

*"Hösten är den andra våren
när varje löv är en blomma."
– Albert Camus*

Dags för höstschema!

**Välkommen till en härlig och aktiv
höst tillsammans med oss!**

Höstschemat gäller 5/9–16/12 och visar återkommande **Aktiviteter** samt **Kurser** – bifogas i detta mejl. **OBS! Föranmälan** gäller för kurser! Ut över schemalagda aktiviteter och kurser kommer vi även anordna **Events** – detaljerad info läggs upp löpande på vår hemsida, anslag på mötesplatserna samt på Facebook.

För aktuellt information & nyheter rekommenderar vi att du besöker

Hemsidan:

www.sodertalje.se/motesplatser

Facebook:

Mötesplatser för seniorer i Södertälje.

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

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Våra Mötesplatser:

Öppettider: måndag, onsdag, torsdag, fredag kl.10.00–15. Tisdag 10.00–12.00.

e-post: motesplatserna@sodertalje.se

Morkullans mötesplats:

Adress: Karlslundsgatan 12

Tel: 08-5230 64 72

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

Bergviks mötesplats:

Adress: Telgehusvägen 4

Tel: 08-5230 23 97

Café, hobbysnickeri, kreativverkstad, gympasal, fin utemiljö, lunch på onsdag & torsdag. Busshållplats utanför!

Tom Tits mötesplats:

Adress: Storgatan 33, plan 3. Hiss.

Centralt läge! Kurser & Events & Träning. Restaurang med 20% rabatt!

Mobil verksamhet: på olika ställen.

Tasting tisdag!



Nytt & gott!

Kom och lär dig laga (- och äta!) nyttiga, enkla mellanmål! Du får med dig receptet. På **Bergvik & Morkullan** **Tisdagar kl.11.00-11.30.**

Lär dig Stavgång!



Stavgångskurs med Friskis & Sveltis, passar alla! Stavar finns att låna om du inte har egna. Utgår från **Tom Tits:** **Onsdagar kl.15.00-16.00. Start 7/9!**

Förbättra din hälsa!



Hälsospåret. Vi lär oss om bl.a. sömn, fysisk aktivitet, matens betydelse och stresshantering. På **Tom Tits:** **Torsdagar kl.10.00-12.00. Start 29/9!**



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

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Aktiv senior!

PRO
FOLKHÖGSKOLA

Teori &
Kunskap
Praktik &
Träning



Vi testar olika fysiska aktiviteter t.ex. sittgympa, gummiband, dans – varvat med teori inom hälsoområdet.

Mobil verksamhet:

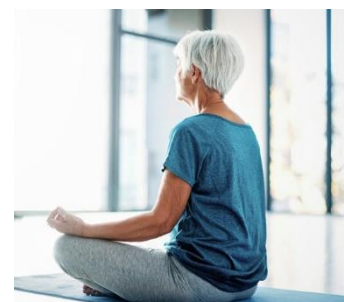
Spinrocken (Nedre Villagatan 11.)

Fredagar kl.13.00-14.00. Start 16/9!

Yoga är för alla!

Kom och prova
på den 20/9,
kl.11.00-11.45

Lätt Yoga
- kurs med Britta.



Morkullan:

Tisdagar kl.11.00-11.45. Start 27/9!

Yoga med Anna

Morkullan: fredagar kl.10.00-11.00

Tom Tits: tisdagar kl.11.00-12.00

Träna upp din rörlighet, balans, styrka
- bli mer harmonisk & lugn!



Södertälje
kommun

Vill du också kunna "surfa fritt" ?



تعلم استخدام الهاتف
المحمول و الكمبيوتر

Under kursen lär du dig hur du använder mobilen, datorn, surfplattan. (Ta med din egen eller låna på plats) Kurstillfällen både på svenska och arabiska hålls på **Tom Tits**.

På arabiska:

بالعربية : Start 28/9
كل أربعاء kl.13.00-15.00

På svenska:

Grundkurs: **Start 9/11**

Onsdagar: kl.10.15-12.15

Fortsättningskurs: **Start 9/11**

Onsdagar: kl.13.00-15.00



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

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Är du nyfiken på din sångröst?



Då är du hjärtligt välkommen på körsång där vi tillsammans utforskar våra röster, har roligt och mår bra!

På **Bergvik** - torsdagar kl.13.00-15.00

Prova på tillfällen: 15/9 & 22/9 kl.13.00

Kursstart: 29/9



Släktforskning – hitta dina rötter!



Lär dig grundkunskaper i släktforskning med hjälp av dataprogrammet **Arkiv Digital** – kostnad för prenumeration på 91 dagar för 395 kr betalar du själv. **OBS!** Egen dator och datavana krävs!

På **Tom Tits**: torsdagar kl.10.00-12.30

Start 29/9



**Södertälje
kommun**

Samtalsgrupp – om livet

Vi delar med oss minnen från våra liv, känslan, tankar kring åldrandet.

Vi är en liten samtalsgrupp som träffas & fikar vid 10 tillfällen.



Vi träffas på **Morkullan:**

Måndagar kl.12.30–15.00 – Start 3/10.

Ögat i fokus!

Kurs om ögat & synen i fokus och vilka möjligheter som finns att leva ett rikt liv även om synen börjar svikta.

På **Bergvik:**

4 Onsdagar: 7/9, 5/10, 2/11 och 7/12.

kl. 13.00–15.00 med fikapaus i mitten!



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.

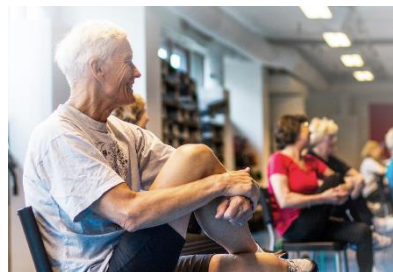
Läs mer på: www.sodertalje.se/motesplatser

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Tips på Event!

Varför ska vi träna?

Föreläsning om "Träning för äldre" följd av "Prova på Stavgång" & "Hälso-Fika".



Tom Tits: 9/9
kl. 10.15–13.00

Seniordagen 19/10!

Årets största event för seniorer och deras anhöriga!

Tom Tits: 19/10, kl.10.00–15.00

Föreläsare & Testa träningspass & Musik & Dans & Restaurang!

Ögats dag 17/10!

Om ögat & synen. Testa på hjälpmedel – minimässa!

I samarbete med:



Tom Tits: 17/10
kl. 13.00–16.00
Med fikapaus!



Månadsbrev september



Södertälje
kommun

Mötesplatserna Bergvik, Morkullan och Tom Tits

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

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje



Södertälje
kommun