

Nyhetsbrev – november 2025

Mötesplatserna: Morkullan, Bergvik, Tom Tits och Futurum

Mobila mötesplatser: Enhörna, Hölö och Mölnbo



November – tid för värme, gemenskap och tända ljus!

På våra mötesplatser fortsätter hösten med många fina aktiviteter, även om schemat är något mer avskalat under perioden. Det finns fortfarande gott om tillfällen att träffas, röra på sig, skapa, lyssna och njuta tillsammans.

Vi gläds åt att kunna bjuda in till Kultur365:s Jubileumsshow i Stadshuset /Estraden – en festlig hyllning till 20 år av kreativitet och kultur!

I kafeterian märks också vårt ÄTUP-matprojekt, där nya och nyttigare alternativ gör entré. Kom och prova en fräschare fika eller en tonfiskmacka – goda val för både kropp och själ.

Under månaden får vi dessutom besök av underhållare och kulturaktörer som bjuder på musik och glädje.

Välkommen in – hos oss är november allt annat än grå!

Skratt, svett och fika!

Mötesplatser för seniorer i Södertälje med varierande hälsofrämjande aktiviteter.

Hemsida: sodertalje.se/motesplatser

E-post: motesplatserna@sodertalje.se

Facebook: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

MORKULLAN

Adress: Karlslundsgatan 12

Telefonnummer: 08-5230 64 72

Öppet: tisdag-fredag kl.10.00-15.00

Café, öppet gym, träningspass inne/ute, keramikverkstad, fredagslunch

BERGVIK

Adress: Telgehusvägen 4

Telefonnummer: 08-5230 23 97

Öppet: tisdag-fredag kl.10.00-15.00

Café, hobbysnickeri, kreativ verkstad, gympasal, träningspass, torsdagslunch

TOM TITS

Adress: Storgatan 33, plan 3 (Hiss finns)

Telefonnummer: 08-523 022 73

Öppet: tisdag-fredag kl.10.00-15.00

Träningspass, kurser, events, restaurang

FUTURUM

Adress: Södra Järnvägsgatan 2, Järna

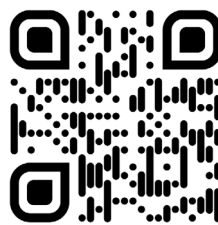
Telefonnummer: 08-523 041 90

Öppet: tisdag, onsdag kl.09.30-15.30

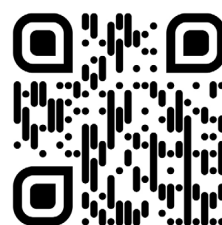
Torsdag kl.13.30-15.30 (stängt 12.00-13.30)

Träningspass, olika aktiviteter, café

HEMSIDAN



facebook



Aktiviteter för alla seniorer

Vi erbjuder hälsofrämjande aktiviteter för dig som är pensionär/65 +. Hos oss kan du delta i fysiska aktiviteter, sociala träffar, hantverk, föreläsningar, kurser och mycket mer. Aktuella aktiviteter för schemaperioden hittar du på vår hemsida i kalender för aktiviteter. Schemat finns även tillgängligt på våra mötesplatser, eller så kan vi mejla det till dig. Nedan är ett urval av aktiviteter. Hjärtligt välkomna!

Tillgänglig gyminstruktör – i öppet gym

Få stöd direkt i gymmet! Vill du komma igång med din träning, testa något nytt eller få inspiration till övningar som passar just dig?

På onsdag och fredag eftermiddagar under öppet gym finns en gyminstruktör på plats som visar hur redskapen fungerar, svarar på frågor och ger personlig vägledning – oavsett nivå eller tidigare erfarenhet.



MORKULLAN

Onsdagar kl.13.00 –15.00

Fredagar kl.11.15–13.00

Vid dessa tillfällen ställer vi även fram olika träningsstationer med tydlig beskrivning av övningar. Du väljer själv vad du vill prova, och instruktören finns där som stöd och inspiration under passet.

Ingen anmälan behövs – kom förbi, testa övningar och redskap – låt dig inspireras till rörelseglädje i din egen takt!

Kreativ dans för dig som är

65+

Måndagar kl. 10:30–11:30

Plats: Trombon,
Södertälje Stadshus

Mer dans – Kreativ dans i Stadshuset!

Ingen erfarenhet krävs, och rörelserna anpassas efter deltagare. Hoppa på när du vill!

OBS! Anmälan mejlar du till: k365@sodertalje.se

Södertälje Stadshus, Trombon

**Måndagar 8 september – 1 december
kl.10.30 – 11.30**

Events i november

Välkommen till Balansera Mera – en eftermiddag på Tom Tits!

