



Aktivitetsscheman

Mötesplatser för seniorer i Södertälje



20 december – 14 januari



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 20 – 24 december



MORKULLAN, BERGVIK & TOM TITS



Måndag 20/12	Tisdag 21/12	Onsdag 22/12	Torsdag 23/12	Fredag 24/12
Sittgympa Tid: 09.00–09.45 Plats: Morkullan	Stationsträning Tid: 09.00–09.45 Plats: Morkullan	Öppet gym Tid: 10.00–12.00 Plats: Morkullan	Öppet gym Tid: 10.00–12.00 Plats: Morkullan	Julafton: stängt 
Enkel teknikhjälp Tid: 10.00–11.00 Plats: Morkullan, Bergvik & Tom Tits	Rörelse till musik Tid: 10.00–11.00 Plats: Bergvik	Handarbete Tid: 10.00–12.00 Plats: Morkullan & Bergvik	Canasta Tid: 12.00–15.00 Plats: Morkullan	
Zumba Gold Tid: 10.30–11.15 Plats: Morkullan	Hjärn-gympa Tid: 10.30–11.30 Plats: Morkullan	Dansgympa Tid: 10.15–11.00 Plats: Tom Tits	Inomhusspel Tid: 13.00–15.00 Plats: Morkullan	
Dart Tid: 13.00–15.00 Plats: Morkullan		Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Morkullan	Handarbete Tid: 13.00–14.30 Plats: Tom Tits	
Stationsträning Tid: 13.00–13.45 Plats: Tom Tits		Öppet hus Tid: 14.00–14.30 Plats: Tom Tits	Önskelåtar Tid: 13.00–14.30 Plats: Bergvik	
Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Bergvik				

Öppettider cafét på Morkullan & Bergvik: 10–15 alla dagar med aktiviteter.
Undantag 21/12, då stänger cafét klockan 12. Tom Tits öppet vid aktivitet.

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 27 – 31 december

MORKULLAN, BERGVIK & TOM TITS

Måndag 27/12	Tisdag 28/12	Onsdag 29/12	Torsdag 30/12	Fredag 31/12
Sittgympa Tid: 09.00–09.45 Plats: Morkullan	Stationsträning Tid: 09.00–09.45 Plats: Morkullan	Öppet gym Tid: 10.00–12.00 Plats: Morkullan	Öppet gym Tid: 10.00–12.00 Plats: Morkullan	Nyårsafton: stängt 
Enkel teknikhjälp Tid: 10.00–11.00 Plats: Morkullan, Bergvik & Tom Tits	Rörelse till musik Tid: 10.00–11.00 Plats: Bergvik	Handarbete Tid: 10.00–12.00 Plats: Morkullan & Bergvik	Sittgympa Tid: 10.00–10.45 Plats: Bergvik	
Dart Tid: 13.00–15.00 Plats: Morkullan	Önskelåtar Tid: 13.00–14.30 Plats: Morkullan & Bergvik	Dansgympa Tid: 10.15–11.00 Plats: Tom Tits	Canasta Tid: 12.00–15.00 Plats: Morkullan	
Stationsträning Tid: 13.00–13.45 Plats: Tom Tits		Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Morkullan	Inomhusspel Tid: 13.00–15.00 Plats: Morkullan	
		Öppet hus Tid: 14.00–14.30 Plats: Tom Tits		

Öppettider cafét på Morkullan & Bergvik: 10–15 alla dagar med aktiviteter.
Tom Tits öppet vid aktivitet.

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



3 – 7 januari



MORKULLAN, BERGVIK & TOM TITS



Måndag 3/1	Tisdag 4/1	Onsdag 5/1	Torsdag 6/1	Fredag 7/1
Sittgympa Tid: 09.00–09.45 Plats: Morkullan	Öppet gym Tid: 10.00–12.00 Plats: Morkullan	Öppet gym Tid: 10.00–12.00 Plats: Morkullan	Trettondagen: stängt	Klämdag: stängt
Enkel teknikhjälp Tid: 10.00–11.00 Plats: Morkullan, Bergvik & Tom Tits	Sittgympa Tid: 10.00–10.45 Plats: Bergvik	Handarbete Tid: 10.00–12.00 Plats: Morkullan & Bergvik		
Dart Tid: 13.00–15.00 Plats: Morkullan	Hjärngympa Tid: 13.00–14.00 Plats: Morkullan	Dansgympa Tid: 10.15–11.00 Plats: Tom Tits		
		Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Morkullan		
		Öppet hus Tid: 14.00–14.30 Plats: Tom Tits		

Öppettider cafét på Morkullan & Bergvik: 10–15 alla dagar med aktiviteter.
Tom Tits öppet vid aktivitet.

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



10 – 14 januari



MORKULLAN, BERGVIK & TOM TITS



Måndag 10/1	Tisdag 11/1	Onsdag 12/1	Torsdag 13/1	Fredag 14/1
Sittgympa Tid: 09.00–09.45 Plats: Morkullan	Öppet hus Bergvik! 10.00–13.00 Välkommen att mingla, se lokalerna och testa olika aktiviteter!	Öppet hus Morkullan! 10.00–13.00 Välkommen att mingla, se lokalerna och testa olika aktiviteter!	Öppet gym Tid: 10.00–12.00 Plats: Morkullan	Rörelse till musik Tid: 10.00–11.00 Plats: Morkullan
Enkel teknikhjälp Tid: 10.00–11.00 Plats: Morkullan, Bergvik & Tom Tits			Sittgympa Tid: 10.00–10.45 Plats: Bergvik	Hjärngympa Tid: 10.00–10.45 Plats: Bergvik
Zumba Gold Tid: 10.30–11.15 Plats: Morkullan			Canasta Tid: 12.00–15.00 Plats: Morkullan	Engelskagrupp Tid: 10.00–12.00 Plats: Tom Tits
Dart Tid: 13.00–15.00 Plats: Morkullan	Stationsträning Tid: 09.00–09.45 Plats: Morkullan	Handarbete Tid: 10.00–12.00 Plats: Bergvik	Inomhusspel Tid: 13.00–15.00 Plats: Morkullan	Önskelåtar Tid: 13.00–14.30 Plats: Morkullan & Bergvik
Stationsträning Tid: 13.00–13.45 Plats: Tom Tits	Hjärngympa Tid: 10.30–11.30 Plats: Morkullan		Handarbete Tid: 13.00–14.30 Plats: Tom Tits	
Hjärngympa Tid: 13.00–14.30 Plats: Bergvik	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> Öppettider cafét på Morkullan & Bergvik: 10–15 alla dagar med aktiviteter. Tom Tits öppet vid aktivitet. </div>			

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.

Dart

Välkommen att kasta pil tillsammans med andra!

Sociala aktiviteter

Enkel teknikhjälp

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

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

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.

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!

