

Månadsbrev oktober 2023



Södertälje
kommun

Mötesplatserna: Morkullan, Bergvik & Tom Tits


*"Och solen
tog ett steg
tillbaka, löven
invaggade sig
och hösten
väcktes."
//Racquel Franco*




Härliga, mysiga höst!

Höstterminen är igång och det händer mycket i oktober, så häng med! Förutom alla härliga aktiviteter som våra mötesplatser erbjuder så har vi två stora event som vänder sig till seniorer. Onsdagen 25/10 är det dags för Seniordagen 2023. Torsdagen 24/10-torsdagen 2/11 anordnas utställningen "Ett gott åldrande i Södertälje". Läs mer i månadsbrevet...

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

Events: 
Olika teman och arrangörer.
Anordnas och annonseras ut separat.

Kurser: 
Se separat kurshäfte.

Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer med varierande aktiviteter.

Kontakt: motesplatserna@sodertalje.se / 08-5230 64 72

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

Äldrelots: hjälp med vart du kan vända dig i ärenden, fylla i blanketter mm.

Öppet måndag-fredag kl. 9.00-12.00

08-523 027 29 / aldrelots@sodertalje.se

Morkullans mötesplats:

Adress: Karlslundsgatan 12

Tel: 08-5230 64 72

Café, öppet gym/träningpass, keramikverkstad, bibliotek, fin utemiljö.

Busshållplats precis utanför.

Bergviks mötesplats:

Adress: Telgehusvägen 4

Tel: 08-5230 23 97

Café, hobby-snickeri, kreativ verkstad, gympasal, träningspass, fin utemiljö.

Nära till busshållplats Brunnsängs C.

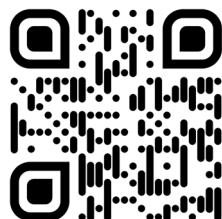
Tom Tits mötesplats:

Adress: Storgatan 33, plan 3. Hiss.

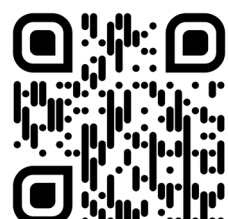
Centralt läge! Kurser & events & träning. Restaurang/café med 20% seniorrabatt.

För aktuell information skanna QR-kod:

HEMSIDAN



facebook



Södertälje
kommun



Höstens schema är igång och gäller från och med måndag 11/9 till och med fredag 15/12. Ett detaljerat Höstschema med alla aktiviteter finns att hämta på mötesplatserna. Du kan även kontakta oss så mejlar vi schemat till dig. Våra aktiviteter kan vara fysiska, kreativa eller av sociala karaktär och är nästan alltid kostnadsfria. Här kommer lite tips på olika typer av aktiviteter.



Stavgång

MORKULLAN:

Torsdagar kl.10.00–11.00



Så länge vädret tillåter har vi stavgång utomhus med stopp för styrkeövningar. Stavgången sker i en snabbare och en långsammare grupp med ledare.

Senare i höst övergår passet till stavfys inomhus där vi tränar styrka och kondition. Ta med egna stavar eller låna av oss! Vi rekommenderar bekväma och funktionella kläder och skor passande efter väder & vind!



Seniorboxning

TOM TITS:

Fredagar

UDDA veckor, kl.10.15–11.00

NYHET! Nu även på eftermiddagar!

JÄMNA veckor, kl.13.00–13.45



Alla kan vara med!

Boxningsinspirerad träning där vi använder handskar och slår på mitsar (kuddar). Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition.





Våra kurser leds av kursledare i samarbete med externa aktörer som föreningar, folkhögskolor och studieförbund.

Till de flesta kurser behöver du göra en föranmälan senast en vecka innan kursstart till:

motesplatserna@sodertalje.se / 08-5230 64 72

Kurs i meditation

Start 26/10

Slut 14/12

8 tillfällen

TOM TITS:

Torsdagar kl.14.00-15.00

Föranmälan senast 24/10



Vad är meditation? Varför är det bra för mig?

Hur gör man...? Meditation är mental träning.

Du tränar ditt sinne i medvetenhet. En kurs där vi

övar upp förmågan att fokusera på koncentrerad andning, observation, tålmod, fokus, lugn medvetenhet och acceptans. Ledaren är volontären Francisco.

Seniorer surfar, i samarbete med BILDA

Fortsättningskurs - på svenska

Start 18/10

Slut 15/11

5 tillfällen

TOM TITS:

Onsdagar kl.13.00-15.00

Föranmälan senast 12/10



Vi fortsätter lära oss mer om hur mobiltelefon/dator/ läsplatta fungerar.

