

Aktivitetsscheman

Mötesplatser för seniorer i Södertälje

15 november – 17 december

Skratt, svett & fika!

Välkommen till Mötesplatserna i Södertälje. Vi erbjuder hälsofrämjande aktiviteter för dig som är senior. Hos oss kan du vara med på fysisk aktivitet, sociala aktiviteter, handarbete, kurser, teknikhjälp och mycket annat. Vi vill bidra till att du får en meningsfull fritid. Du får möjlighet att träffa andra personer med liknande intressen, umgås med vänner, lära känna nya människor, lära dig nya saker, ta en kopp kaffe i gott sällskap eller förbättra din kondition eller styrka.

Eftersom vi fortfarande befinner oss i en pandemi är det viktigt att vi fortsätter **hålla avstånd till varandra. Därför kan deltagarantalet vid vissa aktiviteter behöva begränsas.**

Känner du dig osäker, vill du ha hjälp att hitta eller undrar du något? Kontakta oss så hjälper vi dig! All information finns på våra mötesplatser samt på vår hemsida och på Facebook.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

Information om
våra aktiviteter
hittar du
längst bak!

Morkullan, Bergvik
& Tom Tits

Kontaktuppgifter

E-postadress: motesplatserna@sodertalje.se

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Hemsida: 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

Anmäl dig till vårt månadsblad!

Nyheter och annat som är på gång, rakt in i din mejl! Skicka e-post till motesplatserna@sodertalje.se och skriv att du vill ha månadsbladet.

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



Södertälje
kommun

Aktivitetsschema

15 november – 17 december

Mötesplats **MORKULLAN**



Öppettider cafét på Morkullan

Måndag 10–15

Tisdag 10–12

Onsdag 10–15

Torsdag 10–15

Fredag 10–15

OBS! Stängt 18/11 och 3/12

MerDigital!
15, 22, 29 nov + 6 dec
Tid: 10–15
Mer info separat

Adress: Karlslundsatan 12

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Sittgympa Tid: 09.00–09.45 Plats: Cafét	Stationsträning Tid: 09.00–09.45 Plats: Cafét	Öppet gym Tid: 10.00–12.00 Plats: Gymmet	Öppet gym Tid: 10.00–12.00 Plats: Gymmet	Rörelse till musik Tid: 10.00–11.00 Plats: Gymmet
Enkel teknikhjälp Tid: 10.00–11.00 Plats: Cafét	Hjärngympa Tid: 10.30–11.30 Plats: Cafét	Handarbete Tid: 10.00–12.00 Plats: Ateljén	Canasta Tid: 12.30–15.00 Plats: Cafét	Lappteknik Tid: jämna veckor 10.00–12.00 Plats: Ateljén
Zumba Gold Tid: 10.30–11.15 Plats: Gymmet		Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét	Inomhusspel Tid: 13.00–15.00 Plats: Gymmet	Spansk-café Tid: Ojämna veckor 11.00–12.00 Plats: Cafét
Dart Tid: 13.00–15.00 Plats: Gymmet			Allsångsgympa Tid: 13.30–14.15 Datum: 25/11 & 2/12	Önskelåtar Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét

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



**Södertälje
kommun**

Aktivitetschema

15 november – 17 december

Mötesplats **BERGVIK**



**OBS! Stängt
18/11 och 3/12**

Öppettider cafét på Bergvik

Måndag 10–15

Tisdag 10–12

Onsdag 10–15 (lunchstängt 12–12.30)

Torsdag 10–14.30

Fredag 10–14

Adress: Telgehusvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Enkel teknikhjälp Tid: 10.00–11.00 Plats: Cafét	Rörelse till musik Tid: 10.00–11.00 Plats: Gympasalen	Handarbete Tid: 10.00–12.00 Plats: Cafét	Sittgympa Tid: 10.00–10.45 Plats: Gympasalen	Hjärngympa Tid: 10.00–10.45 Plats: Cafét
Kreativt med lera & färg Föranmälan! Tid: 10.00–12.30 Plats: Hobbyn		Rörelseglädje & avslappning Tid: 14.00–14.45 Gympasalen Start 24/11	Allsångsgympa Tid: 13.30–14.15 Plats: Gympasalen Datum: 4/11 & 11/11	Önskelåtar Tid: 12.30–14.00 Plats: Cafét
Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét				

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



**Södertälje
kommun**

Aktivitetsschema

15 november – 17 december

Mötesplats **TOM TITS**



**OBS! Stängt
18/11 och 3/12**

Du behöver inte betala inträde för att besöka mötesplatsen på Tom Tits, uppge bara i receptionen att du ska till oss. Vi finns på plan 3.

