Södertälje kommun

Skratt, svett & fika!

Hälsofrämjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa.

Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

Mötesplatserna för Seniorer i Södertälje

Schema för aktiviteter/kurser

vårterminen 2023 - 16/1–9/6

Södertälje kommun

Skratt, svett & fika!

Välkommen till **Mötesplatserna för seniorer i Södertälje**! Vi erbjuder olika aktiviteter för dig som är senior. De flesta aktiviteter är kostnadsfria, men en mindre kostnad för material kan tillkomma. Det framgår i beskrivningen av aktiviteten. Vissa aktiviteter kräver föranmälan, annars är det bara att dyka upp!

Aktiviteter: både fysiska och sociala aktiviteter som leds av volontärer & aktivitetssamordnare.
Kurser: i samarbete med externa aktörer, föreningar & folkhögskolor som leds av kursledare.
Events: olika teman och arrangörer, anordnas som enstaka program utöver schemat. Annonseras ut löpande på hemsidan, Facebook, affischer, TV-skärmar.

Hos oss får du möjlighet att träffa andra personer med liknande intressen, lära dig nya saker eller ta en kopp kaffe i gott sällskap. Vi vill gärna bidra till att du får en meningsfull vardag!

Har du en fråga, ett förslag eller behöver du hjälp att hitta? Kontakta oss, vi finns här för DIG!

Öppettider: måndag, onsdag, torsdag, fredag kl.10.00-15.00 Tisdag 10.00-12.00.
Kontakt: e-post: motesplatserna@sodertalje.se / telefon: 08-5230 64 72

MORKULLAN	BERGVIK	TOM TITS
Adress: Karlslundsgatan 12 **Tel:** 08-5230 64 72	**Adress:** Telgehusvägen 4 **Tel:** 08-5230 23 97	**Adress:** Storgatan 33, plan 3 **Tel:** 08-5230 64 72

MÖTESPLATSEN MORKULLAN – 16 januari – 9 juni

Södertälje kommun

Karlslundsgatan 12 – 08 5230 64 72

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Enkel teknikhjälp 10.00-11.00 Cafét	**Keramik** 09.00-11.30 Keramiken **Föranmälan!**	**Stavfys** Friskis & Svettis Seniorklubben 10.00-10.45 Gymmet	**Styrketräning** 10.00-10.45 Gymmet	**Stations-träning** 10.00-10.45 Gymmet
Yoga Towa/Britta 10.00-10.45 Gymmet	**Sittgympa** 10.00-10.45 Gymmet	**Seniorer surfar** Kurs - Bilda 10.00-12.00 Cafét **Föranmälan!**	**Enkel teknikhjälp** med Fixaren! 10.00-11.00 Cafét	**Lappteknik** 10.00-12.00 Ateljén **Jämna veckor!**
Dart Nybörjare & Forts. 12.00-15.00 Gymmet	**Hälsospåret** Kurs - NSPH 10.00-12.00 Ateljén **Föranmälan!**	**Handarbete** 10.00-12.00 Ateljén	**Kreativ verkstad** 10.00-12.00 Hobbyn	**Fredagslunch** 12.00-13.00 Cafét **Föranmälan!**
Finsk bokklubb 13.00-15.00 Ateljén	**Öppet gym** 11.00-12.00 Gymmet	**Öppet gym** 11.00-15.00 Gymmet	**Öppet gym** 12.00-15:00 Gymmet	**Önskelåten** 13.00-14.00 Cafét
	Stängt från 12.00	**Sopplunch** 12.00-13.00 Cafét **Föranmälan!**	**Canasta** 12.00-15.00 Cafét	
		Bingo 13.15-14.30 Cafét	**Keramik** 12.30-15.00 **Föranmälan!**	

