



Vårschema 2025

Mötesplatser för seniorer i Södertälje
Tisdag 14 januari - torsdag 19 juni

Bergvik

Telgehusvägen 4

Tom Tits

Storgatan 33

Morkullan

Karlslundsgatan 12

Mobila mötesplatser:

Hölö

Församlingshem

Enhörna

Enhörna IF

Järna

Ljungbacken



Södertälje
kommun

Skratt, svett och fika!

Mötesplatserna är för dig som är 65+ eller pensionär och bor i Södertälje kommun. Här kan du träffa andra, delta i aktiviteter, röra på dig eller bara njuta av en kopp kaffe i gott sällskap.

Vi har tre fasta mötesplatser med centralt läge i Södertälje: på Bergvik, på Morkullan och på Tom Tits, plan 3.

Öppettider är tisdag–fredag kl. 10.00–15.00 (måndagar stängt). Dessutom har vi mobila mötesplatser i Järna, Hölö och Enhörna.

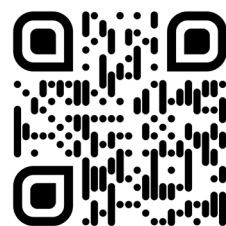
Vårt mål är att skapa en meningsfull vardag för dig med ett brett utbud av aktiviteter:

- **Fysiska, sociala, kreativa** aktiviteter som leds av våra aktivitetssamordnare och volontärer.
- **Kurser** som hålls av volontärer, aktivitetsledare eller kursledare i samarbete med föreningar, folkhögskolor och studieförbund.
- **Events** och enstaka program som annonseras ut separat och ger en extra krydda utöver det vanliga schemat.

Se alla våra aktiviteter i kalendern på hemsidan:

Besök www.sodertalje.se/motesplatser

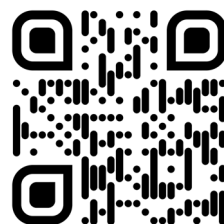
Eller skanna QR-koden så kommer du direkt till vår hemsida.



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

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

Om våra aktiviteter

Våra aktiviteter är kostnadsfria och de flesta har drop-in – så det är bara att komma förbi! När en aktivitet eller en kurs kräver föransmälan framgår det tydligt i schemat.

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.

Kurser

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

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

E-post: motesplatserna@sodertalje.se

Ange: fullständigt namn, mobilnummer, vilken kurs/aktivitet, startdatum, plats. Anmälan öppnar en månad innan startdatum. Säkra din plats i god tid, men senast en vecka innan start.

OBS! Vi prioriterar anmälningar från seniorer som inte tidigare har deltagit i den aktuella kursen.

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 inspirerande redskap. Gymmet är alltid öppet för träning när det inte pågår någon annan aktivitet i salen. Inför 2025 har Morkullans gym uppdaterats med nya redskap! Vi har tagit bort platskrävande maskiner och ersatt dem med fria redskap som inspirerar till funktionell träning – särskilt anpassad för våra seniorer.

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. Anordnas som kurs.

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

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. Möjlighet att fika före eller efter aktiviten.

Dart

Välkommen att spela dart. Både för vana och nybörjare!

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.

Italienskt språkcafé för nybörjare



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

Finsk mötesplats



Välkommen till finska gruppen, trevlig samvaro och möjlighet att köpa fika. Tervetuloa Suomi-ryhmään mukavan yhteisöön 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. Du kan även boka hembesök.

Lunch på Morkullan och på Bergvik – föranmälan 1 v. innan!

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

Morkullan fredagar kl. 12.00–13.00. Bergvik torsdagar kl. 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. Volontärer 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 eller annat du tar med.

Akvarell

Måla akvarell tillsammans med andra. Viss handledning finns.

Keramik på Morkullan – Föranmälan!

Varje termin erbjuder vi två grupper som får möjlighet att skapa i vår keramikverkstad. För att delta krävs föranmälan, och vi prioriterar seniorer som ännu inte haft möjlighet att prova på keramik. För att möta det stora intresset anordnar vi två omgångar keramikkurser per termin. Aktiviteten leds av volontärer och bjuder på en kreativ och givande upplevelse.

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 mötesplatsen där. 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

Vårschema 14 januari – 19 juni



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.

	TISDAG kl.10.00–15.00	ONSDAG kl.10.00–15.00	TORSDAG kl.10.00–15.00	FREDAG kl.10.00–15.00
	STOLSGYMPA kl.10.00–11.00	YOGA kl.10.00–11.00	STYRKA och PULS kl.10.00–11.00	MINDFULLNESS kl.10.00–11.00
	ÖPPET GYM kl.11.15–12.00	ÖPPET GYM kl.11.15–15.00	AKVARELL kl.10.00–11.30	ÖPPET GYM kl.11.15–15.00
	KERAMIK grupp 1 kl.11.00–14.00 Start 14/1 – Slut 4/3 Föranmälan!	ENKEL TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN kl.11.00–12.00	KERAMIK grupp 2 kl.11.00–14.00 Start 16/1 – Slut 6/3 Föranmälan!	LAPTEKNIK Jämna veckor kl.10.00–12.00
	DART kl.12.15–14.50	HANDARBETE kl.10.00–12.00	ÖPPET GYM kl.11.15–15.00	FREDAGSLUNCH kl.12.00–13.00 Föranmälan!
	FINSK MÖTESPLATS kl.13.00–14.50	BINGO kl.13.00–14.00	CANASTA kl.11.45–14.45	FREDAGSEXTRA Olika program! kl.13.15–14.30
Måndagar stängt				



Södertälje
kommun

Bergvik

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

Adress:

Telgehusvägen 4



Närmaste busshållplats:

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



Telefon:

08-523 023 97

Öppettider:

Tisdag - fredag:
kl.10.00-15.00



Måndagar - stängt.



