

Månadsbrev maj – 2023

Mötesplatserna: Morkullan, Bergvik & Tom Tits

Mobila mötesplatser: Gullpudran & Hölö bibliotek



Södertälje
kommun



Maj, ljuvliga maj!

Vi firar in våren med events, festligheter och så klart massor med aktiviteter inne och ute! Välkommen till oss!

Aktiviteter:



Av fysisk, social och kreativ karaktär som leds av våra fantastiska volontärer & aktivitetssamordnare.

Kurser:



Externa aktörer, föreningar, folkhögskolor som leds av kursledare.

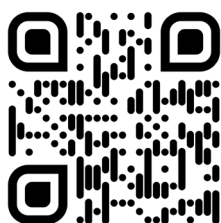
Events:



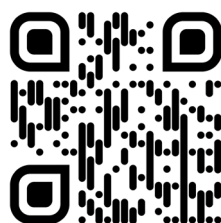
Olika teman och arrangörer. Anordnas som enstaka program.

För aktuell information skanna QR-kod:

HEMSIDAN



facebook



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.

VÅRA MÖTESPLATSER

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

e-post: motesplatserna@sodertalje.se

Tel: 08-5230 64 72

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, hobby-snickeri, kreativ verkstad, gymnasium, fin utemiljö, lunch på måndag, onsdag, torsdag & fredag.

Tom Tits mötesplats:

Adress: Storgatan 33, plan 3. Hiss.

Centralt läge! Kurser & events & träning. Restaurang/café med 20% seniorrabatt. **(Stängt måndagar!)**

Mobila Mötesplatser – aktiviteter på andra ställen: Tel: 08-5230 64 72

Gullpudran – Trygghetsboende 65 +

Öppet: måndagar kl. 13.30–16.00

Adress: Västergatan 29 A

Hölö Bibliotek – i Hölö Skolan

Adress: Eriksbergsvägen 9, Hölö

Öppet: sista måndagen i månaden kl. 09.30–12.00

30/1, 27/2, 27/3, 24/4, **29/5.**



Södertälje
kommun



Mängder med återkommande aktiviteter väntar på dig under vårterminen! Kanske är det dags att prova något nytt? Våra aktiviteter är av olika karaktär och markeras med symboler i schemat:

- fysiska  - kreativa  - sociala 

De som leder våra aktiviteter är våra egna aktivitetssamordnare eller volontärer, och ibland externa ledare. De flesta aktiviteter är kostnadsfria och har drop in - du behöver inte anmäla dig för att komma! Skulle föranmälan krävas, eller materialkostnad tillkomma, så framgår det i schemat.

TIPS PÅ AKTIVITET I APRIL: STAVGÅNG! – med Friskis & Svettis Seniorklubben 

MORKULLAN: onsdagar – kl. 10.00–11.00. Ledare: Pia. Stavar finns att låna.



Stavgång är enkelt, skonsamt och varierat. Vi varvar gång med lite styrka och rörlighetsövningar. Du tränar kondition och uthållighet, sätter fart på kroppens ämnesomsättning och får frisk luft och naturupplevelser för dina sinnen. Vi har en långsam och en snabbare grupp vid behov. Inga förkunskaper behövs och det är drop in!



MEDITATION – FRANCISCO BERÄTTAR

Francisco är en av våra fantastiska volontärer och leder meditation på Morkullan under vårterminen. Han har många års erfarenhet av att leda meditation och vill ge verktyg för att skapa balans, harmoni och glädje.

Francisco vill förmedla känslan av att mänsklig lycka inte finns i den yttre världen, utan inom en själ.

I meditation övar du på att vara här och nu, att leva i nuet. Meditationen kan hjälpa dig att hantera negativa tankar och känslor. Vi träffas i en liten grupp.

MORKULLAN – Biblioteket
Torsdagar kl. 10.00–10.45





FaR = Fysisk Aktivitet på Recept!

Vi hjälper dig att komma igång med din träning!

Vem har rätt till FaR?

