

Utomhusaktiviteter Mötesplatserna TOM TITS, BERGVIK & MORKULLAN



Välkommen, senior!

Schema vecka 23–26 (7 juni–2 juli)

OBS! Stängt 16/6, 25/6.

För att delta på Mötesplatsernas utomhusaktiviteter behöver du föränmäla dig! Se mer information på baksidan.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Promenad Tid: 10.00–11.00 Plats: Tom Tits	Stationsträning Tid: 10.00–11.00 Plats: Morkullan		Sittgympa Tid: 10.00–10.45 Plats: Morkullan	Promenad Tid: 10.00–11.00 Plats: Bergvik
Sittgympa Tid: 10.00–10.45 Plats: Bergvik	Enkel teknikhjälp Tid: 10.00–11.00 Plats: Morkullan		Tai Chi-Qigong Tid: 10.00–10.45 Plats: Bergvik	Communitydans Tid: 11.00–12.00 Plats: Morkullan
Utegym 13.00–14.00 Plats: Tom Tits vidare till Kusens backe		Stationsträning Tid: 13.00–14.00 Plats: Tom Tits, i Kvarnlundsparken	Hjärngympa Tid: 13.00–14.00 Plats: Bergvik	Jukebox Tid: 13.00–14.00 Plats: Bergvik
Utomhusspel Tid: 13.00–14.30 Plats: Bergvik		Promenad Tid: 13.00–14.00 Plats: Bergvik	Utomhusspel Tid: 13.00–14:30 Plats: Morkullan	Enkel teknikhjälp Tid: 13.00–14.00 Plats: Bergvik
		Digital rörelseglädje Tid: 13.30–14.30 Plats: Zoom		



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

Promenad

Vi promenerar tillsammans på olika platser i Södertälje. Vi anpassar tempot efter gruppen.

Sittgympa

Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition, sittandes.

Utegymp

Vi möts utanför Tom Tits och promenerar i rask takt till utegymmet vid Kusens backe.

Tillsammans med aktivitetsledaren tränar vi styrka i ungefär 30 minuter.

Utomhusspel

Vi spelar boule, Molkky eller kubb efter dina önskemål.

Stationsträning

Vi tränar styrka, kondition och balans i stationsform. Vi använder kroppen som vikt och olika redskap. Alla tränar efter egen förmåga.

Enkel teknikhjälp

Vi hjälper till med mindre tekniska problem, som exempelvis sociala medier, informationsökning eller videosamtal.

Digital rörelseglädje

Olika fysiska aktiviteter som hålls digitalt på Zoom. Olika pass varje vecka som gympa, dans, balans.

Tai Chi-Qigong

En serie av rörelser som utförs i en långsam och följsam takt där rörelse, koncentration och andning möts. Kan göras stående eller sittandes.

Hjärngympa

Vi aktiverar våra hjärnor med knep och knåp, rebusar, ord- och sifferlekar och andra klurigheter

Communitydans

Ett mycket lekfullt och kreativt sätt att dansa, som inte följer en specifik dansstil utan det är dina egna dansuttryck som lyfts fram.

Jukebox

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

Morkullan: Karlslundsgatan 12

Bergvik: Telgehusvägen 4

Tom Tits: Storgatan 33

Kontakt: 08-5230 23 97

Anmälan

När: Du kan tidigast anmäla dig på fredagen inför kommande vecka.

Kontakt: Anmälan via telefon 08-5230 23 97.

Anmälan är öppen klockan 11.00-13.00 måndag till fredag.

Antal platser: Varje aktivitet har max 7 deltagare (enligt FHM:s rekommendationer).

Antal aktiviteter: Max tre aktiviteter per person och vecka.

Om du inte kan delta?

Meddela om du inte kan delta, då kan platsen gå till någon annan. Vi vill ge alla en chans att delta!

Övrigt:

Med reservation för uppdateringar och ändringar.

För aktuell information se vår Facebooksida:

[Mötesplatser för seniorer i Södertälje.](#)

Vid regn ställer vi in aktiviteten!

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.