



Södertälje
kommun

Skratt, svett & fika!

Hälsofrämjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa.

Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

Mötesplatserna för Seniorer i Södertälje



Schema för aktiviteter/kurser

vårterminen 2023 - 16/1–9/6



Skratt, svett & fika!

Välkommen till **Mötesplatserna för seniorer i Södertälje!** Vi erbjuder olika aktiviteter för dig som är senior. De flesta aktiviteter är kostnadsfria, men en mindre kostnad för material kan tillkomma. Det framgår i beskrivningen av aktiviteten. Vissa aktiviteter kräver föranmälan, annars är det bara att dyka upp!

Aktiviteter: både fysiska och sociala aktiviteter som leds av volontärer & aktivitetssamordnare.

Kurser: i samarbete med externa aktörer, föreningar & folkhögskolor som leds av kursledare.

Events: olika teman och arrangörer, anordnas som enstaka program utöver schemat. Annonseras ut löpande på hemsidan, Facebook, affischer, TV-skärmar.

Hos oss får du 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 vardag!

Har du en fråga, ett förslag eller behöver du hjälp att hitta? Kontakta oss, vi finns här för DIG!

Öppettider: måndag, onsdag, torsdag, fredag kl.10.00–15.00 Tisdag 10.00–12.00.

Kontakt: e-post: notesplatserna@sodertalje.se / telefon: 08-5230 64 72

MORKULLAN

Adress:

Karlslundsgatan 12

Tel: 08-5230 64 72

BERGVIK

Adress:

Telgehusvägen 4

Tel: 08-5230 23 97

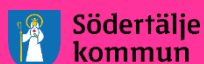
TOM TITS

Adress:

Storgatan 33, plan 3

Tel: 08-5230 64 72

MÖTESPLATSEN MORKULLAN – 16 januari – 9 juni

















Karlslundsgatan 12 – 08 5230 64 72

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>Enkel teknikhjälp 10.00–11.00 Cafét</p>	<p>Keramik 09.00–11.30 Keramiken Föranmälan!</p> 	<p>Stavfys Friskis & Svettis Seniorklubben 10.00–10.45 Gymmet</p> 	<p>Styrketräning 10.00–10.45 Gymmet</p> 	<p>Stations- träning 10.00–10.45 Gymmet</p> 
<p>Yoga Towa/Britta 10.00–10.45 Gymmet</p> 	<p>Sittgympa 10.00–10.45 Gymmet</p> 	<p>Seniorer surfar Kurs - Bilda 10.00–12.00 Cafét Föranmälan!</p> 	<p>Enkel teknikhjälp med Fixaren! 10.00–11.00 Cafét</p>	<p>Lappteknik 10.00–12.00 Ateljén Jämna veckor!</p> 
<p>Dart Nybörjare & Forts. 12.00–15.00 Gymmet</p> 	<p>Hälsospåret Kurs - NSPH 10.00–12.00 Ateljén Föranmälan!</p> 	<p>Handarbete 10.00–12.00 Ateljén</p> 	<p>Öppet gym 12.00–15:00 Gymmet</p> 	<p>Fredagslunch 12.00–13.00 Cafét Föranmälan!</p>
<p>Finsk bokklubb 13.00–15.00 Ateljén</p> 	<p>Öppet gym 11.00–12.00 Gymmet</p> 	<p>Öppet gym 11.00–15.00 Gymmet</p> 	<p>Canasta 12.00–15.00 Cafét</p> 	<p>Önskelåten 13.00–14.00 Cafét</p> 
	<p>Stängt från 12.00</p>	<p>Sopplunch 12.00–13.00 Cafét Föranmälan!</p>	<p>Keramik 12.30–15.00 Keramiken</p>  <p>Föranmälan!</p>	
		<p>Bingo 13.15–14.30 Cafét</p> 		

