

KURSHÄFTE HÖSTTERMINEN 2023

Mötesplatserna för seniorer i Södertälje



Södertälje
kommun



Våra kurser leds av kursledare i samarbete med externa aktörer som föreningar, folkhögskolor och studieförbund. Alla höstens kurser hittar du i detta kurshäfte som även finns att hämta på mötesplatserna. Du kan även kontakta oss så mejlar vi urshäftet till dig.

Våra kurser är nästan alltid kostnadsfria, det framgår tydligt ifall en mindre kostnad för material kan tillkomma.

FÖRANMÄLAN - Viktigt att tänka på!

Till de flesta kurser behöver du göra en föranmälan senast en vecka innan kursstart. Föranmäl dig genom att antingen ringa, prata med någon i personalen eller skicka e-post.

E-post: motesplatserna@sodertalje.se

Telefon: 08-523 064 72

Vid föranmälan ange:

fullständigt namn, mobilnummer, vilken kurs/aktivitet, startdatum och plats.

Att tänka på:

Kurserna har oftast 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.

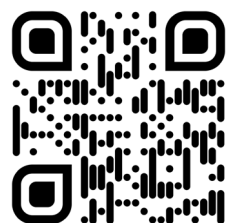
Välkomna till en aktiv och härlig hösttermin med oss!

Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer med varierande aktiviteter.

Kontakt: motesplatserna@sodertalje.se / 08-5230 64 72

QR-kod
HEMSIDAN



KURSHÄFTE HÖSTTERMINEN 2023

Mötesplatserna för seniorer i Södertälje



Södertälje
kommun

Seniorsamtal, i samarbete med



Start 14/9
Slut 12/10
5 tillfällen

MORKULLAN:
Torsdagar kl.12.30–15.00
Föranmälan senast 7/9

”Jag åldras alltså lever jag”

Samtal i mindre grupp för dig som vill tala kring åldrandet i gemenskap med andra.

Samtalen leds av kursledare och ämnen som tas upp kan vara:

Mitt liv idag, att bli ensam, att sluta jobba, när kroppen sviker, livsglädje och livslust. Vi tar även en liten paus i mitten för gemensam fikastund. **Välkomna!**



Körsång, i samarbete med KULTURENS BILDNINGSVERKSAMHET



Körsång på Bergvik

Tycker du om att sjunga tillsammans med andra?



Start 18/9
Slut 11/12
13 tillfällen

BERGVIK:
Måndagar kl.13.30–15.00
Föranmälan senast 11/9

Välkommen till Bergvikskören på körsång där vi tillsammans utforskar våra röster, har roligt och mår bra. Det enda som behövs är musikglädje!

Kursledare: Helen Cronholm

Föranmälan till kurser snarast men senast en vecka innan kursens startdatum:
motesplatserna@sodertalje.se / 08-5230 64 72

KURSHÄFTE HÖSTTERMINEN 2023

Mötesplatserna för seniorer i Södertälje



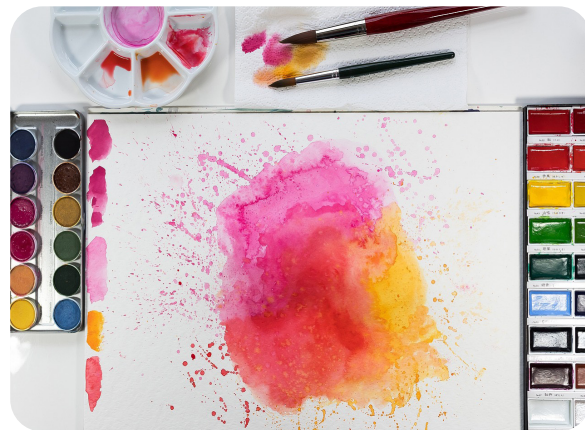
Södertälje
kommun

Akvarellkurs - leds av våra kära volontärer!

Start 14/9
Slut 14/12
Ateljén

MORKULLAN:
Torsdagar kl.10.00-11.30
Drop in! Ingen föransmälning!

Välkommen att utforska din kreativitet med färger & penslar! Volontärerna Liselotte Andesson och Berit Palmblad delar med sig det de brinner för - måla akvarell! Inga förkunskaper krävs!