Du som behöver stöd med att öka din fysiska aktivitet kan få Fysisk aktivitet på Recept, förkortat FaR. Du kan få FaR av all legitimerad personal inom hälso- och sjukvården.



Mötesplatserna är certifierade FaR-arrangörer, här kan du träna med FaR!

Vi vill ge våra medborgare ytterligare stöd i att komma igång med sitt FaR-recept. Därför har vi på Mötesplatserna inlett ett samarbete med olika vårdenheter i Södertälje.

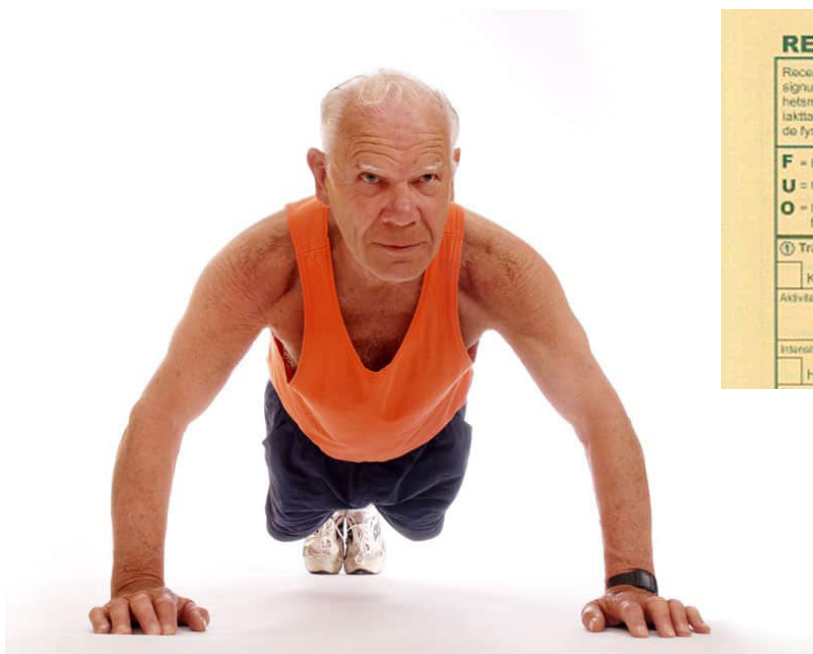
Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Vad erbjuder vi?

Hos oss får du träffa utbildade FaR-ledare som vill stötta dig som är senior att komma igång med din träning enligt ditt FaR-recept! FaR-ledaren bokar in ett fysiskt uppstartssamtal, där ledaren informerar om mötesplatserna och hur arbetet med dig kommer att se ut. Tillsammans tittar vi på receptet och lägger upp en plan. Vi stöttar dig att delta i våra fysiska aktiviteter hos oss, eller guidar dig till andra FaR-arrangörer i Södertälje Kommun.

Hur gör du när du fått ett FaR?

Maila till motesplatserna@sodertalje.se så bokar en av våra FaR-ledare in en tid med dig. Vi ser fram emot att kunna stötta fler seniorer att komma igång med sin fysiska aktivitet!



RECEPT/FYSISK AKTIVITET	
Receptutfärdaren anger genom siffrum vilka speciella försiktighetsmått som kan behövas iaktas vid genomförandet av de fysiska aktiviteterna	Patient (namn, födelseår, adress och telefon)
F = Försiktig ersät U = Undvik vissa aktiviteter O = Inga speciella försiktighetsmått	
① Träningsform	
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Uthållighet <input type="checkbox"/> Underhåll	
Aktivitet	
Intensitet	Antal övningar/behandlingsstid
<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig <input type="checkbox"/> Lätt	
	Förskrivningskod
	Prisinställning
	Sign.
	F U O





Förutom våra tre fasta mötesplatser – Morkullan, Bergvik och Tom Tits – där vi erbjuder aktiviteter dagligen, har vi även mobil verksamhet på olika ställen. Vi kallar dessa för Mobila Mötesplatser där vi erbjuder några timmars aktivitet vissa dagar i veckan. Tanken är att fler seniorer ska ha nära till våra aktiviteter.

