



Södertälje  
kommun



# Höstschema

måndag 11/9 – fredag 15/12

Mötesplatser för seniorer i Södertälje

**Bergvik**

**Morkullan**

**Tom Tits**

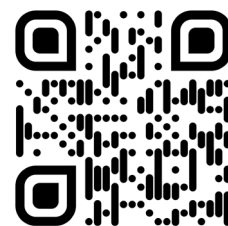
**Skratt, svett & fika!**

Mötesplatser för seniorer med varierande aktiviteter.

**Kontakt:** [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se) / 08-5230 64 72

**Hemsida:** [www.sodertalje.se/motesplatser](http://www.sodertalje.se/motesplatser) / skanna QR-kod

**Facebook-grupp:** Mötesplatser för seniorer i Södertälje



# Varmt välkommen till Mötesplatser för seniorer i Södertälje!

Hos oss får du möjlighet att träffa andra med liknande intressen som du, lära dig nya saker, motionera eller ta en kopp kaffe i gott sällskap. Våra aktiviteter är nästan alltid kostnadsfria och de flesta har drop in – det är bara att dyka upp! Det framgår tydligt vilka aktiviteter som kräver föransmälan eller om en mindre kostnad för material tillkommer.

Vi vill bidra till att du har en meningsfull vardag och därför erbjuder vi en stor variation av aktiviteter. Du kan delta i:

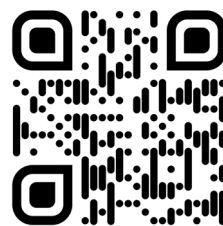
- **Fysiska, sociala och kreativa aktiviteter** som leds av aktivitets- samordnare eller volontärer.
- **Kurser** som leds av kursledare i samarbete med externa aktörer som föreningar, folkhögskolor och studieförbund. Våra kurser hittar du i ett separat kurshäfte.
- **Events** med olika teman och arrangörer som ofta anordnas som enstaka program utöver schemat. Dessa annonseras ut löpande på hemsidan, Facebook, affischer och tv-skärmar på Mötesplatserna.

Har du en fråga, ett förslag eller behöver du hjälp att hitta? Kontakta oss, vi finns här för dig! Våra kontaktuppgifter hittar du på baksidan.

Vill du vara säker på att alltid få aktuell information, samt se mer av vad vi gör på mötesplatserna?

## Följ oss på Facebook:

Skanna med din mobiltelefons kamera QR-kod till Mötesplatser för seniorer i Södertälje ->



**TIPS!** Anmäl dig till vårt månadsbrev!

Skicka e-post till [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)



Södertälje  
kommun

# Om våra aktiviteter

Håll dig uppdaterad! Utbudet kan förändras med kort varsel – aktuell info finns alltid på vår hemsida, Facebook och anslag på Mötesplatserna.

## Fysiska aktiviteter

Upplev träningsglädje tillsammans med oss! Vi erbjuder olika typer av träningsformer där du får träna din styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition. Vi tränar i grupp med en ledare och i våra fysiska aktiviteter deltar du alltid efter din egen förmåga. Vi tar även emot dig som har fått Fysisk aktivitet på recept (FaR).

## Sociala aktiviteter

Välkommen in i gemenskapen! Hos oss får du möjlighet att känna samvaro med andra genom bland annat kortspel, bingo, dart, finsk mötesplats och engelskagrupp.

## Kreativa aktiviteter

Utforska din kreativa ådra! Delta i olika skapande aktiviteter tillsammans med likasinnade. Hos oss finns ett stort utbud av kreativa aktiviteter som exempelvis: keramik, kreativ verkstad, snickeri, handarbete och lappteknik.

## Föranmälan

Föranmäl dig genom att antingen ringa, prata med någon i personalen eller skicka e-post.

Ange: Fullständigt namn, mobilnummer, vilken kurs/aktivitet, startdatum, plats.

**Telefonnummer: 08-523 064 72**

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

Begränsat antal platser (5–10 personer)!

Säkra din plats i god tid, men senast en vecka innan start.

Om du är anmäld men inte kan delta så måste du meddela Mötesplatserna senast en vecka innan start, så att din plats kan gå till någon annan.



