

Aktivitetscheman

Mötesplatser för seniorer i Södertälje

5 september – 16 december

Skratt, svett & fika!

Välkommen till Mötesplatserna för seniorer i Södertälje. Vi erbjuder olika aktiviteter för dig som är senior. Du kan delta på fysisk aktivitet för att förbättra din kondition och styrka eller/och sociala samt kreativa aktiviteter såsom hantverk, kurser, föreläsningar och mycket annat.

Du får möjlighet att träffa andra personer med liknande intressen, lära dig nya saker eller ta en kopp kaffe i gott sällskap. Vi vill gärna bidra till att du får en meningsfull fritid!

De flesta aktiviteter är kostnadsfria, men en mindre kostnad för fika, mellis eller material kan tillkomma. Det framgår i beskrivningen av aktiviteten. Vissa aktiviteter kräver föransmälan, annars är det bara att dyka upp!

Har du en fråga, ett förslag eller behöver du hjälp att hitta? Tveka inte att kontakta oss.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

Kontaktuppgifter

E-postadress: motesplatserna@sodertalje.se

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Hemsida: www.sodertalje.se/motesplatser

Morkullans mötesplats:

Karlslundsgatan 12

Telefonnummer: 08-5230 64 72

Bergviks mötesplats:

Telgehusvägen 4

Telefonnummer: 08-5230 23 97

Tom Tits mötesplats:

Storgatan 33, plan 3

**Morkullan, Bergvik
& Tom Tits**

OBSERVERA:
Stängt på alla
mötesplatser den **8:e**
november pga.
planeringsdag

Anmäl dig till vårt månadsblad!
Nyheter och annat som är på gång,
rakt in i din mejl! Skicka e-post till
motesplatserna@sodertalje.se
och meddela oss detta.

Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

Läs mer på: www.sodertalje.se/motesplatser

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje



**Södertälje
kommun**

Aktivitetsschema

Mötesplatsen **Bergvik** 5 sep – 16 dec

Adress: Telgehusvägen 4, Telefon: 08-5230 23 97

Öppettider café: måndag, onsdag, torsdag, fredag 10–15, tisdag 10–12

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|--|---|--|--|--|
| Enkel teknikhjälp med fixaren Tid: 10.00–11.00 Plats: Cafét | Styrketräning Tid: 10.00–10.45 Plats: Gympasal | Snickeri Tid: 09.00–15.00 Plats: Hobbyn Föränmälan! | Snickeri Tid: 09.00–15.00 Plats: Hobbyn Föränmälan! | Snickeri Tid: 09.00–14.00 Plats: Hobbyn Föränmälan! |
| Kreativ verkstad Tid: 10.00–12.30 Plats: Hobbyn | Tasting tisdag Tid: 11.00–11.30 Plats: cafét | Handarbete Tid: 10.00–12.00 Plats: Café | Sittgympa Tid: 10.00–10.45 Plats: Gympasalen | Träna med Sofia Tid: 10.00–10.30 Plats: Gympasalen |
| Rörelse till musik Tid: 10.00–11.00 Plats: Gympasalen | | Onsdagslunch Tid: 11.30–12.30 Plats: Cafét Föränmälan! | Sopplunch Tid: 11.30–12.30 Plats: Cafét Föränmälan! | Önskelåtar Tid: 12.30–14.00 Plats: Cafét |
| | | Kortspel Tid: 13.00–15.00 Plats: Cafét | Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét | |
| | | Kurs: Ögat i fokus Tid: 13.00–15.00 Plats: Gympasal 2/11 och 7/12 Föränmälan | | |

