



Tellus fritidscenter Tanto aktivitetscenter

5 januari–29 maj 2026



**Stockholms
stad**



Välkommen till Tellus fritidscenter och Tanto aktivitetscenter

Tellus fritidscenter

Lignagatan 8, Stockholm

Öppet: måndag klockan 08.30-18.30

tisdag-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 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!

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

senior.stockholm/tellus-fritidscenter

senior.stockholm/tanto-aktivitetscenter

Besök gärna vår Facebook-sida

[Senior på Södermalm](https://www.facebook.com/Senior.på.Södermalm)



För att komma till

senior.stockholm

kan du också skanna av

QR-koden
med kameran på din
mobiltelefon.



Veckoprogram

Måndag

- 9.00 Cirkelträning, lätt nivå, gymnastiksalen
- 9.30 Sittgympa, Drakenbergssalen
- 10.30 Yoga, Drakenbergssalen
- 11.00 Biljard & pingis
- 13.00 Musiktimme, Drakenbergssalen
- 16.00 Filmvisning, Drakenbergssalen

Tisdag

- 9.00 Styrka & puls, stationsträning, Drakenbergssalen
- 10.30 Sittgympa, Drakenbergssalen
- 11.00 Inomhusbangolf
- 11.00 Öppen ateljé, klubbbrum 2
- 13.00 Underhållning, se sida 8, Drakenbergssalen
- 13.00 Cirkelträning, gymnastiksalen
- 14.15 Inomhusbangolf
- 14.30 Sittande gummibandsträning, Drakenbergssalen
- 14.30 Cirkelträning, gymnastiksalen

Onsdag

- 09.00 Gymnastik, Drakenbergssalen
- 10.15 Rörelseträning, Drakenbergssalen
- 10.30 Öppen ateljé, klubbbrum 2
- 12.00 Cirkelträning, lätt nivå, gymnastiksalen
- 13.00 Dans, se sida 11, Drakenbergssalen
- 14.30 Biljard

Veckoprogram

Torsdag

- 9.00 Äventyrsbana- utmana balans, koordination och kroppskontroll. Sista torsdagen varje månad kör vi showdans, Drakenbergssalen
- 10.30 Discodans, Drakenbergssalen
- 11.00 Gymnastik, Drakenbergssalen
- 13.00 Föredrag, se sida 9, Drakenbergssalen
- 13.00 Cirkelträning, gymnastiksalen
- 14.30 Cirkelträning, gymnastiksalen
- 14.30 Bollsport, Drakenbergssalen

Fredag

- 9.00 Avslappningsövningar, gymnastiksalen
- 9.00 Styrka & puls, stationsträning, Drakenbergssalen
- 10.00 Frukostklubb, gemensam frukost
- 10.00 Samtalsgrupp, se sida 10
- 10.30 Orientalisk dans/coreträning, Drakenbergssalen
- 11.00 Inomhusbangolf
- 11.00 Bridge, klubbrum 3
- 13.00 Instruktör finns i gymnastiksalen, egen träning
- 13.00 Inomhusbangolf
- 15.00 Hjärngympa, klubbrum 2

Gymnastiksalen är öppen för egen träning

Måndagar kl 10.00-16.00

Fredagar kl 11.30-16.00

Biblioteket på Tellus

På biblioteket kan du låna, läsa böcker och tidskrifter. Vi har även dvd-filmer, ljudböcker, lättlästa böcker, storstilsböcker och talböcker.

Ojämna veckor,
start 29 januari

Biblioteket tipsar om nya spännade böcker

Torsdagar klockan 13.00-14.15
klubbrum 3.

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

Telefon: 08–508 31 224

Utflykter

Vi träffas vid Tellus fritidscenter klockan 11.00, förutom 22/5 då vi ses kl. 09.30. Ta med SL-biljett.
Föranmälan två veckor innan utflykten på 08-508 12 806.

16 januari Bonnierhuset, utställning, Odenplan.

30 januari Restaurangskolan Flitiga Lisa
Vi äter en 3-rätters lunch, kostnad 150 kronor.

13 februari Stockholm Toy Muséum, entré 135 kronor.

27 februari Vasamuseet, entré 135 kronor.

13 mars Hesselby Slott.

27 mars Konsten vid Odenplans t-banestation.

10 april Konditori Lyran, Skärholmen.

24 april Restaurangskolan Flitiga Lisa
Vi äter en 3-rätters lunch, kostnad 150 kronor.

8 maj Tappströms Ekerö, lunchbesök på Lilla Venedig.