Som besökare på mötesplatsen har du 20 % rabatt i Tom Tits café. Där kan du betala med kort eller Swish.

**Adress: Storgatan 33, plan 3,
ingång via huvudentrén**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Digitalt café Tid: 10.00–11.00	Kurs: släktforskning Föranmälan! Tid: 10.00–12.00	Dansgympa Tid: 10.15–11.00	Lättyoga Tid: 10.15–11.00	Engelskagrupp Tid: jämna veckor 10.00–12.00
Stationsträning Tid: 13.00–14.00		Kurs: digital delaktighet Föranmälan! Tid: 13.00–15.00	Handarbete Tid: 13.00–14.30	Anhöriggrupp Tid: ojämna veckor 10.00–12.00
		Öppet hus Tid: 14.00–14.30	Allsångsgympa Tid: 13.30–14.15 Datum: 9/12 & 16/12	Finsk mötesplats Tid: 12.00–15.00 

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



**Södertälje
kommun**

Om våra aktiviteter

Fysiska aktiviteter

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!

Stationsträning

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

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.

Lättyoga

Lugn yoga, både stående och sittande på stol. Alla kan delta. Du kan även delta digitalt, skicka e-post till

notesplatserna@sodertalje.se för länk.

Allsångsgympa

Sjung & gympa med sköna rörelser!

KORPEN

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

Dart

Välkommen att kasta pil tillsammans med andra!

Rörelseglädje & avslappning

Inspirerande och kravlösa rörelser till härlig musik som du gör efter din egen förmåga.

Även chans för en stund mental

återhämtning.



Folkuniversitetet

Sociala aktiviteter

Enkel teknikhjälp

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

Digitalt café

Under lättsamma former utforskar vi de digitala redskapen, och du får hjälp med de frågor du har. Surfplatta finns att prova!

Bingo

Vi spelar bingo och du kan vinna priser. Kostnadsfritt.

Inomhusspel

Tillsammans spelar vi bland annat dart, mölkky och andra sociala spel.

Canasta

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

Lappteknik

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



Södertälje
kommun

Spansk-café

Välkommen att prata spanska med andra personer. Du pratar på din egen nivå och vi hjälps åt när vi glömmer orden!

Önskelåtar

Vi skapar fredagskänsla genom att lyssna på musik tillsammans. Välkommen att önska din favoritlåt!

Öppet hus

Välkommen på en kort rundvisning av mötesplatsernas lokaler på Tom Tits!

Handarbete

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

Hjärngympa

Vi aktiverar våra hjärnor med knep och knåp, rebusar och andra klurigheter.

Engelskagrupp

Kom och prata engelska med andra seniorer! Vi pratar om vardagliga saker och på den nivå som passar dig. Welcome!

Anhöriggrupp

Träffa andra personer som vårdar en anhörig. Du får dela tankar med andra som har liknande erfarenheter som du.

Finsk mötesplats

Välkommen till finska gruppen, trevlig samvaro och möjlighet att köpa fika.

Tervetuloa Suomi-ryhmään mukavan yhteisöön merkeissä. Mahdollisuus ostaa kahvia ja muita virvokkeita.



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

Kurser

Du behöver föranmäla dig senast en vecka innan kursstart. Begränsat antal platser. Mer info under respektive kurs.

Släktforskning

Start 16 november, fem tillfällen. Du får grundkunskaper i släktforskning från Södertälje Släktforskarförening, samt tillgång till ett datorprogram som heter Arkiv Digital i 91 dagar, kostnad 395 kr. För mer information: Kristina@ringel.se eller 070-534 88 55. **Anmälan:** camilla.rosa-sanchez@sodertalje.se

Digital delaktighet

Start 17 november, fem tillfällen. I samarbete med Studieförbundet Bilda får du lära dig att använda mobil och surfplatta. Låna en surfplatta av oss, eller använd din egen telefon/surfplatta. Kostnadsfritt. **Anmälan:** 08-5230 27 40 eller charlotte.backlund@bilda.nu

Kreativt med lera & färg

Start 15 november, fyra tillfällen. I samarbete med Södra Stockholms folkhögskola får du experimentera med lera och måleri. Upptäck skapande i grupp på ett mer lekfullt sätt. Kostnadsfritt.

Anmälan: 08-5230 29 13 eller sara.capossele@sodertalje.se



**Södertälje
kommun**