

### Månadens ordspråk

“Diffuserat ljus, glans. Sommaren är nödvändig och tvingar varje själ till lycka.”

//Andre Gide



### Sommarschema



Nu är det fint väder ute och vi flyttar gärna våra sommaraktiviteter ut i friska luften. Sommarschemat är färdigt och vi börjar med den 20 juni ända fram till 2:a september.

Vi kommer att vara ute så länge vädret tillåter. Om det regnar så flyttar vi in aktiviteten så klart 😊

Schemat finns bifogat som bilaga i mailet.

### Seniorpicknick



Vi fortsätter med Seniorpicknicken tre tillfällen och vi hoppas få träffa dig där. Förebyggande verksamheten tillsammans med samarbetspartners bjuder på bl.a. sång och musik, dans,

**Var:** Fornhöjden,  
Fornhöjdsvägen 24

**När:** 1:a juni kl. 13.00–15.00

**Var:** Enhörna Bredvid  
Hembygdsmuseum,

**När:** 8:e juni kl. 12.00–15.00

**Var:** Saltskog, utanför  
Allaktivitetshuset

**När:** 15:e juni kl. 13.00–15.00

### FAR - recept



 **Region Stockholm**

FAR betyder Fysisk aktivitet på recept. På våra mötesplatser kan du som fått FaR eller du som förskriver FaR hitta aktiviteter som passar dig för att komma igång eller hitta en ny fysisk aktivitet. Alla vi Aktivitetsledare på mötesplatserna är FaR-certifierade av Region Stockholm.

Välkommen 😊

### 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.

## Finsk dansgympa



Finsk dansgympa Lavis!  
Suomalainen tanssijumppa  
Lavis!

Kom och gympa  
tillsammans med Anu  
Ritjärvi till både svensk och  
finsk dansmusik.  
Alla kan delta då gympan  
även kan utföras sittandes.  
Det utlovas en svettig, lätt  
och rolig aktivitet på 45  
minuter.

**När:** 22 juni kl. 10.00–10.45

**Var:** Morkullans mötesplats,  
Karlslundsgatan 12

Facebook-sida

Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Hemsida

[www.sodertalje.se/motesplatser](http://www.sodertalje.se/motesplatser)

## Friskis & Svettis



Friskis och Svettis kommer  
att hålla i en härlig för-  
middag på Morkullans  
mötesplats. Programmets  
innehåll: Föreläsning på ca  
20 min "Träning för äldre"  
samt en gemensam  
stavgångspromenad på 45  
minuter. Efter promenaden  
bjuds det på en hälsosam  
fika på Morkullans  
mötesplats.

**Anmälan sker till Annica  
Näslund 08-5230 1642.**

OBS! Endast 3 platser kvar!

**När:** Fredag 3 juni kl. 10.30–12

**Var:** Morkullans mötesplats,  
Karlslundsgatan 12

Välkommen till en dag i  
hälsans tecken 😊

## Anhörigstöd



Kommunen erbjuder  
*Anhörigstöd* för att stärka  
dig som anhörig eller  
närstående till någon som  
är äldre, långvarigt sjuk,  
lever med beroende-  
problematik, fysisk/psykisk  
ohälsa eller med funktions-  
variation. Anhörigstödet är  
kostnadsfritt, dokumenteras  
inte, sekretess och tystnads-  
plikt råder. Du kan boka  
enskilda samtal, delta i  
anhöriggrupp och ibland  
erbjuds även tematräffar.

**Kontakta** Camilla Lindahl för  
mer information på

**telefonnummer:**

08-5230 20 07

**Eller mejla till:**

[anhorigstod@sodertalje.se](mailto:anhorigstod@sodertalje.se)

Vi välkomnar en ny  
medarbetare till mötesplats-  
platserna, Eszter som ny  
processledare :)

**Kontakta oss gärna för mer information**

### Mötesplats Tom Tits

Storgatan 33, plan 3, Södertälje  
[motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)

**Öppettider:** se aktuellt schema

### Mötesplats Bergvik

Telgehusvägen 4, Södertälje  
Telefon: 08-523 023 97

**Öppettider:** se aktuellt schema

### Mötesplats Morkullan

Karlslundsgatan 12, Södertälje  
Telefon: 08-523 064 72

**Öppettider:** se aktuellt schema