



Vårschema



Tisdag 16 april – fredag 7 juni

Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Bergvik

Morkullan

Tom Tits

Skratt, svett och fika!

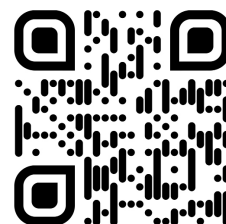
Mötesplatser för seniorer med varierande aktiviteter.

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

Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Webb: 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.

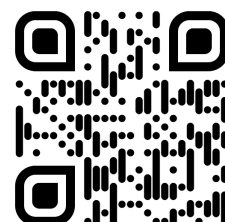
Vi vill bidra till att du har en meningsfull vardag och därför erbjuder vi en stor variation av aktiviteter. Du kan delta i:

- **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. Våra kurser annonseras ut separat innan det är dags att anmäla sig.
- **Events** med olika teman och arrangörer som ofta anordnas som enstaka program utöver schemat. Dessa annonseras ut löpande på hemsidan, Facebook, affischer och tv-skärmar på Mötesplatserna.

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

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.

Föransmälan 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

E-post: 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

Beskrivning av aktiviteter

Fysiska aktiviteter

Stationsträning

Med hjälp av både kroppen och olika redskap tränar vi styrka, kondition och balans i stationsform. Du tränar efter din egen förmåga.

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. OBS det finns även en kurs i yoga där föranmälan gäller! Se schemat för Tom Tits!

Sittgympa

Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition. Passet utförs på stol, men vissa 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

Träning där du stärker dina muskler med hjälp av olika redskap samt kroppsvikt.



Öppet gym

Du tränar på egen hand med våra maskiner och redskap. Fråga gärna personal på plats om övningar och tips, eller boka en introduktion. Gymmet är alltid öppet för träning när det inte pågår någon annan aktivitet i salen.



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 - "träning för själen"

Ett lugnt och återhämtande pass där du övar på att vara här och nu, samt får verktyg för att skapa balans, harmoni och glädje. OBS det finns även en kurs i meditation där föranmälan gäller! Se schemat för Tom Tits!

Dansgympa

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



Balans och rörlighetsträning

Att träna balans och rörlighet är viktigt hela livet - under det här passet får du träna din balans och rörlighet till lugn musik. Rörelserna går att utföra med stöd och sittandes för dig som känner dig osäker i vissa moment.

Arthrosträning med blivande undersköterskor

Specialutformad träning för att förebygga/mildra besvär med artros. Passet leds av blivande undersköterskor med handledning av lärare. För tid och plats se schemat.

FaR-recept

Vi är en FaR-certifierad verksamhet, vilket betyder att vi tar även emot seniorer med Fysisk Aktivitet på Recept. Vi hjälper dig med att komma i gång med din träning.



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.

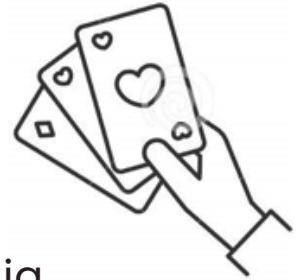
Bingo

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



Dart

Välkommen att spela dart tillsammans med andra. Är du nybörjare så lär vi dig.



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.

Fredagsmys på Bergvik

Önskelåtar, spela LP – skivor, musikvideos, intressanta filmklipp föreläsningar, gamla TV-inslag 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 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)

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.

Lunch på Morkullan fredagar 12.00-13.00

Lunch på 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.

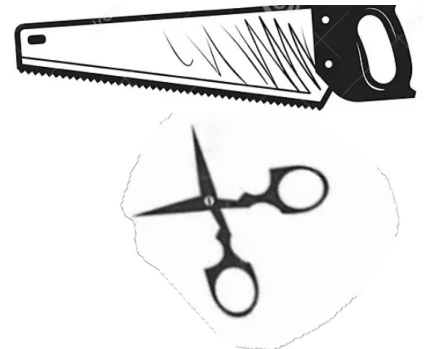
Snickeri - föranmälan!

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.

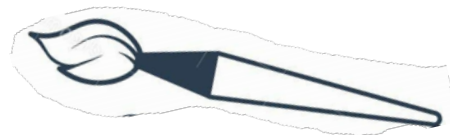


Lappteknik

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, knyppling, luffarslöjd eller annat som du arbetar på.



Akvarell

Måla akvarell tillsammans med andra. Viss handledning finns.

Stick-Café

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



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 kommer vi att från och med vårterminen göra ekologiska inköp till caféerna på mötesplatserna Morkullan och Bergvik gällande köttprodukter, mejeriprodukter, kaffe, potatis och vindruvor.

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? Vill du anmäla dig som volontär?

