

# Månadsbrev mars – 2023

Mötesplatserna: Morkullan, Bergvik & Tom Tits

Mobila mötesplatser: Gullpudran & Hölö bibliotek



Södertälje  
kommun



## Våren är på väg!

Hör du hur fåglarna kvittrar på morgnarna, att ljuset är tillbaka? Mars månad bjuder på många olika aktiviteter och events! Läs och inspireras! Vi ses!

**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, kreativ verkstad, gympasal, fin utemiljö, lunch 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:

**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 mars – Kurser



Vårterminens schema innehåller fler intressanta kurser än någonsin! Du har fortfarande chans att anmäla dig, några av kurserna startar i mars. För mer detaljer kan du läsa i schemat, se affischer på mötesplatserna eller prata med någon i personalen. 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](mailto:motesplatserna@sodertalje.se), eller ring: 08-5230 64 72.**

Följande kurser börjar i mars:

### SENIORER SURFAR – GRUNDKURS – PÅ ARABISKA

**BERGVIK:** tisdagar – kl. 10.00-12.00 – **START: 28/3**

**MORKULLAN:** onsdagar – kl. 10.00-12.00 – **START: 29/3**

**TOM TITS:** onsdagar – kl. 14.00-16.00 – **START: 29/3**



Grundkurs på arabiska. Vi lär oss grunderna i 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 22/3!**

## Händer i mars – 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.

### TIPS PÅ AKTIVITETER:

**MEDITATION** – med Francisco

**MORKULLAN:** torsdagar – kl. 10.00-10.45



Meditation är ett lugnt pass för dig som vill prova hur det känns att fokusera på koncentrerad andning, observation, tålmod, fokus och lugn medvetenhet. Max 10 deltagare.



Södertälje  
kommun



Har du ont i ryggen? Känner du dig stel i kroppen?  
Vill du få starkare magmuskler? Här är träningspassen för dig!

### ARTROS- samt RÖRLIGHETS- och CORETRÄNING

Delta i hälsoprojekt på Morkullan och Bergvik!

**MORKULLAN:** onsdagar – kl. 11.00–11.45

**BERGVIK:** fredagar – kl. 13.00–14.00

På Bergvik har du även möjlighet att boka  
individuell träning hos eleverna.



Blivande undersköterskor från Torekällgymnasiet genomför ett hälsoprojekt på Morkullan och Bergvik under vårterminen. Projektet innebär att eleverna håller i specialutformade träningspass för seniorer med handledning av lärare. Drop in!

**Artrosträning:** för dig som har ont i höft eller knä.

**Rörlighets- och Coreträning:** för rörligare leder, starkare bålmskler.

### AKTIVITETER PÅ MOBILA MÖTESPLATSER

Nu är vi igång med våra två nya mobila mötesplatser: Gullpudran och Hölö bibliotek. Vi fikar, umgås och har varierande sociala och fysiska aktiviteter varje tillfälle.



#### GULLPUDRAN

Måndagar: kl. 13.30–16.00

6 mars – BINGO!



13 mars – Sittgympa



20 mars – BINGO!



27 feb – Sittgympa



#### HÖLÖ BIBLIOTEK

Sista måndagen i månaden: kl. 9.30–12.00

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

**Fixarservice på plats:**

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

Du kan även boka Fixaren för hembesök.

**27 mars** – Sittgympa





### VÄLKOMMEN PÅ MÖTESPLATSRÅD!

**BERGVIK:** torsdagen 9/3, KL.15.00–16.00

**MORKULLAN:** måndagen 13/3, KL.15.00–16.00

**TOM TITS:** onsdagen 15/3, KL.15.00–16.00

Vi vill gärna höra vad ni seniorer har för önskemål och förslag om utbudet på Mötesplatserna. Därför bjuder vi in till ett Mötesplatseråd, där ni får chans att framföra era tankar och idéer.