Små grupper (max 5-6 deltagare) Ta med din mobil/läsplatta/dator och dina inloggningsuppgifter. Surfplattor finns till utlåning! Ledare Ivette Boktor.

Hälsospåret - studiegrupp om att må bättre - för män i alla åldrar.



Start 4/10

Slut 22/11

13 tillfällen

MORKULLAN:

Onsdagar kl.16.00-18.00

Föranmälan senast 30/9

Temat som tas upp är bland annat:

Matens betydelse, vår fantastiska hjärna, stress och stresshantering, om fysiska aktiviteter och mycket mer!



Teaterföreläsning

- en charmig komedi i repris!

En rolig och charmig liten berättelse - favorit i repris från vårterminen! Har du inte sett den? Passa på nu! 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...

Ingen föranmälan! Välkommen!

BERGVIK:

Fredag 6/10

kl.13.00-13.30



TOM TITS:

Torsdag 12/10

kl.11.30-12.00



MORKULLAN:

Fredag 20/10

kl.13.00-13.30

Föreläsningsserie - "Att leva med synnedsättning"

Digitala hjälpmedel för mig som ser dåligt.



Synskadades Riksförbund
Stockholm Gotland

Vi berättar om digitalahjälpmiddel som kan underlätta vardagen för dig som ser dåligt. Magnus Lindmark och Urban Eriksson informerar om vilka hjälpmedel som finns, hur du kan använda dem och vad som gäller för att man skall kunna få ett hjälpmedel.

Föranmälan senast 9/10.

TOM TITS:

Onsdag 11/10, kl.11.30-13.00

Med gemensam fikarast i mitten!



Föranmälan till kurser snarast men senast en vecka innan kursens startdatum:
motesplatserna@sodertalje.se / 08-5230 64 72



En eftermiddag fylld med aktiviteter!

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 och att ha kunskap om dina mediciner.

Några punkter från programmet:

Testa din balans, föreläsning, balansträning, träning på hur du tar dig upp från golvet, mm. Alla är välkomna, inga föransmälningar!

TOM TITS, plan 3, Sal Periodiska
Måndag 2/10, kl.13.00–15.00

Strokeföreningen håller i informationsmöte



STROKE-föreningen
i Stockholms län

Så känner du igen **STROKE**



ANSIKTE
Be personen att le. Om mungipan hänger – ring 112!



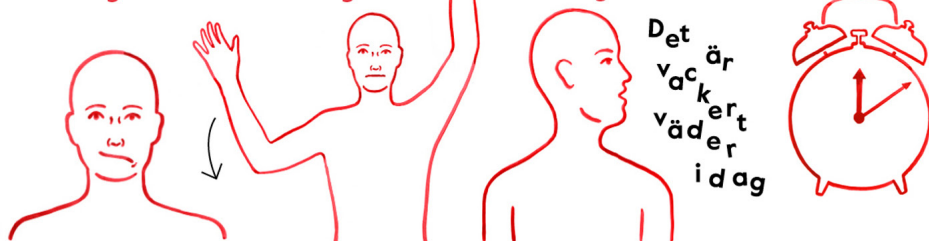
KROPP
Lyft armarna i 10 sekunder. Om en arm faller – ring 112!



UTTAL
Om personen talar sluddrigt eller inte hittar rätt ord – ring 112!



TID
Varje sekund är livsviktig. Vänta inte – ring 112!



Vänta inte – ring 112!

TOM TITS
plan 3 (hissfinns)
Sal Periodiska

Onsdag 4/10,
kl.11.30–13.00

Passa på att lunch/fika i Tom Tits mysiga restaurang före/efter! 20% rabatt för seniorer!

Strokeföreningen håller i informationsträff där du får se bilder, filmer om stroke samt hur föreningen jobbar. **Inga föransmälningar – Alla är välkomna!**





Cittrgruppen på besök

- underhållning med musik och sång

MORKULLAN:

Fredag 13/10, kl.13.00–14.30



Välkommen till en fredag eftermiddag med sång och musik på Morkullan! Svenska kyrkans kantor Jacob Mølgaard Laustsen spelar cittra och sjunger.

Dags för höstens rollatorservice

- få hjälp med din rollator

Teknisk service från Hjälpmedel Stockholm erbjuder gratis service för din rollator. Passa på att ta en "go-fika" medan du väntar! Drop in och turordning.



