

Aktivitetsscheman

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.

Morkullan, Bergvik
& Tom Tits

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

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

Vi håller **stängt** följande datum: **6 okt** (från 11.30), **11 okt, 19 okt, 8 nov, 1 dec** och **26 dec**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Enkel teknikhjälp med fixaren Tid: 10.00–11.00 Plats: Cafét	Promenad/ Styrketräning Tid: 10.00–10.45	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: café	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
Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét		Kortspel Tid: 13.00–15.00 Plats: Cafét		
		Kurs: Ögat i fokus Tid: 13.00–15.00 Plats: Gympasal 7/9, 5/10, 2/11 och 7/12 Föränmälan	Kurs: Kören Prova på: 15/9, 22/9 kl. 13–14 Kursstart: 29/9 Tid: 13.00–15.00 Föränmälan!	

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

Vi håller **stängt** följande datum: **6 okt** (från 11.30), **11 okt, 19 okt, 8 nov, 1 dec** och **26 dec**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Stationsträning Tid: 10.00–10.45 Plats: Gymmet	Keramik Tid: 09.00–11.30 Plats: keramiken Föranmälan!	Enkel träning Tid: 10.00–10.45 Plats: Gymmet	Öppet gym Tid: 10.00–15.00 Plats: Gymmet	Yoga med Anna 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	Lätt Yoga Prova på: 20/9 Tid: 11.00–11.45 Plats: Gymmet Kursstart: 27/9 Föranmälan!	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 Föranmälan!
Dart Nybörjare & Fortsättning Tid: 12.00–15.00 Plats: Gymmet	Tasting tisdag Tid: 11.00–11.30 Plats: Cafét	Sopplunch Tid: 11.30–12.30 Plats: Cafét Föranmälan!	Canasta Tid: 12.00–15.00 Plats: Cafét	Önskelåten Tid: 13.00–14.00 Plats: Cafét
Samtalsgrupp Tid: 12.30–15.00 Plats: Ateljén Kursstart: 3/10 Föranmälan!		Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét	Keramik Tid: 12.30–15.00 Plats: Keramiken Föranmälan!	Öppet gym Tid: 11.30–14.00 Plats: Gymmet

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 3

Vi håller **stängt** följande datum: **6 okt** (från 11.30), **11 okt, 19 okt, 8 nov, 1 dec** och **26 dec**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Stängt	Zumba Gold Tid: 10.15–11.00 Plats: Sal Tenn	Dansgympa Tid: 10.15–10.45 Plats: Periodiska	Kurs: Släktforskning Kursstart: 29/9 Tid: 10.00–12.30 Plats: Sal Peter Föranmälan!	Seniorboxning Tid: 10.15–11.00 Ojämna veckor Plats: Periodiska Start: 16 sep
	Enkel teknikhjälp med Fixaren Tid: 10.15–11.00 Plats: Hallen	Styrketräning Tid: 11.00–11.30 Plats: Periodiska	Kurs: Hälsospåret Kursstart: 29/9 Tid: 10.00–12.00 Plats: Sal Tenn Föranmälan!	Engelskagrupp Tid: 10.15–12.00 jämbna veckor Plats: Sal Peter Start: 23 sep
	Samtalscirkel Tid: 10.15–11.45 Plats: Sal Peter	Kurs: Seniorer surfar - Bilda studieförbund Olika kursstarter för olika målgrupper Se blad 8 Föranmälan!	Handarbete Tid: 12.15–15.15 Sällskapsspel Tid: 12.15–15.15 Plats: Sal Tenn	Finsk mötesplats Tid: 11.00–14.00 Plats: Sal Tenn
	Yoga med Anna Tid: 11.00–12.00 Plats: Periodiska	Arabisk mötesplats Tid: 13.00–15.00 Plats: Sal Tenn	Öppet hus Tid: 13.30–14.00 Plats: Hallen	Kurs: Aktiv senior, ABF Kursstart: 16/9 Tid: 13.00–14.00 Plats: se blad 8 Föranmälan!
		Stavgång med Friskis & Svettis Tid: 15.00–16.00 Plats: utanför huvudentrén		

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.