# Beskrivning av aktiviteter

## Fysiska aktiviteter



### Stationsträning

Med hjälp av både kroppen och olika redskap tränar vi styrka, kondition och balans i stationsform. Du tränar efter din egen förmåga.

### Yoga

Yoga med mjuka rörelser som lugnar sinnet, ökar rörligheten och stärker kroppen. Alla anpassar rörelserna efter egen förmåga och deltar på matta eller stol.

### Rörlighetsträning

Ett långt pass för hela kroppen där vi använder de rörelser som vi gör i vardagen. Du väljer om du vill delta på stol, stående eller på golvet, och du kommer få tid att göra färdigt varje rörelse.



### Sittgympa

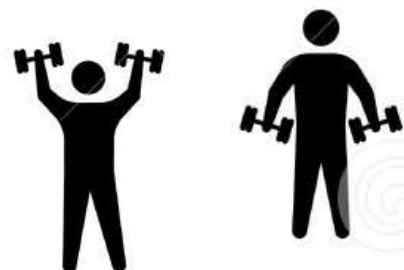
Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition. Passet utförs på stol, men vissa stående övningar förekommer.

### Seniorboxning

Boxningsinspirerad träning där vi använder handskar och slår på mitsar (kuddar). Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition. Alla kan vara med!

### Styrketräning

Träning där du stärker dina muskler med hjälp av olika redskap samt kroppsvikt.



### Öppet gym

Du tränar på egen hand med våra maskiner och redskap. Fråga gärna personal på plats om övningar och tips, eller boka en introduktion. Gymmet är alltid öppet för träning när det inte pågår någon annan aktivitet i salen.





# Fysiska aktiviteter (fortsättning)



## Arthrosträning/rörlighetsträning

Tredjeårselever från Torekällgymnasiet leder artros- samt rörlighetsträning. Arthrosträning är anpassad för dig med artros, och rörlighetsträning ökar rörligheten i hela kroppen.

## Stavgång/stavfys

Så länge vädret tillåter har vi stavgång utomhus med stopp för styrkeövningar. Stavgången sker i en snabbare och en långsammare grupp. Senare i höst övergår passet till stavfys inomhus där vi tränar styrka och kondition.

## Zumba Gold

En rolig, dansinspirerad träningsform med rytmer och rörelser från hela världen som garanterat får dig att svettas! Vi tränar koordination och kondition. Passar den aktiva senioren.

## Meditation - "träning för själen"

Ett lugnt och återhämtande pass där du övar på att vara här och nu, samt får verktyg för att skapa balans, harmoni och glädje.

## Dansgympa

Ett svettigt, roligt och energifyllt pass som kombinerar gympaträning med dans.



## Tango som träningsform

Med inspiration från argentinsk tango förbättrar vi vår balans och utforskar vår förmåga till närvaro. Du övar både på egen hand samt i par.

Du kan komma själv eller med en vän/partner.

## Konditionsträning

Förbättra din kondition i ett medryckande och roligt pass!



# Sociala aktiviteter



## Italienskt språkcafé för nybörjare

Öva dig i italienska språket och lär dig grundläggande uttal samt enklare ord och fraser. Inga förkunskaper krävs. Benvenuto!

## Sällskapsspel

Välkommen att spela sällskapsspel tillsammans med andra. Det finns bland annat Yatzy, Domino och Fia med knuff.

## Bingo

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



## Dart

Välkommen att spela dart tillsammans med andra. Är du nybörjare så lär vi dig.



## Canasta

Välkommen att spela en (eller flera!) omgångar av kortspelet Canasta. Har du inte spelat förut så lär vi dig.

## Kortspel

Välkommen att spela kortspelet Plump tillsammans med oss

## Roliga timmen

Önskelåtar, musikvideos, intressanta filmklipp, föreläsningar, gamla tv-inslag och annat roligt och intressant finns på agendan när det blir roliga timmen! Varierande aktiviteter per tillfälle.



## Finsk mötesplats

Välkommen till finska gruppen, trevlig samvaro och möjlighet att köpa fika. Tervetuloa Suomi-ryhmään mukavan yhteisölon merkeissä. Mahdollisuus ostaa kahvia ja muita virvokkeita.

## Engelskgrupp

Öva på att konversera på engelska, på din egen nivå. Vi hjälps åt när vi glömmer orden. Welcome!



