



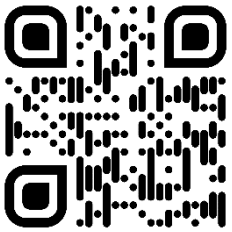
Södertälje
kommun

Skratt, svett & fika!

Hälsofrämjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa.

Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

Mötesplatserna för Seniorer i Södertälje



Schema för aktiviteter/kurser

vårterminen 2023 - 16/1–9/6



www.sodertalje.se/motesplatser



Skratt, svett & fika!

Välkommen till **Mötesplatserna för seniorer i Södertälje!** Vi erbjuder olika aktiviteter för dig som är senior. De flesta aktiviteter är kostnadsfria, men en mindre kostnad för material kan tillkomma vilket i så fall framgår i beskrivningen av aktiviteten. Vissa aktiviteter kräver föransmälan, annars är det bara att dyka upp!

Aktiviteter: både fysiska och sociala aktiviteter som leds av volontärer & aktivitetssamordnare.

Kurser: i samarbete med externa aktörer, föreningar & folkhögskolor som leds av kursledare.

Events: olika teman och arrangörer, anordnas som enstaka program utöver schemat. Annonseras ut löpande på hemsidan, Facebook, affischer, TV-skärmar.

Hos oss får du möjlighet att träffa andra personer med liknande intressen, lära dig nya saker eller ta en kopp kaffe i gott sällskap. Vi vill gärna bidra till att du får en meningsfull vardag!

Har du en fråga, ett förslag eller behöver du hjälp att hitta? Kontakta oss, vi finns här för DIG!

Öppettider: måndag, onsdag, torsdag, fredag kl.10.00–15.00 Tisdag 10.00–12.00.

Kontakt: e-post: notesplatserna@sodertalje.se / telefon: 08-5230 64 72

MORKULLAN

Adress:

Karlslundsgatan 12

Tel: 08-5230 64 72

BERGVIK

Adress:

Telgehusvägen 4

Tel: 08-5230 23 97

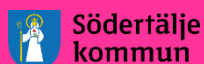
TOM TITS

Adress:

Storgatan 33, plan 3

Tel: 08-5230 64 72

MÖTESPLATSEN MORKULLAN – 16 januari – 9 juni















Karlslundsgatan 12 – 08 5230 64 72

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>Enkel teknikhjälp 10.00–11.00 Cafét</p>	<p>Keramik  09.00–11.30 Keramiken Föranmälan!</p>	<p>Stavgång  Friskis & Svettis 10.00–11.00 Samling ute. 1 långsam & 1 snabb grupp</p>	<p>Meditation 10.00–10.45 Biblioteket</p> 	<p>Stations- träning  10.00–10.45 Gymmet</p>
<p>Yoga /Britta 10.00–10.45 Gymmet </p>	<p>Sittgympa 10.00–10.45 Gymmet </p>	<p>Handarbete 10.00–12.00 Ateljén </p>	<p>Enkel teknikhjälp med Fixaren! 10.00–11.00 Cafét</p>	<p>Lappteknik 10.00–12.00 Ateljén  Jämna veckor!</p>
<p>Dart Nybörjare & Forts.  12.00–15.00</p>	<p>Öppet gym 11.00–12.00 Gymmet </p>	<p>Artros/Core/ Rörlighets- träning  11.00–11.45 t.o.m. 24/5 Gymmet</p>	<p>Öppet gym 12.00–15:00 Gymmet </p>	<p>Fredagslunch 12.00–13.00 Föranmälan!</p>
<p>Finsk mötesplats  13.00–15.00</p>	<p>Stängt från 12.00</p>	<p>Sopplunch 12.00–13.00 Föranmälan!</p>	<p>Canasta 12.00–15.00 Cafét </p>	<p>Önskelåten 13.00–14.00 Cafét </p>
		<p>Bingo 13.15–14.30 Cafét </p>	<p>Keramik  12.30–15.00 Föranmälan!</p>	