Visste du att fallolyckor är den vanligaste olyckstypen som leder till sjukhusvistelse bland äldre? Men det finns mycket du kan göra för att minska risken: rätt matvanor, fysisk aktivitet och kunskap om mediciner hjälper dig att hålla dig stark och stabil.

Ta chansen att delta i ett inspirerande event som bjuder på:

- **Tipspromenad**
- **Föreläsning** om mat, träning och mediciner för att minska risken för fall
- **Visning och övning** av hur man tar sig upp efter ett fall
- **Praktiska balansövningar**

Vi bjuder på fika och delar med oss av skriftligt material som du kan ta med hem och fortsätta öva på.

Kom och lär dig enkla övningar, få tips för vardagen och ha en trevlig stund tillsammans med andra.



TOM TITS, plan 3

Måndag 3 november, kl.13.00 – 15.00



Vi pratar om hur du kan hitta balansen med fysisk aktivitet och träning. Vi testar tillsammans olika övningar.



Vi berättar om "Tallriksmodellen", som hjälper dig att välja den mat du behöver få i dig varje dag, i rätt mängd.



Hitta balansen i medicinskåpet. Vi pratar om hur vissa mediciner ökar risken att falla, till exempel genom att de gör dig trött eller yr.

Events i november

Andreas Isvoosig – stämning, musikquiz och trubadur!

Välkommen till en stämningsfull eftermiddag med Andreas Isvoosig, en erfaren trubadur som bjuder på ett klurigt musikquiz varvat med härlig livemusik.

Andreas är en traditionell trubadur som framför både egna visor och älskade klassiker av Cornelis Vreeswijk, Evert Taube, Fred Åkerström, Johnny Cash, Elvis Presley och många fler. Med två album i bagaget och många års turnéer i Sverige och Norge bjuder han på en musikalisk upplevelse fylld av nostalgi, värme och glädje. Kom och njut av en härlig stund!

BERGVIK

Fredag 14 november
kl.13.00 –14.30



Andreas Isvoosig
Trubadur och visdiktare

Fredagsextra på Mötesplatserna – Morkullan och Bergvik

Som en härlig avrundning på veckan vill vi – utöver våra schemalagda aktiviteter – ibland bjuda på något extra. Vi kallar det Fredagsextra!

Det kan vara musik, quiz, film, föreläsning eller något annat trevligt.

På anslagstavlor hittar du månadens planerade Fredagsextra-program.

Tänk på att vi förbehåller oss rätten till ändringar, men vår ambition är förstås att alla tillfällen ska bli av.

Har du egna idéer om program som skulle passa som Fredagsextra? Tipsa gärna personalen – vi lyssnar gärna!



MORKULLAN

Fredagar
kl.13.00 –14.30

BERGVIK

Fredagar
kl.13.00 –14.30



Events i november

20 års jubileum – välkommen till Jubileumsshow i Estrad!

Kultur 365 har i två decennier skapat glädje, kreativ aktivitet och gemenskap för äldre i Södertälje – och det firar vi med fri entré till en unik scenfest där våra äldre tar plats på scen ihop med liveband och gästartister för att sjunga, dansa och fira en av Sveriges mest erkända kulturverksamheter för äldre.

Ni får uppleva:

- Brukare från vård- och omsorgsboenden på scen
- Körsång, dans och överraskningar som framförs av 65 plussare och seniora föreningar i Södertälje
- Återseenden av välkända profiler och skådespelare
- Mingel, minnesmuseum & vernissage innan föreställningen – kreativa alster skapade av våra äldre under våren

Räkna med 90 minuter fyllda av musik, skratt och värme – en show som får hjärtat att slå lite mjukare och närmare förstå sanningen med att: Man slutar inte leka för att man blir äldre – man blir äldre för att man slutar leka!

Och, hoppas ni inte är rädda för premiärlejon. För när ni närmar er Stadshuset kommer något mjukt och charmigt att vänta på den röda mattan för att välkomna er!

Fri entré, varmt välkomna!

Önskar Kultur 365

Showtider i Estrad

Fredag 21 november kl 15:00

Lördag 22 november kl 14:00

OBS – Mötesplatserna har fått reserverade platser för fredagens föreställning (21/11). Anmäl dig till personalen senast 7/11. Vill du se Showen på lördagens föreställning (22/11) bokar du din plats själv via Kontaktcenter i stadshuset, eller digitalt via Tickster.



Övrig information

Nytt telefonnummer – till mötesplatser söder om Södertälje city

Futurum, Hölö och Mölnbo har fått ett gemensamt direktnummer: **08-523 041 90**

Justeringar i höstterminens schema

På grund av personalbortfall behöver vi tyvärr göra vissa justeringar i höstterminens schema under november. Vi meddelar så snart nytt schema och information finns tillgänglig. Aktivitetspass som påverkas:

MORKULLAN: Stolsgympa på tisdagar samt Yoga på onsdagar utgår.