Kontakta oss via e-post: motesplatserna@sodertalje.se eller på telefon 08-523 016 42. Du kan även besöka oss på någon av våra mötesplatser och prata med personalen.

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 i Södertälje kommun.

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.



Södertälje
kommun

Morkullan

Vårschema 16 april - 7 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)

Telefonnummer:
08-523 064 72



Öppettider:

Tisdag - fredag:
kl.10.00-15.00

Måndagar - stängt.

MÅNDAG STÄNGT	TISDAG kl.10.00-15.00	ONSDAG kl.10.00-15.00	TORSDAG kl.10.00-15.00	FREDDAG kl.10.00-15.00
	SITTYMPA kl.10.00-10.45	YOGA kl.10.00-10.45	STATIONSTRÄNING kl.10.00-11.00 Utomhus - inne vid dåligt väder	ÖPPET GYM kl.11.00-15.00
	ÖPPET GYM kl.11.00-12.00	HANDARBETE kl.10.00-12.00	AKVARELL kl.10.00-11.30	ARTROSTRÄNING kl.10.00-10.45 Start 15/3. Slut 31/5 Drop in!
	DART kl.12.15-15.00	ÖPPET GYM kl.11.00-15.00	ÖPPET GYM kl.11.00-15.00	LAPPTEKNIK Jämna veckor kl.10.00-12.00
	KERAMIK grupp 1 kl.12.00-15.00 2/4 - 4/6 Föranmälan!	TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN kl.11.00-12.00	KERAMIK grupp 2 kl.12.00-15.00 4/4 - 30/5 Föranmälan!	STICK-CAFÉ Udda veckor kl.10.00-12.00
	FINSK MÖTESPLATS kl.13.00-15.00	BINGO kl.13.00-14.30	CANASTA kl.12.00-15.00	FREDDAGSLUNCH kl.12.00-13.00 Föranmälan!
				ÖNSKELÅTEN kl.13.00-14.30



Södertälje
kommun

Bergvik

Vårschema 16 april - 7 juni.



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



Adress:

Telgehusvägen 4

Närmaste busshållplats:

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

Telefonnummer:

08-523 023 97



Öppettider:

Tisdag - fredag:
kl.10.00-15.00

Måndagar - stängt.

MÅNDAG 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
	SNICKERI kl.10.00-15.00	SNICKERI kl.10.00-15.00	KREATIV VERKSTAD kl.10.00-12.00	SNICKERI kl.10.00-15.00
	STYRKE TRÄNING kl.10.00-11.00	BALANS och RÖRLIGHETS- TRÄNING kl.10.00-10.45	LUNCH kl.12.00-13.00 Föranmälan!	DANS - events kl.10.00-11.30 (19/4, 10/5, 7/6)
	TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN kl.11.00-12.00	HANDARBETE kl.10.00-12.00	SNICKERI kl.12.00-15.00	FREDAGSMYS Olika program! kl.13.00-14.30
		KORTSPEL kl.13.00-14.00	BINGO kl.13.00-14.00	



Södertälje
kommun

Tom Tits

Vårschema 16 april - 7 juni.



Mötesplats för seniorer.
Centralt läge! 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)

**Telefonnummer:**

08-523 064 72

**Öppettider:**

Tisdag - fredag:
kl.10.00-15.00

Måndagar - stängt.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
STÄNGT	Kl.10.00-15.00 ZUMBA GOLD Sal Periodiska kl.10.15-11.00	Kl.10.00-15.00 MEDITATION DROP IN Sal Periodiska kl.10.15-11.15	Kl.10.00-15.00 DANSGYMPA Sal Periodiska kl.10.15-11.00	Kl.10.00-15.00 ENGELSKAGRUPP Jämna veckor Sal Tenn kl.10.15-11.45
	YOGA DROP IN Sal Periodiska kl.11.15-12.00	YOGA - KURS Sal Periodiska kl.12.00-13.15 För nybörjare Start 10/4 - slut 5/6 Föränmälan!	HANDARBETE & SÄLLSKAPSSPEL Sal Tenn kl.12.00-15.00	SENIORBOXNING Udda veckor Sal Periodiska kl.10.15-11.00
		STATIONSTRÄNING Sal Periodiska kl.14.00-15.00	ITALIENSK SPRÅKCAFÉ För nybörjare kl.13.00-14.00 Sal Peter	SENIORBOXNING Jämna veckor Sal Periodiska kl.13.00-13.45
			MEDITATION - KURS Sal Periodiska kl.13.30-15.00 Fortsättningskurs Start 21/3 - slut 16/5 Föränmälan!	FINSK MÖTESPLATS 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

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

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

