

Aktivitetscheman

Mötesplatser för seniorer i Södertälje

19 april – 17 juni

Skratt, svett & fika!

Välkommen till Mötesplatserna för seniorer i Södertälje. Vi erbjuder olika aktiviteter för dig som är senior. Du kan delta på fysisk aktivitet, sociala aktiviteter, hantverk, kurser, föreläsningar och mycket annat. Du får möjlighet att träffa andra personer med liknande intressen, lära dig nya saker, ta en kopp kaffe i gott sällskap eller förbättra din kondition eller styrka. Vi vill bidra till att du får en meningsfull fritid!

**Morkullan, Bergvik
& Tom Tits**

De flesta aktiviteter är kostnadsfria, men en mindre kostnad för fika eller material kan tillkomma. Det framgår i beskrivningen av aktiviteten. Vissa aktiviteter kräver föransmälan, annars är det bara att dyka upp!

Har du en fråga, ett förslag eller behöver du hjälp att hitta? Kontakta oss så hjälper vi dig!

Mötesplatserna håller **stängt** följande datum: **15 april, 18 april, 26 maj** samt **6 juni**. Med anledning av **Seniorpicknick** är mötesplatserna även stängda **25 maj, 1 juni, 8 juni** och **15 juni**.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

**Information om
våra aktiviteter
hittar du
på sidorna 5–8!**

Kontaktuppgifter

E-postadress: motesplatserna@sodertalje.se

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Hemsida: www.sodertalje.se/motesplatser

Morkullans mötesplats:

Karlslundsgatan 12

Telefonnummer: 08-5230 64 72

Bergviks mötesplats:

Telgehusvägen 4

Telefonnummer: 08-5230 23 97

Tom Tits mötesplats:

Storgatan 33, plan 3

Anmäl dig till vårt månadsblad!

Nyheter och annat som är på gång, rakt in i din mejl! Skicka e-post till motesplatserna@sodertalje.se och skriv att du vill ha månadsbladet.

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.

Läs mer på www.sodertalje.se/motesplatser



**Södertälje
kommun**

Aktivitetsschema

19 april – 17 juni

Mötesplats **BERGVIK**

Öppettider café:

Måndag 10–15

Torsdag 10–15

Tisdag 10–12

Fredag 10–14

Onsdag 10–15

Mötesplatserna stängt pga Seniorpicknick: 25 maj, 1 juni, 8 juni och 15 juni.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Enkel teknikhjälp Tid: 10.00–11.00 Plats: Cafét	Rörelse till musik Tid: 10.00–11.00 Plats: Gympasalen	Snickeri Föranmälan! Tid: 09.00–15.00 Plats: Hobbyn	Snickeri Föranmälan! Tid: 09.00–15.00 Plats: Hobbyn	Enkelträning Tid: 10.00–10:30 Plats: Gympasalen
Kreativ verkstad Tid: 10.00–12.30 Plats: Hobbyn		Handarbete Tid: 10.00–12.00 Plats: Cafét	Sittgympa Tid: 10.30–11.15 Plats: Gympasalen	Önskelåtar Tid: 12.30–14.00 Plats: Cafét
Promenad Tid: 10.30–11.00 Plats: Utomhus		Onsdagslunch Föranmälan! Tid: 11.00–13.00 Plats: Cafét		
Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét		Kortspel Tid: 13.00–15.00 Plats: Cafét		

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.

Läs mer på www.sodertalje.se/motesplatser



**Södertälje
kommun**

Aktivitetsschema

19 april – 17 juni

Mötesplats **MORKULLAN**

Öppettider café:

Måndag 10–15


Torsdag 10–15

Tisdag 10–12

Fredag 10–15

Onsdag 10–15

Mötesplatserna stängt pga Seniorpicknick: 25 maj, 1 juni, 8 juni och 15 juni.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Stationsträning Tid: 10.00–10.45 Plats: Gymmet	Promenad Tid: 10.00–10.30 Plats: Utomhus	Öppet gym med instruktör Tid: 10.00–11:30 Plats: Gymmet	Sittgympa Tid: 09.30–10.15 Plats: Gymmet	Lätt Yoga Föranmälan! Tid: 10.15–11.00 Plats: Gymmet Kursstart 22/4
Enkel teknikhjälp Tid: 10.00–11.00 Plats: Cafét	Zumba Gold Tid: 10.30–11.30 Plats: Gymmet	Handarbete Tid: 10.00–12.00 Plats: Ateljén	Canasta Tid: 12.00–15.00 Plats: Cafét	Lappteknik Tid: jämna veckor 10.00–12.00 Plats: Ateljén
Dart Nybörjare & Försättning Tid: 12.00–15.00 Plats: Gymmet		Onsdagslunch Föranmälan! Tid: 11.00–13.00 Plats: Cafét	Femkamp Tid: 13.00–15.00 Plats: utomhus	Arabisk-café Tid: 11.00–12.00 Plats: Cafét Start: 22/4
Finsk bokklubb Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét 		Bingo Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét		Öppet gym Tid: 13.00–15.00 Plats: Gymmet
Livsberättargrupp Tid: 12.30–15.00 Plats: Ateljén Föranmälan! Kursstart: 25/4				Önskelåtar Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét

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.

