

Månadsbrev april – 2023

Mötesplatserna: Morkullan, Bergvik & Tom Tits

Mobila mötesplatser: Gullpudran & Hölö bibliotek



Södertälje
kommun



...nu är det **VÅR!**

Vi firar våren med roliga events och härliga aktiviteter (även utomhus)
Läs och inspireras – vi ses inne & ute!

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, nyheter skanna QR-koden med mobillens kamera:

facebook



HEMSIDAN



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, kreativverkstad, 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

Händer i april – Kurser



Vårterminens schema innehåller fler intressanta kurser än någonsin! Du har fortfarande chans att anmäla dig, några av kurserna startar i början på maj och anmälningar tas emot under april. Hör av dig till oss om du har några frågor eller vill anmäla dig!

Anmälan till kurser gör du via e-post eller telefon senast en vecka innan kursstart, via e-post: motesplatserna@sodertalje.se, eller ring: 08-5230 64 72.

Följande kurser startar i början maj:

SENIORER SURFAR – FORTSÄTTNING – PÅ ARABISKA

BERGVIK: tisdagar – kl. 10.00–12.00 – **START: 2/5**

MORKULLAN: onsdagar – kl. 10.00–12.00 – **START: 3/5**

TOM TITS: onsdagar – kl. 14.00–16.00 – **START: 3/5**



Fortsättningskurs på arabiska. Vi utforskar vidare hur mobiltelefonen/läsplattan/dator fungerar. Små grupper (max 5–6 deltagare) där du får eget studiematerial. Ta med din mobil/läsplatta/dator och dina inloggningsuppgifter. 5 tillfällen.

Anmäl dig senast 26/4!

Händer i april – Aktiviteter



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 föransmälning krävas, eller materialkostnad tillkomma, så framgår det i schemat.

STAVGÅNG UTOMHUS! – med Friskis & Svettis Seniorsklubben



MORKULLAN: torsdagar – 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, får frisk luft och naturupplevelser för dina sinnen. Tempot anpassas efter gruppen. Inga förkunskaper behövs. Max 20 pers.



Södertälje
kommun



YOGA – Ändring av ledare och tider från och med April



Från och med april månad byter våra yogaledare, Britta och Towa, plats och tid.

BRITTA:

MORKULLAN: måndagar – kl. 10.00–10.45

TOWA:

BERGVIK: onsdagar – kl. 10.00–10.45

TOM TITS: tisdagar – kl. 11.10–12.10

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 för dig. Vi ser fram emot att kunna stötta fler seniorer att komma igång med sin fysiska aktivitet!





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 att delta i våra aktiviteter. Just nu har vi två Mobila Mötesplatser med återkommande aktiviteter – och fler kan tillkomma – håll utkik!

AKTIVITETER PÅ MOBILA MÖTESPLATSER

Vi har två mobila mötesplatser: Gullpudran och Hölö bibliotek.

Vi fikar, umgås och har varierande sociala och fysiska aktiviteter vid varje tillfälle.



HÖLÖ BIBLIOTEK

Öppet: Sista måndagen i månaden:
kl. 9.30–12.00.

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 APRIL:

Fixarservice på plats:

Du kan få enklare teknisk hjälp om hur du använder din mobiltelefon/surfplatta.

24/4: kl.09.45–10.15 – Sittgympa 

kl.10.45–11.15 – Teaterföreställning



En rolig och charmig liten berättelse, en komedi om "Inga Gill som planerar sin egen begravning"... Välkomna!



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 APRIL:

3/4 – BINGO!



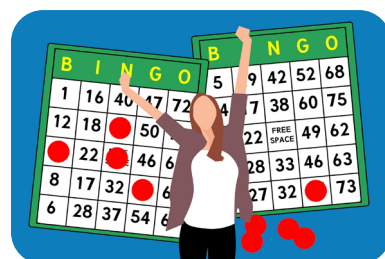
10/4 – Annandag Påsk, stängt!

17/4 – Gummiband



Träning som passar alla!

24/4 – BINGO!





HUR KAN DEN DIGITALA TEKNIKEN HJÄLPA DIG? En föreläsning i serien – Ögat i fokus!

Anmäl dig senast 3/4!

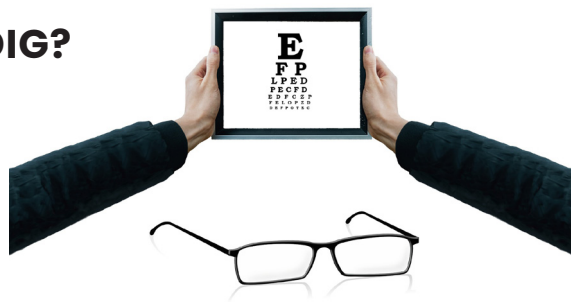
BERGVIK: onsdag 5/4, kl.13.00–15.00

Med gemensam fika och frågestund efteråt!

