

# Aktivitetsscheman

## Mötesplatser för seniorer i Södertälje

### 17 januari – 17 juni

#### Skratt, svett & fika!

Välkommen till Mötesplatserna för seniorer i Södertälje. Vi erbjuder olika aktiviteter för dig som är senior. Du kan delta på fysisk aktivitet, sociala aktiviteter, hantverk, kurser, föreläsningar och mycket annat. Du får möjlighet att träffa andra personer med liknande intressen, lära dig nya saker, ta en kopp kaffe i gott sällskap eller förbättra din kondition eller styrka. Vi vill bidra till att du får en meningsfull fritid!

Morkullan, Bergvik  
& Tom Tits

De flesta aktiviteter är kostnadsfria, men en mindre kostnad för fika eller material kan tillkomma. Det framgår i beskrivningen av aktiviteten. Vissa aktiviteter kräver föranmälan, annars är det bara att dyka upp!

Har du en fråga, ett förslag eller behöver du hjälp att hitta? Kontakta oss så hjälper vi dig!

Mötesplatserna håller stängt följande datum: 29 mars, 15 april, 26 maj samt 6 juni. Med anledning av Seniorpicknick är mötesplatserna även stängda 26 maj, 1 juni, 8 juni och 15 juni.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

Information om  
våra aktiviteter  
hittar du  
på sidorna 5-8!

#### Kontaktuppgifter

E-postadress: [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)

Följ oss på Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

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

#### Morkullans mötesplats:

Karlslundsgatan 12

Telefonnummer: 08-5230 64 72

#### Bergviks mötesplats:

Telgehusvägen 4

Telefonnummer: 08-5230 23 97

#### Tom Tits mötesplats:

Storgatan 33, plan 3

Anmäl dig till vårt månadsblad!  
Nyheter och annat som är på gång,  
rakt in i din mejl! Skicka e-post till  
[motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se) och  
skriv att du vill ha månadsbladet.

#### Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

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



Södertälje  
kommun

# Aktivitetsschema

## 17 januari – 17 juni

Mötesplats **BERGVIK**

## Öppettider café:

Måndag 10–15

Torsdag 10–15

Tisdag 10–12

Fredag 10–14

Onsdag 10–15

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Enkel teknikhjälp</b> Tid: 10.00–11.00 Plats: Cafét	<b>Rörelse till musik</b> Tid: 10.00–11.00 Plats: Gympasalen	<b>Snickeri</b> Föränmälan! Tid: 09.00–12.00 Plats: Hobbyn	<b>Sittgympa</b> Tid: 10.30–11.15 Plats: Gympasalen	<b>Musikquiz</b> Tid: 11.00–12.00 Plats: Cafét
<b>Kreativ verkstad</b> Tid: 10.00–12.00 Plats: Hobbyn		<b>Handarbete</b> Tid: 10.00–12.00 Plats: Cafét	<b>Prova på körsång</b> 3/2, 17/2, 3/3 Tid: 13.00–14.00 <b>Kurs: Körsång</b> Föränmälan! Kursstart: 17/3 Tid: 12.30–14.30	<b>Önskelåtar</b> Tid: 12.30–14.00 Plats: Cafét
<b>Snickeri</b> Föränmälan! Tid: 12.00–15.00 Plats: Hobbyn		<b>Onsdagslunch</b> Föränmälan! Tid: 11.00–13.00 Plats: Cafét		
<b>Bingo</b> Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét		<b>Kortspel</b> Tid: 13.00–15.00 Plats: Cafét		

### Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

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



**Södertälje  
kommun**

# Aktivitetsschema

17 januari – 17 juni

Mötesplats **MORKULLAN**

## Öppettider café:


Måndag 10–15

Torsdag 10–15

Tisdag 10–12

Fredag 10–15

Onsdag 10–15

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Stationsträning</b> Tid: 09.00–09.45 Plats: Gymmet	<b>Zumba Gold</b> Tid: 10.30–11.15 Plats: Gymmet	<b>Öppet gym med instruktör</b> Tid: 10.00–11:30 Plats: Gymmet	<b>Sittgympa</b> Tid: 09.30–10.15 Plats: Gymmet	<b>Rörelse till musik</b> Tid: 10.00–11.00 Plats: Gymmet
<b>Enkel teknikhjälp</b> Tid: 10.00–11.00 Plats: Cafét	<b>Keramik</b> Föränmälan! Tid: 09.00–11.30 Plats: Keramiken	<b>Handarbete</b> Tid: 10.00–12.00 Plats: Ateljén	<b>Canasta</b> Tid: 12.00–15.00 Plats: Cafét	<b>Lapptechnik</b> Tid: jämna veckor 10.00–12.00 Plats: Ateljén
<b>Kurs: Lapptechnik</b> Föränmälan! 10.00–12.30 Plats: Ateljén Kursstart: 7/2		<b>Onsdagslunch</b> Föränmälan! Tid: 11.00–13.00 Plats: Cafét	<b>Femkamp inomhus</b> Tid: 13.00–15.00 Plats: Gymmet	<b>Spansk-café</b> Tid: Ojämna veckor 11.00–12.00 Plats: Cafét
<b>Dart Nybörjare &amp; Fortsättning</b> Tid: 12.00–15.00 Plats: Gymmet		<b>Bingo</b> Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét		<b>Öppet gym</b> Tid: 13.00–15.00 Plats: Gymmet
<b>Finsk bokklubb</b> Tid: 13.00–14.30 Plats: Ateljén 				<b>Önskelåtar</b> Tid: 13.00–14.30 Plats: Cafét

### Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

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



**Södertälje  
kommun**

# Aktivitetsschema

## 17 januari – 17 juni

### Mötesplats TOM TITS

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		Dansgympa Tid: 10.30-11.15	Släktforskarkurs Föränmälan! Tid: 09.30-12.00 Kursstart: 14/4	Engelskagrupp Tid: jämna veckor 10.00-12.00
		Kurs: digital delaktighet FORTSÄTTNING Föränmälan! Tid: 10.15-12.15 Kursstart: 2/2	Kurs: Lättyoga Föränmälan! Tid: 10.15-11.00 Kursstart: 3/2 & 17/3	Zumba Gold Tid: Ojämna veckor 10.30-11.15
		Kurs: digital delaktighet Nybörjare Föränmälan! Tid: 13.00-15.00 Kursstart: 2/2	Digitalt café Tid: 11.15-12.15	Finsk mötesplats Tid: 11.00-14.00 
			Handarbete Tid: 13.00-14.30 Sällskapsspel Tid: 13.00-14.30	
			Öppet hus Tid: 14.00-14.30	

#### Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

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



**Södertälje  
kommun**

# Om våra 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.

### Rörelse till musik

Tillsammans med instruktören dansar vi på ett lekfullt och kreativt sätt. Dansen ger rörelseglädje, balans och koordination och alla kan vara med!

### Zumba Gold

En rolig, dansinspirerad träningsform med rytmer från hela världen som garanterat får dig att svettas!

### Öppet gym

Under öppet gym kan du träna på egen hand i vårt gym på Morkullan. På onsdagar finns en instruktör på plats för att visa dig övningar och komma med tips. På fredagar tränar du på egen hand.

### Sittgympa

Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition, till största delen sittandes, men även lite ståendes.

### Dansgympa

Dansinspirerad och medryckande gympa där du får göra enkla rörelser, stående.

### Lättyoga

Kurs: Föranmälan krävs. Lugn yoga som utövas både stående och sittande på stol. Alla kan delta. Kursstart: 3 februari samt 17 mars (uppehåll 14 april). Fem tillfällen per kurs. Föranmälan senast en vecka innan kursstart till 08-523 016 42.

## Sociala aktiviteter

### Enkel teknikhjälp

Vi hjälper dig att utforska den digitala världen. Lär dig mer om exempelvis sociala medier, informationssökning eller videosamtal. Vi hjälper dig om du har frågor!

### Kreativ verkstad

Ge form till din kreativitet med olika material och teknik! Här kan du skapa med målning, decoupage, dekorativt hantverk ur återvunnet virke eller plast och mycket mera. Ledarna finns för inspiration. Observera att det inte är någon kurs, utan du kan komma som du vill.

### **Skratt, svett & fika!**

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

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

## Snickeri

Begränsat antal platser: föransmälan krävs.  
Välkommen att hobbysnickra i vårt snickeri på Bergvik. Visst material finns att tillgå.  
Ledare finns på plats för enklare instruktioner, men observera att det inte är någon kurs. Du kan boka en plats för sex tillfällen. Föransmälan till 08-523 024 18.