Läs mer på www.sodertalje.se/motesplatser



**Södertälje
kommun**

Aktivitetschema

19 april– 17 juni

Mötesplats **TOM TITS**

Mötesplatserna stängt pga Seniorpicknick: 25 maj, 1 juni, 8 juni och 15 juni.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		Dansgympa Tid: 10.30–11.15	Yoga Tid: 10.15–11.00	Kurs: Aktiv senior Tid: 10.00–11.30 Plats: Spinnrocken
		Kurs: Seniorer surfar nybörjare Föranmälan! Tid: 13.00–15.00 Kursstart: 27/4	Enkel teknikhjälp Tid: 11.15–12.00	Engelskagrupp Tid: jämna veckor 10.15–12.00
			Handarbete Tid: 12.00–15.00 Sällskapsspel Tid: 12.00–15.00	Zumba Gold Tid: Ojämna veckor 10.30–11.15
			Öppet hus Tid: 13.30–14.00	Finsk mötesplats Tid: 11.00–14.00 Sista tillfället 27/5 

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.

Läs mer på www.sodertalje.se/motesplatser



**Södertälje
kommun**

Om våra aktiviteter

Fysiska aktiviteter

Stationsträning

Med hjälp av både kroppen och olika redskap tränar vi styrka, kondition och balans i stationsform. Du tränar efter din egen förmåga.

Rörelse till musik

Tillsammans med instruktören dansar vi på ett lekfullt och kreativt sätt. Dansen ger rörelseglädje, balans och koordination och alla kan vara med!

Zumba Gold

En rolig, dansinspirerad träningsform med rytmer från hela världen som garanterat får dig att svettas!

Öppet gym

Under öppet gym kan du träna på egen hand i vårt gym på Morkullan. På onsdagar finns en instruktör på plats för att visa dig övningar och komma med tips. På fredagar tränar du på egen hand.

Sittgympa

Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition, till största delen sittandes, men även lite ståendes.

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.

Läs mer på www.sodertalje.se/motesplatser

Dansgympa

Dansinspirerad och medryckande gympa där du får göra enkla rörelser, stående.

Yoga

Yoga med mjuka övningar som lugnar sinnet, ökar rörlighet och stärker kroppen. Alla kan delta och yogan utövas på matta eller stol. Rörelserna anpassas efter din egen förmåga.

Enkel träning

Som utförs både sittande och stående med enkel utrustning eller bara med kroppen som motstånd.

Promenad

Vi ses utanför mötesplatsen och tar en promenad runt området. Vi anpassar takten efter gruppen.

Sociala aktiviteter

Enkel teknikhjälp

Vi hjälper dig att utforska den digitala världen. Lär dig mer om exempelvis sociala medier, informationssökning eller videosamtal. Vi hjälper dig om du har frågor!



Kreativ verkstad

Ge form till din kreativitet med olika material och teknik! Här kan du skapa med målning, decoupage, dekorativt hantverk ur återvunnet virke eller plast och mycket mera. Ledarna finns för inspiration. Observera att det inte är någon kurs, utan du kan komma som du vill.

Snickeri

Begränsat antal platser: **föranmälan krävs.** Välkommen att hobbysnickra i vårt snickeri på Bergvik. Visst material finns att tillgå. Ledare finns på plats för enklare instruktioner, men observera att det inte är någon kurs. Du kan boka en plats för sex tillfällen. Föranmälan till 08-523 024 18.

Bingo

Vi spelar bingo och du kan vinna priser. Kostnad: 20 kr per bricka.

Dart

Välkommen att spela dart tillsammans med andra! Det finns en grupp för dig som är nybörjare, och en grupp för dig som har mer erfarenhet.

Finsk bokklubb

Vi läser böcker tillsammans på finska för att sedan diskutera dem. Luemme yhdessä kirjoja suomeksi ja keskustelemme niistä.



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.

Läs mer på www.sodertalje.se/motesplatser

Handarbete

Ta med dig ditt handarbete och träffa andra som också handarbetar. Visst material finns att tillgå.

