

Månadens ordspråk

Behandla andra såsom du själv vill bli behandlad. (Lukas 6:31)



Utomhusaktiviteter



Vi öppnar upp utomhus! Äntligen får vi chans att träffas utomhus i mindre grupper. Från den 4 juni kan du delta på fysiska, sociala och digitala aktiviteter.

Schema finns som bilaga i detta mail. Observera att ingen verksamhet är inomhus.

Snabbaste sättet att hålla koll på våra nyheter är genom Facebook:

Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Följ oss redan idag för att inte missa något viktigt.

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.

Digital rörelseglädje



Har du provat att vara fysiskt aktiv online? Varje onsdag bjuder vi, på Mötesplatserna, in dig till ett digitalt träningspass med olika inriktning varje gång.

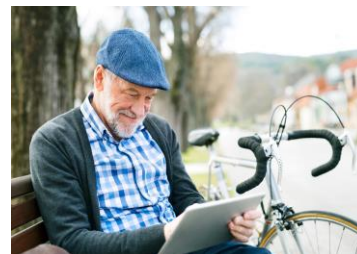
2/6: Gympa **9/6:** Danslust
16/6: Balans **23/6:** Gympa
30/6: Danslust

Tid: onsdagar 13.30–14.30

Plats: på Zoom

Anmälan senast klockan 12 dagen innan, med e-post till: motesplatserna@sodertalje.se

Enkel teknikhjälp



Eftersom vi nu äntligen kan träffas igen så vill vi erbjuda enkel teknikhjälp. Kanske behöver du hjälp att skicka ett sms, ladda ner en app eller har andra frågor om din dator, surfplatta eller smarttelefon. Utomhus vid Morkullan och Bergvik kommer det finnas enkel teknikhjälp en gång i veckan, se det bifogade schemat för tider. Tänk på att du behöver föranmäla dig.

Dans för Parkinson



Under höstterminen erbjuder Mötesplatserna tillsammans med Folkuniversitetet och Balettakademien Stockholm "Dans för Parkinson". Det är en aktivitet som Södertäljebor med neurologiska sjukdomar kan anmäla sig till. Kursen "Dans för Parkinson" börjar den 6 september och hålls vid åtta tillfällen.

Prova på gratis

3 juni 14.00-14.45

30 augusti 11.00-11.45

Följ länken för anmälan

<https://www.folkuniversitetet.se/kurser-utbildningar/dans-musik-teater/dans/danshalsa/distans/1102015/>

Seniorpicknick



Visst är det trevligt med Picknick i det gröna? Under sensommaren kommer mötesplatserna tillsammans samarbetspartners att bjuda in till picknick inom olika bostadsområden. Vi kommer bjuda på sång, musik, dans, mm. Den 18:e aug börjar vi turnén och kommer besöka 6 platser under en månad. Mer information kommer längre fram när programmet är klart.

Håll utkik 🍷

Digital fixarservice



Behöver du digital fixarhjälp? I förra månadsbladet skrev vi om Fixarservice som arbetar för att minska fallolyckor i hemmet, genom att hjälpa dig med enklare arbeten. Fixaren kan även hjälpa dig med frågor som rör det digitala. Behöver du hjälp med datorn, mobiltelefonen eller tv:n? Ingen fråga är för liten! Kontakta Fixarservice mellan 8.00 och 10.00 på vardagar på 08-5230 63 93 eller skicka e-post till fixarservice@sodertalje.se

**Glöm inte Seniorlinjen dit du kan ringa och prata av dig
telefon: 08-523 027 29**

Kontakta oss gärna för mer information

Mötesplats Tom Tits

Storgatan 33, Södertälje
motesplatserna@sodertalje.se

Öppettider: öppet under aktivitet

Mötesplats Bergvik

Telgehusvägen 4, Södertälje
Telnr: 08-523 023 97

Öppettider: öppet under aktivitet

Mötesplats Morkullan

Karlslundsgatan 12, Södertälje
Telnr: 08-523 06472

Öppettider: öppet under aktivitet