## Bingo

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

## Dart

Välkommen att spela dart tillsammans med andra! Det finns en grupp för dig som är nybörjare, och en grupp för dig som har mer erfarenhet.

## Finsk bokklubb

Vi läser böcker tillsammans på finska för att sedan diskutera dem.  
Luemme yhdessä kirjoja suomeksi ja keskustelemme niistä.



## Keramik

Begränsat antal platser: föransmälan krävs.  
Ge uttryck för din kreativitet med hjälp av lera! Du får skapa föremål med stöd av en ledare, och självklart tar du med dig dem hem efteråt. Materialkostnad tillkommer.  
Observera att det inte är någon kurs. Du bokar en plats för sex tillfällen. Föransmälan till 08-523 016 42.

## Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

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

## Handarbete

Ta med dig ditt handarbete och träffa andra som också handarbetar. Visst material finns att tillgå.

## Onsdagslunch

Välkommen att äta lunch i trevligt sällskap!  
På Morkullan och Bergvik kan du köpa lättare luncher. Du kan även ta med dig din egen mat, så värmer vi den åt dig. Vill du köpa lunch behöver du föransmäla det en vecka i förväg.

## Kortspel

Välkommen att vara med när vi spelar olika kortspel tillsammans.

## Prova på körsång

Datum: 3 & 17 februari  
samt 3 mars.



Tycker du om att sjunga tillsammans med andra? Är du nyfiken på din sångröst? Då är du hjärtligt välkommen på körsång där vi tillsammans utforskar våra röster, har roligt och mår bra. Inga förkunskaper krävs, det enda som behövs är musikglädje! Finns även som kurs med start 17 mars, se mer **info under "kurser"**. I samarbete med Kulturens Bildningsverksamhet.

## Canasta

Välkommen att spela en (eller flera) omgång av kortspelet Canasta.



**Södertälje  
kommun**

## Femkamp inomhus

Tillsammans spelar vi bland annat dart, mölkky och andra sociala spel.

## Digitalt café

Under lättsamma former utforskar vi de digitala redskapen, och du får hjälp med de frågor du har. Surfplatta finns att prova!

## Sällskapsspel

Välkommen att spela sällskapsspel tillsammans med andra. Det finns bland annat Yatzy, Domino och Fia med knuff.

## Öppet hus

Välkommen på en kort rundvisning av mötesplatsernas lokaler på Tom Tits! Du får samtidigt information om mötesplatserna.

## Musikquiz

Vem är artisten? Hur många gånger har låten legat på Svensktoppen? Välkommen att lyssna på härliga låtar samtidigt som vi klurar på frågor som rör musiken vi lyssnar på.

## Önskelåtar

Vi skapar fredagskänsla genom att lyssna på musik tillsammans. Välkommen att önska din favoritlåt!

## Lappteknik

Mindre tygbitar sys ihop till täcken, dukar eller vad du själv önskar. Visst material finns att tillgå. Materialkostnad tillkommer.

Finns även som kurs med start 7 februari,

**se mer info under "kurser".**

### **Skratt, svett & fika!**

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

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

## Spansk-café

Välkommen att prata spanska med andra personer. Du pratar på din egen nivå och vi hjälps åt när vi glömmer orden!

## Engelskagrupp

Kom och prata engelska med andra seniorer! Vi pratar om vardagliga saker och på den nivå som passar dig.

Welcome!

## 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.



## Kurser

Det är begränsat antal platser och därför behöver du föranmäla dig senast en vecka innan kursstart. Kurserna är kostnadsfria om inget annat anges.

### Lappteknik nybörjare

Lär dig grunderna i lappteknik! Vilka tyger används, hur skärs de och hur sys de ihop? Du får testa olika metoder och skapa ditt eget projekt. Viss materialkostnad tillkommer. Kursstart: 7 februari, fem tillfällen. Föranmälan: 08-523 016 42 eller [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se).

Digital delaktighet:

grundkurs



I samarbete med Studieförbundet Bilda får du grundläggande kunskap i att använda mobil och surfplatta. Låna en surfplatta av oss, eller använd din egen telefon/surfplatta. Kursstart: 2 februari, fem tillfällen. Föranmälan: 08-523 029 13 eller [charlotte.backlund@bilda.nu](mailto:charlotte.backlund@bilda.nu).

