

Sommaraktiviteter

Mötesplatserna

TOM TITS, BERGVIK & MORKULLAN



Schema vecka V32-36 (9 aug-10 sep)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Promenad Tid: 10.00-11.00 Plats: Tom Tits	Stationsträning Tid: 10.00-11.00 Plats: Morkullan	Seniorpicknick 18/8 10.00-12.00 Plats: Fornhöjden	Sittgympa Tid: 10.00-10.45 Plats: Morkullan	Promenad Tid: 10.00-11.00 Plats: Morkullan
Sittgympa Tid: 10.00-10.45 Plats: Bergvik	Rörelse till musik Tid: 10.00-11.00 Plats: Bergvik	Seniorpicknick 25/8 13.00-15.00 Plats: Järna	Tai Chi-Qigong Tid: 10.00-10.45 Plats: Bergvik	Enkel teknikhjälp Tid: 10.00-11.30 Plats: Bergvik
Utegymp Tid: 13.00-14.00 Plats: Tom Tits, vidare till Kusens backe	Enkel teknikhjälp Tid: 11.00-12.00 Plats: Morkullan	Seniorpicknick 1/9 10.00-12.00 Plats: Bergvik 1/9 14.00-16.00 Plats: Hovsjö	Hjärngympa Tid: 13.00-14.00 Plats: Bergvik	Rörelse till musik Tid: 11.00-12.00 Plats: Morkullan
Utomhusspel Tid: 13.00-14.30 Plats: Bergvik		Seniorpicknick 8/9 10.00-12.00 Plats: Bårstaberget 8/9 14.00-16.00 Plats: Bangatan	Utomhusspel Tid: 13.00-14.30 Plats: Morkullan	Jukebox Tid: 13.00-14.00 Plats: Bergvik <hr/> Tid: 13.00-14.00 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.
 Läs mer på www.sodertalje.se/motesplatser

1 av 2



Södertälje
kommun

Om våra aktiviteter

Promenad

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

Sittgympa

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

Utegym

Vi möts utanför Tom Tits och promenerar i rask takt till utegymmet vid Kusens backe.

Tillsammans med aktivitetsledaren tränar vi styrka i ungefär 30 minuter.

Frågesport

Dags att gnugga geniknölarna! Olika former av frågesport som musikquiz, nutidsfrågor med mera.

Utomhusspel

Vi spelar boule, Molkky eller kubb efter dina önskemål.

Finsk dansgympa Lavis

Rolig, lätt & svettig aktivitet som kombinerar dansbane-dans och gympa. Lavis-lavatanssijumppa on hauska ja hikinen jumppa Suomesta!

Stavgång

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

Stationsträning

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

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

Enkel teknikhjälp

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

Rörelse till musik (Communitydans)

Ett mycket lekfullt och kreativt sätt att dansa, som inte följer en specifik dansstil utan det är dina egna dansuttryck som lyfts fram.

Tai Chi-Qigong

En serie av rörelser som utförs i en långsam och följsam takt där rörelse, koncentration och andning möts. Kan göras stående eller sittandes.

Hjärngympa

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

Jukebox

Vi skapar fredagskänsla genom att lyssna på musik tillsammans. Välkommen att önska din favoritlåt!

Seniorpicknick

Tillsammans med Förebyggande verksamheten arrangerar vi Seniorpicknick på olika platser i Södertälje. Underhållning, information och picknick – kontakta oss för mer information!

Adress & kontakt

Morkullan: Karlslundsgatan 12

Bergvik: Telgehusvägen 4

Tom Tits: Storgatan 33

Kontakt: 08-5230 23 97



**Södertälje
kommun**