MÖTESPLATSEN BERGVIK – 16 januari – 9 juni



Telgehusvägen 4 – 08-5230 23 97

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Enkel teknikhjälp med fixaren! 10.00–11.00	Styrke- träning  10.00–10.45 Gympasalen	Snickeri 09.00–15.00 Hobbyn  Föranmälan!	Snickeri 09.00–15.00 Hobbyn  Föranmälan!	Snickeri 09.00–15.00 Hobbyn  Föranmälan!
Kreativ verkstad  10.00–12.30 Hobbyn	Stängt från 12.00	Handarbete 10.00–12.00 Café 	Sittgympa 10.00–10.45 Gympasalen 	Rörelse till musik  10.00–10.45 Gympasalen
Bingo 12.30–13.30 Cafét 		Yoga /Towa  10.00–10.45	Lunch 11.30–12.30 Föranmälan!	Lunch 11.30–12.30 Föranmälan!
Lunch 11.30–12.30 Föranmälan!		Lunch 11.30–12.30 Föranmälan!		Önskelåten 12.30–14.00 Cafét
Bergvikskören Körsång! Kulturens  13.45–15.15 Uppträdande vid sista tillfälle – 15/5 Välkomna!		Kortspel 14.00–15.00 Cafét 		

MÖTESPLATSEN TOM TITS – 16 januari – 9 juni



Storgatan 33, plan 3 – 08 5230 64 72

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Stängt på måndagar!	Enkel teknikhjälp med Fixaren! 10.15–11.00 Hallen	Rörelse till musik 10.15–11.00 Periodiska	Styrketräning 10.15–11.00 Periodiska	Engelska- grupp 10.15–11.45 Sal Peter Jämna veckor
	Zumba Gold 10.15–11.00 Periodiska 	Seniorer surfar Kurs – Bilda 12.00–14.00 Start 3/5 Föranmälan!	Handarbete & Sällskapsspel 12.00–15.00 Sal Tenn 	Senior boxning 10.15–11.00 Periodiska Udda veckor
	Yoga /Towa 11.10–12.10 Periodiska		Svenska språket Kurs – Bilda, för arabisktalande Sal Peter 12.00–14.00	Finsk mötesplats 11.00–14.00 Sal Tenn
	Stängt från 12.00		Öppet hus 13.30–14.00 Hallen För alla nya besökare!	

Om våra aktiviteter på Mötesplatserna

FYSISKA AKTIVITETER

Hälsosam senior! Olika typer av träning anpassad för äldre med eller utan redskap; styrka, rörlighet, balans, koordination, kondition. Vi tränar i grupp med ledare, oftast till musik i bakgrunden. Du deltar efter egen förmåga. Vi tar även emot personer med ett FaR, Fysisk Aktivitet på Recept.



SOCIALA AKTIVITETER

Trevlig samvaro! Olika typer av aktiviteter i gemenskap med andra och trevlig samvaro; kortspel, bingo, samtalsgrupp, önskelåten, dart, bokklubb, sällskapsspel, canasta, finsk mötesplats & engelskagrupp. Aktiviteten leds av ledare eller volontär.



KREATIVA AKTIVITETER

Utforska din kreativa anda! Olika skapande aktiviteter i gemenskap med andra likasinnade; keramik, kreativ verkstad (måla, teckna, sy, limma mm), snickeri, handarbete (ta med ditt eget handarbete), lappteknik. Aktiviteten leds av ledare eller volontär. **OBS** föransmälan till vissa aktiviteter vilket framgår i schemat!



Om våra kurser på Mötesplatserna

KURSER

Föransmälan: motesplatserna@sordertalje.se / 08-5230 64 72



Gör din anmälan snarast men senast en vecka innan kursstart!

Kurser presenteras i det aktuella schemat för terminen. Kurser av olika slag som anordnas i samarbete med externa aktörer så som; föreningar, folkuniversitet, vuxenskolan, kulturskolan, ideella organisationer. Att delta i kurser är oftast gratis, om inget annat anges i schemat/affischen. För att säkra din plats krävs föransmälan till de flesta kurser, senast en vecka innan kursstart.

Håll dig uppdaterad med aktuell info! Kursutbudet och ändringar läggs upp löpande i schemat och för att se det aktuella utbudet besök gärna vår hemsida (Kalendern för aktiviteter), TV-skärmarna på Mötesplatserna, vår Facebook sida.



Fysiska aktiviteter på Mötesplatserna

Vi tar även emot personer med Fysisk Aktivitet på Recept



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

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

Yoga med Towa/Britta

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

Sittgympa

Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition, till största delen sittandes, men även lite ståendes. Vid fint väder kör vi utomhus.

