

Mötesplatserna Bergvik, Morkullan och Tom Tits

Månadens ordspråk

Om vi inte hade någon vinter skulle våren inte vara så trevlig: om vi inte ibland kände smaken av motgång, skulle välstånd inte vara så välkommen.

/Anne Bradstreet



Aktiviteter



Våra mötesplatser håller fortfarande stängt för inomhusaktiviteter. Från och med slutet av maj har vi fått grönt ljus att börja lite försiktigt med utomhusaktiviteter ☺
Schema finns inte än men snabbaste sättet att hålla koll är genom Facebook:
Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Följ oss redan idag för att inte missa något viktigt

Digital rörelseglädje



Har du provat att vara fysiskt aktiv online? Varje onsdag bjuder vi på Mötesplatserna in dig till ett digitalt träningspass med olika inriktning varje gång.

5/5: Zumba **12/5:** gympa

19/5: danslust **26/5:** Zumba

Tid: onsdagar 13.30–14.30

Plats: på Zoom

Digitalt fika



Välkommen att fika med Mötesplatserna på distans! Varje tisdag mellan 10 och 11 får du möjlighet till en trevlig stund med lättsamma samtal.

Tid: tisdagar 10–11

Plats: på Zoom

För att vara med på våra digitala aktiviteter behöver du en e-postadress samt en dator, surfplatta eller smarttelefon.
Anmälan senast klockan 12 dagen innan, med e-post till motesplatserna@sodertalje.se

Fixarservice



Från och med 1 maj ingår fixarservice i den förebyggande verksamheten i Södertälje kommun. Fixarservice arbetar för att minska risken för fallolyckor i hemmet. Därför kan du som är över 67 år boka in Fixaren för att få hjälp med att sätta upp tavlor, byta gardiner och andra arbeten där du annars skulle behövt kliva upp på en stol eller stege. Fixarservice är kostnadsfritt och du kan boka en gång per månad. Ring till 08-5230 63 93 eller skicka e-post till fixarservice@sodertalje.se

Dans för Parkinson



Under höstterminen gör Mötesplatserna för seniorer i Södertälje tillsammans med Folkuniversitetet och Balettakademien Stockholm en satsning för att fler Södertäljebor med neurologiska sjukdomar som Parkinsonsjukdom kan ta del av danskursen "Dans för Parkinson".

Vill du prova på gratis **27 maj kl 14-14.45**, följ länken <https://www.folkuniversitetet.se/kurser-utbildningar/dans-musik-teater/dans/danshalsa/distans/1102015/>

Vill du delta i ett forskningsprojekt?



Vid Mälardalens högskola pågår ett forskningsprojekt för att öka äldre personers sociala gemenskap. Som deltagare får du använda en applikation för surfplatta som heter Fik@rummet där du kan prata med andra seniorer. Vill du delta i forskningsprojektet och testa Fik@rummet tillsammans med andra seniorer? Välkommen att kontakta Mälardalens högskola: fikarummet@mdh.se 016-15 37 78

Glöm inte enskilda promenader som du kan boka på telnr: 08-523 064 72

Kontakta oss gärna för mer information

Mötesplats Tom Tits

Storgatan 33, Södertälje
notesplatserna@sodertalje.se

Öppettider: Stängt

Mötesplats Bergvik

Telgehusvägen 4, Södertälje
Telnr: 08-523 023 97

Öppettider: Stängt

Mötesplats Morkullan

Karlslundsgatan 12, Södertälje
Telnr: 08-523 06472

Öppettider: Stängt