

“Det är vår igen.

Jorden är som ett barn som
kan dikter utan och innantill.”

– Rainer Maria Rilke



Nu är det vår – inget skämt!

“April, april din dumma sill, Jag kan lura dig vart jag vill”... nejdå! Nu är det vår och det är inget skämt! Påskschema gäller v. 14- v. 15 - 2 - 12 april. Vårschema tar vid från 16 april. Under april månad händer det mycket på mötesplatserna, så läs, inspireras och häng med! Välkomna till oss!

Aktiviteter:

Av social, fysisk och kreativ karaktär som leds av våra fantastiska volontärer och aktivitetssamordnare.

Kurser:

Till kurser gäller föransmälan som ska göras tidigast en månad - senast en vecka innan aktuell kursstart.

Events:

Olika teman och arrangörer. Anordnas och annonseras ut separat.

Skratt, svett och fika!

Mötesplatser för seniorer med varierande aktiviteter.

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

VÅRA MÖTESPLATSER

Öppettider: tisdag, onsdag, torsdag, fredag kl.10.00–15.00. **Måndagar stängt.**
e-post: motesplatserna@sodertalje.se
Telefonnummer: 08-5230 64 72

Morkullans mötesplats:

Adress: Karlslundsgatan 12

Telefonnummer: 08-5230 64 72

Café, öppet gym, träningspass, keramikverkstad, bibliotek, fin utemiljö. Fredagslunch. Busshållplats utanför.

Bergviks mötesplats:

Adress: Telgehusvägen 4

Telefonnummer: 08-5230 23 97

Café, hobbysnickeri, kreativ verkstad, gymnasium, träningspass, fin utemiljö. Torsdagslunch. Busshållplats vid Brunnsängs centrum.

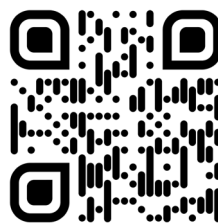
Tom Tits mötesplats:

Adress: Storgatan 33, plan 3. Hiss.

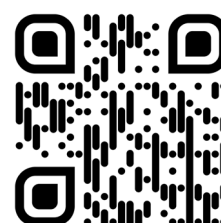
Centralt läge! Kurser, events och träningspass. Tom Tits restaurang och café med 20% seniorrabatt.

För aktuell information skanna QR-kod:

HEMSIDAN



facebook



Aktiviteter – Träning för alla!

Vi har träning som passar alla seniorer som vill röra på sig. Du kan delta i olika typ av **Fysiska** aktiviteter som leds av aktivitetssamordnare eller volontärer.

Testa välgörande Arthrosträning på Morkullan på fredagar under april –maj. Nu när det börjar bli lite varmare tränar vi gärna även utomhus när vädret tillåter. För dig som vill gymträna finns ett uppfräschat gym på Morkullan där du även hittar passbeskrivningar för egen träning. Gillar du att dansa? Missa inte Saras danslektioner med olika tema på Bergvik under våren! Håll dig aktiv och må bra!

Har du testat Morkullans välutrustade GYM? Nu med löpband!

MORKULLAN

Tisdagar kl.11.00–12.00

Onsdagar kl.11.00–15.00

Torsdagar kl.11.00–15.00

Fredagar kl.11.00–15.00



I vårt "öppet gym"

har du möjlighet att träna själv med alla redskap och maskiner. Vill du ha lite träningsinspiration så finns det färdiga träningsprogram att följa. Skulle du behöva hjälp så finns personal på plats att fråga! **Drop in – bara att komma!**

Arthrosträningen är tillbaka!

Torekällgymnasiets sistaårselever på vård- och omsorgsprogrammet håller i arthrosträning på Morkullan på fredagar under vårterminen. Eleverna i handledning av lärare utformar och genomför träning för äldre med syfte att förebygga och lindra artrosbesvär. **Drop in!**

MORKULLAN

Fredagar kl.10.00–10.45

Start 8 mars (inställt 5/4)

Slut 31 maj



Södertälje
kommun

Kursstart under april månad

GRUNKURS I YOGA – på Tom Tits på onsdagar

Välkomna på en kurs där vi fördjupar vår träning i yoga!



