

# Höstschema



## Mötesplatser för seniorer i Södertälje Tisdag 3 sept - fredag 13 dec

### Bergvik

Telgehusvägen 4

### Morkullan

Karlslundsgatan 12

### Tom Tits

Storgatan 33

### Skratt, svett och fika!

Mötesplatser för seniorer med varierande aktiviteter.

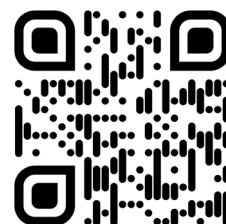
**E-post:** [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)

**Telefonnummer:** 08-5230 64 72 / 08-5230 23 97

**Facebook:** Mötesplatser för seniorer i Södertälje

**Webb:** [www.sodertalje.se/motesplatser](http://www.sodertalje.se/motesplatser)

**Skanna QR-koden** så kommer du direkt till vår webbplats



# Varmt välkommen till Mötesplatser för seniorer i Södertälje!

Hos oss får du möjlighet att träffa andra med liknande intressen som du, lära dig nya saker, motionera eller ta en kopp kaffe i gott sällskap. Våra aktiviteter är nästan alltid kostnadsfria och de flesta har drop in – det är bara att dyka upp! Det framgår tydligt vilka aktiviteter som kräver föransmälan eller om en mindre kostnad för material tillkommer.

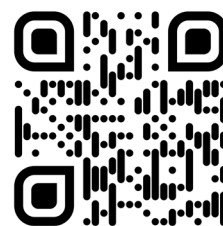
Vi vill bidra till att du har en meningsfull vardag och därför erbjuder vi en stor variation av aktiviteter. Du kan delta i:

- **Fysiska, sociala och kreativa aktiviteter** som leds av våra aktivitetssamordnare eller volontärer.
- **Kurser** som leds av kursledare i samarbete med externa aktörer som föreningar, folkhögskolor och studieförbund.
- **Events** med olika teman och arrangörer som ofta anordnas som enstaka program utöver schemat.

Vill du vara säker på att alltid få aktuell information, samt se mer av vad vi gör på mötesplatserna?

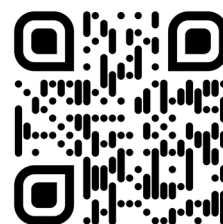
## Se alla våra aktiviteter i kalendern på hemsidan:

Besök [www.sodertalje.se/motesplatser](http://www.sodertalje.se/motesplatser)  
Eller skanna QR-koden så kommer du direkt till vår hemsida.



## Följ oss på Facebook:

Skanna QR-koden så kommer du direkt till vår Facebooksida.



## Anmäl dig till vårt månadsbrev!

Skicka e-post till [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)



# Om våra aktiviteter

Håll dig uppdaterad! Utbudet kan förändras med kort varsel – aktuell info finns alltid på vår hemsida, Facebook och anslag på Mötesplatserna.

## Fysiska aktiviteter

Upplev träningsglädje tillsammans med oss! Vi erbjuder olika typer av träningsformer där du får träna din styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition. Vi tränar i grupp med en ledare och i våra fysiska aktiviteter deltar du alltid efter din egna förmåga. Vi tar även emot dig som har fått Fysisk aktivitet på recept (FaR).

## Sociala aktiviteter

Välkommen in i gemenskapen! Hos oss får du möjlighet att känna samvaro med andra genom bland annat kortspel, bingo, dart, finsk mötesplats och engelskagrupp.

## Kreativa aktiviteter

Utforska din kreativa ådra! Delta i olika skapande aktiviteter tillsammans med likasinnade. Hos oss finns ett stort utbud av kreativa aktiviteter som exempelvis: keramik, kreativ verkstad, snickeri, handarbete och lapptechnik.

Självkostnadspris för material kan tillkomma.

## Föranmälan till kurser

Föranmäl dig genom att antingen ringa, prata med någon i personalen eller skicka e-post.

Ange: fullständigt namn, mobilnummer, vilken kurs/aktivitet, startdatum, plats.

**Telefon: 08-523 064 72/ 08-5230 23 97**

**E-post: [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)**

Säkra din plats i god tid, men senast en vecka innan start.

