

Månadsbrev september 2023



Mötesplatserna: Morkullan, Bergvik & Tom Tits



Dags för terminstart!

Efter en lång och härlig sommar med både sol & regn är det dags för en ny hösttermin på mötesplatserna.


Höstschema gäller 11/9 - 15/12.

Ett fullspäckat schema med varierande aktiviteter, lite kurser och flera events.

Vi introducerar "Roliga timmen"; events, önskelåtar, musikvideos, intressanta filmklipp, föreläsningar, gamla tv-inslag och annat roligt och intressant finns på agendan.

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 olika ärenden, fylla i blanketter.
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, hobbysnickeri, kreativ verkstad, gympasal, träningspass, fin utemiljö.
Nära till busshållplats Brunnsängs C.

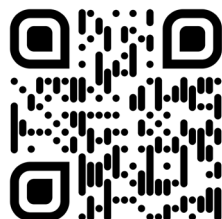
Tom Tits mötesplats:

Adress: Storgatan 33, plan 3. Hiss.

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

För aktuell information skanna QR-kod:

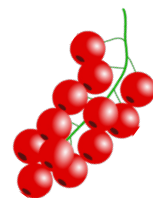
HEMSIDAN



facebook



Södertälje
kommun



Sommarens schema med alla aktiviteter fortsätter fram till och med fredag 8/9. Höstens schema 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 vilka typ av aktiviteter.



Dansgympa

TOM TITS:

Onsdagar kl.10.15–11.00

MORKULLAN:

Tisdagar kl.10.00–10.45

Ett svettigt, roligt och energifyllt pass som kombinerar gympaträning med dans.

Alla kan delta, inga förkunskaper krävs! Kom och dansa loss med oss!



Rörlighetsträning

BERGVIK:

Onsdagar kl.13.00–13.45

Ett lugnt pass för hela kroppen där vi använder de rörelser som vi gör i vardagen. Du väljer om du vill delta på stol, stående eller på golvet, och du kommer få tid att göra färdigt varje rörelse. Kom i bekväma, lediga kläder!



Tango som träningsform

BERGVIK:

Fredagar kl.10.00–10.45

Det kommer att svänga på Bergvik på fredagar! Kom och dansa Tango med oss!

Med inspiration från argentinsk tango förbättrar vi vår balans och utforskar vår förmåga till närvaro. Du övar både på egen hand samt i par. Du kan komma själv eller med en vän/partner.





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

Alla höstens kurser hittar du i ett separat kurshäfte som finns att hämta på mötesplatserna. Du kan även kontakta oss så mejlar vi kurshäftet till dig.

Till de flesta kurser behöver du göra en föransmälan senast en vecka innan kursstart till: motesplatserna@sodertalje.se / 08-5230 64 72

Seniorsamtal, i samarbete med BILDA

Start 14/9

Slut 12/10

5 tillfällen

MORKULLAN:

Torsdagar kl.12.30-15.00

Föransmälan senast 7/9



"Jag åldras alltså lever jag"

Samtal i mindre grupp för dig som vill tala

kring åldrandet med andra. Kursledaren leder samtalen som tar upp; mitt liv idag, att bli ensam, att sluta jobba, när kroppen sviker, livsglädje och livslust.

Seniorer surfar, i samarbete med BILDA

Grundkurs - på svenska

Start 13/9

Slut 11/10

5 tillfällen

TOM TITS:

Onsdagar kl.13.00-15.00

Föransmälan senast 6/9

Grundkurs - på arabiska

Start 14/9

Slut 12/10

5 tillfällen

TOM TITS:

Torsdagar kl.11.30-13.30

Föransmälan senast 7/9



Vi lär oss grunderna i hur mobiltelefon/dator/ läsplatta fungerar. Små grupper (max 5-6 deltagare) där du får eget studiematerial. Ta med din mobil/läsplatta/dator och dina inloggningsuppgifter.

