

Mötesplatserna: Morkullan, Bergvik



Ljuvliga sensommar!

Sommarschemat gäller till och med fredagen 30 augusti. Höstens schema startar tisdagen 3 september. Ta del av höstschemat på vår hemsida eller hämta en utskrift på mötesplatserna. Under sommarschemats period har vi öppet på Morkullan och Bergvik: måndagar, tisdagar, torsdagar och fredagar mellan kl 10.00–15.00. Tom Tits håller stängt till och med vecka 35. Ha en fortsatt fin sensommar!

Aktiviteter:

Av social, fysisk och kreativ karaktär.

Events:

Olika teman och arrangörer.

Kurser:

Föranmälan ca 1 månad innan kursstart.

Anmälan: 08-5230 64 72 /

motesplatserna@sodertalje.se

Skratt, svett och fika!

Mötesplatser för seniorer med varierande aktiviteter.

Kontakt: motesplatserna@sodertalje.se / 08-5230 64 72

Öppettider under sommaren på Morkullan och på Bergvik:

Vecka 24 – vecka 35: måndag, tisdag, torsdag, fredag kl.10.00–15.00.

Onsdagar utflykt/event kl.11.00–14.00.

Måndag 26/8 – stängt för planering.

Tom Tits är stängt v24–v35.

Ordinarie öppettider från 3 september

Tisdag, onsdag, torsdag, fredag, kl.10.00–15.00. **Måndagar stängt.**

e-post: motesplatserna@sodertalje.se

Telefonnummer: 08-5230 64 72

Morkullans mötesplats:

Adress: Karlslundsgatan 12

Telefonnummer: 08-5230 64 72

Café, öppet gym, träningspass, keramikverkstad, bibliotek, fin utemiljö.

Bergviks mötesplats:

Adress: Telgehusvägen 4

Telefonnummer: 08-5230 23 97

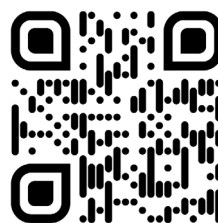
Café, hobbysnickeri, kreativ verkstad, gympasal, träningspass, fin utemiljö.

Tom Tits mötesplats/**STÄNGT v24–v35**

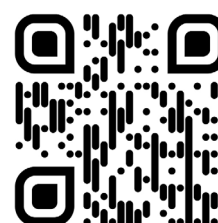
Adress: Storgatan 33, plan 3. Hiss.

Kurser, events och träningspass.

HEMSIDAN



facebook



Södertälje
kommun

Aktiviteter för alla seniorer!

Vi erbjuder hälsofrämjande aktiviteter för dig som är senior. Hos oss kan du vara med på fysiska aktiviteter, sociala aktiviteter, hantverk, föreläsningar, kurser och mycket annat. Att delta i mötesplatsernas aktiviteter är kostnadsfritt men en mindre kostnad för fika, material och så vidare kan tillkomma. Här kommer ett urval av aktiviteter som vi hoppas inspirerar dig att delta! Välkommen till oss!

YOGA på sensommaren!

BERGVIK

Tisdagen 20 augusti - kl 10.00 -10.45

MORKULLAN

Tisdagen 27 augusti - kl 10.00 -10.45



Yoga med mjuka rörelser som lugnar sinnet, ökar rörligheten och stärker kroppen. Vi yogar på golvet, ståendes eller med hjälp av en stol.

YOGA under höstterminen - nu även på Bergvik!

Från och med höstterminens start (3 sept) har du möjlighet att njuta av yoga-pass på alla tre mötesplatser! Yoga för seniorer - inga förkunskaper behövs!



TOM TITS

Tisdagar

kl 11.15 -12.00

MORKULLAN

Onsdagar

kl 10.00 -10.45

BERGVIK

Torsdagar

kl 11.00 -11.45



TABATA - testa en ny träningsform under sommaren!

MORKULLAN

Fredag 23 augusti - kl 10.00 -10.45

Fredag 30 augusti - kl 10.00 - 10.45

BERGVIK

Tisdag 27 augusti - kl 10.00 - 10.45



Vi jobbar i korta intervaller till exempel 20 sekunder arbete 10 sekunder vila.

Övningarna är varierande, är ofta utan redskap, pulshöjande och styrkeövningar.

Du tränar efter dina förutsättningar och dagsform. Alla kan delta! Välkommen!



TRÄNINGSEVENT med Hilda! En försmak på höstens aktiviteter



MORKULLAN

Karlslundsgatan 12

Onsdag 21 augusti

kl.11.00 – 14.00



Välkommen till somarschemats sista EVENT!
En fartfylld dag på mötesplatsen Morkullan!
Hilda bjuder på olika träningspass att testa på.
Lite försmak av höstens aktiviteter. Alla kan delta!

Det blir även utomhusspel och kafeterian
erbjuder gosaker!

Vi bjuder på smarriga smoothies!

RECEPT på smoothie – testa gärna!

För ett glas (ca 2 dl) behöver du följande:

- 1/2 banan
- 1 dl blåbär (frost eller färskt)
- 1 dl vanilj yoghurt
- 1 dl apelsinjuice



Gör så här:

Använd en stavmixer eller annan mixer.

- Skala bananen och skär i bitar
- Mixa banan, yoghurt, bär och apelsinjuicetill en fluffig slät konsistens.
- Servera direkt i ett större glas, dekorera gärna med färska bär eller citronmelissblad. **NJUT!**



Pardansens historia

Föreläsning av Johannes Baumgartner



När året 1616 holländska bönder dansade glada på sina fester var det första gången man kunde bevittna att en man och en kvinna dansar med varandra. Katolska kyrkan hade förbjudit sådan oanständig dans. Vi har att tacka Martin Luther och reformationen för att danslivet berikades med ett nytt socialt språk: **pardansen**.

Föreläsningen kommer att behandla utvecklingen av pardansen ända till afroamerikansk musik. Välkomna seniorer, fika och lyssna!

MORKULLAN

Fredag 23 aug - kl 13.00-14.30

BERGVIK

Fredag 30 aug - kl 13.00-14.30



Jag heter Johannes Baumgartner och är 75 år gammal.

Musik och dans har varit motiv i hela mitt liv. Som ung spelade i ett rockband i mitt hemland Västtyskland. För 40 år sedan upptäckte jag pardansen när jag lärde mig bugg för Lasse Kühler i Stockholm. Sedan dess har jag svängt runt, i både lindyhop till jazzmusik och boogie woogie till rock'n'roll. På 1990-talet började jag undervisa dessa afroamerikanska pardanser för ungdomar på de skolor där jag jobbade som språklärare. Och för några år sedan fick jag även föra danserna till nordöstra Thailand. Jag skulle sedan ha fortsatt lära ut dem i grannlandet Laos – men då slog pandemin till och det blev pardansförbud i hela världen. Nu kommer jag till er. Det ska bli kul. Men innan vi dansar tillsammans vill jag gärna hålla en föreläsning om pardansens historia! **Vi ses!**

Kurser under höstterminen

Anmälan till kurser gör du genom att ringa, mejla eller prata med oss:
08-5230 64 72 /motesplatserna@sodertalje.se



SENIORER SURFAR - anmälan är öppen 13 - 30 augusti!

TOM TITS

Grunkurs

Tisdagar, kl.12.30-14.30
Start 3 sept - slut 22 okt

TOM TITS

Fortsättningskurs

Tisdagar, kl.12.30-14.30
Start 29 okt - slut 17 dec



En kurs där du kan lära dig från grunden hur du använder mobiltelefon/läsplatta och de enklaste verktygen: e-post, söka information på internet, Facebook, videosamtal, appar. Liten grupp på max 8 personer. Läsplattor finns att låna! Kursen är gratis. Fikarast i mitten (självkostnadspris).

Ett samarbete mellan mötesplatserna och studieförbundet BILDA.

KERAMIK - anmälan öppen mellan 27 aug - 27 sept!

En kurs där du kan lära dig från grunden, eller vidareutveckla dina kunskaper inom skapande med lera. Kursen leds av volontärer och deltagandet är gratis.

Materialkostnad tillkommer dock för leran.

MORKULLAN

Grupp 1

Tisdagar, kl.11.00-14.00
Start 1 okt - slut 3 dec

Grupp 2

Torsdagar, kl.11.00-14.00
Start 3 okt - slut 5 dec



DIN EGEN HÄLSA – Kurs om att må bättre!

TOM TITS

Onsdagar, kl.10.30–12.30 – Start 2 okt – slut 20 nov

Anmäl dig före 27 september. Max 12 deltagare.



