bl a trygghetsboende. SeniorNet Botkyrka bjöd på fika och demonstrerade VR-glasögon, mobilminijunta och 3D-printing. SPF bjöd in till samtal om fritidssysselsättningar som t ex semesterresor.
- *10.00-10.40 och 14.00-14.40 visning av utställningen Riksbanken 350 år – från sedelförbud till minusränta på Tumba Bruksmuseum*
10-tal seniorer deltog.
- *11.00-13.00 Minnescafé och filmvisning på Tullinge bibliotek*
20-tal seniorer besökte Tullinge bibliotek med Minnescafé och filmvisning.
- *11.00-13.00 Minikurs i papperstillverkning på Tumba Bruksmuseum*
6 seniorer deltog.
- *12.00-13.00 Stavgång med Tullinge-Tumba finska förening*
10-tal seniorer promenerade från Storstreten till Silverkronan.
- *13.00-15.00 Öppet hus på vård- och omsorgsboendet Silverkronan i Tumba*
30-tal seniorer besökte trädgården, hörde mer om Botkyrka Väntjänstförening, Botkyrka demensförening, mötte biståndshandläggare och avgiftshandläggare, kommunens syn- och hörselinstruktör och Botkyrkafixare.
- *13.00-16.00 Dans med Lars Erikssons orkester på Hallunda Folkets hus.*
70-tal seniorer dansade med Lars Erikssons orkester.
- *17.00-18.00 Karin Laserow på Hallunda bibliotek Mitt liv som kulturarbetare... som ledde till tv-världens glamour*
30-tal seniorer lyssnade på när Karin berättade om hur tillfälligheter kan spela roll i livet och visade bilder från tv-programmet "Bytt är bytt".



Torsdag 27 september

- *10.00-13.00 Anti aging för en frisk och klockren röst – en röstworkshop för den åldrande rösten*
30-tal seniorer sjöng i Tumba kyrka tillsammans med sångpedagogerna Lena König och Gunhild Scheike samt organist Gunnar Gillfors.
- *10.30-11.30 Träna med Korpen – Prova på utegymmet i Alby folkhälsopark med instruktör. Daglig verksamhet på Albys hjärta bjuder på lunch, till dem som har tränat med Korpen.*
5 seniorer tränade med Korpen och åt sedan lunch på Albys hjärta.
- *11.00-16.00 Öppet hus hos Filippinska föreningen i Norsborg*
25 seniorer besökte Filippinska föreningens öppna hus med utställning, workshop om eteriska oljor, vegetarisk mat och fruktsallad, musik, linedance och lotteri.
- *12.00-13.00 Lunchmusik i Botkyrka kyrka med Tobias Helldin, flygel och solosång*
25 seniorer deltog.
- *12.00-14.00 Soppteater på Tumbascenen med Botkyrka riksteaterförening*
120 seniorer såg musikföreställningen Det är kvinnan bakom allt och åt soppa på Tumbascenen.
- *13.00-14.00 Tullinge bibliotek: Vad kan biblioteket erbjuda dig som är äldre?*
10-tal seniorer deltog.



Fredag 28 september

- *9.00-12.00 Hälsoaktiviteter på Fittjabadet*
40-tal seniorer tränade seniorgym och vattenpilates och fick testa blodtrycket och information om appen Hjärtlungkollen med Hjärt- och Lungföreningen.
- *10.30-12.30 Öppet hus på Elgentorp*
50-tal seniorer besökte Elgentorp i Tullinge och mötte Botkyrka Väntjänstförening, Botkyrka Demensföreningen, områdesutvecklare Tomaj Keyvani och kommunens syn- och hörselinstruktör Eva Rådbjer.
- *12.30-14.30 Busstur genom Tullinge – från stenåldersfynd till framtidsplaner*
50-tal seniorer följde med på guidad busstur, där kulturhistoriker Åsa Anderljung guidade om hur orten har vuxit fram genom årtusendena, såg Tullinge kyrka och den senaste arkeologiska utgrävningen vid Riksten. Områdesutvecklare Tomaj Keyvani berättade också om framtidsplanerna för Tullinge.
- *13.00-15.00 Öppet hus på vård- och omsorgsboendet Strandängsgården i Fittja*
30-tal seniorer mötte Botkyrka Väntjänstförening, Botkyrka demensförening, biståndshandläggare, avgiftshandläggare, överförmyndarnämnden, kommunens syn- och hörselinstruktör och Botkyrkafixaren. Leif Magnusson från Mångkulturellt centrum avslutade genom att vara "en levande kikare" och berättade om spännande platser och händelser i Botkyrka från takterrassen.
- *14.00-16.00 Bioträffen PRO/SPF visar Lady M på Tumbascenen*
150-tal seniorer såg bio på Tumbascenen med Bioträffen PRO/SPF.



Reflektioner & utvecklingspunkter

- Fortsätt köpa digitala annonser, då många seniorer har Facebook, även om inte alla är aktiva.
- Utveckla tankar kring Storvreten, då platsen är svårtillgänglig. Kanske busstransporter. PRO Tumba har möjlighet att fråga om tillträde med folders till boende i Botkyrkabyggen. Annonsera i affären vid torget.
- Det var viktigt att vara på en central plats jämfört med aktiviteter på Mötesplats Grödinge 2017. Bra med flera aktiviteter på samma plats. Utställningen fortsätter likt en vandringsutställning.
- Samtalet med tolk på Assyriska föreningen byggde broar till kommunal service som kan utvecklas. Samarbeten SeniorNet startades.
- Loppmarknad på PRO Norra var bra och kan kanske utvecklas i samarbete andra och ske i Folkets hus 2019.
- Bättre skyltning av platser behöver fixas, särskilt till Seniorhuset.
- Mötesplats Tumba hade fel kontaktuppgifter. Uppdatera alla uppgifter innan tryck.
- Skapa A och B-plan, om dragplåster likt Sven-Erik Alhem inte lockar besökare.
- Kan brukare delta vid nästa Öppna hus på Vård- och omsorgsboenden?
- Kan man synliggöra och bjuda in både personal, brukare och andra seniorer till en "fest" med mat, musik och dans 2019 tillsammans med aktivitetsansvariga/kulturombud på Vård- och omsorgsboenden?
- Dans på dagtid i Folkets hus Hallunda kommer ev att bli reguljär.
- Anmälningförfaranden behöver förbättras ytterligare.
- PRO-vänner emellan och Väntjänstföreningen kan hitta samarbeten.
- Vid bussturer behöver man förtydliga, om deltagare kommer att gå ur bussen eller om det endast är en sittande tur.
- Utforma slingor, där aktiviteter på platsen sammanbinds. Tid, karta, samarbete e t c.
- Målet är att nå ut till alla medborgare med veckans aktiviteter och synliggöra seniorverksamheter. Det interna arbetet med att anställda på bibliotek och medborgarkontor samt områdesutvecklare behöver stärkas.
- Foldrar till alla föreningar som är knutna till SPF och Seniorhuset behöver en extrakoll om att de verkligen kommit fram.
- Albys hjärta hälsar att seniorer är mycket välkomna att bruka lokalerna under dagtid – samlingslokal, träningsvåning, kreativa verkstäder, musikutrymmen – ingen avgift under 2018/2019.
Tag kontakt med lamin.janneh@botkyrka.se
- Vissa frågor behöver revideras samt en fråga om hur deltagare har hittat till aktiviteten, behövs i enkätundersökningen.