MÖTESPLATSEN BERGVIK - 16 januari – 9 juni

Södertälje kommun

Telgehusvägen 4 – 08-5230 23 97

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Enkel teknikhjälp med fixaren! 10.00-11.00	**Styrke-träning** 10.00-10.45 Gympasalen	**Snickeri** 09.00-15.00 Hobbyn **Föranmälan!**	**Snickeri** 09.00-15.00 Hobbyn **Föranmälan!**	**Snickeri** 09.00-15.00 Hobbyn **Föranmälan!**
Kreativ verkstad 10.00-12.30 Hobbyn	**Seniorer surfar** Kurs - Bilda 10.00–12 .00 Hobbyn **Föranmälan!**	**Handarbete** 10.00-12.00 Café	**Sittgympa** 10.00-10.45 Gympasalen	**Rörelse till musik** 10.00-10.45 Gympasalen
Bingo 13.00-14.00 Cafét		**Yoga** Britta/Towa 11.00-11.45 Gympasalen	**Sopplunch** 11.30-12.30 Cafét **Föranmälan!**	**Önskelåten** 12.30-14.00 Cafét
Grund-svenska för arabisk-talande Kurs - Bilda 10.00-12.00 Gympasalen **Föranmälan!**	Stängt från 12.00	**Onsdagslunch** 11.30-12.30 Cafét **Föranmälan!**	**Hälsospåret** Kurs - NSPH 13.00-15.00 Ateljén **Föranmälan!**	
		Kortspel 14.00-15.00 Cafét		
Bergvikskören Körsång! Kulturens 13.45-15.15 **Föranmälan!**		**Ögat i fokus!** 1/2, 1/3, 5/4,3/5 13.00-15.00 Gympasalen **Föranmälan!**		

MÖTESPLATSEN TOM TITS - 16 januari – 9 juni

Södertälje kommun

Storgatan 33, plan 3 – 08 5230 64 72

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Stängt på måndagar!	**Enkel teknikhjälp** med Fixaren! 10.15-11.00 Hallen	**Samhälls-kunskap** Kurs - ABF Arabisktalande 10.00-12.00 Sal Tenn	**Styrketräning** 10.15-11.00 Periodiska	**Engelska-grupp** 10.15-11.45 Sal Peter **Jämna veckor**
	Zumba Gold 10.15-11.00 Periodiska	**Dansgympa** 10.15-11.00 Periodiska	**Handarbete & Sällskapsspel** 12.00-15.00 Sal Tenn	**Senior boxning** 10.15-11.00 Periodiska **Udda veckor**
	Yoga - med Towa 11.10-12.10 Periodiska	**Seniorer surfar** Kurs - Bilda 14.00–16.00 Sal Peter **Föranmälan!**	**Öppet hus** 13.30-14.00 Hallen För alla nya besökare!	**Finsk mötesplats** 11.00-14.00 Sal Tenn
	Stängt från 12.00	**Handarbete & Sällskapsspel** 12.00-15.00 Sal Tenn	**Grund-svenska** Arabisktalande Kurs - Bilda 13.00-15.00 Sal Peter **Föranmälan!**	

Om våra aktiviteter på Mötesplatserna

FYSISKA AKTIVITETER

Hälsosam senior! Olika typer av träning anpassad för äldre med eller utan redskap; styrka, rörlighet, balans, koordination, kondition. Inomhus, utomhus, i grupp eller på egen hand. Du deltar efter egen förmåga. Vi tränar i grupp med ledare, oftast till musik i bakgrunden.

SOCIALA AKTIVITETER

Trevlig samvaro! Olika typer av aktiviteter i gemenskap med andra och trevlig samvaro; kortspel, bingo, samtalsgrupp, önskelåten, dart, bokklubb, sällskapsspel, canasta, finsk mötesplats & engelskagrupp. Aktiviteten leds av ledare eller volontär.

KREATIVA AKTIVITETER

Utforska din kreativa anda! Olika skapande aktiviteter i gemenskap med andra likasinnade; keramik, kreativ verkstad (måla, teckna, sy, limma mm), snickeri, handarbete (ta med ditt eget handarbete), lappteknik. Aktiviteten leds av ledare eller volontär. **OBS** föranmälan till vissa aktiviteter vilket framgår i schemat!

Om våra kurser på Mötesplatserna

KURSER

Föranmälan: motesplatserna@sordertalje.se / **08-5230 64 72**

Gör din anmälan snarast men senast en vecka innan kursstart!