Om du är anmäld men inte kan delta så ber vi dig att meddela mötesplatserna senast en vecka innan start, så att din plats kan gå till någon annan.



Södertälje  
kommun

# Fysiska aktiviteter

## Yoga

Yoga med mjuka rörelser som lugnar sinnet, ökar rörligheten och stärker kroppen. Alla anpassar rörelserna efter egen förmåga och deltar på matta eller stol.



## Stolsgympa

Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition. Passet utförs med hjälp av stol. Stående övningar förekommer.

## Seniorboxning

Boxningsinspirerad träning där vi använder handskar och slår på mitsar (kuddar). Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition. Alla kan vara med!

## Styrketräning / Styrka och Puls

Vi tränar styrka, rörlighet, balans och ibland även kondition (puls) med främst kroppen som redskap. Vissa övningar kommer vi att komma ner på golvet och utföra dem på matta. Ibland använder vi även redskap. Alla jobbar efter sina förutsättningar.

## Öppet gym

Du tränar på egen hand med våra maskiner och redskap. Gymmet är alltid öppet för träning när det inte pågår någon annan aktivitet i salen.

## FaR-recept

Mötesplatserna är en FaR-certifierad verksamhet, vilket betyder att vi tar även emot seniorer med Fysisk Aktivitet på Recept. Vi hjälper dig igång med din träning. Fråga gärna din läkare om FaR-recept!



# Fysiska aktiviteter (fortsättning)

## Zumba Gold

En rolig, dansinspirerad träningsform med rytmer och rörelser från hela världen som garanterat får dig att svettas! Vi tränar koordination och kondition. Passar den aktiva senioren.

## Meditation - vänd fokus inåt

Alla kan meditera. Meditation handlar om att man på något sätt koncentrerar sitt sinne på något för att släppa det som händer runt omkring och lyssna inåt. Att för en stund låta vår fulla uppmärksamhet riktas till det som händer inombords.

## Mindfulness - medveten närvaro

Genom att träna mindfulness så stärker du din psykiska hälsa och har lättare att hantera stress och oro. Mindfulness är att träna sig själv i att observera sina tankar och känslor utan att värdera, döma eller försöka förändra dem. Vi varvar både praktisk träning och föreläsning/samtal i grupp.

## Dansgympa

Ett svettigt, roligt och energifyllt pass som kombinerar gympaträning med dans.



## Balans och rörlighetsträning

Att träna balans och rörlighet är viktigt genom hela livet. Under detta pass får du möjlighet att förbättra både balans och rörlighet till lugn musik. Övningarna kan utföras med stöd eller sittandes, för dig som känner dig osäker i vissa moment.

## Modern Jazzdans

För dig som gillar att dansa vi lär oss grund steg förknippad till jazzdans! Inga krav och ingen prestation, allt anpassas utifrån din egen kropps förmåga och dagsform!

Lektionen består av en uppvärmning, enkla teknikövningar för att förbättra balans och koordination, samt en lättsam koreografi.



# Sociala aktiviteter

## Italienskt språkcafé för nybörjare

Öva dig i italienska språket och lär dig grundläggande uttal samt enklare ord och fraser. Inga förkunskaper krävs. Benvenuto!

## Sällskapsspel

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

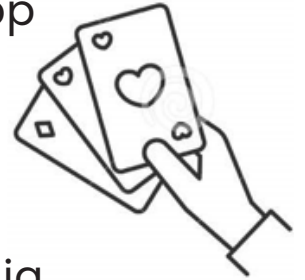
## Bingo

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



## Dart

Välkommen att spela dart. OBS. För att starta en grupp söker vi volontär som vill leda gruppen! Kontakta oss!



## Canasta

Välkommen att spela en (eller flera!) omgångar av kortspelet Canasta. Har du inte spelat förut så lär vi dig.

## Kortspel

Välkommen att spela kortspelet Plump tillsammans med oss.