Stavgång med Friskis & Svettis

Vi tar en promenad + stannar till för lättare styrka/rörlighetsövningar. Takten anpassas efter gruppen. Stavar finns att låna om du inte har egna.



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

Yoga med Anna

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.

Enkel träning

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

Promenad/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

Dansgympa

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



**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.

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

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.



**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

eller ring 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: 28 sep, 5 tillfällen (inställt 19/10)

Plats: Tom Tits, Storgatan 33, plan 3

Tid: onsdagar 10.15-12.15

Seniorer surfar: grundkurs arabiska

Kursstart: 28 sep, 5 tillfällen (inställt 19/10)

Tid: onsdagar 13.00-15.00

Seniorer surfar: grundkurs

Kursstart: 9 nov, 5 tillfällen

Tid: onsdagar 10.15-12.15

Seniorer surfar: fortsättningskurs

Kursstart: 9 nov, 5 tillfällen

Tid: onsdagar 13.00-15.00

Lätt Yoga med Britta

Mjuka övningar som lugnar sinnet, fokus på andning. Alla kan delta på matta eller stol. rörelserna anpassas efter din egen förmåga.

Kursstart: 27 sep, 5 tillfällen.

Plats: Morkullan, Karlslundsgatan 12

Tid: tisdagar 11.00-11.45

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**

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: 7/9, 5/10, 2/11 och 7/12

Plats: Bergvik, Telgehusvägen 4

Tid: första onsdag i månaden kl. 13.00–15.00

Aktiv senior

En kurs i samarbete med ABF och PRO-folkhögskola. Varannan fredag är det olika former av fysiska aktiviteter tex. sittgympa gummibandsträning, mm. Resterande fredagarna blir det teori inom hälsoområdet.

Kursstart: 16/9, 10 tillfällen.

Plats: Spinnrocken – Nedre Villagatan 11.

Tid: fredagar 13.00–14.00



Samtalsgrupp

Vill du vara med i en samtalsgrupp där vi delar minnen från våra liv? Hur var det när du var liten, vuxenliv och åldrande? Du delar med dig av minnen, tankar och känslor.

Kursstart: 3 okt, 10 tillfällen.

Plats: Morkullan, Karlslundsgatan 12

Tid: måndagar 12.30–15.00.

Släktforskning

Du får grundkunskaper i släktforskning från Södertälje Släktforskarförening, samt tillgång till datorprogrammet Arkiv Digital i 91 dagar,



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

kostnad **395 kr. OBS!** Datavana och egen bärbar dator krävs för att delta. **Kursstart:** 29 sep, 5 tillfällen.

Plats: Tom Tits, Storgatan 33, plan 3

Tid: torsdagar 10.00–12.30

För mer kursinformation: 070–534 88 55

Körsång

KULTURENS
studieförbundet för kulturutövare

I samarbete med Kulturens Bildningsverksamhet. Tycker du om att sjunga tillsammans med andra? Är du nyfiken på din sångröst? Då är du hjärtligt välkommen på körsång där vi tillsammans utforskar våra röster, har roligt och mår bra. Inga förkunskaper krävs, det enda som behövs är musikglädje!

Prova på tillfällen: 15/9, 22/9 kl. 13.00–14.00

Plats: Bergvik, Telgehusvägen 4

Kursstart: 29 sep, 10 tillfällen

Tid: torsdagar 13.00–15.00

Hälsospåret



I samarbete med Nationell samverkan för psykisk hälsa. En studiecirkel för seniorer för möjlighet till förbättrad psykisk och fysisk hälsa. Varje träff utgår från olika teman t.ex. sömn, fysisk aktivitet, matens betydelse och stresshantering.

Kursstart: 29 sep, 10 tillfällen

Plats: Tom Tits, Storgatan 33, plan 3

Tid: torsdagar 10.00–12.00

Anmäl dig till kurser snarast men senast en vecka innan kursstart!



Södertälje
kommun