Kurser presenteras i det aktuella schemat för terminen. Kurser av olika slag som anordnas i samarbete med externa aktörer så som; föreningar, folkuniversitet, vuxenskolan, kulturskolan, ideella organisationer. Att delta i kurser är oftast gratis, om inget annat anges i schemat/affischen. För att säkra din plats krävs föranmälan till de flesta kurser, senast en vecka innan kursstart.

Håll dig uppdaterad med aktuell info! Kursutbudet och ändringar läggs upp löpande i schemat och för att se det aktuella utbudet besök gärna vår hemsida (Kalendern för aktiviteter), TV-skärmarna på Mötesplatserna, vår Facebook sida.

Södertälje kommun

Fysiska aktiviteter på Mötesplatserna

Södertälje kommun

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

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

Yoga med Towa/Britta

Yoga med mjuka övningar som lugnar sinnet, ökar rörlighet och stärker kroppen. Alla kan delta på matta eller stol. rörelserna anpassas efter din egen förmåga.

Sittgympa

Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition, till största delen sittandes, men även lite ståendes. Vid fint väder kör vi utomhus.

Seniorboxning

Boxningsinspirerad träning där vi använder handskar och mitsar att slå på. Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition. Alla kan vara med efter egen förmåga.

Styrketräning

Vi tränar styrka med lättare/tyngre redskap eller använder kroppen som motstånd.

Öppet gym

Här tränar du på egen hand på våra maskiner och redskap. Fråga personal på plats om övningar och tips. Boka gärna en introduktion-fråga personalen på plats. Arabisk talande personal finns oftast på plats på torsdagar.

Stavfys

Med - Friskis & Svettis Seniorklubben

Vi tränar på ett roligt och effektivt sätt styrka, rörlighet, balans & kondition med hjälp av gåstavar – utan att gå någonstans, ståendes på plats! Stavar finns att låna och det är ”Drop in” – alla är välkomna!

Zumba Gold

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

Sociala aktiviteter på Mötesplatserna

Södertälje kommun

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 kr per bricka.

Dart – Nybörjare & Fortsättning

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

Canasta

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

Kortspel

Välkommen att vara med när vi spelar olika kortspel tillsammans.

Önskelåten

Vi skapar fredagskänsla genom att lyssna på musik tillsammans. Välkommen att önska din favoritlåt & kanske sjunga med?

Finsk – Engelsktalande grupper

Grupper & mötesplats & bokklubb

Kreativa aktiviteter på Mötesplatserna

Keramik - Föranmälan!

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.

Snickeri - Föranmälan!

Välkommen att hobbysnickra i vårt snickeri på Bergvik. Visst material finns att tillgå. Ledare finns på plats för enklare instruktioner.

Kreativ verkstad

Ge form till din kreativitet med olika material och tekniker!

Lappteknik

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

Handarbete

Ta med dig ditt handarbete & träffa andra som också handarbetar.

Kurser på Mötesplatser 16 jan – 9 juni

Södertälje kommun

Föranmälan till kurser senast en vecka innan kursstart:

Mejla till: motesplatserna@sordertalje.se eller ring: **08-5230 64 72**

TOM TITS Storgatan 33, plan 3 **- TORSDAGAR** 13.00-15.00

GRUND-SVENSKA- FÖR ARABISKTALANDE

Ett samarbete med **BILDA**. Svenska språket – grundkurs för arabisk talande seniorer. **Kursstart:** 26/1 **Slut:** 30/3

BILDA ، اللغة السويدية الأساسية - للناطقين باللغة العربية بالتعاون مع ستكتسب معرفة أساسية باللغة السويدية. للذين يتكلمون العربية للذين تزيد أعمارهم 65 سنه! 10. مرات. سجل قبل أسبوع واحد على الأقل

TOM TITS Storgatan 33, plan 3 **- ONSDAGAR** 10.00-12.00

SAMHÄLLSKUNSKAP - FÖR ARABISKTALANDE

Ett samarbete med **ABF**. **Kursstart:** 25/1 **Slut:** 29/3

Teman vi tar upp:

Hur styrs Sverige (Riksdag, region och kommun) Demokrati och påverkan. Att komma till Sverige. Hälso- och frisk- samt sjukvård. Att åldras i Sverige och pension. Sveriges historia – Att bo i Sverige. Vardagsekonomi och olika försäkringar. Jämställdhet och demokrati. Miljö, ekologi och hållbarhet. Utbildning och utbildning för vuxna. 10 tillfällen.

