

## Mötesplatserna Bergvik, Morkullan och Tom Tits

### KASAM-känsla av sammanhang

Enligt **Aaron Antonovsky** kan en individ vara vid god hälsa om denne kan känna sig delaktig i ett sammanhang som är förståeligt och meningsfullt.

Välkommen till våra mötesplatser 😊



### Inomhusaktiviteter



Nu äntligen, från 4 oktober, får vi vara inomhus... jippii 😊 Som vi har längtat! Nu håller vi tummarna att det fortsätter så, att pandemin är ett minne blott 😊 Du kan delta i allt från dans och stationsträning till bingo och önska din favoritlåt på Önskelåten. Vi har begränsat med platser så det är först till kvarn.

För snabbast information om förändringar, gå in på vår Facebooksida:  
[Mötesplatser för seniorer i Södertälje](#)

Se bifogat aktivitetsschema.

### Kurs: digital delaktighet



I samarbete med Studieförbundet Bilda erbjuder vi en kurs där du får öva dig i digitala verktyg. Lär dig använda mobil och surfplatta för att exempelvis kommunicera med andra eller betala räkningar. Du kan ta med din egen telefon eller låna en surfplatta på plats.

**Kursstart:** 13 oktober eller 17 november. Fem tillfällen.

**När:** Onsdagar 13.00–15.00

**Var:** Tom Tits, plan 3

**Kostnad:** Ingen avgift

**Anmälan:** Senast en vecka innan kursstart till 08-5230 27 40 eller

[charlotte.backlund@bilda.se](mailto:charlotte.backlund@bilda.se)

### Kurs: släktforskning



Är du intresserad av släktforskning? Södertälje Släktforskarförening håller en kurs på fem tillfällen. Du får tillgång till Arkiv Digital i 91 dagar för 395 kr (obligatoriskt) och behöver viss datorvana.

**Kursstart:** 12 oktober eller 16 november

**När:** Tisdagar 10.00–12.00

**Var:** Tom Tits, plan 3

**Kostnad:** 395 kr för tillgång till Arkiv Digital

**Anmälan:** Senast en vecka innan kursstart: [camilla.roa-sanchez@sodertalje.se](mailto:camilla.roa-sanchez@sodertalje.se)

**För mer info:** 070-534 88 55 eller [kristina@ringel.se](mailto:kristina@ringel.se)

### 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.

## Väntjänsten



Behöver du en hjälpande hand?

Föreningen Väntjänst, vars syfte är att bryta ofrivillig isolering och ensamhet hos äldre, kan hjälpa dig med att exempelvis:

- Gå en promenad
- Följa med på läkarbesök, till frisören, fotvård, osv
- Läsa högt eller ha en pratstund
- Uträtta små ärenden
- Ha telefonkontakt

Tveka inte att kontakta dem på telefon 08-550 131 16

Läs mer om föreningen på [www.vantjansten.one](http://www.vantjansten.one)

## Keramikkurs



Vill du skapa saker i keramik tillsammans med andra, under ledning av kunnig instruktör? Välkommen på keramikkurs i samarbete med Folkuniversitetet! Fem tillfällen, begränsat antal platser.

**Kursstart:** 4 november

**När:** Torsdagar 10.00-12.00

**Var:** Morkullan

**Kostnad:** Ingen avgift, men materialkostnader tillkommer.

**Anmälan:** 070-740 33 75 eller [anna.wahlback-jensen@folkuniversitetet.se](mailto:anna.wahlback-jensen@folkuniversitetet.se)

## Digital yoga på stol



I samarbete med Korpen Södertälje har vi glädjen att kunna erbjuda digital yoga på stol. Det är en enklare form av yoga. Inga övningar kräver att du går ner på golvet.

Att träna yoga kan göra dig mer avslappnad, stärka dina muskler och förbättra din balans och rörlighet. Välkommen att testa!

**Du kan vara med digitalt hemifrån eller på plats på Tom Tits.**

**Tid:** Torsdagar 10.10 – 10.50

**Plats:** Digitalt på Teams eller på plats på Tom Tits.

**Kostnadsfritt**

För **anmälan** och mer **information**, skicka ett mail till [info@korpensodertalje.se](mailto:info@korpensodertalje.se)

**KORPEN**

## Kontakta oss gärna för mer information

### Mötesplats Tom Tits

Storgatan 33, plan 3, Södertälje  
[motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)

**Öppettider:** se aktuellt schema

### Mötesplats Bergvik

Telgehusvägen 4, Södertälje  
Telefon: 08-523 023 97

**Öppettider:** se aktuellt schema

### Mötesplats Morkullan

Karlslundsgatan 12, Södertälje  
Telefon: 08-523 06472

**Öppettider:** se aktuellt schema