Onsdagslunch

Välkommen att äta lunch i trevligt sällskap! På Morkullan och Bergvik kan du köpa lättare luncher. Du kan även ta med dig din egen mat, så värmer vi den åt dig. Vill du köpa lunch behöver du föranmäla det en vecka i förväg.

Kortspel

Välkommen att vara med när vi spelar olika kortspel tillsammans.

Canasta

Välkommen att spela en (eller flera) omgång av kortspelet Canasta.

Femkamp utomhus

Tillsammans spelar vi bland annat dart, mölkkky och andra sociala spel.

Sällskapsspel

Välkommen att spela sällskapsspel tillsammans med andra. Det finns bland annat Yatzy, Domino och Fia med knuff.

Öppet hus

Välkommen på en kort rundvisning av mötesplatsernas lokaler på Tom Tits! Du får samtidigt information om mötesplatserna.



**Södertälje
kommun**

Arabisk-café

Välkommen att prata arabiska med andra personer. Du pratar på din egen nivå och vi hjälps åt när vi glömmer orden!

Engelskagrupp

Kom och prata engelska med andra seniorer! Vi pratar om vardagliga saker och på den nivå som passar dig.

Welcome!

Finsk mötesplats

Välkommen till finska gruppen, trevlig samvaro och möjlighet att köpa fika.

Tervetuloa Suomi-ryhmään mukavan yhteisölon merkeissä. Mahdollisuus ostaa kahvia ja muita virvokkeita.



Önskelåtar

Vi skapar fredagskänsla genom att lyssna på musik tillsammans. Välkommen att önska din favoritlåt!

Lapptechnik

Mindre tygbitar sys ihop till täcken, dukar eller vad du själv önskar. Visst material finns att tillgå. Materialkostnad tillkommer.

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.

Läs mer på www.sodertalje.se/motesplatser



**Södertälje
kommun**

Kurser

Det är begränsat antal platser och därför behöver du föränmäla dig senast en vecka innan kursstart. Kurserna är kostnadsfria om inget annat anges.

Seniorer surfar: grundkurs

I samarbete med



Studieförbundet Bilda får du grundläggande kunskap i att använda mobil och surfplatta. Låna en surfplatta av oss, eller använd din egen telefon/surfplatta. **Kursstart:** 27 april, fem tillfällen. **Föränmälan:** 08-523 016 42 eller charlotte.backlund@bilda.nu.

Livsberättargrupp

Vill du vara med i en samtalsgrupp där vi delar minnen från våra liv? Hur var det när du var liten och växte upp? Vuxenliv och åldrande. Glädje och sorg. Besvikelse och stunder av lycka. I gruppen får du ett tryggt sammanhang där du kan dela med dig av minnen, tankar och känslor med fokus på existentiella frågor. Varje träff har ett tema som vi pratar och diskuterar utifrån.

Kursstart: 25 april, 10 tillfällen. Morkullan på måndagar 12.30-15.00. **Föränmälan:** 08-523 016 42.

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.

Läs mer på www.sodertalje.se/motesplatser

Aktiv senior

En kurs i samarbete med



ABF och PRO-folkhögskola. Varannan fredag är det olika former av fysiska aktiviteter tex. sittgympa gummibandsträning, Zumba Gold, mm. Resterande fredagarna blir det teori inom hälsoområdet. 10 tillfällen totalt på Spinnrocken - Nedre Villagatan 11.

Välkommen med din anmälan till:

08-554 424 47



**Södertälje
kommun**

Evenemang

Seniorpicknick

Vi fortsätter med Seniorpicknicken från 2021! Välkommen för en härlig stund tillsammans med oss som arbetar förebyggande i kommunen. Lär dig om vad vi gör, och få lite underhållning på köpet. Platser och tider släpps under våren, men boka in datumen redan nu!

Datum:

25 maj - Ronna

1 juni - Fornhöjden

8 juni - Enhörna

15 juni - Saltskog



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.

Läs mer på www.sodertalje.se/motesplatser



**Södertälje
kommun**

Vill du vara volontär?

Vill du dela med dig av din erfarenhet och inspirera andra? Tillsammans med personalen på mötesplatserna blir du en viktig del i det hälsofrämjande arbetet.

Som volontär kan du hjälpa till med olika saker: du kan hålla en gruppaktivitet, hjälpa till i kaféet eller på andra sätt bidra i verksamheten. Vi erbjuder dig utbildning och volontärträffar, samtidigt som du får känna dig uppskattad och behövd.

Låter det intressant och vill du veta mer, eller vill du anmäla dig som volontär?

Kontakta oss via e-post: motesplatserna@sodertalje.se eller ring 08- 523 016 42. Du kan även besöka oss på en av våra mötesplatser och prata med personalen.

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.

Läs mer på www.sodertalje.se/motesplatser



**Södertälje
kommun**