Körsång, i samarbete med KULTURENS



Körsång på Bergvik

Start 18/9

Slut 11/12

13 tillfällen



BERGVIK:

Måndagar kl.13.30-15.00

Föransmälan senast 11/9

Välkommen på körsång där vi tillsammans utforskar våra röster, har roligt och mår bra. Det enda som behövs är musikglädje!



Kurser med start i september



Svenska språket – för arabisktalande seniorer I samarbete med BILDA



Grundkurs

Start 14/9
Slut 26/10
7 tillfällen

TOM TITS:
Torsdagar kl.14.00–15.30
Föranmälan senast 7/9

Fortsättningskurs

Start 2/11
Slut 14/12
7 tillfällen

TOM TITS:
Torsdagar kl.14.00–15.30
Föranmälan senast 26/10

Keramik



Start 2/10
Slut 4/12
10 tillfällen

MORKULLAN:
Måndagar kl.12.30–15.00
Föranmälan senast 29/9

Start 5/10
Slut 7/12
10 tillfällen

MORKULLAN:
Torsdagar kl.12.30–15.00
Föranmälan senast 29/9



Är du nyfiken på konsthantverk? Här finns keramikurs i mötesplatsen Morkullans fina keramikverkstad för dig som vill skapa i lera på ett kreativt sätt.

Du får skapa föremål med stöd av en ledare, och självklart tar du med dig dem hem efteråt. Materialkostnad tillkommer. Kurserna leds av volontärer, Kerstin på måndagar och Eva på torsdagar. **Välkomna!**



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



Föreläsning om fotvård för äldre

MORKULLAN:

Fredag 1/9

kl.13.00-14.30

BERGVIK:

Fredag 8/9

kl.13.00-14.30

Äldre människor får ofta mer förhårdnader och mer svårskötta naglar. Bra rutiner för fotvård minskar risken för självsprickor och sår. Vissa har behov av och rätt till medicinsk fotvård, men även övriga behöver regelbundet få sina fötter omhändertagna. Nagelsvamp och förhårdnader kan behöva behandlas. Drop in! Välkomna!

Föreläser: Anneli Wredenmark Carpel



Höstfest med grill!



Välkommen till grillfest som anordnas tillsammans med seniorföreningarna på mötesplatserna. Vi kommer att erbjuda lite matigare korv med bröd och olika tillbehör samt kaffe/the/dryck och hembakad kaka. **OBS** ordinarie lunchservering på Morkullan utgår denna dag.

Pris per portion och vad som ingår:

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

Korv & Bröd: du kan välja mellan vanlig eller kycklingkorv, vit eller fullkornsbröd.

Tillbehör: senap, ketchup, rostad lök, grönsallad.

Dryck: citronvatten/lingondricka.



MORKULLAN:

Fredag 8/9

kl.12.00-14.30

BERGVIK:

Fredag 15/9

kl.12.00-14.30



Biblioteken i Södertälje

Bokbussen på besök utanför mötesplatserna i aug-sept.

BERGVIK:

Onsdag 30/8

kl.11.00-11.30

MORKULLAN:

Onsdag 13/9

kl.11.00-11.30

Passa på att låna böcker, ljudböcker, CD, DVD & prata med bibliotekarien!





SENIOR SHOP - Höstmode!

Klädförsäljning - Modevisning



MORKULLAN:

Fredag 15/9

kl.12.00-15.00

BERGVIK:

Fredag 22/9

kl.12.00-15.00

Nu är det dags för höstens klädkollektion!

Kom och se modevisning, inspireras & shoppa kläder! Passa på och ta en god fika i trevligt sällskap! Modevisning med frivilliga seniorer startar kl.13.00, därefter startar klädförsäljning.

OBS, fredagslunch på Morkullan utgår denna dag!

Välkomna!