## Fredagsextra på Bergvik och Morkullan

Önskelåtar, spela LP – skivor, musikvideos, intressanta filmklipp föreläsningar, gamla TV-inslag, inbjudna gäster och annat roligt och intressant finns på agendan. Varierande aktiviteter per tillfälle.



## 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.

## Engelskgrupp

Öva på att konversera på engelska, på din egen nivå. Vi hjälps åt när vi glömmer orden. Welcome!



# Sociala aktiviteter (fortsättning)

## Enkel teknikhjälp – med Fixaren

Fixarservice på plats och hjälper dig med enklare frågor om din mobiltelefon, dator eller surfplatta.

## Lunch på Morkullan och på Bergvik – föranmälan!

Kom och ät lunch vid dukat bord i sällskap av andra.

Morkullan fredagar 12.00–13.00. Bergvik torsdagar 12.00–13.00

## Kreativa aktiviteter

Visst material finns att tillgå kostnadsfritt. Volontärer och personal informerar om vad för material Mötesplatserna står för.

Önskas annat material så står du som deltagare för det själv.

### Snickeri på Bergvik

Välkommen att hobbysnickra i vårt snickeri på Bergvik.

Volontär finns på plats för enklare instruktioner.



### Kreativ verkstad

Ge uttryck för din kreativitet med olika material och tekniker och få inspiration från andra deltagare.

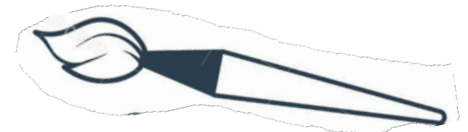


### Lapptechnik

Mindre tygbitar sys ihop till täcken, dukar eller vad du själv önskar.

### Handarbete

Ta med dig ditt handarbete och träffa andra som också handarbetar. Exempelvis virkning, stickning.



### Akvarell

Måla akvarell tillsammans med andra. Viss handledning finns.

### Stick-Café

Ta med din stickning och sticka/virka medan du tar en fika!

### Keramik på Morkullan – Föranmälan!

Två grupper per termin som får skapa i keramikverkstan.



# Mötesplatserna erbjuder även...

## Café – med miljötänk!

På Morkullan och Bergvik har vi caféservering med ett varierat utbud. Vi erbjuder självklart kaffe, fikabröd och smörgåsar, men även matigare mackor, smoothie och andra hälsosamma alternativ. Någon dag i veckan serveras dessutom lunch, dit du behöver föranmäla dig. Seniorer erbjuds 20% rabatt på Tom Tits restaurang i samband med besök på mötesplatserna. Både av miljö- och hälsoskäl erbjuder vi ekologiska produkter.

## Enkel teknikhjälp – med Fixaren

Du som är 67 år eller äldre kan få hjälp av kommunens digitala fixare att komma igång med digital teknik. Du kan få hjälp med att ordna mobilt bank-ID, skaffa internet, använda din mobiltelefon och mycket mer. Du kan även boka Fixaren för hembesök:

**Telefon:** 08-523 063 93 **E-post:** fixarservice@sodertalje.se

## Volontär

Som volontär på Mötesplatserna kan du hjälpa till med olika saker: du kan hålla en gruppaktivitet, hjälpa till i cafét eller på andra sätt bidra i verksamheten. Vi erbjuder dig en introduktion och volontärträffar, samtidigt som du känner dig uppskattad och behövd.

### Är du intresserad och vill veta mer om volontärskap?

**E-post:** motesplatserna@sodertalje.se

**Telefon:** 08-523 016 42. Eller fråga personalen på mötesplatserna.

## Äldrelots

På Mötesplatserna finns en äldrelots, som ger vägledning för att underlätta i vardagen och skapa en större trygghet för dig som är senior i Södertälje. Ibland kan det vara svårt att veta var du ska vända dig – hos äldrelotsen får du hjälp och information, och blir lotsad vidare när det behövs. Äldrelotsen kan bland annat hjälpa dig med att fylla i blanketter och att komma i kontakt med andra inom kommunen. Tjänsten är kostnadsfri för dig som är senior.

**Telefon:** 08-523 027 29, tisdag – fredag kl.09.00–12.00

**E-post:** aldrelots@sodertalje.se

Via telefon kan du få hjälp direkt eller boka in en tid för att träffa äldrelotsen.





