

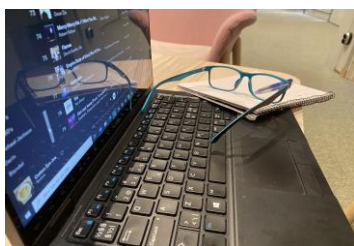
Månadens ordspråk

“To improve is to change; to be perfect is to change often.”

//Winston Churchill



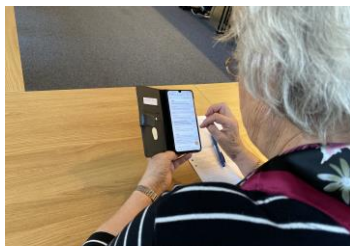
Aktiviteter



Mars månad är präglad av flera digitala event. Utöver teknikhjälpen i vårt ordinarie veckoschema så har vi ett antal tillfällen med digitala träffar i samarbete med andra aktörer.

Ordspråket ovan är väldigt passande när det gäller att hänga med i den digitala utvecklingen. En Förändring som vi alla går igenom oavsett ålder. Vi på mötesplatserna försöker hjälpa våra gäster med att göra den förändringen så smidig som möjligt.

Seniorer surfar



Lär dig använda mobil och surfplatta för att kommunicera med nära och kära, betala räkningar, hitta till en bra restaurang, m.m. En fortsättningskurs för de som redan har gått grundkursen men funkade bra även som grundkurs för dig med datorvana. I samarbete med studieförbundet Bilda.

När: onsdag med start 16/3

Tid: 10.15–12.15 fortsättning

Var: Tom Tits, plan 3

Anmälan till Sara Capossele
08–523 029 13, mejla Dalin
Lahdo dalin.lahdo@bilda.nu,
eller gå in på
www.bilda.nu/seniorersurf

Mer digital



Succén från Morkullan kommer nu till Bergvik och Tom Tits! Telia hjälper dig att bli **mer digital**. Hur ringer jag ett videosamtal? Hur fungerar sociala medier? Hur hittar jag information på Internet? De svarar på alla dina frågor – ingen fråga är för liten! Kostnadsfritt och utan föranmälan!

Tid: 10.00–15.00

Bergvik	Tom Tits
7 mars	10 mars
14 mars	17 mars
21 mars	24 mars
28 mars	31 mars

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.

Digiteamet



Gör felanmälan, se var det finns lediga parkeringsplatser för rörelsehindrade, information från kommun, föreningar och organisationer är några exempel på vad "Södertäljeappen" erbjuder. Digiteamet är en grupp från Omsorgskontoret som jobbar för digitalisering. Vi på mötesplatserna har ett samarbete med dem just inom det området. I mars kommer de till Tom Tits mötesplats för att prata och visa den nya appen.

När: torsdag 24/3

Tid: 10.00–15.00

Var: Tom Tits, plan 3

Mer information om appen finns på:
www.sodertalje.se/sodertaljeappen

Prova på LättYoga



Vill du prova på lätt yoga? Nu har du chans att testa!

När: 1:a april kl. 10.15–11.00

Var: Morkullan

22:a april startar kursen i **lätt yoga** (5 tillfällen) på Morkullan. Du utövar yogan både sittande på stol och/eller ståendes. Kursen är anpassad så att alla kan vara med oavsett förutsättningar. Kostnadsfritt så klart 😊

Anmälan till 08-523 016 42
motesplatserna@sodertalje.se

Facebook-sida
Mötesplatser för seniorer i Södertälje
Hemsida
www.sodertalje.se/motesplatser

Körsång i Bergvik



Du är 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 tillfälle 3/3 kl. 13-14

När: torsdagar från 17/3 (7 tillfällen, uppehåll skärtorsdagen 14 april).

Tid: kl. 13.00–14.30

Var: Bergviks mötesplats, Telgehusvägen 4

Anmälan till 08-523 029 13

I samarbete med



Vi på mötesplatserna vill välkomna en ny kollega, Anna Österberg Planås. Hoppas hon kommer att trivas hos oss 😊

Kontakta oss gärna för mer information

Mötesplats Tom Tits

Storgatan 33, plan 3, Södertälje
motesplatserna@sodertalje.se
Öppettider: se aktuellt schema

Mötesplats Bergvik

Telgehusvägen 4, Södertälje
Telefon: 08-523 023 97
Öppettider: se aktuellt schema

Mötesplats Morkullan

Karlslundsgatan 12, Södertälje
Telefon: 08-523 064 72
Öppettider: se aktuellt schema