

# Nyhetsbrev – december 2024

**Mötesplatserna: Morkullan, Bergvik och Tom Tits**

**Mobila mötesplatser: Hölö, Järna och Enhörna**



## December – en tid för gemenskap och julstämning

När mörkret omfamnar oss och adventsljuset tänds, växer värmen av gemenskap och förväntan. Höstens schema rundas av fredagen den 13 december, och måndag 16 december startar vårt julschema. Vårterminen drar igång tisdagen 7 januari. Julschemat bjuder på en härlig mix av aktiviteter – perfekta för att skapa julstämning, lugn och även rörelseglädje.

December är en tid för att uppskatta de små sakerna, från snöflingor i luften till doften av glögg och pepparkakor.

Vi ser fram emot att dela denna mysiga månad med er – varmt välkomna!

### Aktiviteter:

Av social, fysisk och kreativ karaktär.

### Events:

Olika teman och arrangörer.

### Kurser:

Anmälan öppnar 1 mån. innan kursstart.

## Skratt, svett och fika!

Mötesplatser för seniorer i Södertälje med varierande hälsofrämjande aktiviteter.

### Ordinarie öppettider:

Tisdag, onsdag, torsdag, fredag, kl.10.00-15.00. Måndagar stängt.

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

### Morkullans mötesplats:

**Adress:** Karlslundsgatan 12

**Telefonnummer:** 08-5230 64 72

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

Fredagslunch -anmälan 1 vecka innan!

### Bergviks mötesplats:

**Adress:** Telgehusvägen 4

**Telefonnummer:** 08-5230 23 97

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

Torsdagslunch -anmälan 1 vecka innan!

### Tom Tits mötesplats:

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

**Ring** Morkullan eller Bergvik vid frågor.

Träningspass, kurser, events. Senior-rabatt 20% i Tom Tits cafe/restaurang.

### Äldrelots:

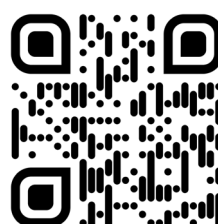
Vägledning med ärenden i vardagen.

**Telefonnummer:** 08-523 027 29

**Öppet:** tisdag-fredag kl.09.00-12.00

**e-post:** [aldrelots@sodertalje.se](mailto:aldrelots@sodertalje.se)

HEMSIDAN



facebook



Vi erbjuder hälsofrämjande aktiviteter för dig som är pensioner/65+. Hos oss kan du delta i fysiska aktiviteter, sociala träffar, hantverk, föreläsningar, kurser och mycket mer. Aktuella aktiviteter för schemaperioden hittar du på vår hemsida i kalender för aktiviteter. Schemat finns även tillgängligt på våra mötesplatser, eller så kan vi mejla det till dig. Nedan är ett urval av aktiviteter. Hjärtligt välkomna!

## Stolsgympa - har du testat passet på Bergvik?



Stolsgympan har snabbt blivit en av våra mest populära träningspass! Med vår nya härliga aktivitetsledare Anna Lundstedt har passet fått ett verkligt lyft – ny musik och flera spännande rörelser som inspirerar deltagarna att våga mer och utvecklas. På Morkullan är Annas pass ofta fullsatta, men på Bergvik finns fortfarande plats för dig som är nyfiken. Passa på att testa en härlig och stärkande träningsform, kanske hittar du en ny favorit på Bergvik!

**BERGVIK**

**Torsdagar 28/11, 5/12 och 12/12**  
**kl.10.00-11.00**

## Möt vår nya "Fixare" - ny kollega i teamet!

Välkommen till oss Aziz Demir, vår "nya" Fixare! Aziz tar över efter Micke som gått i pension. Du träffar honom på Morkullan eller Bergvik, eller kan boka hembesök. Fixaren hjälper med allt från mobilhantering till att sätta upp gardiner eller flytta lättare möbler.

[fixarservice@sodertalje.se](mailto:fixarservice@sodertalje.se)/08-523 06 393

**BERGVIK**

**Tisdagar**

**kl.11.00-12.00**

**MORKULLAN**

**Onsdagar**

**kl.11.00-12.00**



## Events i december

### Carlinges - musikuppträdande

Carlinges – är en duo bestående av Pelle Ahnlund och Håkan Sandh. Två pensionerade kulturtjänstemän som tycker att det saknas en viss typ av musik, musik för oss som är +65. Det finns för få låtar som handlar om hur svårt det är att hålla reda på alla sina piller och hur man kommer ihåg det man har glömt. De satte därför igång att skriva dem själva. Det blev också låtar om barnbarn, kärleken och om glädjen och vedermödorna med att bli äldre. Hjärtligt välkomna!

**BERGVIK**

**Fredag 6 december**

**kl.13.00–14.00**

I kafeterian.