# Sociala aktiviteter (fortsättning)



## Enkel teknikhjälp

Vi hjälper dig med enklare frågor om din mobiltelefon, dator eller surfplatta.

## Luncher – föranmälan!

Kom och ät lunch vid dukat bord i sällskap av andra. På mötesplatsen Morkullan och Bergvik serveras lunch några gånger i veckan.

## Kreativa aktiviteter



### Snickeri – föranmälan!

Välkommen att hobbysnickra i vårt snickeri på Bergvik. Visst material finns att tillgå. Ledare finns på plats för enklare instruktioner.



### Kreativ verkstad

Ge uttryck för din kreativitet med olika material och tekniker och få inspiration från andra deltagare.



### Lapptechnik

Mindre tygbitar sys ihop till täcken, dukar eller vad du själv önskar. Visst material finns att tillgå. Materialkostnad tillkommer.

### Handarbete

Ta med dig ditt handarbete och träffa andra som också handarbetar. Exempelvis virkning, stickning, knyppling, luffarslöjd eller annat som du arbetar på.

### Akvarell

Måla akvarell tillsammans med andra, material finns att tillgå. Viss handledning finns.



# Mötesplatserna erbjuder även...

## Café

På Morkullan och Bergvik har vi caféservering med ett varierat utbud. Vi erbjuder självklart kaffe, fikabröd och smörgåsar, men även matigare mackor, smoothie och andra hälsosamma alternativ. Några dagar i veckan serveras dessutom lunch, dit du behöver föranmäla dig.

På Tom Tits mötesplats har vi inget eget café, men du som senior har 20 % rabatt på Tom Tits café där det serveras både fika och lunch. Du kan även ta med dig eget fika.

## Volontär

Som volontär på Mötesplatserna kan du hjälpa till med olika saker: du kan hålla en gruppaktivitet, hjälpa till i cafét eller på andra sätt bidra i verksamheten. Vi erbjuder dig en introduktion och volontärträffar, samtidigt som du känner dig uppskattad och behövd.

## Är du intresserad och vill veta mer? Vill du anmäla dig som volontär?

Kontakta oss via e-post: [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se) eller på telefon 08-523 016 42. Du kan även besöka oss på någon av våra mötesplatser och prata med personalen.

## Äldrelots

På Mötesplatserna finns en äldrelots, som ger vägledning för att underlätta i vardagen och skapa en större trygghet för dig som är senior i Södertälje. Ibland kan det vara svårt att veta var du ska vända dig - hos äldrelotsen får du hjälp och information, och blir lotsad vidare när det behövs.

Äldrelotsen kan bland annat hjälpa dig med att fylla i blanketter och att komma i kontakt med andra inom kommunen. Tjänsten är kostnadsfri för dig som är senior i Södertälje kommun.

**Telefonnummer: 08-523 027 29**

**E-post: [aldrelots@sodertalje.se](mailto:aldrelots@sodertalje.se)**

Via telefon kan du få hjälp direkt eller boka in en tid för att träffa äldrelotsen.





# Höstscheman - måndag 11/9 - fredag 15/12 - Mötesplatsen Morkullan



## Morkullan

Mötesplats för seniorer.  
Café, gym/träning,  
keramikverkstad,  
bibliotek, fin utemiljö,  
lunch på onsdag &  
fredag. Busshållplats  
utanför.



**Address:**  
Karlslundsgatan 12

### Närmaste busshållplats:

Morkullans servicehus  
(979) eller

Kvarnberget (758)

### Telefonnummer:

08-523 064 72

### Öppettider:

Mån, ons, tors, fre:

Kl.10.00-15.00

Tis: Kl.10.00-12.00



MÅNDAG Kl.10.00-15.00	TISDAG Kl.10.00-12.00	ONSDAG Kl.10.00-15.00	TORSDAG Kl.10.00-15.00	FREDAG Kl.10.00-15.00
<b>ENKEL TEKNIKHJÄLP</b> Kl.10.00-11.00	<b>DANSGYMPA</b> Kl.10.00-10.45	<b>SITTYMPPA</b> Kl.10.00-10.45	<b>TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN</b> Kl.10.00-11.00	<b>STATIONS- TRÄNING</b> Kl.10.00-10.45
<b>YOGA</b> Kl.10.00-10.45	<b>ÖPPET GYM</b> Kl.11.00-12.00	<b>HANDARBETE</b> Kl.10.00-12.00	<b>STAVGÅNG/ STAVFYS</b> Kl.10.00-11.00	<b>ÖPPET GYM</b> Kl.11.00-15.00
<b>ÖPPET GYM</b> Kl.11.00-12.00	<b>STÄNGT FRÅN</b> Kl.12.00	<b>ÖPPET GYM</b> Kl.12.00-15.00	<b>ÖPPET GYM</b> Kl.11.00-15.00	<b>LAPPTEKNIK</b> Jämna veckor Kl.10.00-12.00
<b>DART</b> Kl.12.00-15.00		<b>SOPPLUNCH</b> Kl.12.00-13.00 Föränmälan!	<b>AKVARELL</b> Kl.10.00-11.30	<b>FREDAGSLUNCH</b> Kl.12.00-13.00 Föränmälan!
<b>KERAMIK</b> Kl.12.30-15.00 Föränmälan!		<b>BINGO</b> Kl.13.00-14.30	<b>KERAMIK</b> Kl.12.30-15.00 Föränmälan!	<b>ROLIGA TIMMEN</b> Olika program Kl.13.00-14.00
<b>FINSK MÖTESPLATS</b> Kl.13.00-15.00			<b>CANASTA</b> Kl.12.00-15.00	
			<b>SENIORSAMTAL</b> KURS - BILDA Kl.12.30-15.00 14/9-12/10 Föränmälan!	



Södertälje  
kommun

# Höstschema - måndag 11/9 - fredag 15/12 - Mötesplatsen Bergvik



## Bergvik

Mötesplats för seniorer.  
Café, hobbysnickeri,  
kreativ verkstad, gympa-  
sal, fin utemiljö, lunch på  
onsdag & torsdag.



### Address:

Telgehusvägen 4

### Närmaste busshållplats:

Bergviks servicehus (979)  
eller Bruunsängs centrum  
(751, 761)

### Telefonnummer:

08-523 023 97

### Öppettider:

Mån, ons, tors, fre:

Kl.10.00-15.00

Tis: Kl.10.00-12.00



MÅNDAG Kl.10.00-15.00	TISDAG Kl.10.00-12.00	ONSDAG Kl.10.00-15.00	TORSDAG Kl.10.00-15.00	FREDAG Kl.10.00-15.00
<b>KREATIV VERKSTAD</b> Kl.10.00-12.00	<b>STYRKE- TRÄNING</b> Kl.10.00-10.45	<b>SNICKERI</b> Kl.09-15.00	<b>SNICKERI</b> Kl.09-15.00	<b>SNICKERI</b> Kl.09-15.00
<b>TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN</b> Kl.11.00-11.00	<b>ENKEL TEKNIKHJÄLP</b> Kl.11.00-11.00	<b>HANDARBETE</b> Kl.10.00-12.00	<b>SITTYMPA</b> Kl.10.00-10.45	<b>TANGO - DANS</b> Kl.10.45-11.00
<b>BINGO</b> Kl.12.30-13.30	<b>STÄNGT FRÅN</b> Kl.12.00	<b>KORTSPEL</b> Kl.11.00-14.00	<b>SOPPLUNCH</b> Kl.12.30-13.30 Föranmälan!	<b>ROLIGA TIMMEN</b> Olika program Kl.13.00-14.00
<b>BERGVIKSKÖREN</b> Körång <b>KURS - KULTURENS</b> Kl.13.30-15.00 18/9-11/12 Föranmälan!		<b>LUNCH</b> Kl.12.30-13.30 Föranmälan!		
		<b>RÖRLIGHETS- TRÄNING</b> Kl.13.00-13.45		



Södertälje  
kommun

# Höstscheman - tisdag 12/9 - fredag 15/12 - Mötesplatsen Tom Tits



## Tom Tits

Mötesplats för seniorer.  
Centralt lägel Kurser &  
Events & Träning.

Restaurang/café med  
20% seniorrabatt. Nära  
till buss & centrum.

