

Aktivitetsscheman

Mötesplatser för seniorer i Södertälje

4 oktober – 12 november

Skratt, svett & fika!

Välkommen till Mötesplatserna i Södertälje. Vi erbjuder hälsofrämjande aktiviteter för dig som är senior. Hos oss kan du vara med på fysisk aktivitet, sociala aktiviteter, handarbete, kurser, teknikhjälp och mycket annat. Vi vill bidra till att du får en meningsfull fritid. Du får möjlighet att träffa andra personer med liknande intressen, umgås med vänner, lära känna nya människor, lära dig nya saker, ta en kopp kaffe i gott sällskap eller förbättra din kondition eller styrka.

Eftersom vi fortfarande befinner oss i en pandemi är det viktigt att vi fortsätter **hålla avstånd till varandra. Därför kan deltagarantalet vid vissa aktiviteter behöva begränsas.**

Känner du dig osäker, vill du ha hjälp att hitta eller undrar du något? Kontakta oss så hjälper vi dig! All information finns på våra mötesplatser samt på vår hemsida och på Facebook.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

**Morkullan, Bergvik
& Tom Tits**

**Information om
våra aktiviteter
hittar du
längst bak!**

Kontaktuppgifter

E-postadress: motesplatserna@sodertalje.se

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Hemsida: 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



**Södertälje
kommun**

Aktivitetsschema

4 oktober – 12 november

Mötesplats **MORKULLAN**



Öppettider café på Morkullan

Måndag 10–15 (lunchstängt 12–12.30)

Tisdag 10–12

Onsdag 10–15

Torsdag 10–15 (lunchstängt 12–12.30)

Fredag 10–15

Adress: Karlslundsgatan 12

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Sittgympa Tid: 09.00–09.45 Plats: Cafét	Stationsträning Tid: 09.00–09.45 Plats: Cafét	Knyppling Tid: 10.00–12.00 Plats: Cafét	Öppet gym Tid: 10.00–12.00 Plats: Gymmet	Rörelse till musik Tid: 10.00–11.00 Plats: Gymmet
Dart Tid: 13.00–15.00 Plats: Gymmet	Enkel teknikhjälp Tid: 10.00–11.00 Plats: Cafét	Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét	Keramikkurs Föranmälan! Tid: 10.00–12.00 Plats: Keramiken Start: 4/11	Lappteknik Tid: jämna veckor 10.00–12.00 Plats: Hobbyn
			Canasta Tid: 13.00–15.00 Plats: Cafét	Önskelåtar Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét

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



**Södertälje
kommun**

Aktivitetsschema

4 oktober – 12 november

Mötesplats **BERGVIK**



Öppettider cafét på Bergvik

Måndag 10–15

Tisdag 10–12

Onsdag 10–15 (lunchstängt 12–12.30)

Torsdag 10–14.30

Fredag 10–15 (lunchstängt 12–12.30)

Adress: Telgehusvägen 4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Enkel teknikhjälp Tid: 10.00–11.00 Plats: Cafét	Rörelse till musik Tid: 10.00–11.00 Plats: Gympasal	Handarbete Tid: 10.00–12.00 Plats: Cafét	Sittgympa Tid: 10.00–10.45 Plats: Gympasal	Hjärngympa Tid: 10.00–10.45 Plats: Cafét
Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét				Önskelåtar Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét

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



**Södertälje
kommun**

Aktivitetsschema

4 oktober – 12 november

Mötesplats **TOM TITS**



Du behöver inte betala inträde för att besöka mötesplatsen på Tom Tits, uppge bara i receptionen att du ska till oss. Vi finns på plan 3.

Som besökare på mötesplatsen har du 20 % rabatt i Tom Tits café. Där kan du betala med kort eller Swish.

