

Hösten är här

”Älska träden tills löven faller,
uppmuntra dem sedan att försöka igen
nästa år.”

– Chad Sugg



Seniorpicknick



Vi fortsätter med vår picknickturné. Det är fyra områden kvar.

Vi kommer bjuda på sång, musik, dans, mm.

Ta med din egen picknick, låna en filt eller stol och njut av härlig underhållning där du också själv kan delta.

Vi bjuder på Festis och kex.

Välkomna 😊

1 sep	Bergvik	10–12
	Hovsjö	14–16
8 sep	Bårstaberget	10–12
	Bangatan	14–16

Utomhusaktiviteter



Utomhusaktiviteterna fortsätter hela september och så länge vädret tillåter. För snabbast information om detta, gå in på vår Facebooksida: [mötesplatser för seniorer i Södertälje](#)

Du kan delta i allt från promenader, dans och stationsträning till utomhusspel och att önska sin favorit låt på Jukebox.

Se bifogat schema.

Volontärer



Vill du göra en insats på våra mötesplatser som volontär? Om du brinner för värdskap och kan få alla besökare att känna sig välkomna hos oss på kommunens mötesplatser eller om du vill leda en aktivitet, så är du välkommen att maila oss ditt namn och telefonnummer så hör vi av oss till dig.

notesplatserna@sodertalje.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.

Dans för Parkinson



Under höstterminen erbjuder Mötesplatserna tillsammans med Folkuniversitetet och Balettakademin Stockholm "Dans för Parkinson". Det är en aktivitet som Södertäljebor med neurologiska sjukdomar kan anmäla sig till. Kursen "Dans för Parkinson" börjar den 6 september och hålls vid åtta tillfällen.

Tid: måndagar 11.00-12.00

Kostnad: 400kr för dig som bor i Södertälje

Följ länken för anmälan

<https://www.folkuniversitetet.se/kurser-utbildningar/dans-musik-teater/dans/danshalsa/distans/1102015/>

Tekniskt stöd

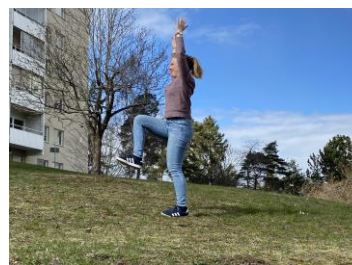


Under september fortsätter vi även med att hjälpa till med tekniska och digitala frågor. Ta med dig din mobiltelefon eller surfplatta till någon av mötesplatserna så hjälper vi dig att komma igång eller komma vidare om du fastnat på något som känns svårt.

Se schema för aktuella tider.

Du kan även ringa till Micke på Fixarservice som erbjuder digital hjälp hemma hos dig, kostnadsfritt och bekvämt. Ring **08-5230 63 93** eller skicka e-post till fixarservice@sodertalje.se för att boka ett besök.

Digital yoga



I samarbete med Korpen Södertälje har vi glädjen att kunna erbjuda digital yoga. Det är en enklare form av yoga som utförs delvis sittande på stol. 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!

Datum: 23/9, 30/9 samt 7/10

Tid: torsdagar 10.10 – 10.50

Plats: digitalt på Teams

Kostnadsfritt

För **anmälan** och mer **information**, skicka ett mail till info@korpensodertalje.se

KORPEN

Kontakta oss gärna för mer information

Mötesplats Tom Tits

Storgatan 33, Södertälje
notesplatserna@sodertalje.se

Öppettider: öppet under aktivitet

Mötesplats Bergvik

Telgehusvägen 4, Södertälje
Tel: 08-523 023 97

Öppettider: öppet under aktivitet

Mötesplats Morkullan

Karlslundsgatan 12, Södertälje
Tel: 08-523 06472

Öppettider: öppet under aktivitet