Seniorboxning

Boxningsinspirerad träning där vi använder handskar och mitsar att slå på. Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition. Alla kan vara med efter egen förmåga.

Styrketräning

Vi tränar styrka med lättare/tyngre redskap eller använder kroppen som motstånd.

Öppet gym

Här tränar du på egen hand på våra maskiner och redskap. Fråga personal på plats om övningar och tips. Boka gärna en introduktion-fråga personalen på plats.

Stavgång

Med - Friskis & Svettis Seniorsklubben

Stavgång är enkelt, skonsamt och varierat. Vi varvar gång med lite styrka och rörlighetsövningar. Du tränar kondition och uthållighet, får frisk luft och naturupplevelser för dina sinnen.

Tempot anpassas efter gruppen. Inga förkunskaper behövs. Drop in!

Zumba Gold

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

Mental träning – Meditation

Du tränar ditt sinne i medvetenhet. Hitta lugnet, andas och slappnar av.





Sociala aktiviteter på Mötesplatserna

Sällskapsspel

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

Bingo

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

Dart – Nybörjare & Fortsättning

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

Canasta

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

Kortspel

Välkommen att vara med när vi spelar olika kortspel tillsammans.

Önskelåten

Vi skapar fredagskänsla genom att lyssna på musik tillsammans.

Välkommen att önska din favoritlåt & kanske sjunga med?

Finsk – Engelsktalande grupper

Grupper & mötesplats & bokklubb



Kreativa aktiviteter på Mötesplatserna

Keramik – Föranmälan!

Ge uttryck för din kreativitet med hjälp av lera! Du får skapa föremål med stöd av en ledare, och självklart tar du med dig dem hem efteråt. Materialkostnad tillkommer.

Snickeri – Föranmälan!

Välkommen att hobbysnickra i vårt snickeri på Bergvik. Visst material finns att tillgå. Ledare finns på plats för enklare instruktioner.

Kreativ verkstad

Ge form till din kreativitet med olika material och tekniker!

Lappteknik

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

Materialkostnad tillkommer.

Handarbete

Ta med dig ditt handarbete & träffa andra som också handarbetar.



Om våra events på mötesplatserna

EVENTS

Utöver schemalagda aktiviteter/kurser anordnar vi även events.

Olika teman och arrangörer, anordnas som enstaka program utöver schemat. Nya events tillkommer löpande och annonseras ut via hemsidan, affischer, TV-skärmar, Facebook mm. Events kan vara exempelvis: Seniordagen, utflykter, föreläsningar, uppträdanden, rollatorservice mm.

Följ oss på Facebook, sök på "Mötesplatser för seniorer i Södertälje"

Följ oss på vår hemsida: www.sodertalje.se/motesplatser

Prenumerera på vårt nyhetsmejl! Säg till personalen så lägger vi till din e-postadress.

Om Förebyggande verksamheten

Förebyggande verksamheten finns till för seniorer i Södertälje kommun. Vi arbetar för att främja psykisk och fysisk hälsa genom våra fyra verksamheter.

Mötesplatserna – Morkullan, Bergvik, Tom Tits; aktiviteter måndag – fredag.

Kontakt: 08-5230 64 72, e-post: motesplatserna@sodertalje.se

Anhörigkonsulenter – Stöttar du en familjemedlem eller vän, gammal som ung och vill i din roll som anhörig få stöd så finns vi anhörigkonsulenter här för att stödja dig. **Kontakt;** 08 - 523 010 00, e-post: anhorigstod@sodertalje.se

Fixarservice – enkel teknikhjälp i hemmet 1 gång/månad! Gratis!

Kontakt; 08-523 063 93, e-post: fixarservice@sodertalje.se

Uppsökare – Visste du att du som har fyllt 80 eller 85 år och inte har några hjälpinsatser från kommunen kan få ett besök från oss. Vi pratar bland annat om hur du har det i din vardag samt ger dig information om vad kommunen har att erbjuda alla seniorer i form av aktiviteter, stöd och service. Vi vill bidra till att du kan fortsätta leva ett självständigt liv. **Kontakt;** 08 - 523 010 00