TOM TITS: Yoga på tisdagar samt torsdagar utgår. Digi-MP på torsdagar utgår.

Anna Lundstedt lämnar oss

Vår aktivitetssamordnare Anna Lundstedt går vidare till nya utmaningar. Vi vill tacka Anna varmt för den tid hon har varit med oss och önskar henne all lycka framöver!

Annas pass på Morkullan och Tom Tits kommer att ställas in tills vi hittar en lämplig lösning med andra aktiviteter eller ledare. Anna arbetar sin sista dag hos oss fredagen den 31 oktober på Morkullan.



Rollatorservice på besök – dags för Morkullan!



Ge din rollator lite extra omtanke – och passa på att njuta av en fika! Hjälpmedel Stockholm erbjuder gratis service för din rollator, så att den är i toppskick inför vintern. Kom i god tid och välkommen!

MORKULLAN

Fredag 7 november

kl.13.00 –14.00

Finsk mötesplats – på Morkullan, Tom Tits och nu även i Futurum

Finskt förvaltningsområde

Som en del av finskt förvaltningsområde har Södertälje kommun ett särskilt ansvar att värna om det finska språket. Som finstalande har du bland annat möjlighet att ta del av Finska mötesplatser för seniorer på tre av våra mötesplatser: **Morkullan** – **Tom Tits** – **Futurum**.

Kohtaamispaikat senioreille Mötesplatser för seniorer:

- **Tiistaisin tisdagar klo 9.30–12**
Futurum, Fritidsgården, Järna, Södra Järnvägsgatan 2
- **Tiistaisin tisdagar klo 13–15**
Morkullan, Karlslundsgatan 12
- **Perjantaisin fredagar klo 11–14**
Tom Tits, Storgatan 33, plan 3

Övriga aktiviteter för finstalande seniorer – i november månad

Keskiviikko 5/11 klo 15 Elokuva – Film – **Stadsbiblioteket**

Mielensäpahoittaja/Krevulanten.

14/11 klo 19 Perjantaitanssit – Fredagsdans – **Saltskog**

Allaktivitetshus, Saltskog

Tiistai 18/11 klo 17.30 Neuvonpito – Samråd – **Stadshuset**

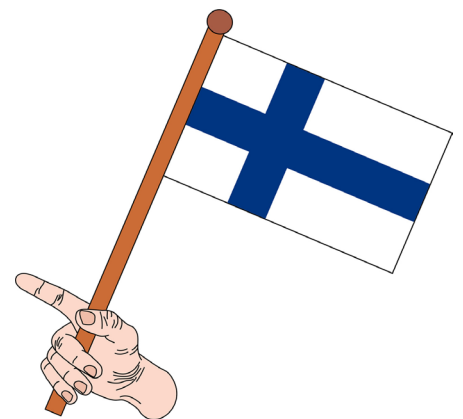
Stadshuset. Kahvitarjoilu. Fika serveras!

Digiapu & Seniorituki – Digihielp & Äldrelöst

26/11 kl.14–15– **Stadsbiblioteket**

Suomeksi Södertäljessä På finska i Södertälje
www.sodertalje.se/suomeksi

Facebook: FinsktforvaltningsomradeiSodertalje



Övrig information

Vi satsar nu på ÄTUP – håll utkik efter inslagen i vårt utbud!

Stort tack till alla som har deltagit under "ÄTUP-filmvisningen" på Morkullan och Bergvik, smakat på nyheter, ställt frågor och delat era tankar!

Nu börjar vi lanseringen av nya inslag i kafeterierna med fokus på näringsrika mellanmål, särskilt med hög proteinhalt – extra viktigt för seniorer som behöver ungefär 50 % mer protein än vi gjorde vid 30 års ålder.

Vi börjar med följande nyheter och fyller på med fler allt eftersom:

- **Vaniljkvarg med fruktsallad som topping**
- **Fullkornsbröd med smarrig tonfiskröra**
- **Drickyoghurt med extra protein**
- **Portionsförpackad kvarg i vanilj eller hallonsmak**

Kom gärna och smaka – och berätta vad du tycker! Vi vill höra era åsikter.

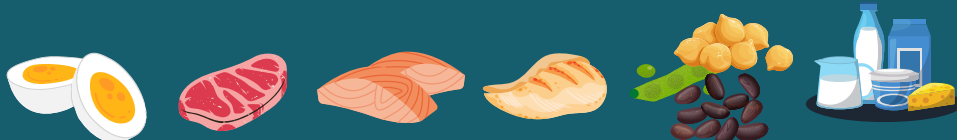
Vill du veta mer? Kika in på **atup.se** där du kan läsa mer och anmäla dig direkt till deras webinars.



