

Månadens ordspråk

“Livet är en fest, bjud in dig själv”

//Gary Johnson



Invigning Tom Tits



Som ordspråket ovan säger, bjud in dig själv till månadens festligheter. Äntligen kan vi inviga mötesplatsen på Tom Tits. Dagen kommer bjuda på något bubbligt i glasen, snittar, dans och musik. Du kommer även kunna se vad våra keramik- och handarbetsgrupper har tillverkat. Eller varför inte testa VR-glasögon med Kultur 365. Bandet klipps runt klockan 10:30. Välkommen!

När: 20 april, insläpp 10:00

Var: Storgatan 33, plan 3

Öppet Hus



Mötesplatserna Bergvik och Morkullan bjuder in till Öppet Hus under april månad. Vi bjuder på lättare tilltugg och du ges möjlighet att testa några av våra aktiviteter. Kommunens uppsökare och anhörigkonsulenter kommer även att vara på plats, även vår allas fixar-Micke från Fixarservice. Välkommen!

Bergvik, Telgehusv. 4

När: 11 april kl. 10-14.

Morkullan, Karlslundsg. 12

När: 26 april kl. 10-14

Släktforskningskurs



Är du intresserad av släktforskning? **Södertälje Släktforskarförening** håller en kurs på fem tillfällen. Du får tillgång till Arkiv Digital i 91 dagar för 395 kr (obligatoriskt) och du behöver viss datorvana.

Kursstart: 14 april

När: torsdagar 9:30-12.00

Var: Tom Tits, plan 3

Kostnad: 395 kr för tillgång till Arkiv Digital

Anmälan: Senast 7 april till motesplatserna@sodertalje.se

För mer info: 070-534 88 55 eller kristina@ringel.se

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.

Aktiv senior-kurs



En kurs i hälsa och rörelse för äldre med start 8:e april. Varannan fredag är det teori och varannan praktik. Vi kommer att prata om hälsans olika faktorer samt vara aktiva i övningar med gummiband, dansa och ha rörelseglädje tillsammans.

När: 8:e april kl. 10.00-11.30 fredagar, 10 tillfällen

Var: Spinnrocken, nedre villagatan 11

Anmälan till 08-554 424 47

Lätt yoga-kurs

I april startar en ny kurs i **lätt yoga** (5 tillfällen). Du utövar yogan både sittande på stol och/eller ståendes. Kursen är anpassad så att alla kan vara med oavsett nivå.

När: 22:a april kl. 10.15-11.00

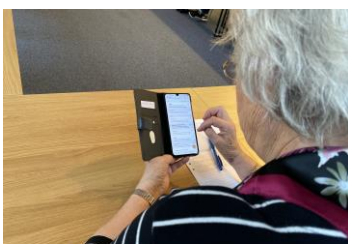
Var: Morkullan

Anmälan till 08-523 016 42

motesplatserna@sodertalje.se

se

Seniorer surfar



Den populära kursen, *Seniorer surfar* återkommer med ytterligare en kurs under våren. Det är en grundkurs där du kan lära dig att använda mobil och surfplatta för att t.ex. kommunicera med nära och kära, betala räkningar eller kanske hitta till en bra restaurang.



När: onsdagar, start 27 april
5 tillfällen

Tid: 13.00-15.00

Var: Tom Tits, plan 3

Anmälan till Annica Näslund
08-523 016 42, mejla Dalin
Lahdo dalin.lahdo@bilda.nu,
eller gå in på
www.bilda.nu/seniorersurfar

Livsberättargrupp



Vill du berätta om minnen från ditt liv? Hur det var när du växte upp, vuxenlivet, åldrandet, glädjen och sorgen? Anmäl dig till nästa livsberättargrupp som börjar den 25 april. Där kan du få samvaro, känna ökad livslust och lära dig om självmedkänsla. Vi träffas 10 tillfällen under våren.

Anmälan sker till:

Annica 08-523 016 42

motesplatserna@sodertalje.se

OBS: begränsat antal platser. Först till kvarn

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

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

Karlskundsgatan 12, Södertälje
Telefon: 08-523 064 72

Öppettider: se aktuellt schema