Ny föreläsningsserie - "Att leva med synnedsetning"



Råd och tips för oss som ser dåligt och våra anhöriga. Det finns många andra sätt än de gamla vanliga att lösa vardagsbestyren på, när synen sviktar. Magnus Lindmark, som själv har en synnedsetning, håller i träffen.

Vi får också höra om Läns- och Riksnytt - en tidning som speciellt riktar sig till dig med sämre syn och som bor i Stockholms län.

Henrik Jansson, journalist, berättar om tidningen och om hur du kan ta del av den.

TOM TITS:

Onsdag 20/9

kl.11.30-13.00

Föranmälan senast

15/9: 08-5230 64 72

motesplatserna@

sodertalje.se





Så känner du igen **STROKE**

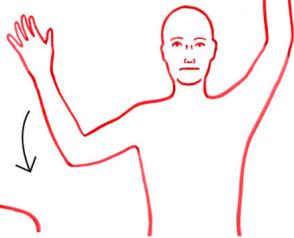
A

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



K

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



U

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



Det är vackert väder idag

T

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



Vänta inte - ring 112!

MORKULLAN:

**Fredag 29/9
kl.13.00-14.30**

Vi träffas i kafeterian, direkt efter fredagslunchen. Ta gärna en fika och lyssna på föreläsning!

Strokeföreningen håller i informationsträff där du får se bilder, filmer om stroke samt hur föreningen jobbar. **Välkomna!**

I dina ögon - En föreläsning om hur det är att vara förälder till ett barn med neuropsykiatrisk diagnos.

Arrangeras av Anhörigkonsulenterna.

Thomas Nybom berättar om sina egna erfarenheter och känslor som pappa. Om hur bristen på stöd från samhället drev dottern längre och längre bort från honom.

Dottern Shara är med och beskriver sina erfarenheter. Tillsammans tar de oss med på en resa med hög igenkänningsfaktor som kan ge både tröst och hopp.



Ingen föranmälan krävs, eventet är kostnadsfritt.

Varmt välkomna!



TOM TITS:

Plan 3, mötesplatsen (hiss finns)
Onsdag 6/9, kl.17.00-19.30



Södertälje
kommun

Övrig information

SENIORDAGEN

STADSHUSET
Onsdag 25/10
kl.9.30-16.00

En dag med, mingel underhållning, träningspass, föreläsningar och lunch.

STADSHUSET
v 43 - v 44
UTSTÄLLNING!

För dig som vill veta mer om vad Södertälje kommun kan erbjuda för service, trygghet och gemenskap.

Lev Livet Lätt - som senior i Södertälje



Mer information kommer - Missa inte dessa events i oktober!

Ny kollega på mötesplatserna - Välkommen Marika!

Cecilia och Mia har slutat... men det är ingen fara för vi har fått in vår nya stjärna -

Aktivitetssamordnaren Marika!

Marika brinner särskild för handarbete, vistas i naturen, fysiska aktiviteter av alla slag såväl inomhus & utomhus.



Vi erbjuder dig extra stöd att komma igång med din träning!

Mötesplatserna i Södertälje är certifierade FaR-arrangörer.

Fysisk aktivitet på Recept = FaR

Vi vill ge våra medborgare ytterligare stöd i att komma igång med sitt FaR-recept och träning. Därför har vi inlett ett samarbete med olika vårdenheter i Södertälje som skriver ut FaR-recept.



Vad erbjuder vi?

Hos oss får du träffa utbildade FaR-ledare som vill stötta dig som är senior att komma igång med ditt recept - din träning! FaR-ledaren bokar in ett fysiskt uppstartssamtal. Tillsammans lägger vi upp en plan. Vi stöttar dig att delta i våra fysiska aktiviteter hos oss, eller guidar dig till andra FaR-arrangörer i Södertälje.

Hur gör du när du fått ett FaR?

Maila till motesplatserna@sodertalje.se, eller ring 08-5230 64 72 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!



Södertälje
kommun