Seniorer surfar, i samarbete med



Grundkurs - på svenska

Start 13/9
Slut 11/10
5 tillfällen

TOM TITS:
Onsdagar kl.13.00-15.00
Föransmälning senast 6/9

Grundkurs - på arabiska

Start 14/9
Slut 12/10
5 tillfällen

TOM TITS:
Torsdagar kl.11.30-13.30
Föransmälning senast 7/9



Vi lär oss grunderna i hur mobiltelefon/dator/ läsplatta fungerar. Små grupper (max 5-6 deltagare) där du får eget studiematerial. Ta med din mobil/läsplatta/dator och dina inloggningsuppgifter.

Fortsättningskurs - på svenska

Start 18/10
Slut 15/11
5 tillfällen

TOM TITS:
Onsdagar kl.13.00-15.00
Föransmälning senast 12/10

Fortsättningskurs - på arabiska

Start 19/10
Slut 16/11
5 tillfällen

TOM TITS:
Torsdagar kl.11.30-13.30
Föransmälning senast 12/10

Vi fortsätter lära oss mer om hur mobiltelefon/dator/ läsplatta fungerar. Små grupper (max 5-6 deltagare) där du får eget studiematerial. Ta med din mobil/läsplatta/dator och dina inloggningsuppgifter.

Föransmälning till kurser snarast men senast en vecka innan kursens startdatum:

motesplatserna@sodertalje.se / 08-5230 64 72

KURSHÄFTE HÖSTTERMINEN 2023

Mötesplatserna för seniorer i Södertälje



Södertälje
kommun

Svenska spårket, i samarbete med Bilda
För arabisktalande seniorer.



Grundkurs

Fortsättningskurs

Start 14/9
Slut 26/10
7 tillfällen

TOM TITS:
Torsdagar kl.14.00–15.30
Föranmälan senast 7/9

Start 2/11
Slut 14/12
7 tillfällen

TOM TITS:
Torsdagar kl.14.00–15.30
Föranmälan senast 26/10

Hälsopåret – studiegrupp om att må bättre – för män i alla åldrar.

I samarbete med Vuxenenheten/Aktivitetscentrum, Södertälje kommun, NSPH och Allmänna Arvsfonden.

Tillsammans förbättrar vi vår hälsa!

Hälsopåret är en studiegrupp på 10 tillfällen som pratar om hälsa utifrån olika teman vid varje träff. Vi vänder oss denna gång till män i alla åldrar. Max 12 deltagare.

Teman som tas upp är bland annat:

- Matens betydelse
- Vår fantastiska hjärna
- Stress och stresshantering
- Inspiration för fysiska aktiviteter



Start 4/10
Slut 22/11
Kafeét

MORKULLAN:
Onsdagar kl.16.00–18.00
Föranmälan senast 30/9

Du får eget kursmaterial och det bjuds även på fika och smörgås!



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN
Södertälje
kommun

Föranmälan till kurser snarast men senast en vecka innan kursens startdatum:
motesplatserna@sodertalje.se / 08-5230 64 72

KURSHÄFTE HÖSTTERMINEN 2023

Mötesplatserna för seniorer i Södertälje



Södertälje
kommun

Keramik



Start 2/10

Slut 4/12

10 tillfällen

MORKULLAN:

Måndagar kl.12.30–15.00

Föranmälan senast 29/9

Start 5/10

Slut 7/12

10 tillfällen

MORKULLAN:

Torsdagar kl.12.30–15.00

Föranmälan senast 29/9

Är du nyfiken på konsthantverk? Här finns keramikurs i mötesplatsen Morkullans fina keramikverkstad för dig som vill skapa i lera på ett kreativt sätt.

Du får skapa föremål med stöd av en ledare, och självklart tar du med dig dem hem efteråt. Materialkostnad tillkommer. Kurserna leds av volontärer, Kerstin på måndagar och Eva på torsdagar.

Max 4 deltagare per grupp! Först till kvarn!



Välkomna!



Föranmälan till kurser snarast men senast en vecka innan kursens startdatum:
motesplatserna@sodertalje.se / 08-5230 64 72