# Morkullan

## Höstschema 3 sept – 13 dec

Mötesplats för seniorer.  
Café, gym/träning,  
keramikverkstad,  
bibliotek, fin utemiljö,  
lunch på fredagar.  
Busshållplats utanför.

**Adress:**



Karlslundsgatan 12

**Närmaste busshållplats:**

Morkullans servicehus  
(979) eller  
Kvarnberget (758)

**Telefon:**

08-523 064 72

**Öppettider:**



Tisdag – fredag:  
kl.10.00–15.00

**Måndagar – stängt.**

	<b>TISDAG</b> kl.10.00–15.00	<b>ONSDAG</b> kl.10.00–15.00	<b>TORSDAG</b> kl.10.00–15.00	<b>FREDAG</b> kl.10.00–15.00
<b>STOLSGYMPA</b> kl.10.00–10.45	<b>YOGA</b> kl.10.00–10.45	<b>STYRKA och PULS</b> kl.10.00–10.45	<b>BALANS och RÖRLIGHETSTRÄNING</b> kl.10.00–10.45	
<b>ÖPPET GYM</b> kl.11.00–12.00	<b>ÖPPET GYM</b> kl.11.00–15.00	<b>AKVARELL</b> kl.10.00–11.30	<b>ÖPPET GYM</b> kl.12.00–15.00	
<b>KERAMIK grupp 1</b> kl.11.00–14.00 Start 1/10 – Slut 3/12 Föranmälan!	<b>ENKEL TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN</b> kl.11.00–12.00	<b>KERAMIK grupp 2</b> kl.11.00–14.00 Start 3/10 – Slut 5/12 Föranmälan!	<b>LAPPTEKNIK</b> Jämna veckor kl.10.00–12.00	
<b>DART</b> kl.12.15–15.00	<b>HANDARBETE</b> kl.10.00–12.00	<b>ÖPPET GYM</b> kl.11.00–15.00	<b>MINDFULLNESS</b> kl.11.00–11.45	
<b>FINSK MÖTESPLATS</b> kl.13.00–15.00	<b>BINGO</b> kl.13.00–14.30	<b>CANASTA</b> kl.12.00–15.00	<b>STICK-CAFÉ</b> Udda veckor kl.10.00–12.00	
			<b>FREDAGSLUNCH</b> kl.12.00–13.00 Föranmälan!	
			<b>FREDAGSEXTRA</b> Olika program! kl.13.00–14.00	

### Måndagar stängt



Södertälje  
kommun

## Bergvik

# Höstschema 3 sept - 13 dec

Mötesplats för seniorer.  
Café, hobbynickeri,  
kreativ verkstad, gympa-  
sal, fin utemiljö, lunch på  
torsdagar.

**Adress:**

Telgehusvägen 4

**Närmaste busshållplats:**

Bergviks servicehus (979)  
eller Brunnsångs centrum  
(751, 761)

**Telefon:**

08-523 023 97

**Öppettider:**

Tisdag - fredag:  
kl.10.00-15.00

**Måndagar - stängt.**

Södertälje  
kommun

	<b>TISDAG</b> kl.10.00-15.00	<b>ONSDAG</b> kl.10.00-15.00	<b>TORSDAG</b> kl.10.00-15.00	<b>FREDAG</b> kl.10.00-15.00
<b>Måndagar stängt</b>	<b>SNICKERI</b> kl.10.00-15.00	<b>SNICKERI</b> kl.10.00-15.00	<b>STOLSGYMPA</b> kl.10.00-10.45	<b>SNICKERI</b> kl.10.00-15.00
	<b>STYRKETRÄNING</b> kl.10.00-11.00	<b>BALANS och RÖRLIGHETSTRÄNING</b> kl.10.00-10.45	<b>KREATIV VERKSTAD</b> kl.10.00-12.00	<b>MODERN JAZZDANS</b> kl.10.00-11.00
	<b>ENKEL TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN</b> kl.11.00-12.00	<b>HANDARBETE</b> kl.10.00-12.00	<b>LUNCH</b> kl.12.00-13.00 <b>Föranmälan!</b>	<b>YOGA</b> kl.11.15-12.00
		<b>KORTSPEL</b> kl.13.00-14.00	<b>SNICKERI</b> kl.12.00-15.00	<b>FREDAGSEXTRA</b> Olika program! kl.13.00-14.00
			<b>BINGO</b> kl.13.00-14.00	

