

*"När man kontaktar eller lever i hjärtats energi finns bara nuet... vilket är den bästa medicinen mot oro och ältande!"
— Sanna Ehdin*

Höstschemat är igång!

Massor med aktiviteter, kurser och evenemang som vi hoppas inspirerar!

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

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

Events: Olika karaktärer och arrangörer anordnas som enstaka program.

För aktuell information & nyheter:

Skanna QR-koden med mobilen till:

HEMSIDAN och **FACEBOOK**



Våra Mötesplatser:

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

e-post: motesplatserna@sodertalje.se

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. Busshållplats utanför!

Tom Tits mötesplats:

Adress: Storgatan 33, plan 3. Hiss.

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

Mobil verksamhet: på olika ställen.

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.

QR – kod ?!

Hur använder jag den och varför?



QR-kod är en "direktlänk" som snabbt och enkelt leder dig till olika hemsidor. Du slipper att surfa kring på Internet och leta dig fram till relevant information – QR-koden leder dig direkt till rätt plats!

Vi testar med en QR-kod som leder dig direkt till Mötesplatsernas hemsida och Facebook sida. 😊

Du behöver en smartphone med inbyggd kamera.

Fråga oss gärna så visar vi hur du gör!

GÖR SÅ HÄR:

- Rikta mobiltelefonens kamera mot QR-koden.
- Klicka på ramen som visas runt QR-koden så landar du på Mötesplatsernas:

• HEMSIDA:



• FACEBOOK:



Händer i oktober – Events

Anhörigdagen 6/10



Södertälje kommuns anhörigkonsulenter:

Therese Stjernström, Marie Brithell, Lies Viström och Camilla Lindahl.

Plats: Tom Tits Experiment, plan 3

Tid: torsdag 6/10, kl.14.30–18.00

En dag för dig som hjälper och stödjer någon i vardagen. Under dagen finns det möjlighet att prata med anhörigkonsulenter, föreningar och intresseorganisationer, överförmyndarnämnden och handläggare inom socialtjänsten.

Intressanta föreläsningar bland annat psykologen och medicine doktor Beata Terzis som kommer att berätta om hjärnkraft och hjärnsvikt.

Läs hela programmet skanna QR-kod:





Onsdagen 19 oktober på Tom Tits!

En rolig dag fylld av spännande programpunkter som riktar sig till dig som är över 65 år!

Förebyggande teamet i samarbete med Kommunala pensionärsrådet.

Plats: Tom Tits Experiment,

Storgatan 33, på plan 3 och plan 4. (Hiss finns).

Tid: kl.10.00–17.00 fullspäckat med föreläsningar, prova-på fysiska aktiviteter, underhållning, utställning, musik och så klart även dans!

Besök hela Tom Tits Experiment gratis samt köp en god lunch & fika för rabatterade priser – just denna dag! Bibliotekets Bokbuss kommer att stå utanför Tom Tits för nyfikna besökare.

Fullständigt program bifogas i detta "månads-mejl" samt läggs upp på

HEMSIDAN och **FACEBOOK**



Skra, svett & fika! – Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Ögats Dag



Måndagen 17 oktober på Tom Tits!

Föreläsning samt minimässa om ögat & synen. För alla nyfikna oavsett synfel!

Testa på hjälpmedel, få tips och råd. Vi bjuder även på fika!

Plats: Tom Tits Experiment,

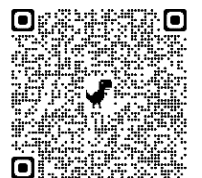
Storgatan 33, plan 3, Sal Periodiska Systemet (Hiss finns).

Tid: kl.13.00–16.00 – med fikapaus.

Våra ögon har en fantastisk synförmåga! Vi ser på nära håll och på långt håll. Vi ser även färger. Ögonlocket skyddar och tårvätskan sköljer ögat. I hjärnan tolkas det som ögat ser.

Se ögats uppbyggnad!

Skanna QR-koden ->



I samarbete med:



Händer i oktober – Kurser

Smink- kurs, 5/10

Ögat i fokus!



Att sminka sig när man ser dåligt.

SRF Södertälje-Nykvarn inbjuder till en träff där Siw Ohlson, ordförande i SRF Huddinge, kommer och tipsar hur man sminkar sig när man ser dåligt. Ta gärna med dig ditt eget smink så hjälps vi åt att få det bra!