### Adress:

Storgatan 33  
(plan 3, hiss finns)



### Närmaste busshållplats:

Astrabacken (747, 756,  
759, 787)

### Telefonnummer:

08-523 064 72

### Öppettider:

Ons, tors, fre:

Kl.10.00-15.00

Tis: Kl.10.00-12.00

**Måndagar stängti!**



TISDAG Kl.10.00-12.00	ONSDAG Kl.10.00-15.00	TORSDAG Kl.10.00-15.00	FREDDAG Kl.10.00-15.00
<b>TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN</b> Kl.10.15-11.00	<b>DANSGYMPA</b> Sal Periodiska Kl.10.15-11.00	<b>STATIONSTRÄNING</b> Sal Periodiska Kl.10.15-11.00	<b>ENGELSKAGRUPP</b> Jämna veckor Sal Peter Kl.10.15-11.45
<b>ZUMBA - DANS</b> Sal Periodiska Kl.10.15-11.00	<b>ROLIGA TIMMEN</b> Olika program Sal Periodiska Kl.11.30-12.30	<b>HANDARBETE &amp; SÄLLSKAPSSPEL</b> Sal Tenn Kl.12.00-15.00	<b>SENIORBOXNING</b> Udda veckor Sal Periodiska Kl.10.15-11.00
<b>YOGA</b> Sal Periodiska Kl.11.15-12.00	<b>MEDITATION</b> Sal Tenn Kl.11.15-12.00	<b>SENIORER SURFAR - BILDA</b> Grundkurs (på arabiska) Sal Peter Kl.11.30-13.30	<b>SENIORBOXNING</b> Jämna veckor Sal Periodiska Kl.13.00-13.45
<b>STÄNGT FRÅN</b> Kl.12.00	<b>SENIORER SURFAR - BILDA</b> Grundkurs (på svenska) Sal Peter Kl.13.00-15.00 13/9-11/10 - Föranmälan!	<b>SENIORER SURFAR - BILDA</b> Fortsättningskurs Sal Peter (på arabiska) Kl.11.30-13.30 19/10 -16/11 - Föranmälan!	<b>FINSK MÖTESPLATS</b> Sal Tenn Kl.11.00-14.00
	<b>SENIORER SURFAR - BILDA</b> Fortsättningskurs Sal Peter (på svenska) Kl.13.00-15.00 18/10 -22/11 - Föranmälan!	<b>SVENSKA SPRÅKET - BILDA</b> För arabisktalande Sal Peter Kl.14.00-15.30 14/9-14/12 - Föranmälan!	
		<b>ITALIENSK SPRÅKCAFÉ</b> För nybörare. Med Sara! Kl.13.00-14.00 - Sal Tenn	



Södertälje  
kommun

# Kontaktinformation

## Mötesplatserna för seniorer i Södertälje



Södertälje  
kommun

### Kontaktuppgifter

**E-post:** motesplatserna@sodertalje.se

### Bergvik

Bergviks mötesplats

**Adress:** Telgehusvägen 4



**Närmaste busshållplats:**

Bergviks servicehus (979) eller Brunnängs centrum (751, 761)

**Telefonnummer:** 08-523 023 97

### Morkullan

Morkullans mötesplats

**Adress:** Karlslundsgatan 12



**Närmaste busshållplats:**

Morkullans servicehus (979) eller Kvarnberget (758)

**Telefonnummer:** 08-523 064 72

### Tom Tits

Tom Tits mötesplats

**Adress:** Storgatan 33 (plan 3, hiss finns)



Centralt läge! Gångavstånd från Södertälje centrum.

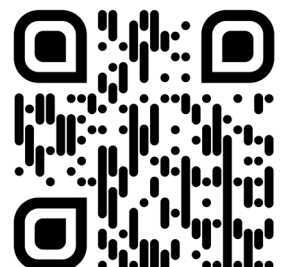
**Närmaste busshållplats:** Astrabacken (747, 756, 759, 787)

**Telefonnummer:** 08-523 064 72

Vill du vara säker på att alltid få aktuell information, samt se mer av vad vi gör på mötesplatserna?

**Följ oss på Facebook:**

Skanna med din mobiltelefons kamera: QR-kod ->



**Tips!** Anmäl dig till vårt månadsbrev!

Skicka e-post till motesplatserna@sodertalje.se