OBSERVERA:
Stängt på alla mötesplatser den **8:e november** pga. planeringsdag

Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

Läs mer på: www.sodertalje.se/motesplatser

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje



**Södertälje
kommun**

Aktivitetsschema

Mötesplatsen **Morkullan** 5 sep – 16 dec

Adress: Karlslundsgatan 12 Telefon: 08-5230 64 72

Öppettider café: **måndag, onsdag, torsdag, fredag** 10–15, **tisdag** 10–12

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|---|--|--|--|---|
| Stationsträning Tid: 10.00–10.45 Plats: Gymmet | Keramik Tid: 09.00–11.30 Plats: keramiken Föränmälan! | Enkel träning Tid: 10.00–10.45 Plats: Gymmet | Öppet gym Tid: 10.00–15.00 Plats: Gymmet | Yoga med Towa Tid: 10.00–11.00 Plats: Gymmet |
| Enkel teknikhjälp Tid: 10.00–11.00 Plats: Cafét | Sittgympa Tid: 10.00–10.45 Plats: Gymmet | Öppet gym Tid: 11.00–15.00 Plats: Gymmet | Enkel teknikhjälp med fixaren Tid: 10.00–11.00 Plats: Cafét | Lapptechnik Tid: 10.00–12.00 Plats: Ateljé Jämna veckor |
| Finsk bokklubb Tid: 10.30–12.30 Plats: Ateljén | Tasting tisdag Tid: 11.00–11.30 Plats: Cafét | Handarbete Tid: 10.00–12.00 Plats: Ateljén | Arabisk mötesplats Tid: 11.00–12.00 Plats: Ateljén | Fredagslunch Tid: 12.00–13.00 Plats: Cafét Föränmälan! |
| Dart Nybörjare & Fortsättning Tid: 12.00–15.00 Plats: Gymmet | Yoga med Britta Tid: 11.00–11.45 Plats: Gymmet | Sopplunch Tid: 11.30–12.30 Plats: Cafét Föränmälan! | Canasta Tid: 12.00–15.00 Plats: Cafét | Önskelåten Tid: 13.00–14.00 Plats: Cafét |
| | | Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét | Keramik Tid: 12.30–15.00 Plats: Keramiken Föränmälan! | Öppet gym Tid: 11.30–14.00 Plats: Gymmet |

OBSERVERA:
Stängt på alla mötesplatser den **8:e november** pga. planeringsdag

Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

Läs mer på: www.sodertalje.se/motesplatser

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje




Södertälje kommun

Aktivitetsschema

Mötesplatsen **Tom Tits** 5 sep – 16 dec

Öppettider: onsdag – fredag 10–15, tisdag 10–12 Adress: Storgatan 33, plan

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|---------------|---|---|--|--|
| Stängt | Zumba Gold Tid: 10.15–11.00 Plats: Sal Tenn | Dansgympa Tid: 10.15–10.45 Plats: Periodiska | Handarbete Tid: 12.15–15.15 Plats: Sal Tenn | Seniorboxning Tid: 10.15–11.00 Ojämna veckor Plats: Periodiska |
| | Enkel teknikhjälp med Fixaren Tid: 10.15–11.00 Plats: Hallen | Styrketräning Tid: 11.00–11.30 Plats: Periodiska | Sällskapsspel Tid: 12.15–15.15 Plats: Sal Tenn | Engelskagrupp Tid: 10.15–12.00 jämnta veckor Plats: Sal Peter |
| | Samtalscirkel Tid: 10.15–11.45 Plats: Sal Peter | Kurs: Seniorer surfar – Bilda studieförbund Olika kursstarter för olika målgrupper Se blad 8 Föranmälan! | Öppet hus Tid: 13.30–14.00 Plats: Hallen | Finsk mötesplats Tid: 11.00–14.00 Plats: Sal Tenn |
| | Yoga med Towa Tid: 11.05–12.00 Plats: Periodiska | Arabisk mötesplats Tid: 13.00–15.00 Plats: Sal Tenn |  <p>OBSERVERA: Stängt på alla mötesplatser den 8:e november pga. planeringsdag</p> | |

Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

Läs mer på: www.sodertalje.se/motesplatser

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje



Södertälje kommun

Om våra aktiviteter

Stationsträning

Med hjälp av både kroppen och olika redskap tränar vi styrka, kondition och balans i stationsform. Du tränar efter din egen förmåga.

Rörelse till musik

Vi dansar på ett lekfullt och kreativt sätt. Dansen ger rörelseglädje, balans och koordination och alla kan vara med!

Zumba Gold

En rolig, dansinspirerad träningsform med rytmer från hela världen som garanterat får dig att svettas!

Öppet gym

Här tränar du på egen hand på våra maskiner och redskap. Fråga personal på plats om övningar och tips. Boka gärna en introduktion-fråga personalen på plats. Arabisk talande personal finns oftast på plats på torsdagar.

Sittgympa

Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition, till största delen sittandes, men även lite ståendes.

Dansgympa

Dansinspirerad och medryckande gympa där du får göra enkla rörelser, stående.

Yoga med Towa/Britta

Yoga med mjuka övningar som lugnar sinnet, ökar rörlighet och stärker kroppen. Alla kan delta på matta eller stol. rörelserna anpassas efter din egen förmåga. **Drop in!**

Enkel träning

Som utförs både sittande och stående med enkel utrustning eller bara med kroppen som motstånd.

Styrketräning

Vi ses utanför mötesplatsen och tar en promenad runt området. Vi anpassar takten efter gruppen. Vid dåligt väder går vi in och tränar styrka med lättare redskap/kroppen som motstånd.

Seniorboxning

Boxningsinspirerad träning där vi använder handskar och mitsar att slå på. Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition. Alla kan vara med efter egen förmåga.