، الدورة الأساسية. دورة للمتحدثين باللغة العربية حول كيفية التصرف في المجتمع السويدي ، وما هو المهم معرفته لإنجاز الأمور. على سبيل المثال ، كيفية التصرف عندما تكون مريضًا وكيفية استخدام مدير حساب مصرفي ، وكيفية التقدم لوظيفة ، وما إلى ذلك.

MORKULLAN - Karlslundsgatan 12
TISDAGAR 10.00-12.00 - **START** 24/1

BERGVIK – Telgehusvägen 4
TORSDAGAR 13.00-15.00 – **START** 26/1

HÄLSOSPÅRET – "hur kan jag leva ett hälsosammare liv?" – teoretisk kurs

Ett samarbete med **NSPH**. - Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa. Teoretisk kurs. Här får du tillsammans med andra kunskap och inspiration till att göra egna hälsosamma val på dina villkor. Varje träff utgår från olika teman t.ex. sömn, fysisk aktivitet, matens betydelse och stresshantering.

10 tillfällen / kurs. Du anmäler dig antingen till Morkullan eller till Bergvik

Föranmälan senast en vecka innan kursstart!

Kurser på Mötesplatser 16 jan – 9 juni

Södertälje kommun **Föranmälan till kurser senast en vecka innan kursstart:**

Mejla till: **motesplatserna@sordertalje.se** eller ring: **08-5230 64 72**

SENIORER SURFAR – GRUND, FORTSÄTTNING, PÅ SVENSKA & ARABISKA

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. 5 tillfällen / kurs. Du anmäler dig till en kurs i taget.

MORKULLAN Karlslundsgatan 12 - **ONSDAGAR** 10.00-12.00

Seniorer surfar – grundkurs – på svenska **Kursstart:** 18/1 **Slut:** 15/2

Seniorer surfar – fortsättning – på svensk **Kursstart:** 22/2 **Slut:** 22/3

Seniorer surfar – grundkurs – på arabiska **Kursstart:** 29/3 **Slut:** 26/4

دورة اساسية .دورة للناعتيكين بالطاقة العربية حول كيفية استخدام الكمبيوتر والهواتف المحمولة وما إلى ذلك.

Seniorer surfar – fortsättning – på arabiska **Kursstart:** 3/5 **Slut:** 31/5

ورة مستمرة .دورة للناطقين باللغة العربية حول كيفية استخدام الكمبيوتر ، والهواتف المحمولة ، وما إلى ذلك.

BERVIK Telgehusvägen 4 - **TISDAGAR** 10.00-12.00

Seniorer surfar – grundkurs – på svenska **Kursstart:** 17/1 **Slut:** 14/2

Seniorer surfar – fortsättning – på svensk **Kursstart:** 21/2 **Slut:** 21/3

Seniorer surfar – grundkurs – på arabiska **Kursstart:** 28/3 **Slut:** 25/4

دورة اساسية .دورة للناعتيكين بالطاقة العربية حول كيفية استخدام الكمبيوتر والهواتف المحمولة وما إلى ذلك.

Seniorer surfar – fortsättning – på arabiska **Kursstart:** 2/5 **Slut:** 30/5

ورة مستمرة .دورة للناطقين باللغة العربية حول كيفية استخدام الكمبيوتر ، والهواتف المحمولة ، وما إلى ذلك.

TOM TITS Storgatan 33, plan 3 - **ONSDAG** 14.00-16.00

Seniorer surfar – grundkurs – på svenska **Kursstart:** 18/1 **Slut:** 15/2

Seniorer surfar – fortsättning – på svensk **Kursstart:** 22/2 **Slut:** 22/3

Seniorer surfar – grundkurs – på arabiska **Kursstart:** 29/3 **Slut:** 26/4

دورة اساسية .دورة للناعتيكين بالطاقة العربية حول كيفية استخدام الكمبيوتر والهواتف المحمولة وما إلى ذلك.