Urban Eriksson och Magnus Lindmark från Synskadades Riksförbund föreläser och informerar.

Du är även välkommen på andra lokalföreningars träffar.

Gå in på www.srfstockholmgotland.se/Aktivitetskalendern/ och titta, läs Vår Synpunkt eller lyssna på Läns- och Riksnytt.



SLÅ HÅL PÅ KOSTMYTER – FÖRELÄSNING

TOM TITS, plan 3 (hiss finns)

TID: onsdag 19/4, kl.13.00–14.00



Du hör dem på TV, på radio, läser i tidningen och hör vid fikabordet...

Påståenden om allt möjligt som inte verkar helt hundra. Problemet är bara att du inte riktigt vet vad du ska svara.

Varsågod, här är dina argument.

En föreläsning av Hilda Kalla om myter kring kostvanor. Ingen föransmälan behövs, det är bara att komma! Välkomna!

TEATERFÖRESTÄLLNING – EN CHARMIG KOMEDI!



TOM TITS, plan 3 (hiss finns)

TID: torsdag 13/4, kl.11.30–12.00

En rolig och charmig liten berättelse, en komedi om Inga Gill som planerar sin egen begravning efter att ha vaknat en morgon och fått en stark ingivelse att det är dags... Välkomna!





MORKULLAN:

Fredagen 21/4, kl. 13.00–14.30

BERGVIK:

Fredagen 28/4, kl. 13.00–14.30



**Riksförbundet
HjärtLung**
Botkyrka-Salem



INFORMATIONSTRÄFF – med bildvisning

Riksförbundet HjärtLung är en patientorganisation som har kunskap, kraft och engagemang att ge dig som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom ett längre och rikare liv.

HjärtLung är en av Sveriges största patientorganisationer, med närmare 35 000 medlemmar och 170 föreningar över hela landet.

Idag vill vi berätta för er om vad vi gör i Riksförbundet HjärtLung Botkyrka-Salem! Som medlem får du kunskap om din diagnos och kan ta del av andras erfarenheter. Du får inspiration och motivation till en hälsosammare livsstil. Du får råd och stöd i dina kontakter med vården. Dessutom blir du del av något större – en landsomfattande organisation som lyfter våra frågor gentemot vårdens beslutfattare och bidrar till livsviktig forskning.

Vi vill att alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska må så bra som möjligt och hjälpa varandra att genomföra livsstilsförändringar.

Välkommen!



**Södertälje
kommun**



VÅRFEST MED GRILL VID MORKULLAN

Fredagen 28/4, kl. 12.00–14.30

Föranmälan en vecka innan!

Välkommen till vårfest med grillning vid Morkullans Mötesplats!

Festligheten anordnas tillsammans med Morkullans Seniorförening. OBS ordinarie lunchservering utgår denna dag.

WORKSHOP OM HÄLSOSAMT ÅLDRADE – EN FORTSÄTTNING FÖR HÄLSOSPÅRET

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



TOM TITS:

Torsdag 27/4, kl. 11.30–12.30

BERGVIK:

Torsdag 27/4, kl. 13.30–15.00

MORKULLAN:

Fredag 5/5, kl. 13.00–14.30

Mellofest

Morkullans mötesplats 12 maj

kl. 15.00–19.00

Anmälan senast 28 april

Klädsel: glitter & glamour

Middag & Mellofest

Middag, underhållning, musik & dryck.

Biljettpris 140 kr.

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

MORKULLAN: Karlslundsgatan 12

BERGVIK: Telgehusvägen 4

Anmälan är bindande.

Kom gärna utklädd, pris för bästa utklädnad!

Tema: GLITTER & GLAMOUR!



Södertälje
kommun

ÄLDRELOTS

En ny tjänst på mötesplatserna
för dig som är senior!

Telefonnummer: 08-523 027 29

Telefontid: måndag – fredag 09.00-12.00

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.



NY VOLONTÄR – VÄLKOMMEN MIKAEL!



Välkommen som ny volontär till mötesplatserna! Mikael – som ska hjälpa oss i cafét på Morkullan. Vill du också engagera dig som volontär? Kontakta oss!

VÄLKOMMEN TILLBAKA SARA!



Minns ni vår spralliga, dansglada aktivitets-samordnare – Sara?

Nu är hon åter efter mammaledigheten. Välkommen tillbaka Sara!

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



Ombyggnationen fortsätter på Tom Tits kan påverka framkomligheten till hissen. Är du i behov av att åka hiss – säg till i receptionen så hjälper de dig! Eller så tar du trapporna direkt till höger efter receptionen och går upp till plan 3.

