

# Sommarscheman

## Mötesplatser för seniorer i Södertälje

### 20 juni – 2 september

#### Skratt, svett & fika!

Sommaren är här och mötesplatserna i Södertälje fortsätter att erbjuda aktiviteter för dig som är senior! Vid fint väder kan vi även ha både fika och aktiviteter utomhus.

Välkommen att delta på både fysiska och sociala aktiviteter, eller så kommer du för att ta en fika och prata bort en stund.

De flesta aktiviteter är kostnadsfria, men en mindre kostnad för fika eller material kan tillkomma. Det framgår i beskrivningen av aktiviteten, som du hittar längst bak.

#### Kontaktuppgifter

E-postadress: [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)

**Följ oss på Facebook:** Mötesplatser för seniorer i Södertälje

**Hemsida:** [www.sodertalje.se/motesplatser](http://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



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

# Sommarschema

## Vecka 25 – 26 (20 juni – 1 juli)

### Mötesplatserna Bergvik, Morkullan och Tom Tits

Öppettider på Morkullans och Bergviks café: mån, ons, tor och fre kl. 10.00–15.00, tisdag kl. 10.00–12.00

Tom Tits öppet endast torsdag kl. 10.00–14.00

Vi är utomhus om vädret tillåter



Ha en trevlig  
sommar!

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Promenad</b> Tid: 10.00–11.00 Plats: Bergvik	<b>Fysisk aktivitet</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: Morkullan	<b>Midsommar-lunch 22 juni</b> Tid: 11.00–14.00 Plats: Bergvik <b>Föranmälan</b>	<b>Sittgympa</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: Bergvik	<b>Stängt</b> Stängt på alla mötesplatser
<b>Bingo</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: Bergvik	<b>Hjärngympa</b> Tid: 10.00–11.00 Plats: Bergvik	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–15.00 Plats: Bergvik	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–15.00 Plats: Bergvik	
<b>Cirkelträning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: Morkullan		<b>Midsommar-lunch 22 juni</b> Tid: 11.00–14.00 Plats: Morkullan <b>Föranmälan</b>	<b>Sittgympa</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: Morkullan	
<b>Dart</b> Tid: 12.00–15.00 Plats: Morkullan		<b>Öppet gym</b> Tid: 13.00–15.00 Plats: Morkullan	<b>Utomhusspel</b> Tid: 13.00–15.00 Plats: Morkullan	
<b>Finsk samtalsgrupp</b> Tid: 13.00–15.00 Plats: Morkullan		<b>Bingo 29 juni</b> Tid: 13.00–14.30 Plats: Morkullan	<b>Stavgång/ Utegym</b> Tid: 10.00–11.00 Plats: Tom Tits	
		<b>Allsång 29 juni</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: Bergvik	<b>Enkel teknikhjälp</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: Tom Tits	

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



Södertälje  
kommun

# Sommarschema

## Vecka 27 – 32 (4 juli – 12 aug)

Öppettider för samtliga mötesplatser: kl. 10.00–14.00  
Öppet på Morkullans och Bergviks café: kl. 10.00–14.00  
Vi är utomhus om vädret tillåter



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Sittgympa</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: Morkullan	<b>Stängt</b> Stängt på alla mötesplatser	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–14.00 Plats: Bergvik	<b>Fysisk aktivitet</b> Tid: 10.30–11.30 Plats: Tom Tits	<b>Stängt</b> Stängt på alla mötesplatser
<b>Önskelåten</b> Tid: 12.30–14.00 Plats: Morkullan		<b>Sittgympa</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: Bergvik	<b>sällskapsspel</b> Tid: 12.30–14.00 Plats: Tom Tits	
<b>Dart</b> Tid: 12.00–14.00 Plats: Morkullan		<b>Utomhusspel</b> Tid: 12.30–14.00 Plats: Bergvik		
<b>Finsk samtalsgrupp</b> Tid: 12.00–14.00 Plats: Morkullan				

### 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.

# Sommarschema

## Vecka 33 – 35 (15 aug – 2 sep)

Öppettider på Morkullans och Bergviks café: mån-fre kl. 10.00–15.00  
 Tom Tits öppet endast torsdag och fredag kl. 10.00–15.00  
 Vi är utomhus om vädret tillåter

Ha en trevlig  
sommar!