MÖTESPLATSEN BERGVIK – 16 januari – 9 juni



Telgehusvägen 4 – 08-5230 23 97

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>Enkel teknikhjälp med fixaren! 10.00–11.00 Cafét</p>	<p>Styrke- träning  10.00–10.45 Gympasalen</p>	<p>Snickeri 09.00–15.00  Hobbyn Föranmälan!</p>	<p>Snickeri 09.00–15.00  Hobbyn Föranmälan!</p>	<p>Snickeri 09.00–15.00  Hobbyn Föranmälan!</p>
<p>Kreativ verkstad 10.00–12.30 Hobbyn </p>	<p>Seniorer surfar Kurs - Bilda 10.00–12.00 Hobbyn Föranmälan! </p>	<p>Handarbete 10.00–12.00 Café </p>	<p>Sittgympa 10.00–10.45 Gympasalen </p>	<p>Rörelse till musik 10.00–10.45 Gympasalen </p>
<p>Grundsvenska för arabisk-talande  Kurs - Bilda 10.00–12.00 Gympasalen Föranmälan!</p>	<p>Stängt från 12.00</p>	<p>Onsdagslunch 11.30–12.30 Cafét Föranmälan!</p>	<p>Hälsospåret Kurs - NSPH 13.00–15.00 Ateljén  Föranmälan!</p>	
<p>Bingo 13.00–14.00 Cafét </p>		<p>Kortspel  14.00–15.00 Cafét</p>		
		<p>Ögat i fokus! 1/2, 1/3, 5/4,3/5 13.00–15.00  Gympasalen Föranmälan!</p>		

MÖTESPLATSEN TOM TITS – 16 januari – 9 juni



Storgatan 33, plan 3 – 08 5230 64 72

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Stängt på måndagar!	Enkel teknikhjälp med Fixaren! 10.15-11.00 Hallen	Samhälls- kunskap Kurs - ABF Arabisktalande 10.00-12.00 Sal Tenn	Styrketräning 10.15-11.00 Periodiska 	Engelskagrupp 10.15-11.45 Sal Peter Jämna veckor
	Zumba Gold 10.15-11.00 Periodiska 	Dansgympa 10.15-11.00 Periodiska 	Handarbete & Sällskapsspel 12.00-15.00 Sal Tenn 	Seniorboxning 10.15-11.00 Periodiska Udda veckor
	Yoga - med Towa 11.10-12.10 Periodiska 	Seniorer surfar Kurs - Bilda 14.00-16.00 Sal Peter Föranmälan!	Öppet hus 13.30-14.00 Hallen För alla nya besökare!	Finsk mötesplats 11.00-14.00 Sal Tenn
	Stängt från 12.00	Handarbete & Sällskapsspel 12.00-15.00 Sal Tenn 	Grund- svenska Arabisktalande Kurs - Bilda 13.00-15.00 Sal Peter Föranmälan!	

Om våra aktiviteter på Mötesplatserna

FYSISKA AKTIVITETER



Hälsosam senior! Olika typer av träning anpassad för äldre med eller utan redskap; styrka, rörlighet, balans, koordination, kondition. Inomhus, utomhus, i grupp eller på egen hand. Du deltar efter egen förmåga. Vi tränar i grupp med ledare, oftast till musik i bakgrunden.

SOCIALA AKTIVITETER



Trevlig samvaro! Olika typer av aktiviteter i gemenskap med andra och trevlig samvaro; kortspel, bingo, samtalsgrupp, önskelåten, dart, bokklubb, sällskapsspel, canasta, finsk mötesplats & engelskagrupp. Aktiviteten leds av ledare eller volontär.

KREATIVA AKTIVITETER



Utforska din kreativa anda! Olika skapande aktiviteter i gemenskap med andra likasinnade; keramik, kreativ verkstad (måla, teckna, sy, limma mm), snickeri, handarbete (ta med ditt eget handarbete), lapptechnik. Aktiviteten leds av ledare eller volontär. **OBS** föransmälan till vissa aktiviteter vilket framgår i schemat!

Om våra kurser på Mötesplatserna

KURSER



Föransmälan: motesplatserna@sordertalje.se / 08-5230 64 72

Gör din anmälan snarast men senast en vecka innan kursstart!

Kurser presenteras i det aktuella schemat för terminen. Kurser av olika slag som anordnas i samarbete med externa aktörer så som; föreningar, folkuniversitet, vuxenskolan, kulturskolan, ideella organisationer. Att delta i kurser är oftast gratis, om inget annat anges i schemat/affischen. För att säkra din plats krävs föransmälan till de flesta kurser, senast en vecka innan kursstart.

Håll dig uppdaterad med aktuell info! Kursutbudet och ändringar läggs upp löpande i schemat och för att se det aktuella utbudet besök gärna vår hemsida (Kalendern för aktiviteter), TV-skärmarna på Mötesplatserna, vår Facebook sida.

Fysiska aktiviteter på Mötesplatserna



Södertälje
kommun

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!

Yoga med Towa/Britta

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.

Sittgympa

Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition, till största delen sittandes, men även lite ståendes. Vid fint väder kör vi utomhus.