22 maj Fågelvandring, samling 9.30. Ta med matsäck.

Underhållning

Tisdagar klockan 13.00 i Drakenbergssalen

13 januari Swing i världsklass, Tommy Löbel Swing Band.

20 januari Musik från olika genrer, Hasse, Lasse & Björn.

27 januari Jazzhistoria med sång och musik, Seth & Stellans Trio.

3 februari Zumba med Sture.

10 februari Prova på västafrikansk dans.

17 februari En föreställning om Elvis karriär genom tiderna, Jonas Hofer is Elvis.

24 februari Finska och svenska visor, Frida Andersson.

3 mars Svensk folkmusik, Stockholms spelmansgille.

10 mars Musik från 40-talet och framåt, Basset.

17 mars Happy Jazz, Mississippi Six.

24 mars Sväng & Känsla, Mattias Puttonen.

31 mars En showman, countryshow, Daniel Yngwe.

7 april Voilá'-en timme med Cirkusdirektörens dotter, Steff.

14 april Prova på västafrikansk dans.

21 april Svängiga swinglåtar från 1900-talet första hälft, Reimers Swing Band.

28 april Poppiga låtar, Ole.

5 maj Zumba med Sture.

12 maj Sång och musik i regnbågens alla färger, Jenny Asterius.



Föredrag

Torsdagar klockan 13.00 i Drakenbergssalen

8 januari HLR-utbildning, instruktör Annette Fredberg.

22 januari Århundradets kärlekssaga om Astrid Lindgren, Karin Heinig.

5 februari Stadsmiljöarbetet på Södermalm, Esther Östin miljöchef på Södermalms sdf.

PRO Högalid öppet möte.

19 februari Från Danvikstull till Kvarnholmen, Eliane Högberg.

5 mars Aldrig mer St Petersburg & sommarhetta, författaren Åke Sandahl.

19 mars Gamla stan i konsten- 500 år som motiv, Leif Gidlöf.

2 april En tryggare resa, Keolis.

16 april Frivilliga radioorganisationen berättar hur organisationen fungerar i händelse av kris.

PRO Högalid öppet möte.

30 april En fjälltur som inte blev som planerat, Ove Håkansson.

28 maj Filmföredrag om Luc Besson, Marielle Maxhall.



Samtalsgrupper

Herrgrupp

Datum: 16/1, 30/1, 13/2, 27/2, 13/3, 27/3

Klockan 10.00-11.30

Var: Tellus fritidscenter, klubbrum 2

En samtalsgrupp för män som vill mötas, prata om livsfrågor och dela erfarenheter i en trygg miljö.

Livsstilsgrupp

Datum: 10/4, 24/4, 8/5, 22/5, 29/5

Klockan 10.00-11.30

Var: Tellus fritidscenter, klubbrum 2

En samtalsgrupp där fokus ligger på välmående, vardag, relationer och livsbalans.

Konstgrupp

Datum: 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 18/2

Klockan 12.00-13.30

Var: Tanto aktivitetscenter

En samtalsgrupp där fokus ligger på kreativitet, skapande, inspiration och uttryck.

Kulturgrupp

Datum: 8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 14/5

Klockan 12.00-13.30

Var: Tanto aktivitetscenter

En samtalsgrupp där fokus ligger på kulturupplevelser, minnen, samhälle och omvärld.

Dans

Onsdagar klockan 13.00–15.45 i Drakenbergssalen

Arrangör: Söders dansvänner Pris: 120 kronor

- 7 januari** Stickanz
- 14 januari** Martinez
- 21 januari** Lars Eriksson
- 28 januari** Sverre Carlsson
- 4 februari** Loffes
- 11 februari** Inges
- 18 februari** Stickanz
- 25 februari** Patrick Eklöf
- 4 mars** Tomas & Co
- 11 mars** Lars Eriksson
- 18 mars** Edwings
- 25 mars** Tobbez
- 1 april** Patrick Eklöf
- 8 april** Loffes
- 15 april** Martinez
- 22 april** Sverre Carlsson
- 29 april** Inges
- 6 maj** Edwings
- 13 maj** Tobbes
- 20 maj** Stickans
- 27 maj** Tomas & Co



Filmvisning

Måndagar klockan 16.00

Vi startar den 12 januari och visar film fram till den 25 maj.

Fri entré till **alla filmer!**

Vill du veta mer?