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Promenad</b> Tid: 10.00–11.00 Plats: Bergvik	<b>Fysisk aktivitet</b> Tid: 10.00–11.00 Plats: Bergvik	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–15.00 Plats: Bergvik	<b>Snickeri</b> Tid: 09.00–15.00 Plats: Bergvik	<b>Sittgympa</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: Bergvik
<b>Bingo</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: Bergvik	<b>Hjärngympa</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: Bergvik	<b>Handarbete</b> Tid: 10.00–12.00 Plats: Bergvik	<b>Teknikhjälp</b> Tid: 10.00–11.00 Plats: Bergvik	<b>Önskelåten</b> Tid: 13.00–14.30 Plats: Bergvik
<b>Cirkelträning</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: Morkullan	<b>Fysisk aktivitet</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: Morkullan	<b>Kortspel</b> Tid: 13.00–15.00 Plats: Bergvik	<b>Sittgympa</b> Tid: 10.00–10.45 Plats: Morkullan	<b>Teknikhjälp</b> Tid: 10.00–11.00 Plats: Morkullan
<b>Dart</b> Tid: 12.00–15.00 Plats: Morkullan	<b>Öppet gym</b> Tid: 13.00–15.00 Plats: Morkullan	<b>Öppet gym</b> Tid: 10.00–15.00 Plats: Morkullan	<b>Canasta</b> Tid: 12.00–15.00 Plats: Morkullan	<b>Önskelåten</b> Tid: 13.00–14.30 Plats: Morkullan
<b>Finsk samtalsgrupp</b> Tid: 13.00–15.00 Plats: Morkullan		<b>Bingo</b> Tid: 13.00–14.30 Plats: Morkullan	<b>Utomhusspel</b> Tid: 13.00–15.00 Plats: Morkullan	<b>Fysisk aktivitet</b> Tid: 10.30–11.30 Plats: Tom Tits
			<b>Yoga</b> Tid: 10.30–11.30 Plats: Tom Tits	<b>Teknikhjälp</b> Tid: 13.00–14.00 Plats: Tom Tits
			<b>Sällskapsspel</b> Tid: 13.00–14.30 Plats: Tom Tits	

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

# Om våra aktiviteter

## Cirkelträning

Vi tränar styrka, kondition och balans i stationsform. Vi använder kroppen som vikt och olika redskap. Alla tränar efter egen förmåga.

## Enkel teknikhjälp

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

## Sittgympa

Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition, sittandes.

## Promenad

Vi promenerar tillsammans på olika platser i Södertälje. Vi anpassar tempot efter gruppen.

## Utomhusspel

Vi spelar boule, Molkky, kubb eller annat efter dina önskemål.

## Bingo

Vi spelar bingo och du kan vinna priser.  
Kostnad: 20 kr per bricka

## Finsk samtalsgrupp

Suomenkielinen keskusteluryhmä  
Keskustelemme kaikesta taivaan ja maan välillä suomen kielellä  
Vi samtalar om allt mellan himmel och jord på finska språket.

## Midsommarlunch

Vi erbjuder en midsommarinspirerad lunch till ett pris av 65kr. Föranmälan Morkullan 08-523 064 72, Bergvik 08-523 02397

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

## Fysisk aktivitet

Olika fysiska aktiviteter. Kan vara tex. Promenad, yoga, utegym, enkel träning, dans, mm. Oavsett så utför du aktiviteten efter egna förutsättningar. Håll utkik på Facebook

## Öppet gym

Under öppet gym kan du träna på egen hand i vårt gym på Morkullan.

## Önskelåten

Vi skapar fredagskänsla genom att lyssna och önska dina favoritlåtar!

## Snickeri

Välkommen att hobbysnickra i vårt snickeri. Visst material finns att tillgå. Ledare finns på plats för enklare instruktioner.  
Föranmälan till 08-523 024 18.

## Dart

Välkommen att kasta pil tillsammans med andra!

## Canasta

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

## Sällskapsspel

Välkommen att spela olika spel ihop.

## Kortspel

Välkommen att vara med när vi spelar olika kortspel tillsammans.

## Yoga

Mjuka rörelser med fokus på andning, passar alla.

## Hjärngympa

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