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/tyngre redskap eller använder kroppen som motstånd.

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.

Stavfys

Med - Friskis & Svettis Seniorklubben

Vi tränar på ett roligt och effektivt sätt styrka, rörlighet, balans & kondition med hjälp av gästavar – utan att gå någonstans, ståendes på plats! Stavar finns att låna och det är "Drop in" – alla är välkomna!

Zumba Gold

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

Sociala aktiviteter på Mötesplatserna



Södertälje
kommun

Sällskapsspel

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

Bingo

Vi spelar bingo och du kan vinna priser. Kostnad: 20 kr per bricka.

Dart – Nybörjare & Fortsättning

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.

Canasta

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

Kortspel

Välkommen att vara med när vi spelar olika kortspel tillsammans.

Önskelåten

Vi skapar fredagskänsla genom att lyssna på musik tillsammans. Välkommen att önska din favoritlåt & kanske sjunga med?

Finsk – Engelsktalande grupper

Grupper & mötesplats & bokklubb

Kreativa aktiviteter på Mötesplatserna



Keramik - Föranmälan!

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.

Snickeri - Föranmälan!

Välkommen att hobbysnickra i vårt snickeri på Bergvik. Visst material finns att tillgå. Ledare finns på plats för enklare instruktioner.

Kreativ verkstad

Ge form till din kreativitet med olika material och tekniker!

Lapptechnik

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

Handarbete

Ta med dig ditt handarbete & träffa andra som också handarbetar.

Kurser på Mötesplatser 16 jan – 9 juni



Förnamlan till kurser senast en vecka innan kursstart:



Mejla till: motesplatserna@sordertalje.se eller ring: **08-5230 64 72**

TOM TITS Storgatan 33, plan 3 – **TORSDAGAR** 13.00-15.00

GRUND-SVENSKA- FÖR ARABISKTALANDE

Ett samarbete med **BILDA**. Svenska språket – grundkurs för arabisk talande seniorer. **Kursstart: 26/1 Slut: 30/3**

، BILDA اللغة السويدية الأساسية - للناطقين باللغة العربية بالتعاون مع ستكتسب معرفة أساسية باللغة السويدية. للذين يتكلمون العربية للذين تزيد أعمارهم 65 سنة. 10 مرات. سجل قبل أسبوع واحد على الأقل!

TOM TITS Storgatan 33, plan 3 – **ONSDAGAR** 10.00-12.00

SAMHÄLLSKUNSKAP – FÖR ARABISKTALANDE

Ett samarbete med **ABF**. **Kursstart: 25/1 Slut: 29/3**

Teman vi tar upp:

Hur styrs Sverige (Riksdag, region och kommun) Demokrati och påverkan. Att komma till Sverige. Hälso- och frisk- samt sjukvård. Att åldras i Sverige och pension. Sveriges historia – Att bo i Sverige. Vardagsekonomi och olika försäkringar. Jämställdhet och demokrati. Miljö, ekologi och hållbarhet. Utbildning och utbildning för vuxna. 10 tillfällen.

، الدورة الأساسية. دورة للمتحدثين باللغة العربية حول كيفية التصرف في المجتمع السويدي ، وما هو المهم معرفته لإنجاز الأمور. على سبيل المثال ، كيفية التصرف عندما تكون مريضاً ، وكيفية استخدام مدير حساب مصرفي ، وكيفية التقدم لوظيفة ، وما إلى ذلك.

MORKULLAN – Karlslundsgatan 12

TISDAGAR 10.00-12.00 – **START 24/1**

BERGVIK – Telgehusvägen 4

TORSDAGAR 13.00-15.00 – **START 26/1**

HÄLSOSPÅRET – "hur kan jag leva ett hälsosammare liv?" – teoretisk kurs

Ett samarbete med **NSPH**. - Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa. Teoretisk kurs. Här får du tillsammans med andra kunskap och inspiration till att göra egna hälsosamma val på dina villkor. Varje träff utgår från olika teman t.ex. sömn, fysisk aktivitet, matens betydelse och stresshantering.

10 tillfällen / kurs. Du anmäler dig antingen till **Morkullan** eller till **Bergvik**

Förnamlan senast en vecka innan kursstart!

Kurser på Mötesplatser 16 jan – 9 juni



Södertälje
kommun

Föransmälan till kurser senast en vecka innan kursstart:

Mejla till: motesplatserna@sordertalje.se eller ring: **08-5230 64 72**

SENIORER SURFAR – GRUND, FORTSÄTTNING, PÅ SVENSKA & ARABISKA

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. 5 tillfällen / kurs. Du anmäler dig till en kurs i taget.