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

Plats: Mötesplatsen Bergvik

Telgehusvägen 4, Södertälje

Tid: onsdagen 5/10, kl. 13.00–15.00

Med fikapaus i mitten!

Anmäl dig senast 4/10:

motesplatserna@sodertalje.se

08-5230 64 72

I samarbete med:



Körsång – start 3/10



Du är hjärtligt välkommen på körsång där vi tillsammans utforskar våra röster, har roligt och mår bra!

Plats: Mötesplatsen Bergvik

Telgehusvägen 4, Södertälje

Tid: måndagar kl.13.00–14.30

Drop-in! Men vill du säkra din plats anmäl dig gärna till:

motesplatserna@sodertalje.se

08-5230 64 72

I samarbete med:

KULTURENS
studieförbundet för kulturutövare

Hälsospåret

Hur kan jag leva ett hälsosammare liv?
Lediga platser finns på denna kurs!



10 träffar med olika teman t.ex. sömn, fysisk aktivitet, matens betydelse och stresshantering.

Plats: Mötesplatsen Tom Tits, plan 3

Tid: torsdagar kl. 10.00–12.00

Händer i oktober – Aktiviteter

Yoga – med Towa!

Medicinsk Yoga med Towa.



Platser:

Mötesplatsen Morkullan:

Tid: fredagar kl. 10.00–11.00

Mötesplatsen Tom Tits, plan 3:

Tid: tisdagar kl. 11.00–12.00

Anna som har jobbat som Aktivitetssamordnare och brukar bland annat leda Yogapass ska sluta nu. Hon ska fortsätta med sina studier till Arbetsterapeut på Karolinska Institutet.

Vi kommer att sakna Anna så klart och tackar henne för den tiden hon har varit med oss i Teamet! Önskar Anna stort lycka till och hoppas att hon kommer att besöka Mötesplatserna för en kopp kaffe eller två någon gång i framtiden!

Vi välkomnar samtidigt Towa som ny Yogaledare hos oss!



Balansera mera – v 40

Minska risken för fall, ha koll på läkemedel, träning och bra mat!



Vi uppmärksammar **Balansera mera veckan (3/10–7/10)** genom att lägga in mer balansträning i våra aktiviteter.

Vi ska även titta tillsammans på en digital föreläsning på våra mötesplatser. Välkomna!

Föreläsning:

Tid: tisdagen 4/10

Tom Tits: kl. 09.45 – 12.00

Morkullan: kl. 09.45 – 12.00

Bergvik: kl. 09.45 – 12.00

Samtalscirkel med Margot!

I denna grupp får du prata med andra likasinnade om ett nytt tema varje vecka.



Tid: tisdagar

Platser finns! Tom Tits: kl. 10.15 – 11.45

Händer i oktober – Övrigt

Enkel teknikhjälp

– med Fixaren Micke

QR-kod HJÄLP!



Känner du till att vi har en så kallad "ENKEL TEKNIKHJÄLP" i schemat då "Fixaren Micke" kan ta emot dig på någon av våra mötesplatser och ge enkla tekniska hjälp? Till exempel hantering av mobiltelefon, dator, läsplatta.

QR-kod HJÄLP!

Under tider för "Enkel teknikhjälp med Fixaren" visar vi dig gärna hur du använder en QR-kod. Att använda QR-kod är faktiskt enklare än du tror, QR-koden leder dig direkt till den information som utlovats! Du kan hantera dina ärenden lättare!

Så passa på och besök "Enkel Teknikhjälp med Fixaren" och ta del av lite "QR-kod skola" 😊

Tom Tits: tisdagar kl. 10.15 – 11.00

Morkullan: torsdagar kl. 10.00 – 11.00

Bergvik: måndagar kl. 10.00 – 11.00

Fixarservice

– med Fixaren Micke

Du som har fyllt 67 år kan få praktisk hjälp med vardagliga sysslor och fix i hemmet.



Vad kan man få hjälp med?

Exempel på tjänster:

- Uppsättning och nertagning av gardiner
- Byte av glödlampor och säkringar
- Ta ner och sätta upp saker i höga skåp
- Flytta lättare möbler i bostaden
- Montering/kontroll av brandvarnare

Fixarservice är gratis - eventuella materialkostnader måste du betala själv. Ett besök per månad ingår!

Boka så här:

Ring: 08-523 063 93,

måndag-fredag kl. 08.00– 09.00

E-post: fixarservice@sodertalje.se