### Seniorshop - välkommen till höstens REA!



Klädförsäljning – mode för seniorer. Ingen modevisning denna gång utan endast försäljning. Kläder både för män/kvinnor. Betalning med kort/swish/kontanter/faktura.

**BERGVIK**

**Fredag 13 december, kl.12.00–14.00**

### Lasse och Marika - musikuppträdande

Upplev julens magi i toner! Njut av visor, ballader och jazz i julig tappning – sjung gärna med om du känner för det! En perfekt paus i decembermörkret.

**MORKULLAN**

**Fredag 13 december**

**kl.13.15–14.15**

**BERGVIK**

**Fredag 20 december**

**kl.13.00–14.00**

### Lasse & Marika





## Jul och nyårsstämning

### Julmarknad på Morkullan - underhållning, försäljning, jullunch

Välkommen till Morkullan på julmarknad med fika, enkel lunch och underhållning! Försäljning av hantverk i textil, trä och keramik mm och bakverk framtaget av våra kära volontärer. Kafeterian säljer kaffe och gott tilltugg. Förför av lunchbiljetter på Morkullan och Bergvik. Det kommer att finnas juligt fika/smörgåsar även för dig som inte förköper din lunch. Begränsat antal biljetter. Den 29/11 är Bergvik stängt.



#### Upplägg: fredagen 29 november, kl.11.00–15.00

Sittning 1 för lunch: kl 11.15 –12.00 - Sittning 2 för lunch: kl 12.00–12.45

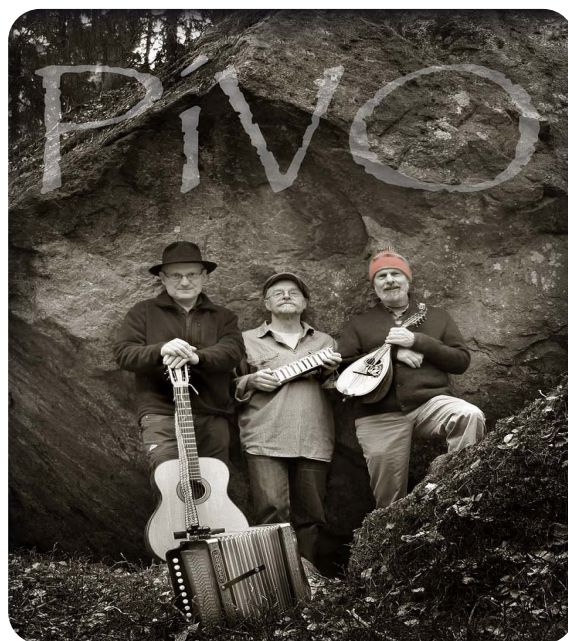
PiVO spelar kl.13.00–14.00

### PiVO - spelar på julmarknaden kl.13.00

PiVO sprider musikglädje på vår julmarknad! Med rötter i Sörmlands rika musiktraditioner – och influenser från såväl Kina som USA och Spanien – bjuder PiVO på en härlig mix av toner och rytmer.

Dessa glada spelmän sätter stämningen på vår julmarknad med musik som värmer höjer stämningen i vinterkylan.

Varmt välkomna att lyssna och njuta!



### Julquiz - på Morkullan

Välkommen på Julquiz! Kliv in i julstämningen och utmana dina kunskaper i vårt härliga julquiz! På måndag den 16 december bjuder vi in alla seniorer till Mötesplatsen Morkullan för en timme fylld av kluriga frågor, skratt och gemenskap.

Ingen föransmälan krävs. Vi ser fram emot att fira in julen med er!

**MORKULLAN**

**Måndag 16 december**

**kl.13.00–14.00**



## Jul och nyårsstämning

### Julpysselstund

**BERGVIK**

**Tisdag 17 december**

**kl.13.00-14.00**

### Julbingo

**BERGVIK**

**Torsdag 19 december**

**kl.12.30-13.30**

### Trettondagsbingo

**BERGVIK**

**Fredag 3 januari**

**kl.12.30-13.30**

Kom och upplev den härliga högtidsstämningen tillsammans med oss!

Oavsett om du vill delta i någon aktivitet, njuta av en god fika eller bara slå dig ner och koppla av i en varm och välkomnande miljö, så finns vi här för dig. Varmt välkommen!



## Övrig information

### Vi hyllar våra fantastiska volontärer på Frivilligdagen!

Den 5 december är det internationella Frivilligdagen, och vi passar på att hylla våra fantastiska volontärer! Volontärerna bjuds in till en lunch och aktivitet som ett stort tack för sitt fina engagemang och allt de gör för våra mötesplatser. Vi vill lyfta deras insatser och fira deras värdefulla arbete!