MORKULLAN Karlslundsgatan 12 – ONSDAGAR 10.00-12.00

Seniorer surfar – grundkurs – på svenska Kursstart: 18/1 Slut: 15/2

Seniorer surfar – fortsättning – på svensk Kursstart: 22/2 Slut: 22/3

Seniorer surfar – grundkurs – på arabiska Kursstart: 29/3 Slut: 26/4

دورة اساسية. دورة للناعتيين بالطاقة العربية حول كيفية استخدام الكمبيوتر والهواتف المحمولة وما إلى ذلك.

Seniorer surfar – fortsättning – på arabiska Kursstart: 3/5 Slut: 31/5

ورة مستمرة. دورة للناطقين باللغة العربية حول كيفية استخدام الكمبيوتر ، والهواتف المحمولة ، وما إلى ذلك.

BERVIK Telgehusvägen 4 – TISDAGAR 10.00-12.00

Seniorer surfar – grundkurs – på svenska Kursstart: 17/1 Slut: 14/2

Seniorer surfar – fortsättning – på svensk Kursstart: 21/2 Slut: 21/3

Seniorer surfar – grundkurs – på arabiska Kursstart: 28/3 Slut: 25/4

دورة اساسية. دورة للناعتيين بالطاقة العربية حول كيفية استخدام الكمبيوتر والهواتف المحمولة وما إلى ذلك.

Seniorer surfar – fortsättning – på arabiska Kursstart: 2/5 Slut: 30/5

ورة مستمرة. دورة للناطقين باللغة العربية حول كيفية استخدام الكمبيوتر ، والهواتف المحمولة ، وما إلى ذلك.

TOM TITS Storgatan 33, plan 3 – ONSDAG 14.00-16.00

Seniorer surfar – grundkurs – på svenska Kursstart: 18/1 Slut: 15/2

Seniorer surfar – fortsättning – på svensk Kursstart: 22/2 Slut: 22/3

Seniorer surfar – grundkurs – på arabiska Kursstart: 29/3 Slut: 26/4

دورة اساسية. دورة للناعتيين بالطاقة العربية حول كيفية استخدام الكمبيوتر والهواتف المحمولة وما إلى ذلك.

Seniorer surfar – fortsättning – på arabiska Kursstart: 3/5 Slut: 31/5

ورة مستمرة. دورة للناطقين باللغة العربية حول كيفية استخدام الكمبيوتر ، والهواتف المحمولة ، وما إلى ذلك.

Kurser på Mötesplatser: 16 jan – 9 juni



Södertälje
kommun

Föranmälan till kurser senast en vecka innan kursstart:



Mejla till: notesplatserna@sordertalje.se eller ring: **08-5230 64 72**

BERVIK Telgehusvägen 4 - **4 ONSDAGAR** 13.00-15.00

ÖGAT I FOKUS! – NY FÖRELÄSNINGSSERIE OM ÖGAT OCH SYNEN

I samarbetet med **Synskadades Riksförbund SRF**.

En omtyckt "kurs" som vi har kört på Bergvik under höstterminen, kommer nu tillbaka men med nya teman till vårterminen. Enskilda föreläsningar om ögat & synen i fokus och vilka möjligheter som finns att leva ett rikt liv även om synen börjar svikta. Olika teman varje gång där vi möter gästföreläsare med specialkompetens i dagens ämne. Vi tar en gemensam fikapaus då du kan köpa fika i vår mysiga kafeteria på Bergvik.

Du kan anmäla dig till en föreläsning i taget som kommer att annonseras ut i god tid innan. **Föranmälan senast dagen innan respektive föreläsning!**

Kurstillfällen: 4 ONSDAGAR: 1/2, 1/3, 5/4 och 3/5

Tid: 13.00-15.00 (med fikapaus)

Om våra events på Mötesplatser

EVENTS

Utöver schemalagda aktiviteter/kurser anordnar vi även events.

Olika teman och arrangörer, anordnas som enstaka program utöver schemat. Nya events tillkommer löpande och annonseras ut via hemsidan, affischer, TV-skärmar, Facebook mm. Events kan vara exempelvis:

Seniordagen, Seniorpicknick, underhållning, utflykter, föreläsningar, uppträdanden, rollatorservice, klädförsäljning, utställning, studiebesök mm.

Följ oss på – Facebook:



- vår hemsida:



-Södertälje appen:

