

Nyhetsbrev – november 2024

Mötesplatserna: Morkullan, Bergvik och Tom Tits

Mobila mötesplatser: Hölö, Järna och Enhörna



Södertälje
kommun



Hösten en tid för reflektion

Naturen bjuder på ett sista sprakande skådespel innan vintern tar över.

Promenader bland fallande löv blir något alldeles speciellt. Dagarna blir kortare och det blir naturligt att mysa mer inomhus med levande ljus, filtar och varma drycker. Det är en tid för lugn, reflektion och njutning av allt det vackra i årstidens skiftningar.

Vi fortsätter att erbjuda roliga och mysiga aktiviteter som bjuder in alla seniorer till gemenskap och värme.

Aktiviteter:

Av social, fysisk och kreativ karaktär.

Events:

Olika teman och arrangörer.

Kurser:

Anmälan öppnar 1 mån. innan kursstart.

motesplatserna@sodertalje.se

Eller ring respektive mötesplats.

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

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:

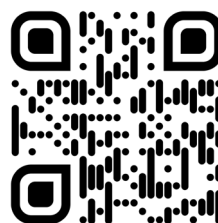
Vägledning med ärenden i vardagen.

Telefonnummer: 08-523 027 29

Öppet: tisdag-fredag kl.09.00-12.00

e-post: aldrelots@sodertalje.se

HEMSIDAN



facebook



Aktiviteter för alla seniorer

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 terminen 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!

SPRÅKGRUPPER – varför är det bra för seniorer?

Visste du att genom att delta i språkgrupper utövar du "hjärngympa" som håller hjärnan alert och engagerad? Det kan bidra till att bibehålla kognitiva funktioner och motverka åldersrelaterad försämring av minne och tänkande.

Att delta i språkgrupp är även en del av en gemenskap som kan öka välmåendet och ge ett socialt sammanhang. Dessutom har vi väldigt roligt och trevligt!

ITALIENSK SPÅKKAFÈ

TOM TITS

Torsdagar - kl.13.00-13.45

I språkkafét övar du dig i italienska språket och lär dig grundläggande uttal samt enklare ord och fraser. Inga förkunskaper krävs. Benvenuto!

ENGELSKA GRUPP

TOM TITS

Fredagar jämna veckor
kl.10.15-11.45

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

SNICKERI – passar perfekt för både herrar och damer!

Snickeri passar både män och kvinnor eftersom det erbjuder kreativt uttryck, stärker finmotorik och ger en känsla av prestation oavsett fysisk styrka.

Välkommen att prova hobbysnickra i vårt snickeri på Bergvik. Volontär finns på plats för enklare instruktioner.

BERGVIK

Tisdag, onsdag, fredag

kl.10.00-15.00

Torsdag

kl.12.00-15.00



Aktiviteter för alla seniorer

SENIORBOXNING – varför är det en effektiv träning för äldre?

Seniorboxning är bra för seniorer eftersom det förbättrar kondition, styrka, balans och koordination, vilket kan minska risken för fall och skador. Det ger även mental stimulans, ökar självförtroendet och bidrar till social gemenskap, vilket främjar både fysisk och psykisk hälsa.

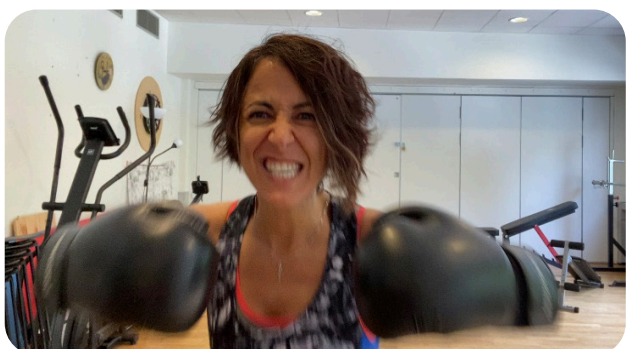
Seniorboxning passar självklart för både damer och herrar. Vi använder handskar och slår på mitsar (kuddar), som finns att låna på plats. Träningen sker i par, två och två, och för att få en jämnare grupp ser vi gärna att fler modiga herrar ansluter sig! Aktiviteten leds av vår egen boxardrottning – Hilda!

TOM TITS

Fredagar

Jämna veckor kl.13.00–13.45

Udda veckor kl.10.15–11.00



AKVARELL – utforska din kreativitet!

Skapande och akvarellmålning stimulerar kreativitet, förbättrar finmotoriken och ger avkoppling. Dessutom främjar det mental närvaro, ökar självförtroendet och ger gemenskap. Inga förkunskaper behövs, och du kan få viss handledning av volontärer som leder gruppen. Välkommen!



MORKULLAN

Torsdagar kl.10.00–11.30

I ateljén.

Events i november - underhållning



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!



MORKULLAN

Fredag 8 november

kl.13.15-14.15

I kafeterian.

PIVO - musikuppträdande

Vi i PiVO påstår oss ha rötterna i den sörmländska myllan. Var landskapsgränserna går kan diskuteras. Vi tänjer på dem lite. I östra delen ligger t.ex Kina, i väster USA, mitt i kanske Floda, Södertälje och söderut i Spanien. Vi blandar friskt även om stommen är det riktiga sörmland. Varmt välkomna!
Ps: PiVO spelar även på årets Julmarknad vid Morkullan 29 november!

PiVO består av:

Rolf Siwertz fiol, mandolin.

Åke Andersson gitarr, mandolin, sång.

Olof Näslund munspel, enradigt durspel.

Gruppen grundades 1995.

MORKULLAN

Fredag 15 november

kl.13.00-14.00

I kafeterian.



Events i november – föreläsning



Seniorlära – konsten att må bra! Uppsökarna föreläser.



BERGVIK

Fredag 8 november

kl.13.00–15.00

Tif för fikapaus.

I gympasalen

MORKULLAN

Fredag 22 november

kl.13.00–15.00

Tid för fikapaus.

I gympasalen.

Uppsökarna inom äldreomsorgen i Södertälje kommun bjuder in till en föreläsning om viktiga ämnen för äldre, som fallprevention, näring, hälsa samt skydd mot brott och våld. Efteråt följer en frågestund där vi besvarar era frågor om åldrande och samhällsstöd. Unna dig en gofika i vår mysiga kafeteria! Varmt välkomna hälsar uppsökarna Rebecca och Ida.

HÖR DU MIG? – föreläsning för seniorer om hörseln



BERGVIK

Fredag 15 november

kl.13.00–14.30

I gympasalen.



Börjar du få svårt att höra vad andra säger? Tycker du att andra pratar tyst? Behöver du ofta ställa frågan "vad sa du?" Det är några av många tecken på att din hörsel kan håller på förändras och försämrats. Då kan det vara dags att kolla din hörsel. Kom, och lyssna på en audionom från AUDIKA! Det kommer även finnas möjlighet för hörseltest.

Events i november inför julen

JULMARKNAD – försäljning, uppträdande, julfika!



Julmarknad fredag 29 november på MORKULLAN

Välkommen till Morkullan på julmarknad med julig stämning och underhållning med musikgruppen PiVO som spelar härliga jullåtar.

På marknaden kommer Mötesplatsernas seniorer och volontärer från våra kreativa hantverksgrupper inom bland annat textil, trä, keramik och akvarell bidra med sina hantverk till försäljning. Det kommer även finnas hembakade produkter att köpa. I kafeterian erbjudas jullunch mot föranmälan.

Mer information kring jullunchen kommer inom kort.

Julmarknaden är öppen mellan kl. 11.00–15.00.

Underhållningen med PiVO sker kl.13.00–14.00.

Vi ser fram emot att fira in adventhelgen med er alla!



Övrig information

ROLLATORSERVICE PÅ BESÖK

MORKULLAN

Fredag 1 november

kl.13.00–15.00

I gympasalen.

Ta chansen att serva din rollator innan höstrusket och vinterns snö kommer! Passa även på att fika och umgås medan din rollator blir omhändertagen.



OMSORGS GALAN 2024 – vi vann årets kvalitetsutveckling!

Varje år delar äldreomsorgsnämnden och omsorgsnämnden ut omsorgspriser som ett sätt att lyfta fram de medarbetare och chefer som gjort en betydande insats för organisationen.



Mottagare av årets kvalitetsutveckling inom äldreomsorgsnämnden 2024.

Aktivitetsledarna på Mötesplatserna för seniorer.



På bild v - h.

Aktivitetledare:
Carina, Sara,
Hilda, Marika,
Daniel (chef).

Frånvarande
men bidragit:
Anna L, Annika,
Anna B, Eszter.
+ alla härliga
seniorer som
besöker oss!

Motivering: Trots begränsade resurser har ert team på ett imponerande sätt genomfört kvalitetsutveckling av rullande aktiviteter. Dessutom har ni framgångsrikt planerat och startat mobila mötesplatser. Det skapar fler möjligheter för äldre att träffas och motverkar ofrivillig ensamhet.

Övrig information

ÅTERBLICK - SENIORDAGEN 2024

Årets Seniordag hölls den 23 oktober i Södertälje Stadshus och lockade hundratals besökare. Dagen erbjöd inspirerande föreläsningar, underhållning och en utställning med deltagare från kommunen, föreningar och organisationer. Mötesplatserna deltog med representanter - Eszter & Carina. Stort tack för en fantastisk dag- här är några bilder från evenemanget!

Eszter & Carina



Kultur365



Eszter & Carina
höll föreläsning
med
pausgympa



Övrig information

MOBILA MÖTESPLATSER – i Hölö, Järna och Enhörna

Vi brinner för att nå ännu fler seniorer i Södertälje kommun. Som ett projekt under hösten startar vi upp fyra mobila enheter på andra platser i kommunen – till att börja med Hölö, Järna och Enhörna. Vår förhoppning är att få budget att kunna utveckla projektet vidare även efter årskiftet. För exakt information om plats och tid besök kalendern på vår hemsida.

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



Enhörna

Församlingshem



Järna

Ljungbacken



Hölö

Wijbacken



Enhörna

Bygdegården



Morkullan

Mötesplats för seniorer.

Café, gym/träning, bibliotek, keramikverkstad, fin utemiljö, lunch på fredagar.
Buss hållplats 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.



Bergvik

Mötesplats för seniorer.

Café, hobbysnickeri, kreativ-
verkstad, 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



Ordinarie öppettider från och med 3 september:

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

Ordinarie öppettider:

Tis, ons, tors, fre:

Kl.10.00-15.00

Måndagar stängt.