Är du intresserad att bli volontär? Prata med personalen på mötesplatserna!



**TOM TITS**

**Torsdag 5 december**

**kl.12.00-14.30**

*Bild från volontärsdagen på Tom Tits - 2023*



## Övrig information

### Gymprojektet – förändringar på Morkullan

Vi är glada att kunna meddela att vi snart kommer att förnya gymmet på Morkullan! De nuvarande maskinerna, som löpbandet och bänkpresen, byts ut mot mer mobil gymutrustning. Detta gör att vi kan möta det ökande intresset för gruppträning och samtidigt underlätta träning på öppet gym. Den nya utrustningen blir enkel att använda och flytta vid behov, vilket skapar en smidigare och mer flexibel träningsmiljö.

Du kanske redan har märkt förändringarna i november, när vi började transportera bort den gamla utrustningen och ta emot de första leveranserna av den nya. Det är svårt att säga exakt när allt är klart, men vi siktar på att ha allt på plats senast till vårterminens start, vecka 3. Vi återkommer med mer information så snart vi vet mer allt eftersom processen fortlöper.

Vi ser fram emot att inspirera till rörelseglädje och hjälpa dig upptäcka nya sätt att träna.

Har du frågor? Hör av dig till våra aktivitetsamordnare!

Vänliga hälsningar, Team Morkullan



## Övrig information

### Mobila mötesplatser – i Hölö, Järna och Enhörna fortsätter!

Vi vill nå ännu fler seniorer i hela Södertälje! Under hösten har vi startat fyra mobila mötesplatser i Hölö, Järna och Enhörna – och responsen har varit fantastisk! Till våren fortsätter vi med de mobila mötesplatserna och lägger till nya platser. Håll utkik i kalendern på vår hemsida för vårens schema med tider och platser. Välkommen att vara med! Tider och platser för resten av höstterminen:

#### Hölö

**Torsdagar kl.10.00–12.00**

Wijbacken äldreboende  
– jämna veckor.

Kyrkans Församlingshem  
– udda veckor.

(för exakta datum besök  
vår hemsida)

#### Järna

**Torsdagar  
kl.13.30–15.30**

Ljungbacken  
äldreboende

(för exakta datum  
besök  
vår hemsida)

#### Enhörna

**Onsdagar kl.10.00–12.00**  
Församlingshem  
Ytterenhörna

**Onsdagar kl.13.30–15.30**  
Bygdegården  
Överenhörna

(för exakta datum besök  
vår hemsida)

#### Hölö

Församlingshem



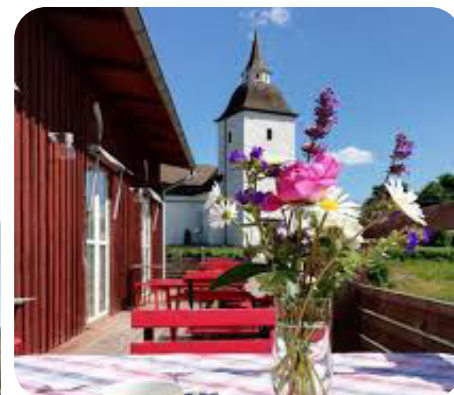
#### Järna

Ljungbacken



#### Enhörna

Församlingshem



#### Hölö

Wijbacken



#### Enhörna

Bygdegården





# Julschema gäller 16 dec- 10 jan på Morkullan och Bergvik.

Under julschemat har vi öppet helgfria vardagar kl.10.00-15.00  
Tom Tits är stängt.

[motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)

Morkullan: 08-523 06472/Bergvik: 08-523 023 97

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



Tack för i år – vi ser fram emot ett fantastiskt nytt år tillsammans med er!  
På bilden ser ni Carina, Hilda, Anna L, Marika och Sara.  
Ej med på bild: Anna B, Annika och Eszter.





## 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](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)



**Ordinarie öppettider till och med 13 december. Därefter från och med 14 januari:**

Tis, ons, tors, fre:

Kl.10.00-15.00

**Måndagar stängt.**



## 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:

08-5230 23 97

[motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)



**Ordinarie öppettider till och med 13 december. Därefter från och med 14 januari:**

Tis, ons, tors, fre:

Kl.10.00-15.00

**Måndagar stängt.**



## Tom Tits

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



### Adress:

Storgatan 33

(plan 3, hiss finns)

### Närmaste busshållplats:

Astrabacken (747, 756, 759, 787)

### Kontakt:

Via Bergviks/Morkullans

telefonnummer.

[motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)



**Ordinarie öppettider till och med 13 december. Därefter från och med 14 januari:**

Tis, ons, tors, fre:

Kl.10.00-15.00

**Måndagar stängt.**