AKTIVITETER PÅ MOBILA MÖTESPLATSER

Vi har två mobila mötesplatser: Gullpudran och Hölö bibliotek. Vi fikar, umgås och har varierande sociala och fysiska aktiviteter.



HÖLÖ BIBLIOTEK

Öppet: Sista måndagen i månaden:
kl. 9.30–12.00. Sista tillfället 29/5.

Adress: Eriksbergsvägen 9, Hölö skolan
(30/1, 27/2, 27/3, 24/4, **29/5**)

Tel: 08-5230 64 72 **Fika:** 25 kr

AKTIVITETER I MAJ:

Fixarservice på plats:

Du kan få enklare teknisk hjälp om hur du använder din mobiltelefon/surfplatta. Du kan också boka Fixaren för hembesök.

29/5

kl.09.45–10.15 – Träning- Gummiband 

kl.10.15–11.00 – Lätt Yoga med Britta 



GULLPUDRAN

Öppet: måndagar kl. 13.30–16.00

Adress: Västergatan 29 A

Tel: 08-5230 64 72

Aktiviteter startar: kl.14.00

Fika: 25 kr **Bingo:** 20 kr

AKTIVITETER I MAJ:

1/5 – Röd dag, stängt!

8/5 – Träning- Gummiband 

följd av **Lätt Yoga med Britta**

15/5 – BINGO! 

22/5 – Sittgympa! 

29/5 – BINGO! 





BERGVIK:

Onsdag 3/5

kl.13.00-15.00

Anmäl dig före 2/5!

FÄRDTJÄNST FÖR DIG SOM ÄR SYNSKADAD.

VAD GÄLLER?

Färdtjänsten behövs som ett komplement för synskadade som har svårt att använda den vanliga kollektivtrafiken. Alla synskadade ska kunna resa efter behov. Ett krav som SRF har drivit länge är att synskadade ska ha samma resmöjligheter som andra. Christoffer Örnevik berättar. Vi avslutar med gemensam fika.



Synskadades Riksförbund Stockholm Gotland

WORKSHOP OM HÄLSOSAMT ÅLDRANDE - Din kunskap behövs!

MORKULLAN:

Fredag 5/5, kl.13.00-14.30



Välkommen att delta i en workshop där vi pratar om vad som är viktigt för ett hälsosamt åldrande.

I ett nytt hälsoprojekt kommer vi ta fram ett studiematerial för seniorgrupper och här är din kunskap och erfarenheter värdefulla för oss.

Vi bjuder på fika! Varmt välkommen!

I samarbete med NSPH-
Nationell Samverkan
för Psykisk Hälsa.



Körsång på Bergvik

BERGVIKSKÖREN UPPTRÄDER!

Välkommen att se, lyssna och kanske sjunga med oss på Bergvik! Bergvikskören avslutar vårterminen med ett härligt uppträdande!

BERGVIK:

Måndag 15/5, kl.13.45-15.15



Södertälje
kommun



2 FÖRELÄSNINGAR om ÅLDRADET

TOM TITS:

Torsdag 25/5

kl.14.00-16.00



Föreläsaren: Satu Bermell
Terapeut med kognitiv och filosofisk inriktning.
ProBalans SR.



Upplägg för eftermiddagen:

kl.14.00-14.30 - Föreläsning: "Njutbart åldrande"

Åldrandet är ett faktum men kan vi påverka vår livskvalité och hur vi upplever tiden på ålders höst? Under denna föreläsning kommer vi att beröra områden som var för sig och tillsammans påverkar det dagliga livet.

• **Livsglädje – mindfulness**

Du kommer att lära dig vad de flesta människor tror gör dem lyckligare, på vilket sätt vi har fel i våra antaganden och vad som enligt vetenskapen egentligen avgör vår lyckonivå.

• **Sömn**

Visste du att sömn stärker ditt immunförsvar, djup- och drömsömnen påverkar ditt minne och gör dig smartare samt att sömnen rensar din hjärna?