Om kursen:

Det här studiematerialet har kommit till för att motivera och inspirera dig till att hitta din väg till hälsa. Det krävs ingen speciell kunskap eller att man ska träna, äta eller vara på ett visst sätt. Här utforskar vi gemensamt olika hälsoaspekter och delar med oss av våra erfarenheter till varandra. Förhoppningen är att varje deltagare ska kunna kartlägga vilka förändringar som är bra för att hitta balans i vardagen. Genom ny kunskap och samtal med andra får du inspiration att förändra det du själv vill förändra.

Vanor & rutiner

Acceptans & förändring

Kapitel/gruppträffar:

- 1 Kroppen & rörelse
- 2 Hjärnan & stress
- 3 Kost & energi
- 4 Sömn & avkoppling
- 5 Psyke & mående
- 6 Känslor & behov





STÄNGT PÅ MORKULLAN OCH BERGVIK:

Måndag 26 augusti håller vi stängt för verksamhetsplanering. Höstterminen startar tisdagen 3 september.



NYA KOLLEGOR – välkommen till oss Anna och Carina!

Annal Lundstedt och Carina Allstrin är våra två nya Aktivitetssamordnare! Anna kommer att leda bland annat Stolsgympa och Yoga på Bergvik. Carina kommer att leda Stationsträning och Mindfulness på Morkullan.



Anna



Carina

VI SÖKER FLERA NYA VOLONTÄRER!

Kom till introduktionsträffen!

MORKULLAN

Tisdagen 3 sept – kl 11.15

Vi på Mötesplatserna för Seniorer i Södertälje välkomnar nya volontärer. Vill du engagera dig? Välkommen som volontär hos oss!

Vi söker efter dig som har en hobby eller ett intresse och gärna vill dela med dig av dina kunskaper. Ta chansen, bli volontär och gör något meningsfullt för seniorers välbefinnande i Södertälje!

Här välkomnar vi alla som är intresserade. Eftersom vi strävar efter att även seniorer med utländsk bakgrund ska känna sig inkluderade, välkomnar vi gärna volontärer som är flerspråkiga. Vill du veta mer? Välkommen på introduktionsträff! Under introduktionen kommer du lära känna vår verksamhet, träffa personalen, titta på lokalen – och om du har redan bestämt dig – kan skriva under en överenskommelse som sätter ramar till vårt samarbete.



HEMSIDAN – har fått ett nytt utseende och blivit enklare!

Visst brukar du besöka vår del av kommunens hemsida? Kanske tyckte du att det var svårt att hitta och att det var lite för rörigt med information? Testa igen! Vår hemsida har förenklats! **Besök: www.sodertalje.se/motesplatser**

Mötesplatser för seniorer i Södertälje

🔊 Lyssna på sidan ➔ Dela



Se våra aktiviteter i kalendern

Besök våra mötesplatser

Bli volontär!

Träning på recept



Morkullan

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

Adress:

Karlslundsgatan 12



Närmaste busshållplats:

Morkullans servicehus (979)
eller Kvarnberget (758)

Kontakt:

08-523 064 72

motesplatserna@sodertalje.se



Ordinarie öppettider från och med 3 september:

Tis, ons, tors, fre:

Kl.10.00–15.00

Måndagar stängt.



Sommaröppet:

OBS! V 24 – V 35

Mån, tis, tors, fre: Kl.10.00–15.00

Bergvik

Mötesplats för seniorer. Café, hobbysnickeri, kreativverkstad, gympassal, fin utemiljö. Lunch på torsdagar.

Adress:

Telgehusvägen 4



Närmaste busshållplats:

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

Kontakt:

08-523 064 72

motesplatserna@sodertalje.se



Ordinarie öppettider från och med 3 september:

Tis, ons, tors, fre:

Kl.10.00–15.00

Måndagar stängt.



Sommaröppet:

OBS! V 24 – V 35

Mån, tis, tors, fre: Kl.10.00–15.00
Onsdagar utflykt Kl.11.00–14.00

Tom Tits

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

Adress:

Storgatan 33

(plan 3, hiss finns)

Närmaste busshållplats:

Astrabacken (747, 756, 759, 787)

Kontakt:

08-523 064 72

motesplatserna@sodertalje.se

Ordinarie öppettider:

Tis, ons, tors, fre:

Kl.10.00–15.00

Måndagar stängt.

Öppnar igen för höstterminen

tisdagen 3 september!