# Tom Tits

## Höstschema 3 sept - 13 dec

Mötesplats för seniorer.  
Centralt lägel! Kurser & Events & Träning.  
Restaurang/café med 20% seniorrabatt. Nära till buss & centrum.



**Address:**  
Storgatan 33  
(plan 3, hiss finns)

**Närmaste busshållplats:**

Astrabacken (747, 756, 759, 787)



**Telefon:**

08-523 064 72

08-523 023 97



**Öppettider:**

Tisdag - fredag:

Kl.10.00-15.00

**Måndagar - stängt.**

	<b>TISDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORSDAG</b>	<b>FREDAG</b>
	<b>ZUMBA GOLD</b> Sal Periodiska Kl.10.15-11.00	<b>STYRKA och PULS</b> Sal Periodiska Kl.10.15-11.00	<b>DANSGYMNA</b> Sal Periodiska Kl.10.15-11.00	<b>ENGELSKAGRUPP</b> Jämna veckor Sal Tenn Kl.10.15-11.45
	<b>YOGA</b> Sal Periodiska Kl.11.15-12.00 (uppehåll v 44)	<b>"Vi pratar om livet"</b> <b>SAMTALSGRUPP</b> Sal Peter Kl.10.30 - 12.30 Start 30/10 Slut 18/12 Föranmälan!	<b>HÄNDARBETE &amp; SÄLLSKAPSSPEL</b> Sal Tenn Kl.12.00-15.00	<b>SENIORBOXNING</b> Udda veckor Sal Periodiska Kl.10.15-11.00
	<b>SENIORER SURFAR</b> <b>Fortsättningskurs</b> Sal Peter Kl.12.30 - 14.30 Start 29/10 Slut 17/12 Föranmälan!	<b>MEDITATION</b> <b>Drop in!</b> Sal Peter Kl.13.00-14.00	<b>ITALIENSK SPRÅKCAFÉ</b> För nybörjare Sal Periodiska Kl.13.00-14.00	<b>SENIORBOXNING</b> Jämna veckor Sal Periodiska Kl.13.00-13.45
<b>Måndagar stängt</b>			<b>MEDITATION</b> <b>Grundkurs</b> Sal Peter Kl.13.00-14.30 Start 24/10 - slut 12/12 Föranmälan!	<b>FINISK MÖTESPLATS</b> Sal Peter Kl.11.00-14.00



Södertälje  
kommun

# Kontaktinformation

## Mötesplatserna för seniorer i Södertälje



**Kontakt:** motesplatserna@sodertalje.se, **Tel:** 08-523 064 72

**Webb:** [www.sodertalje.se/motesplatser](http://www.sodertalje.se/motesplatser)

**Öppettider:** tisdag – fredag kl.10.00–15.00. Måndagar stängt.

### Bergvik

**Adress:** Telgehusvägen 4



**Närmaste busshållplats:**

Bergviks servicehus (979) eller Brunnsängs centrum (751, 761)

**Telefon:** 08-523 023 97

### Morkullan

**Adress:** Karlslundsgatan 12



**Närmaste busshållplats:**

Morkullans servicehus (979) eller Kvarnberget (758)

**Telefon:** 08-523 064 72

### Tom Tits

**Adress:** Storgatan 33 (plan 3, hiss finns)



Centralt läge! Gångavstånd från Södertälje centrum.

**Närmaste busshållplats:** Astrabacken (747, 756, 759, 787)

**Telefon:** 08-523 064 72/ 08-523 023 97

### Följ oss på Facebook:

Skanna QR-koden så kommer du direkt till vår Facebook-sida.

**Tips!** Anmäl dig till vårt månadsbrev!

Skicka e-post till [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)