Vi gör yoga stående, liggande på matta eller sittande på stol eller kudde.

Andning är ett verktyg att hitta lugnet inom oss. Vi strävar efter att vara HÄR och NU, hålla uppmärksamhet på kroppen och andningen.

Max 15 deltagare. **Anmäl dig!**

TOM TITS

Onsdagar kl.12.00–13.15

Start 10 april – slut 5 juni

Anmäl dig senast 5 april!

MUSICAL JAZZDANS FÖR SENIORER – med Sara!

För dig som gillar att dansa till musik och dansstilar förknippad till shower och musikalerna erbjuder vi tre tillfällen där du kan dansa till lätta och roliga danssteg från kända musikalerna. Lektionen består av en uppvärmning, enkla teknikövningar för att förbättra balans och koordination, samt koreografi. Inga krav och ingen prestation, allt anpassas utifrån din egen kropps förmåga och dagsform! Lämna gärna din intresseanmälan till personalen på mötesplatserna, minst antal deltagare 5.



BERGVIK

Fredagar kl 10.00 –11.30

19 april

Danskoreografi inspirerad från musikalerna "A chorus line".

10 maj

Danskoreografi inspirerad från musikalerna "Footloose".

7 juni

Danskoreografi inspirerad från musikalerna "Grease".



Södertälje
kommun

Hur kan vi läsa eller lyssna på böcker digitalt?

Ann Baugus från Biblioteket i Södertälje föreläser och visar. Genom att ladda ner bibliotekets gemensamma app, **Biblio**, kan du ta med dig ljudböcker var du vill. Du kan också låna ljudböcker på bibliotekets webbplats och variera mellan att lyssna på olika enheter. Ljudböcker som går att låna och lyssna på online kallas för e-ljudböcker på bibliotekets webbplatser och i appen.



MORKULLAN

Fredagen 5 april, kl.13.00–14.30

BERGVIK

Fredagen 12 april, kl.13.00–14.30

TOM TITS

Tisdagen 23 april kl.13.00–14.30



Finsk Tango – med Sara!

En social händelse du inte vill missa: dansa finsk tango på mötesplatsen Bergvik!

Dansgolvet på Bergviks mötesplats din! Vi spelar låtar från kända finska sångarna och serverar god fika från Bergviks café.

Välkommen till er riktig fredagsmys!



BERGVIK

Fredagen 5 april, kl.12.30–14.30



KOM TILL MÖTESPLATSDAGARNA!

TOM TITS

Tisdagen 9 april

BERGVIK

Onsdagen 10 april

MORKULLAN

Torsdagen 11 april



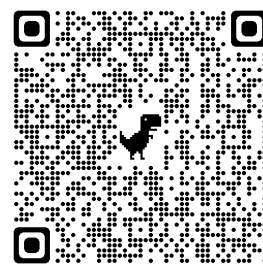
En festlig dag där du kan träffa personalen och volontärer på mötesplatserna, prova på våra olika fysiska aktiviteter i ett mixpass. Delta i en kravlös 5-kamp, vi i lottar ut 4 olika priser till dem som deltar. Under förmiddagen bjuder vi även på tårta! Eventet är både för dig som redan besöker mötesplatserna och för dig som aldrig besökt oss och är nyfiken och vill veta mer.

Programmet ser du även på vår hemsida. Varmt välkommen!!

Välkomna mellan klockan 10.00 – 13.00!

Programmet

Skanna QR-koden så kommer du direkt till programmet



Klockan 10.15–11.15

Prova på mix – ett fysiskt träningspass med en rolig blandning av gymna, balansträning och dans till musik.

Under resten av förmiddagen kan du:

- Träffa personal från förebyggande teamet: digital och fallpreventiv Fixare, uppsökare till seniorer, aktivitetssamordnare för kommunens mötesplatser för seniorer.
- Träffa volontärer för mötesplatserna som visar och berättar om sina aktiviteter
- Spela i en lättsam 5 kamp och frågesport med fina priser som lottas ut för dig som deltar.
- Mötesplatsen bjuder på tårta!



”Livet, döden och våra hemligheter”

- föreläsning om Vita Arkivet

Thomas Hallström från FONUS håller föreläsning om Vita Arkivet.

