



Mysiga november är här!

Vi lyser upp höstmörkret med massor av gemenskap & aktiviteter!

Aktiviteter: Fysiska och sociala karaktär som leds av våra fantastiska volontärer & aktivitetssamordnare.

Kurser: Externa aktörer, föreningar, folkhögskolor som leds av kursledare.

Events: Olika teman och arrangörer, anordnas som enstaka program.

För aktuell information & nyheter:

Skanna QR-koden med mobilen till:

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.

Våra Mötesplatser:

Öppettider: måndag, onsdag, torsdag, fredag kl.10.00–15. Tisdag 10.00–12.00.

e-post: motesplatserna@sodertalje.se

OBS föranmälan till lunch 1 v. innan!

Morkullans mötesplats:

Adress: Karlslundsgatan 12

Tel: 08-5230 64 72

Café, gym/träning, keramikverkstad, bibliotek, fin utemiljö, lunch på onsdag & fredag. Busshållplats utanför.

Bergviks mötesplats:

Adress: Telgehusvägen 4

Tel: 08-5230 23 97

Café, hobbysnickeri, kreativverkstad, gympasal, fin utemiljö, lunch på onsdag & torsdag. Nära busshållplats.

Tom Tits mötesplats:

Adress: Storgatan 33, plan 3. Hiss.

Centralt läge! Kurser & Events & Träning. Restaurang med 20% seniorrabatt!

Mobil verksamhet: på olika ställen.

Musik!

Händer i november – Events

Teater!

Den sjungande polisen!

Sång och anekdoter av Michael Lundh, kanske i samband med en god lunch på Bergvik & Morkullan i november!



Michael arbetade 26 år som piketpolis. Han är numera författare till fyra böcker, föreläsare och sjunger gärna för att sprida mod och glädje till sin publik. Kom och ät en god lunch/fika med oss och lyssna på Michael – **Den sjungande polisen!**

Bergvik:

Torsdag 10/11, kl.11.30–13.30

(Lunch kl.11.30–12.30. **OBS** föranmälan)

Morkullan:

Fredag 11/11, kl.11.30–13.30

(Lunch kl.12.00–13.00. **OBS** föranmälan)

Föranmälan till lunch: en vecka innan till motesplatserna@sodertalje.se /

08-5230 64 72

Pris för lunch:
65 kr

QR-kod till
programmet



Får vi bjuda på lite TEATER?

Kom och se Berguvarnas

teaterpjäs på Bergvik, Morkullan, Tom Tits!



Vid tre tillfällen under november månad kan du njuta av teater på våra olika mötesplatser. Kanske besöka alla tre?!

Södertälje Teateramatörer och gruppen **Berguvarna** bjuder på teaterföreläsning ...i samband med en god lunch/fika.

Bergvik:

Onsdagen 9/11, kl.10.30–11.15

(Lunch kl.11.30–12.30. **OBS** föranmälan)

Morkullan:

Onsdagen 16/11, kl.10.30–11.15

(Lunch kl.11.30–12.30. **OBS** föranmälan)

Tom Tits:

Fredagen 25/11, kl.13.00–13.45

(Tom Tits cafeteria med 20% rabatt!)

Föranmälan till lunch: en vecka innan till motesplatserna@sodertalje.se /

08-5230 64 72

Pris för lunch:
65 kr

QR-kod till
programmet



Händer i november – Kurser

Ögat i fokus!



Hur lagar man mat i mörker?

Kom och träffa Eva Hildursmark som är en av författarna av boken **"Laga mat i mörker"**. Hon berättar om boken och ger oss tips och råd hur man kan göra för att kunna laga mat fast man inte ser så bra längre. Vi lär oss nytt, umgås & fikar tillsammans! 😊

Föreläsningen ingår i en serie på 4 tillfällen med **"Ögat i fokus!"** – vilka möjligheter som finns att leva ett rikt liv även om synen börjar svikta.

Bergvik:

Onsdagen 2/11, kl. 13.00–15.00

Vi bjuder på fika i pausen!

Föranmälan: senast 1/11!

motesplatserna@sodertalje.se /

08-5230 64 72

Kurs byter till Drop in!



Yoga med Britta terminen ut – fortsätter som "drop in"!

En lugn yogaform som kan utövas både stående, liggandes på yogamatta eller sittandes på en stol. Du väljer 😊 Inga förkunskaper eller föranmälan behövs, det är bara att komma och njuta av passet! Ta gärna på dig bekväma kläder.

Efter en vecka uppehåll under höstlovet (v 44) kör Britta igång igen tisdagen 8/11 och sista passet för höstterminen blir tisdagen 6/12.

Morkullan:

Tisdagar kl.11.00–11.45 – 8/11–6/12

TIPS:

Passar perfekt efter Sittgympan som är före Yogan, **kl.10.00–10.45!**

Fokus
Träning!

Händer i november – Aktiviteter

Fokus
Gym!

ÖPPET GYM – på **Morkullan!**

Träna själv / fråga oss om tips!



Morkullan: Onsdagar kl.11.00–15.00 / Torsdagar 10.00–15.00 / Fredagar 11.30–14.00

Upptäck Morkullans fina Gym!

Här tränar du på egen hand på våra gym-maskiner och med olika fria redskap. Fråga gärna personal på plats om övningar och tips eller testa våra färdiga inspirationsmaterial. Det går även att boka en introduktion –fråga personalen på plats.

Ta gärna med en träningskompis!

يتواجد الموظفون الذين يتحدثون العربية يوم

Fördelar med att träna som äldre:

- Normaliserar blodsockernivån
- Bidrar till en hälsosam vikt
- Håller hjärtat och blodkärl friska
- Förebygger/minskar demens
- Minskar risk för vissa typ av cancer
- Bättre sömn, bättre humör
- Minskar/förebygger depression
- Starkare muskler & skelett
- Bättre rörlighet & balans

Händer i november – Övrigt

Anmäl
dig!



Seniorer surfar

Grundkurs / på svenska

Tom Tits – START 9/11, SLUT 7/12

Onsdagar kl.10.15–12.15 (5 tillfällen)

SENIORER SURFAR – Platser finns!

Lär dig använda **mobil** och **surfplatta**, för att kommunicera med nära och kära, betala räkningar, hitta till en bra restaurang och mycket mer. I denna studiecirkel får du öva i lugn och ro tillsammans med andra, med en kunnig ledare som stöd. På fina Tom Tits, plan 3!

Seniorer surfar

Fortsättningskurs / på svenska

Tom Tits – START 9/11, 5 tillfällen

Onsdagar kl.13.00–15.00 (5 tillfällen)

Föranmälan snarast! Få platser kvar!

motesplatserna@sodertalje.se /08-5230 64 72

RUTIN FÖR DROP – IN!

Vissa av våra aktiviteter är ingen anmälan till – "det är bara att komma". Så kallade "Drop-in". Tanken är att man ska kunna delta spontant, de tillfällen som passar. För allas trivsel- och för att säkra sin plats, så tänker vi på att komma i god tid innan utsatt starttid för aktiviteten. **Kom gärna 10–15 minuter innan utsatt starttid så hinner du ta din plats i lugn och ro.**

Kom
i
GOD tid!



Så undviker vi att komma in för sent och störa både deltagare och ledare. **Så välkommen till Drop-in... i GOD TID!**