Ring: 08-508 12 806



Veckoprogram

Måndag

- 10.00 Öppen ateljé, Bergsgruvan
- 13.00 Bokcafé
- 13.00 Gymnastik jämna veckor/yoga ojämna veckor

Tisdag

- 09.00 Cirkelträning, Svärdet
- 10.30 Sittgympa, Svärdet
- 12.00 Lunch, föranmälan 08-508 12 277
- 12.30 Handarbetsgrupp
- 13.30 Frågelek

Onsdag

- 11.00 Bingo, Bergsgruvan
- 12.00 Samtalsgrupp, se sida 10, föranmälan
- 12.00 Linedance, Svärdet
- 13.00 Inomhuscurling, Svärdet

Torsdag

- 09.00 Cirkelträning, Svärdet
- 10.30 Sittgympa, Svärdet
- 12.00 Sopplunch, föranmälan 08-508 12 227
- 12.00 Öppen ateljé, Bergsgruvan
- 13.00 Allsång, jämna veckor

Fredag

- 10.00 Gummibandsgympa, Svärdet
- 11.00 Café
- 13.00 Fredagssnacket, Bergsgruvan

Bussutflykter

Bussen avgår klockan 10.00 från Rosenlundsgatan 44A och åter cirka klockan 15.00.

Kostnad 50 kronor i kontanter.

Föranmälan två veckor innan bussresan, ring 08-508 12 227.

Torsdag 12 februari

Ikea, Kungens kurva

Vi besöker varuhuset och tar oss en titt på inredning samt äter tillsammans.

Torsdag 12 mars

Mångfaldens hus, Nykvarn

Vi besöker den familjeägda verksamheten som genom åren har utvecklats och kommit att bli en erkänd och välbesökt

Torsdag 16 april

Elfsviks Gård, Lidingö

Vi besöker Elfsviks Gård för att upptäcka gården, träffa djuren, strosa runt och prova på det som erbjuds där.

Torsdag 21 maj

Siggesta gård, Värmdö

Vi besöker gården och njuter av naturen, klappar djuren och besöker gårdsbutiken. Vi äter en gemensam lunch.



Mat och måltider

Anmälan två veckor innan på 08-508 12 227

Fredagslunch

Lunch, kaffe/te

När: 30/1, 27/2, 27/3, 24/4, 29/5

klockan 12.00

Pris: 80 kronor

Damträffar

Smörgås och lättdryck

När: 21/1, 18/2, 18/3, 15/4

klockan 13.00

Pris 70 kronor

Afternoon tea

Smörgås, snittar,

kakor och te

När: 11/2, 22/4

klockan 13.00

Pris: 80 kronor

Herrträff

Smörgås och lättdryck

När: 2/2, 2/3, 13/4

klockan 13.00

Pris: 70 kronor

Påsklunch

Kall och varm påsktallrik

När: 31/3, 1/4

klockan 12.00

Pris: 80 kronor



Övriga aktiviteter

Musikunderhållning

Klockan 12.00, Svärdet

6 februari Berättelsen om Taube, Lena Lövdahl.

13 mars Resa från Värmland till Latino, Marco.

17 april Favorittid genom åren, Anna-Lena & Mulle.

22 maj Hit me with 60's, Jonas Hofer.

Kroki

Vid två tillfällen erbjuder vi öppna krocklasser där du får öva på att snabbt fånga en levande modells poser och rörelser. Fokus ligger på proportioner, uttryck och det direkta linjearbetet. Ta med eget material till exempel papper, kol eller blyerts

När: 23/2 och 20/4

Klockan 11.00-12.00

Träffa syn- och hörselinstruktören

När: 14/1, 11/2, 11/3, 15/4, 13/5

Klockan 13.00-15.00.

Lokaluthyrning

Du har möjlighet att hyra lokal hos oss under dagar, kvällar och helger. Välkommen att höra av dig så berättar vi mer om uthyrningsregler, priser och tider.

För bokning av lokaler på Tellus fritidscenter
tellusfritidscenter@stockholm.se

För bokning av lokaler på Tanto seniorloкус
tantoseniorloкус@stockholm.se

Vi vill gärna höra dina tankar!

Har du idéer på nya aktiviteter?

Förslag på förbättringar?

Eller vill du bara berätta vad du tycker om verksamheten idag?

Dela gärna dina synpunkter med oss!

Du kan prata med oss på plats, lämna ett förslag i våra förslagslådor eller ta kontakt när det passar dig. Alla tankar och idéer är värdefulla och hjälper oss att utveckla vår träffpunkter.





Tellus fritidscenter

Lignagatan 8, Stockholm

Öppet: måndag klockan 08.30–18.30

tisdag–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 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



**Stockholms
stad**