

# Aktivitetsschema 19 – 23 december

## MORKULLAN, BERGVIK & TOM TITS

mån, ons, tor 10–15, tis 10–12, fre 10–14



Måndag 19/12	Tisdag 20/12	Onsdag 21/12	Torsdag 22/12	Fredag 23/12
<b>Styrketräning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Sittgympa</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Balansträning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Öppet gym</b> Tid: 10.00–15.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Styrketräning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Morkullan</b>
<b>Dart</b> Tid: 12.00–15.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Styrketräning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Öppet gym</b> Tid: 11.00–12.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Canasta</b> Tid: 12.00–15.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Önska din jullåt</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: <b>Morkullan</b>
<b>Enkel teknikhjälp</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Zumba Gold</b> Tid: 10.15–11.00 Plats: <b>Tom Tits</b>	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–12.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–15.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–14.00 Plats: <b>Bergvik</b>
<b>Rörelse till musik</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Bergvik</b>		<b>Handarbete</b> Tid: 10.00–12.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Sittgympa</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Styrketräning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Bergvik</b>
<b>Enkel teknikhjälp</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: <b>Bergvik</b>		<b>Styrketräning</b> Tid: 10.15–11.00 Plats: <b>Tom Tits</b>	<b>Filmvisning</b> Tid: 12.00–14.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Önska din jullåt</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: <b>Bergvik</b>
<b>Bingo</b> Tid: 13.00–14.30 Plats: <b>Morkullan</b>				

### 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](http://www.sodertalje.se/motesplatser)



**Södertälje  
kommun**

# Aktivitetsschema 27 – 30 december

## MORKULLAN och BERGVIK

Öppettider café: tis 10–12, ons, tor, fre 10–14

Måndag 26/12	Tisdag 27/12	Onsdag 28/12	Torsdag 29/12	Fredag 30/12	
Annandagjul: stängt	<b>Öppet gym</b> Tid: 10.00–14.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Sittgympa</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Styrketräning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Öppet gym</b> Tid: 10.00–14.00 Plats: <b>Morkullan</b>	
	<b>Enkel teknikhjälp</b> Tid: 10.00–11.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Öppet gym</b> Tid: 11.00–14.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Öppet gym</b> Tid: 11.00–14.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Önskelåtar</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: <b>Morkullan</b>	
			<b>Nyårs Bingo</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Canasta</b> Tid: 11.00–14.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–14.00 Plats: <b>Bergvik</b>
			<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–14.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–14.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Rörelse till musik</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Bergvik</b>
			<b>Handarbete</b> Tid: 10.00–12.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Styrketräning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Önskelåtar</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: <b>Bergvik</b>
			<b>Dansgympa</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Filmvisning</b> Tid: 12.00–14.00 Plats: <b>Bergvik</b>	

### 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](http://www.sodertalje.se/motesplatser)



Södertälje  
kommun

# Aktivitetsschema 2 – 5 januari

## MORKULLAN och BERGVIK

Öppettider café: mån-tors 10-14

Måndag 2/1	Tisdag 3/1	Onsdag 4/1	Torsdag 5/1	Fredag 6/1
<b>Sittgympa</b> Tid: 10.00-10.45 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00- 14.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Stationsträning</b> Tid: 10.00-10.45 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00-14.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Trettondagen: stängt</b>
<b>Enkel teknikhjälp</b> Tid: 11.00-12.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Rörelse till musik</b> Tid: 10.00- 10.45 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Öppet gym</b> Tid: 11.00-14.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Styrketräning</b> Tid: 10.00- 10.45 Plats: <b>Bergvik</b>	
<b>Öppet gym</b> Tid: 11.00-14.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Enkel teknikhjälp</b> Tid: 11.00-12.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Canasta</b> Tid: 11.00-14.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Önskelåten</b> Tid: 13.00-14.00 Plats: <b>Bergvik</b>	
<b>Bingo</b> Tid: 13.00-14.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Bingo</b> Tid: 13.00-14.00 Plats: <b>Bergvik</b>			

### För aktuell information & nyheter:

Skanna QR-koden med mobilen!