Seniorer surfar – fortsättning – på arabiska **Kursstart:** 3/5 **Slut:** 31/5

ورة مستمرة .دورة للناطقين باللغة العربية حول كيفية استخدام الكمبيوتر ، والهواتف المحمولة ، وما إلى ذلك.

Kurser på Mötesplatser: 16 jan – 9 juni

Södertälje kommun **Föranmälan till kurser senast en vecka innan kursstart:**

Mejla till: motesplatserna@sordertalje.se eller ring: **08-5230 64 72**

BERVIK Telgehusvägen 4 - **4 ONSDAGAR** 13.00-15.00

ÖGAT I FOKUS! – NY FÖRELÄSNINGSSERIE OM ÖGAT OCH SYNEN

I samarbetet med **Synskadades Riksförbund SRF**.

En omtyckt "kurs" som vi har kört på Bergvik under höstterminen, kommer nu tillbaka men med nya teman till vårterminen. Enskilda föreläsningar om ögat & synen i fokus och vilka möjligheter som finns att leva ett rikt liv även om synen börjar svikta. Olika teman varje gång där vi möter gästföreläsare med specialkompetens i dagens ämne. Vi tar en gemensam fikapaus då du kan köpa fika i vår mysiga kafeteria på Bergvik.

Du kan anmäla dig till en föreläsning i taget som kommer att annonseras ut i god tid innan. **Föranmälan senast dagen innan respektive föreläsning!**

Kurstillfällen: **4 ONSDAGAR**: 1/2, 1/3, 5/4 och 3/5

Tid: 13.00-15.00 (med fikapaus)

BERVIK Telgehusvägen 4 - **MÅNDAGAR** 13.45-15.15

BERGVIKSKÖREN - KÖRSÅNG! – Nyfiken på att utforska din sångröst?

I samarbetet med **Kulturens Bildningsverksamhet**.

Efter höstens uppskattade kurs återkommer Körsång på Bergvik i vår igen!
Inga förkunskaper krävs, alla är välkomna bara du gillar musik och vill sjunga.
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!

Föranmälan senast en vecka innan kursstart!

Kurstillfällen: **MÅNDAGAR**

Tid: 13.45-15.15 (med fikapaus) **Kursstart:** 23/1 **Slut:** 8/5 (uppehåll vecka 9)

Om våra events på mötesplatserna

EVENTS

Utöver schemalagda aktiviteter/kurser anordnar vi även events. Olika teman och arrangörer, anordnas som enstaka program utöver schemat. Nya events tillkommer löpande och annonseras ut via hemsidan, affischer, TV-skärmar, Facebook mm. Events kan vara exempelvis: Seniordagen, Seniorpicknick, underhållning, utflykter, föreläsningar, uppträdanden, rollatorservice, klädförsäljning, utställning, studiebesök mm.

Följ oss på - Facebook: **- vår hemsida:** **-Södertälje appen:**

Om Förebyggande verksamheten

Förebyggande verksamheten finns till för seniorer i Södertälje kommun. Vi arbetar för att främja psykisk och fysisk hälsa genom våra fyra verksamheter.

Mötesplatserna – Morkullan, Bergvik, Tom Tits; aktiviteter måndag – fredag.
Kontakt: 08-5230 64 72, e-post: motesplatserna@sodertalje.se

Anhörigkonsulenter - Stöttar du en familjemedlem eller vän, gammal som ung och vill i din roll som anhörig få stöd så finns vi anhörigkonsulenter här för att stödja dig. K**ontakt;** 08 - 523 010 00, e-post: anhorigstod@sodertalje.se

Fixarservice – enkel teknikhjälp i hemmet 1 gång/månad! Gratis!
Kontakt; 08-523 063 93, e-post: fixarservice@sodertalje.se

Uppsökare - Visste du att du som har fyllt 80 eller 85 år och inte har några hjälpinsatser från kommunen kan få ett besök från oss. Vi pratar bland annat om hur du har det i din vardag samt ger dig information om vad kommunen har att erbjuda alla seniorer i form av aktiviteter, stöd och service. Vi vill bidra till att du kan fortsätta leva ett självständigt liv. **Kontakt;** 08 - 523 010 00

Södertälje kommun