Vårschema 14 januari - 19 juni

	TISDAG kl.10.00-15.00	ONSDAG kl.10.00-15.00	TORSDAG kl.10.00-15.00	FREDAG kl.10.00-15.00
Måndagar stängt	SNICKERI kl.10.00-15.00	SNICKERI kl.10.00-15.00	STOLSGYMPA kl.10.00-11.00	SNICKERI kl.10.00-15.00
	STYRKA och PULS kl.10.00-11.00	BALANS och STYRKA kl.10.00-11.00	KREATIV VERKSTAD kl.10.00-12.00	MODERN JAZZDANS kl.10.00-11.00
	ENKEL TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN kl.11.00-12.00	HANDARBETE kl.10.00-12.00	LUNCH kl.12.00-13.00 Föranmälan!	FREDAGSEXTRA Olika program! kl.13.00-14.00
		KORTSPEL kl.13.00-14.00	SNICKERI kl.12.00-15.00	
			BINGO kl.13.00-14.00	



Södertälje
kommun

Tom Tits

Vårschema 14 januari – 19 juni



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.

	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDDAG
	ZUMBA GOLD Sal Periodiska kl.10.15–11.15	MEDITATION Grundkurs Sal Peter kl.13.00–14.30 Start 15/1–slut 19/3 Föranmälan!	DANSGYMPA Sal Periodiska kl.10.15–11.15	ENGELSKAGRUPP Jämna veckor Sal Tenn kl.10.15–11.45
	YOGA Sal Periodiska kl.11.30–12.15	DIN EGEN HÄLSA Kurs Sal Periodiska kl.10.15–12.15 Start 15/1–slut 5/3 Föranmälan!	YOGA Sal Periodiska kl.13.00–14.00	SENIORBOXNING Udda veckor Sal Periodiska kl.10.15–11.15
	LINEDANCE Nybjörjarkurs Sal Periodiska kl.13.00–14.15 Start 4/2–slut 11/3 Föranmälan!	HANDARBETE & SÄLLSKAPSSPEL Sal Tenn kl.12.00–15.00	ITALIENSK SPRÅKCAFÉ För nybjörjare Sal Peter kl.13.00–14.15	SENIORBOXNING Jämna veckor Sal Periodiska kl.13.00–14.00
		STYRKA och PULS Sal Periodiska kl.13.30–14.30		FINSK MÖTESPLATS Sal Peter kl.11.00–14.00
Måndagar stängt				



Södertälje
kommun

Kontaktinformation

Fasta mötesplatser i centrala Södertälje



Kontakt: motesplatserna@sodertalje.se

Webb: 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.

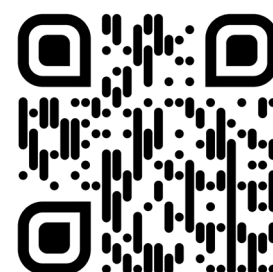
Närmaste busshållplats: Astrabacken (747, 756, 759, 787)

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

Följ oss på Facebook:

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

facebook



Tips! Anmäl dig till vårt månadsbrev!

Skicka e-post till motesplatserna@sodertalje.se

Kontaktinformation

Mobila mötesplatser i Södertälje kommun



Södertälje
kommun

Kontakt: motesplatserna@sodertalje.se

Webb: www.sodertalje.se/motesplatser

Öppettider: se "kalender för aktiviteter" på vår hemsida.

Enhörna - Enhörna IF

Adress: Enhörna IF, Friluftsgården

Närmaste busshållplats:

Enhörna Friluftsgård (buss 719, 723)

Tider: onsdagar kl.10.00-12.00

Start: V3-v25 (röda dagar stängt)



Hölö - Församlingshem

Adress: Klockargården i Hölö

Närmaste busshållplats:

Klockargården/Hölö kyrka (buss 783)

Tider: torsdagar kl.10.00-12.00

Start: v3-v24 (röda dagar stängt)



Järna - Ljungbacken

Adress: Ljungbacken 1

Närmaste busshållplats:

Järna station, Överjärna kyrka (buss 786)

Tider: torsdagar kl.13.30-15.30

Start: v4- slut v24 (röda dagar stängt)



Besök vår hemsida:

För exakta tider/platser för våra mobila mötesplatser besök "kalender för aktiviteter". Skanna QR-koden.

HEMSIDAN