**HEMSIDAN**

och

**FACEBOOK**



#### 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](http://www.sodertalje.se/motesplatser)



**Södertälje  
kommun**

# Aktivitetsschema 10 – 13 januari

## MORKULLAN, BERGVIK & TOM TITS

Öppettider café: Morkullan och Bergvik

mån, ons, tor, fre 10–15, tis 10–12

Måndag 9/1	Tisdag 10/1	Onsdag 11/1	Torsdag 12/1	Fredag 13/1
<b>Styrketräning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Sittgympa</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Morkulla</b>	<b>Styrketräning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Stationsträning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Öppet gym</b> Tid: 10.00–15.00 Plats: <b>Morkullan</b>
<b>Enkel teknikhjälp</b> Tid: 11.00–12.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Styrketräning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Öppet gym</b> Tid: 11.00–15.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Öppet gym</b> Tid: 11.00–15.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Lapptechnik</b> Tid: 10.00–12.00 Plats: <b>Morkullan</b>
<b>Dart</b> Tid: 13.00–15.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Styrketräning</b> Tid: 10.15–11.00 Plats: <b>Tom Tits</b>	<b>Bingo</b> Tid: 13.00–14.30 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Canasta</b> Tid: 12.00–15.00 Plats: <b>Morkullan</b>	<b>Önskelåtar</b> Tid: 13.00–14.30 Plats: <b>Morkullan</b>
<b>Finsk bokklubb</b> Tid: 13.00–15.00 Plats: <b>Morkullan</b>		<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–15.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–15.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–15.00 Plats: <b>Bergvik</b>
<b>Kreativ verkstad</b> Tid: 10.00–12.30 Plats: <b>Bergvik</b>		<b>Handarbete</b> Tid: 10.00–12.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Sittgympa</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Balansträning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Bergvik</b>
<b>Rörelse till musik</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: <b>Bergvik</b>		<b>Kortspel</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: <b>Bergvik</b>	<b>Dansgympa</b> Tid: 10.15–11.00 Plats: <b>Tom Tits</b>	<b>Önskelåtar</b> Tid: 13.00–14.30 Plats: <b>Bergvik</b>
<b>Bingo</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: <b>Bergvik</b>		<b>Styrketräning</b> Tid: 10.15–11.00 Plats: <b>Tom Tits</b>	<b>Handarbete</b> Tid: 12.00–15.00 Plats: <b>Tom Tits</b>	<b>Seniorboxning</b> Tid: 10.15–11.00 Plats: <b>Tom Tits</b>
		<b>Arabisk mötesplats</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: <b>Tom Tits</b>	<b>Sällskapsspel</b> Tid: 12.00–15.00 Plats: <b>Tom Tits</b>	

**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](http://www.sodertalje.se/motesplatser)



**Södertälje  
kommun**

# Om våra aktiviteter: fysisk kreativ social

## Sittgympa



Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition, sittandes.

## Zumba Gold



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

## Öppet gym



Träna på egen hand i vårt gym på Morkullan. Personal finns som hjälp vid behov, men det är ingen ledarledd aktivitet.

## Rörelse till musik



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

## Dansgympa



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

## Dart



Välkommen att kasta pil tillsammans med andra!

## Enkel teknikhjälp

Vi hjälper dig med mindre tekniska problem som exempelvis sociala medier, informationssökning eller videosamtal.

## Bingo



Vi spelar bingo och du kan vinna priser. Kostnadsfritt.

## Canasta



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

### 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](http://www.sodertalje.se/motesplatser)

## Önskelåtar/Önska din jullåt



Vi skapar fredagskänsla genom att lyssna på musik tillsammans.

Välkommen att önska din favoritlåt!

## Handarbete



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

## Sällskapsspel



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

## 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](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)

## Stationsträning



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

## Finsk bokklubb



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

Luemme yhdessä kirjoja suomeksi ja keskustelemme niistä.



**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

## Kortspel



Välkommen att vara med när vi spelar olika kortspel tillsammans

## Lapptechnik



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

## 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.



## Styrketräning

Vi tränar styrka med lättare redskap eller använder kroppen som motstånd.



## Balansträning

Vi tränar upp vår balans med hjälp av kroppen och en stol. Alla kan vara med.

## Filmvisning



Tillsammans tittar vi på dokumentärer, långfilmer, sketcher, biografier, m.m. Lämna gärna önskemål.

## Kontaktuppgifter

Tveka inte att kontakta oss!

### E-postadress:

[motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)

### Följ oss på Facebook:

Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Hemsida: [www.sodertalje.se/motesplatser](http://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 (hiss finns!)

### 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](http://www.sodertalje.se/motesplatser)

### För aktuell information & nyheter:

Skanna QR-koden med mobilen!

**HEMSIDAN**

och

**FACEBOOK**



### Anmäl dig till vårt månadsblad!

Nyheter och annat som är på gång, rakt in i din mejl! Skicka e-post till

[motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)

och skriv att du vill ha månadsbladet.



**Södertälje  
kommun**