Vita Arkivet är en tjänst där man kan skriva hur man vill ha sin begravning. I Vita Arkivet kan man också fylla i andra saker som man vill att de anhöriga ska veta den dagen man inte längre finns. Vita Arkivet är kostnadsfritt och kan fyllas ifrån 16 års ålder.

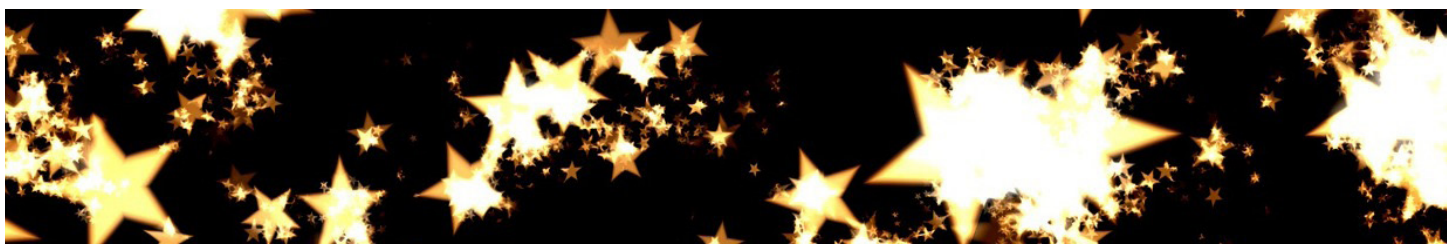
Välkommen att lyssna, fråga och ta reda på mer!



TOM TITS

Tisdag 16 april

kl.13.00-14.30



STJÄRNPARADEN - En artistisk upplevelse

Välkommen till Morkullans mötesplats på
middag, underhållning och musik.

Biljettpris 180 kr.

Kom gärna utklädd - pris för bästa utklädsel!

Temat är ”Favoritartist”!

Datum: 17 maj 2024, kl. 15.30-19.00



Köp din biljett senast 19 april

på Morkullans eller
Bergviks mötesplats.

Partyhälsningar!



Södertälje
kommun

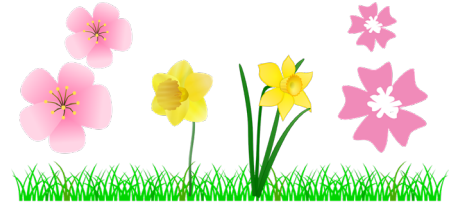
Övrig information för april månad

Påskschema och Vårschema - håll koll på olika scheman!

Vintersschemats period fortsätter till och med skärtorsdag **28 mars**.

Påskschema gäller från och med tisdag **2 april** till och med fredag **12 april**.

Vårschema period gäller från och med tisdag **16 april** till och med fredag **7 juni**.



Marknadsföring av våra aktiviteter i LT - Länstidningen



Mötesplatsernas aktiviteter som visas i LT under: **"Händer imorgon"** visas enligt en ny rutin från och med april:

- Standard information:

tisdag - fredag

- Specifik information:

lägger vi in vid avvikelser

Standard informationstext som visas i LT tisdag- fredag.

"Mötesplatserna för seniorer i Södertälje

Välkomna till oss på Tisdagar- Fredagar kl.10-15

Tom Tits- Storgatan 33 3tr.

Morkullan- Karlslundsgatan 12

Bergvik- Telgehusvägen 4

För att se vårt schema gå in på:

www.sodertalje.se/motesplatser eller ring 08 5230 6472

För snabbast info om förändringar hittar du på Facebook:

mötesplatser för seniorer i Södertälje"

- Vid avvikelser från det ordinarie schemat, eller vid events lägger vi in specifik information om kommande händelser.



Södertälje
kommun

Morkullan

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)



Kontakt:
08-523 064 72
motesplatserna@sodertalje.se

Öppettider:
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:
08-523 064 72
motesplatserna@sodertalje.se

Öppettider:
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 & centrum.

Adress:
Storgatan 33
(plan 3, hiss finns)

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

Kontakt:
08-523 064 72
motesplatserna@sodertalje.se

Öppettider:
Tis, ons, tors, fre:
kl.10.00-15.00
Måndagar stängt.