Träna med Sofia

Vi tränar tillsammans till den populära SVT-programmet. Kom gärna 10min tidigare för att komma igång

Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

Läs mer på: www.sodertalje.se/motesplatser

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje



**Södertälje
kommun**

Enkel teknikhjälp

Vi hjälper dig med enklare digitala frågor exempelvis sociala medier, informationssökning eller videosamtal.

Kreativ verkstad

Ge form till din kreativitet med olika material och teknik! Här kan du skapa med målning, decoupage, dekorativt hantverk ur återvunnet virke eller plast mm.

Snickeri

Välkommen att hobbysnickra i vårt snickeri på Bergvik. Visst material finns att tillgå.

Ledare finns på plats för enklare instruktioner. **Föranmälan** för intro till 08-5230 23 97 / motesplatserna@sodertalje.se

Bingo

Vi spelar bingo och du kan vinna priser.

Kostnad: 20 kr per bricka.

Dart

Välkommen att kasta pil tillsammans med andra! Det finns en grupp för dig som är nybörjare, och en grupp för dig som har mer erfarenhet.

Finsk bokklubb



Vi läser böcker tillsammans på finska för att sedan diskutera dem.

Luemme yhdessä kirjoja suomeksi ja keskustelemme niistä.

Kortspel

Välkommen att vara med när vi spelar olika kortspel tillsammans.

Handarbete

Ta med dig ditt handarbete och träffa andra som också handarbetar. Visst material till självkostnadspris finns att tillgå.

Lappteknik

Mindre tygbitar sys ihop till täcken, dukar eller vad du själv önskar. Visst material finns att tillgå. Materialkostnad tillkommer

Onsdags-, Fredags- och Sopplunch

Välkommen att äta lunch i trevligt sällskap!

På Morkullan och Bergvik kan du köpa lättare luncher. **Föranmälan** en vecka i förväg. Du kan även ta med dig din egen mat, så värmer vi den åt dig.

Canasta

Välkommen att spela en (eller flera) omgång av kortspelet Canasta.

Sällskapsspel

Välkommen att spela sällskapsspel tillsammans med andra. Det finns bland annat Yatzy, Domino och Fia med knuff.

Öppet hus

Välkommen på en kort rundvisning av mötesplatsernas lokaler på Tom Tits! Du får samtidigt information om mötesplatserna.

Keramik

Ge uttryck för din kreativitet med hjälp av lera! Du får skapa föremål med stöd av en ledare, och självklart tar du med dig dem hem efteråt. Materialkostnad tillkommer.

Föranmälan till 08-523 064 72.

Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

Läs mer på: www.sodertalje.se/motesplatser

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje



**Södertälje
kommun**

Arabisk mötesplats

Välkommen att prata arabiska med andra personer. Du pratar på din egen nivå och vi hjälps åt när vi glömmer orden

Engelskagrupp

Välkommen att prata engelska med andra seniorer! Vi pratar om vardagliga saker och på den nivå som passar dig.

Önskelåtar

Vi skapar fredagskänsla genom att lyssna på musik tillsammans. Välkommen att önska din favoritlåt!



Tasting tisdag

Vi tillagar goda & nyttiga mellanmål som vi sedan avnjuter tillsammans. Du får med dig recept! Kostnad: 20 kr /mellanmål.



Finsk mötesplats

Välkommen till finska gruppen, trevlig samvaro och möjlighet att köpa fika. Tervetuloa Suomi-ryhmään mukavan yhteisölon merkeissä. Mahdollisuus ostaa kahvia ja muita virvokkeita.

Samtalscirkel

I denna grupp får du prata med andra likasinnade om ett nytt tema varje vecka. Det kan vara allt mellan himmel och jord. Ingen föranmälan behövs.

Kurser – Föranmälan behövs!

Anmälan till alla kurser skickar du till:

motesplatserna@sodertalje.se /08-5230 64 72

Seniorer surfar: grundkurs

I samarbete med Studieförbundet Bilda får du grundläggande kunskap i att använda mobil och surfplatta. Låna en surfplatta av oss, eller använd din egen telefon/surfplatta.

Kursstart: 9 nov, 5 tillfällen

Tid: onsdagar 10.15-12.15

Seniorer surfar: fortsättningskurs svenska

Kursstart: 9 nov, 5 tillfällen

Tid: onsdagar 13.00-15.00



Ögat i fokus

Kurs om ögat & synen i fokus och vilka möjligheter som finns att leva ett rikt liv även om synen börjar svikta. **Olika teman varje gång**

Kurstillfällen: 2/11 och 7/12

Plats: Bergvik, Telgehusvägen 4

Tid: 13.00-15.00

Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

Läs mer på: www.sodertalje.se/motesplatser

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje



**Södertälje
kommun**