### ROLLATORSERVICE PÅ BESÖK



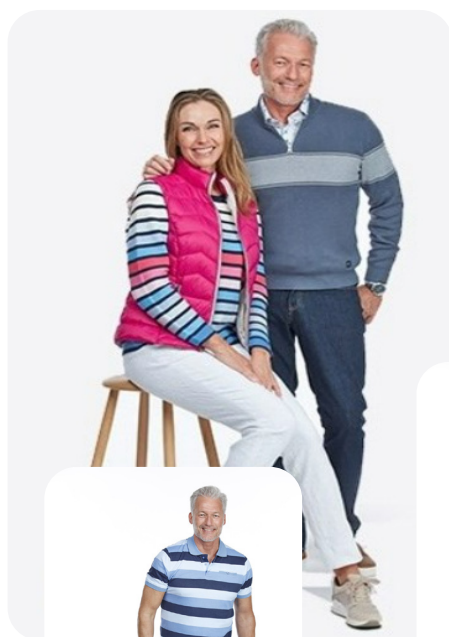
**MORKULLAN:** torsdag 2/3, kl.12.00–13.00

**BERGVIK:** fredag 3/3, kl.11.00–13.00

**PASSA PÅ** och få gratis service för din rollator inför alla vårens promenader!

Teknisk service från Hjälpmedel Stockholm är på plats på Morkullan samt på Bergvik och erbjuder gratis service för din rollator. Du behöver inte anmäla dig, det är bara att komma!

### SENIOR SHOP – MODEVISNING OCH KLÄDFÖRSÄLJNING



**BERGVIK:** fredag 10/3, kl.12.00–14.30

**MORKULLAN:** fredag 24/3, kl.12.00–14.30

**MODEVISNING KL.13.00**

**Vårens klädkollektion är här!**

Kom och se modevisningen och shoppa kläder!

Passa på och njut av en god lunch (för-anmälan) eller fika i trevligt sällskap.

Anmäl dig gärna i förväg om du vill ställa upp som modell.





# Balansera mera

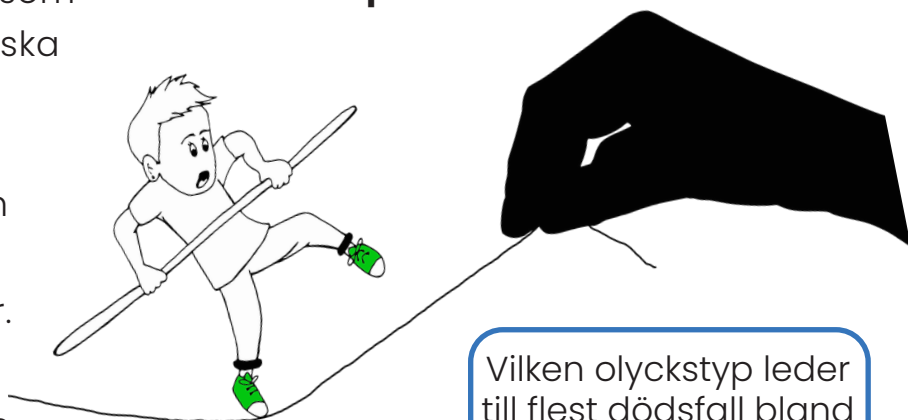
Du får tips och råd om vad du som äldre kan göra själv för att minska risken att falla.

Det handlar om att äta näringsriktigt, träna balans och styrka, möblera smart och att ha kunskap om dina mediciner.

**TOM TITS, plan 3 (hiss finns)**  
Onsdagen 22/3, kl. 13.00-15.00

## Program för eftermiddagen:

- Föreläsning och filmvisning
- Träna balans med Mia
- Titta på film - om hur du tar dig upp från golvet
- Vi övar tillsammans på hur vi tar oss upp från golvet
- Fixarservice - informerar om hur du kan få hjälp i hemmet.



Vilken olyckstyp leder till flest dödsfall bland äldre personer?

1 Bränder  
X Trafikolyckor  
2 Fallolyckor

## Ny föreläsning med - ÖGAT I FOKUS!

Hur åker jag enkelt och tryggt i kollektivtrafiken, om jag har en synnedsättning?

**BERGVIK:** onsdag 1/3, kl.13.00-15.00 (med fikapaus!)

Sofia Näsström från Synskadades Riksförbund föreläser samt ger dig tips och råd.

**Anmäl dig senast 28/2!**



## Händer i mars - Övrigt

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



Ombyggnationen fortsätter på Tom Tits och påverkar 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.



Södertälje  
kommun