Digital delaktighet:

fortsättningskurs



En fortsättningskurs för dig som tidigare gått kursen Digital delaktighet: grundkurs. Vi utforskar den digitala världen ytterligare och tar nya steg i vår digitala kunskap. I samarbete med Studieförbundet Bilda. Kursstart: 2 februari, fem tillfällen. Föranmälan: 08-523 029 13 eller [charlotte.backlund@bilda.nu](mailto:charlotte.backlund@bilda.nu).

Körsång

Tycker du om att



sjunga tillsammans med andra? Är du nyfiken på din sångröst? Då är du hjärtligt välkommen på körsång där vi tillsammans utforskar våra röster, har roligt och mår bra. Inga förkunskaper krävs, det enda som behövs är musikglädje! Kursstart: 17 mars, sju tillfällen (uppehåll 14 april). I samarbete med Kulturens Bildningsverksamhet. Föranmälan: 08-523 029 13 eller [gabriel.sjowall@kulturens.se](mailto:gabriel.sjowall@kulturens.se).

### **Skratt, svett & fika!**

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

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

Släktforskning

Du får grundkunskaper i släktforskning från



Södertälje Släktforskarförening, samt tillgång till ett datorprogram som heter Arkiv Digital i 91 dagar, kostnad 395 kr. Du behöver ha datorvana för att kunna tillgodogöra dig kursen. Kursstart: 14 april, fem tillfällen. För mer information om kursen: 070-534 88 55. Föranmälan: [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se).

Livsberättargrupp

Vill du vara med i en samtalsgrupp där vi delar minnen från våra liv? Hur var det när du var liten och växte upp? Vuxenliv och åldrande. Glädje och sorg. Besvikelse och stunder av lycka. I gruppen får du ett tryggt sammanhang där du kan dela med dig av minnen, tankar och känslor med fokus på existentiella frågor. Varje träff har ett tema som vi pratar och diskuterar utifrån. Kursstart: 7 mars, 10 tillfällen. Morkullan på måndagar 12.30-15.00. Föranmälan: 08-523 016 42.



**Södertälje  
kommun**



# Evenemang

## MerDigital

Hur gör man egentligen när man ringer ett videosamtal? Hur söker man efter information på internet? Vad är ett BankID och hur fungerar sociala medier?

Välkommen till Bergvik och Tom Tits där vi på måndagar respektive torsdagar från 31 januari till 24 februari har besök av Telia som hjälper dig med alla slags frågor som du har kring det digitala. Du får även möjlighet att prova surfplattor och datorer på plats. Kostnadsfritt och du behöver inte föränmäla dig. Telia är på plats mellan 10.00 och 15.00.

I samarbete med Telia, Länsstyrelsen och Post- och Telestyrelsen.

Datum:

Bergvik	Tom Tits
31 januari	3 februari
7 februari	10 februari
14 februari	17 februari
21 februari	24 februari

## Seniorpicknick

Vi fortsätter med Seniorpicknicken från 2021! Välkommen för en härlig stund tillsammans med oss som arbetar förebyggande i kommunen. Lär dig om vad vi gör, och få lite underhållning på köpet. Platser och tider släpps under våren, men boka in datumen redan nu!

Datum:

- 25 maj
- 1 juni
- 8 juni
- 15 juni



### **Skratt, svett & fika!**

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

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

# Vill du vara volontär?

Vill du dela med dig av din erfarenhet och inspirera andra? Tillsammans med personalen på mötesplatserna blir du en viktig del i det hälsofrämjande arbetet.

Som volontär kan du hjälpa till med olika saker: du kan hålla en gruppaktivitet, hjälpa till i kaféet eller på andra sätt bidra i verksamheten. Vi erbjuder dig utbildning och volontärträffar, samtidigt som du får känna dig uppskattad och behövd.

Låter det intressant och vill du veta mer, eller vill du anmäla dig som volontär?

Kontakta oss via e-post: [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se) eller ring 08- 523 016 42. Du kan även besöka oss på en av våra mötesplatser och prata med personalen.

## **Skratt, svett & fika!**

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

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



**Södertälje  
kommun**