

Månadsbrev januari 2023

Mötesplatserna Morkullan, Bergvik, Tom Tits +
Nyhet! Mobila mötesplatser!



Södertälje
kommun



GOTT NYTT ÅR - 2023!

Julschemat gäller till och med fredag 13/1. Vårschemat startar måndag 16/1. Massor med aktiviteter och kurser - se till att anmäla dig till kurser redan nu! Läs följande sidor för inspiration. **Vi ses!**

Aktiviteter:

Av fysisk och social 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 mobilens 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 onsdag & torsdag. Nära busshållplats.

Tom Tits mötesplats:

Adress: Storgatan 33, plan 3. Hiss.

Centralt läge! Kurser & Events & Träning. Restaurang/café med 20% seniorrabatt. (Stängt måndagar!)

Mobila Mötesplatser:

Tel: 08-5230 64 72

Gullpudran - Trygghetsboende 65 +

Öppet: måndagar kl.13.00-15.30

Adress: Västergatan 29 A

Hölö Bibliotek - i Hölö Skolan

Adress: Eriksbergsvägen 9, Hölö

Öppet: måndagar kl.9.30-12.00

Sista måndagen i månaden;
30/1, 27/2, 27/3, 24/4, 29/5.



Södertälje
kommun



Vårterminens schema innehåller fler intressanta kurser än någonsin! Flertalet kurser startar redan i mitten av januari. Därför är det hög tid för att bekanta dig med vårens kursutbud och anmäla dig till kurser som lockar. Läs gärna vårterminens schema samt affischer för mer detaljerad information och låt dig inspireras! Fråga oss gärna om du har funderingar om någon kurs.

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 börjar i januari:

SENIORER SURFAR Svenska/Arabiska

- Morkullan
- Bergvik
- Tom Tits



Grundkurs samt fortsättningskurs där du lär dig hur man använder mobilen och surfplattan, hitta på internet, använda e-post, ringa videosamtal mm. 5 tillfällen, olika startdatum och tider.

BERGVIKSKÖREN! KÖRSÅNG

- Bergvik



Körsång på Bergvik

Nyfiken på att testa & utforska din sångröst? Inga förkunskaper behövs, alla är välkomna bara du gillar musik och vill sjunga. Avslutas 8/5 med uppträdande! ca 15 tillfällen!



GRUND-SVENSKA ARABISKTALANDE

- Tom Tits
- Bergvik

Grundkurs i Svenska språket för seniorer. 10 tillfällen, olika startdatum och tider. Ledaren pratar svenska & arabiska.

SAMHÄLLSKUNSKAP ARABISKTALANDE

- Tom Tits



Sveriges historia och hur landet styrs. Demokrati och påverkan. Om jämställdhet. Att åldras och bo i Sverige. Vardagsekonomi och olika försäkringar. Miljö, ekologi och hållbarhet. 10 tillfällen.

HÄLSOSPÅRET !

- Morkullan
- Bergvik



"Hur kan jag leva ett hälsosammare liv?" Teoretisk kurs. Varje träff utgår från olika teman t.ex. sömn, fysisk aktivitet, matens betydelse och stresshantering. 10 tillfällen, olika startdatum och tider.



KERAMIK

- Morkullan

Du skapar föremål med stöd av ledare. Dina alster får du ta med dig hem efteråt. Materialkostnad tillkommer.



Händer i januari – Aktiviteter



Mängder med återkommande aktiviteter väntar på dig även under vårterminen! Aktiviteterna kan vara av olika karaktär och markeras med symboler i schemat;

– fysiska  – kreativa  – sociala 

Ledarna är oftast våra egna aktivitetssamordnare eller volontärer, ibland externa ledare. Till aktiviteter behövs sällan föransmälan, det är bara att komma – "Drop in"! Det framgår i schemat ifall föransmälan krävs eller om materialkostnad tillkommer.

YOGA MERA!



NYHET!

– för vårterminen är att du kan från och med nu njuta av sköna Yoga-pass på alla våra tre mötesplatser, 3 ggr/vecka! På Murkullan, Bergvik och Tom Tits. Ledarna som turas om är Britta och Towe. Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs! Det är bara att komma, ingen föransmälan, bara "Drop in"! **Namaste!** Se schemat för exakta tider och platser.

Händer i januari – Övrigt

VÄLKOMMEN TILLBAKA CECILIA!

Många av er minns nog aktivitetssamordnaren **Cecilia**? Hon är → tillbaka efter mammaledigheten och ser fram emot att träffa er!



NYHET! UPSTART AV MOBILA MÖTESPLATSER!

Förutom våra tre fasta mötesplatser – Morkullan, Bergvik och Tom Tits – där vi erbjuder verksamhet dagligen med schemalagda aktiviteter. Nu startar vi även upp så kallade **mobil verksamhet**, Mobila Mötesplatser. Syftet med Mobila Mötesplatser är att nå ut till fler seniorer som kanske inte bor precis i närheten till våra fasta mötesplatser. Vi vill fortsätta med att bryta ensamheten, öka tillgängligheten även på andra platser för att ännu fler seniorer ska få en meningsfull vardag!

GULLPUDRAN

Öppet: måndagar kl.13.00–15.30

Adress: Västergatan 29 A

En fräsch mötesplats på bottenvåningen inrymd i ett Trygghetsboende där 65+ seniorer bor och längtar efter aktiviteter och nya vänner!

Fråga oss om aktivitetsschemat!

HÖLÖ BIBLIOTEK

Öppet: sista måndagen i

varje månad kl.9.30–12.00
30/1, 27/2, 27/3, 24/4, 29/5.

Adress: Eriksbergsvägen 9, Hölö, i Hölö skolan.

Fråga oss om aktivitetsschemat!



Södertälje
kommun