BERGVIK:

**Torsdag 26/10
kl.11.00–15.00**

MORKULLAN:

**Fredag 27/10
kl.11.00–15.00**

Övrig information

OBS! Mötesplatserna håller stängt från kl.12.00 måndag 23/10 och håller helt stängt onsdagen 25/10 pga Seniordagen!

Välkommen på höstens mötesplatsråd!

Inför schemaplaneringen för vårterminen 2024 vill vi gärna höra vad ni seniorer har för önskemål och förslag om utbudet på Mötesplatserna. Därför bjuder vi in till ett mötesplatsråd, där ni får chans att framföra era tankar och idéer. Kom och påverka!



BERGVIK:

**Fredag 13/10
kl.13.00–14.00**

MORKULLAN:

**Torsdag 12/10
kl.14.00–15.00**

TOM TITS:

**Onsdag 18/10
kl.11.30–12.30**



SENIORDAGEN 2023

**25 oktober
klockan 09.30 – 16.00
i Stadshuset**

Välkommen till Seniordagen 2023!

Den 25 oktober bjuder vi in alla seniora Södertäljebor till stadshuset och under dagen händer massor av spännande saker.

Nu har vi släppt programmet till årets seniordagen! Bland annat kan du lyssna på Kay Pollaks rosade föreläsning "Idag är första dagen på...början av det liv du har kvar", prova på aktiviteter som Zumba Gold och träffa massvis av utställare som kommer presentera sina verksamheter, produkter och tjänster. Det blir en fartfylld dag med massor av spännande inslag.

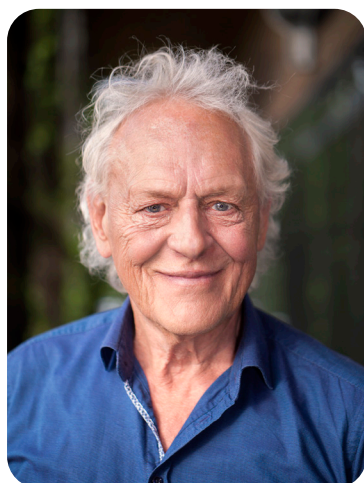
Bra för dig att veta inför Seniordagen:

- Det är kostnadsfritt att besöka Seniordagen.
- Programmet pågår mellan klockan 09.30 och 16.00 i Södertälje stadshus.
- Du kan förköpa ett lunchpaket med matig smörgås, mineralvatten, kaffe och kaka.
- Vill du lyssna på Kay Pollaks föreläsning behöver du boka din gratisbiljett.

Du kan ta del av fullständigt program på: sodertalje.se/seniordagen-2023

Där hittar du även information om hur du förbokar ett lunchpaket och bokar din gratisbiljett till Kay Pollaks föreläsning. Du kan även besöka Kontaktcenter i stadshuset för att hämta ett fysiskt program och boka/köpa biljetter. Seniordagen arrangeras av KPR i samarbete med Mötesplatserna för seniorer i Södertälje/Omsorgskontoret.

Varmt välkommen!



Kay Pollak

Håller sin prisade föreläsning:

*"Idag är första dagen på ...
början av det liv du har kvar".*

Estrad – kl.13.00-14.30

Gratisbiljetter ska förbokas!



Lev livet lätt som senior i Södertälje – utställning v 43- v 44

Lev livet lätt som senior i Södertälje

– en utställning om Södertälje kommuns äldreomsorg

Stadshuset 24 oktober–2 november 2023



Välkommen att besöka utställningen Lev livet lätt som senior i Södertälje!

Utställningen visar upp bredden av stöd, service och omsorg som äldreomsorgen erbjuder dig som senior i Södertälje. Du får veta allt om vilka möjligheter det finns för dig att leva ett aktivt liv och vilket stöd som finns att få från kommunen.

Du kan ta del av utställningens innehåll på:

sodertalje.se/levlivetlattsomseniorisodertalje

När: invigning tisdag den 24 oktober kl.11.30, därefter är utställningen öppen till och med torsdag den 2 november

Tid: helgfri måndag–torsdag kl.08.00–17.00. Fredag kl.08.00–15.00

Var: Södertälje stadshus, entréplan

Utställningen invigs av Pia Sjöstrand tisdagen 24 oktober kl.11.30–12.00.

Röda bandet klipps och det bjuds på lite chips och cider.

Representanter för utställande verksamheter finns på plats:

24/10 – kl.11.30–12.00

25/10 – kl.09.30–16.00 (Seniordagen!)

1/11 – kl.11.00–14.00 (Onsdags lunchmusik i Trombon)

Varmt välkommen!