Proteinboosta maten

äT
UP.

Protein till varje mål



Berika med ägg



Proteinrika desserter



Mycket pålägg på smörgåsen



Toppa med protein



**Kvarg
för alla
smaker**

Toppa proteinet



Övrig information

Mobila mötesplatser – i Hölö, Enhörna och Mölnbo

Vi växer – och vill möta ännu fler seniorer i hela Södertälje!

Förutom våra fasta mötesplatser i centrala Södertälje och Järna, rullar vår nya mobila mötesplats från och med i höst även in i Mölnbo!

Ny mötesplats för seniorer i Mölnbo!

Mobil Mötesplats – Folkets Hus i Mölnbo

Tre torsdagar i månaden, kl. 13.30–15.30

Träningspass startar kl. 13.30, fikastund från kl. 14.30 till 15.30

Adress: Kvarnvägen 8, Mölnbo. Gångavstånd från pendeltåg och buss.

Period: 4 september till 19 december

Uppehåll: 9 oktober, **13 november** och 11 december



Välkommen till våra mobila mötesplatser – en gång i veckan erbjuder vi träning, fika och gemenskap i en varm och trivsamt miljö. Träningspassen är kostnadsfria och fokuserar på balans, rörlighet och ibland lite styrka – i lugnt tempo och med plats för alla. Efteråt samlas vi för en fikastund och socialt umgänge. Fikat erbjuds till självkostnadspris. För mer information om aktiviteter besök "Kalender för aktiviteter" på vår hemsida: www.sodertalje.se/motesplatser

Vi söker även fler volontärer! Vill du vara med och planera aktiviteter eller hjälpa till på plats? Hör gärna av dig!

Enhörna IF

Onsdagar

kl.10.00–12.00

Enhörna
Idrottsförening

Hölö

Torsdagar

kl.10.00–12.00

Kyrkans
Församlingshem

Mölnbo

Torsdagar

(ej **13/11**, 11/12)

kl.13.30–15.30

Folkets Hus



Förebyggandeenheten – till för dig som är senior i Södertälje

Hos oss hittar du **mötesplatser** för äldre, **anhörigstöd**, **uppsökare**, **fixarservice** och stöd för trygg hemgång (bistandsbedömd, går ej att ansöka om själv)

Vi erbjuder aktiviteter och stöd som gör vardagen tryggare, friskare och roligare. Tillsammans med dig vill vi stärka både din fysiska och psykiska hälsa och förebygga ohälsa. Våra verksamheter samarbetar och hjälper dig att hitta rätt stöd när du behöver det.

Anhörigkonsulenter – förebygger ohälsa

Anhörigkonsulenterna erbjuder stöd till anhöriga över 18 år som vårdar eller stödjer en närstående som är långvarigt sjuk, äldre, har en funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa. Vi är lätta att nå och erbjuder stöd snabbt.

Kontakt: Lina Zimmerman – anhörigkonsulent

E-post: lina.zimmerman@sodertalje.se **Telefon:** 08-523 020 07

Uppsökare – hembesök för seniorer 80 och 85 år

Uppsökande hembesöken ska möjliggöra ett bibehållet normalt åldrande och öka förutsättningar för ett självständigt liv. Vi gör det bland annat genom att samtala om levnadsvanor, fallprevention och brandsäkerhet. Uppsökande hembesök kan även identifiera medborgare som behöver anhörigstöd eller annan hjälp från kommunens verksamheter.

Kontakt:

Ida Clamén– uppsökare **E-post:** ida.calmen@sodertalje.se **Telefon:** 08-523 020 21

Rebecca Sandler– uppsökare **E-post:** rebecca.sandlert@sodertalje.se

Fixarservice – hembesök och digital hjälp

Södertälje kommun arbetar för att minska risken för fallolyckor i hemmet och öka seniorers digitala och tekniska kunskap. Därför har kommunen en Fixare som kan hjälpa dig i ditt hem. Du som är 67 år eller äldre och boende i Södertälje kommun kan få hjälp en gång per kalendermånad. Fixaren kan också hjälpa till med enklare praktiska saker, till exempel att montera eller sätta upp en gardin.

Fixarservice besöker även våra mötesplatser – se schemat för aktiviteter.

Frågor eller bokning:

Telefon: 08-523 063 93 (mån–fre kl. 08.00–10.00 samt kl. 15.00–16.00)

E-post: fixarservice@sodertalje.se