• **Vänskap – ensamhet**

Känslan av ensamhet stressar hjärnan och påverkar vårt beteende men det sägs att "hjärnan inte behöver tio vänner, en enda god vän räcker".

kl.14.30-15.30 - Fika och mingel (20% rabatt för seniorer i Tom Tits kafeterian)

kl.15.30-16.00 - Föreläsning: "Minnets åldrande"

Få saker är lika viktiga för oss som vårt minne. Att komma ihåg vad vi har varit med om, med andra ord våra minnen och erfarenheter, skapar vår historia. Men minnen skapar även vår identitet och den personen som vi är.

Många äldre uttrycker en önskan att få bevara minnesfunktioner långt upp i åldrarna, helst hela livet. Vi vill komma ihåg våra nära och kära, följa utvecklingen i världen och vara delaktiga både i vår omgivning och kanske i samhället i stort.

Hur påverkas minnet av åldrandet och finns det någonting som människor kan själva välja aktivt med sin livsstil? Hur mycket påverkas minnet av ärftliga faktorer och har utbildning någon påverkan hur minnet åldras?

Följ med på en spännande resa där vi undersöker de nycklar som bevarar hjärnans resurser.





DIGITAALISTA OPASTUSTA SENIOREILLE SUOMEKSI!

Digital undervisning för seniorer
- på finska!

Kohtaamispaikka TOM TITS:

26/5 klo 11.00-14.00

Kohtaamispaikka MORKULLAN:

29/5 klo 10.30-12.30

Händer i maj - Övrigt

ÄLDRELOTS

En ny tjänst på mötesplatserna
för dig som är senior!

Telefonnummer: 08-523 027 29

Telefontid: måndag - fredag 09.00-12.00

E-post: aldrelots@sodertalje.se

VAD ÄR ÄLDRELOTS?

Äldrelotsen ger vägledning som kan underlätta i vardagen och skapa en större trygghet för dig som är senior i Södertälje kommun. 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.

VAD KAN DU FÅ HJÄLP MED?

Äldrelotsen kan bland annat hjälpa dig att fylla i blanketter och att komma i kontakt med andra inom kommunen. Tjänsten är kostnadsfri för dig som är senior i Södertälje kommun. Via telefon kan du få hjälp direkt eller boka in en tid för att träffa äldrelotsen.



OMBYGGNATIONEN på TOM TITS - fram till juni VI HÅLLER ÖPPET SOM VANLIGT!

Säg till i receptionen så hjälper de dig!
Eller så tar du trapporna direkt till höger
efter receptionen och går upp till plan 3.





Mellofest

Morkullans mötesplats 12 maj

kl.15.00-19.00

Anmälan senast 28 april

Klädset: glitter & glamour

Middag & Mellofest på Morkullan

Middag, underhållning, musik & dryck.

Biljettpris 140 kr.

Anmäla dig & betala på någon av mötesplatser senast 28 april.

MORKULLAN: Karlslundsgatan 12

BERGVIK: Telgehusvägen 4

Anmälan är bindande. Kom gärna utklädd, pris för bästa utklädnad!

Tema: GLITTER & GLAMOUR!

VÅRFEST MED GRILL VID MORKULLAN OCH BERGVIK



VÅRFEST MED GRILL VID MORKULLAN

Fredag 28/4, kl. 12.00-14.30

Välkommen till vårfest med grillning vid Morkullans Mötesplats!

Festligheten anordnas tillsammans med Morkullans Seniorförening.

VÅRFEST MED GRILL VID BERGVIK

Fredag 26/5, kl. 11.30-14.00

Bergviks Mötesplats och Kamratföreningen bjuder in till en gemensam vårfest med korvgrillning!

Välkomna!

Vi serverar korv med bröd, tillbehör samt kaffe/te/dryck med liten kaka.

Pris per portion och vad som ingår:

30 kr - 1 korv, korvbröd & tillbehör, dryck, kaffe, liten kaka.