**Adress: Storgatan 33, plan 3,
ingång via huvudentrén**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Enkel teknikhjälp Tid: 10.00–11.00	Kurs: släktforskning Föränmälan! Tid: 10.00–12.00	Styrka/balans Tid: 10.15–11.00	Yoga på stol Tid: 10.10–10.50 Till och med 28/10	Engelskagrupp Tid: jämna veckor 10.00–12.00
Utegymp Tid: 13.00–14.00 Plats: Samling utanför entrén, eller vid Kusens Backe 13.30		Kurs: digital delaktighet Föränmälan! Tid: 13.00–15.00	Stickgrupp Tid: 13.00–14.30	Finsk mötesplats Tid: 12.00–15.00 

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



**Södertälje
kommun**

Om våra aktiviteter

Fysiska aktiviteter

Sittgympa

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

Stationsträning

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

Öppet gym

Träna på egen hand i vårt gym på Morkullan. Personal finns som hjälp vid behov, men det är ingen ledarledd aktivitet.

Rörelse till musik

Tillsammans med instruktören dansar vi på ett lekfullt och kreativt sätt. Dansen ger rörelseglädje, balans och koordination och alla kan vara med!

Utegym

Vi möts utanför Tom Tits och promenerar i rask takt till utegymmet vid Kusens backe. Alternativt möt oss 13.30 vid utegymmet. Vi tränar styrka i ungefär 30 minuter.

Styrka/Balans

Välkommen på ett träningspass där du till härlig musik får träna både din styrka och din balans.

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

Yoga på stol (digitalt) **KORPEN**

Enkel yoga på stol som är uppmjukande och avslappnande. Yogan hålls digitalt på Teams och du kan vara med hemifrån eller på Tom Tits. Anmälan och mer info: info@korpensodertalje.se

Dart

Välkommen att kasta pil tillsammans med andra!

Sociala aktiviteter

Enkel teknikhjälp

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

Knyppling

Att knyppla kan liknas vid avancerad flätning. Du är välkommen att vara med – kan du inte så lär vi dig!

Bingo

Vi spelar bingo och du kan vinna priser. Kostnadsfritt.

Canasta

Välkommen att spela en (eller flera) omgång av kortspelet Canasta. Passa på att samtidigt fika i cafét och träffa andra.

Lappteknik

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



Önskelåtar

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

Handarbete

Ta med dig ditt handarbete och träffa andra som också handarbetar. Det finns även visst material att tillgå.

Hjärngympa

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

Stickgrupp

Ta med dig din stickning och passa på att umgås med andra medan du stickar vidare. Visst material finns att tillgå.

Engelskagrupp

Kom och prata engelska med andra seniorer! Vi pratar om vardagliga saker och på den nivå som passar dig. Welcome!

Finsk mötesplats

Välkommen till finska gruppen på fredagar kl. 12.00–15.00, Tom Tits Mötesplats. Trevlig samvaro och möjlighet att köpa fika på restaurangen.



Tervetuloa Suomi-ryhmään perjantaisin klo 12.00–15.00 Tom Tits:n kohtaamispaikalla mukavan yhteisölon merkeissä. Mahdollisuus ostaa kahvia ja muita virvokkeita Tom Tits:n ravintolasta.

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

Kurser

Till alla kurser behöver du föränmäla dig senast en vecka innan kursstart. Begränsat antal platser. Mer info under respektive kurs.

Keramikkurs

Start 4 november, fem tillfällen. Lär dig skapa dina egna föremål med hjälp av kursledare från Folkuniversitetet. Ingen kursavgift, men kostnad för material tillkommer. **Anmälan:** 0707-403 375 eller anna.wahlback-jensen@folkuniversitetet.se

Släktforskning

Start 12 oktober eller 16 november, fem tillfällen. Du får grundkunskaper i släktforskning från Södertälje Släktforskarförening, samt tillgång till ett datorprogram som heter Arkiv Digital i 91 dagar, kostnad 395 kr. För mer information: Kristina@ringel.se eller 070-534 88 55.

Anmälan: camilla.rosa-sanchez@sodertalje.se

Digital delaktighet

Start 13 oktober eller 17 november, fem tillfällen. I samarbete med Studieförbundet Bilda får du lära dig att använda mobil och surfplatta. Låna en surfplatta av oss, eller använd din egen telefon/surfplatta. Kostnadsfritt. **Anmälan:** 08-5230 27 40 eller charlotte.backlund@bilda.nu



**Södertälje
kommun**