



Höstschema 2025

Mötesplatser för seniorer i Södertälje
Tisdag 2 sept. – fredag 19 dec.

Bergvik

Telgehusvägen 4

Tom Tits

Storgatan 33

Morkullan

Karlslundsgatan 12

Futurum

Södra Järnvägsgatan 2, Järna

Mobila mötesplatser:

Hölö

Församlingshem

Enhörna

Enhörna IF

Mölnbo

Folkets Hus

Skratt, svett och fika!

motesplatserna@sodertalje.se – www.sodertalje.se/motesplatser
Telefon: 08-5230 64 72/08-5230 23 97/08-523 022 73/ 08 523 041 90



Södertälje
kommun

Skratt, svett och fika!

Mötesplatserna är för dig som är 65+ eller pensionär och bor i Södertälje kommun. Här kan du träffa andra, delta i aktiviteter, röra på dig eller bara njuta av en kopp kaffe i gott sällskap.

Vi har tre fasta mötesplatser med centralt läge i Södertälje: på Bergvik, på Morkullan och på Tom Tits, plan 3.

Öppettider är tisdag–fredag kl. 10.00–15.00 (måndagar stängt). Dessutom har vi mobila mötesplatser i Järna, Hölö, Enhörna och i Mölnbo.

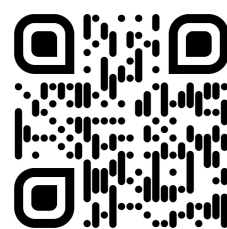
Vårt mål är att skapa en meningsfull vardag för dig med ett brett utbud av aktiviteter:

- **Fysiska, sociala, kreativa** aktiviteter som leds av våra aktivitetssamordnare och volontärer.
- **Kurser** som hålls av volontärer, aktivitetsledare eller kursledare i samarbete med föreningar, folkhögskolor och studieförbund.
- **Events** och enstaka program som annonseras ut separat och ger en extra krydda utöver det vanliga schemat.

Se alla våra aktiviteter i kalendern på hemsidan:

Besök www.sodertalje.se/motesplatser

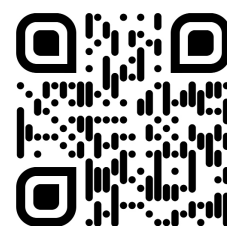
Eller skanna QR-koden så kommer du direkt till vår hemsida.



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

Våra aktiviteter är kostnadsfria och de flesta har drop-in – så det är bara att komma förbi! När en aktivitet eller en kurs kräver föranmälan framgår det tydligt i schemat.

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 lappteknik. Självkostnadspris för material kan tillkomma.

Kurser

Föranmälan sker i första hand via e-post. Om du saknar e-post, kan du anmäla dig genom att prata med personalen.

E-post: anmalan.motesplatserna@sodertalje.se

Tel: 08-523 064 72/ 08-5230 23 97 / 08-523 022 73/ 08-523 041 90

Ange: fullständigt namn, mobilnummer, vilken kurs/aktivitet, startdatum, plats. Anmälan öppnar en månad innan startdatum. Säkra din plats i god tid, men senast en vecka innan start.

OBS! Vi prioriterar anmälningar från seniorer som inte tidigare har deltagit i den aktuella kursen.

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.

Stolsgympa

Vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition. Passet utförs med hjälp av stol. 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

Vi tränar styrka, rörlighet, balans och ibland även kondition (puls) med främst kroppen som redskap. Vissa övningar kommer vi att komma ner på golvet och utföra dem på matta. Ibland använder vi även redskap. Alla jobbar efter sina förutsättningar.

Öppet gym – tillgänglig gyminstruktör

Du tränar på egen hand med våra inspirerande redskap. För egenträning finns det kort för uppvärmning, strech, olika övningar, beskrivningar och begrepp att använda. På fredagar finns gyminstruktör tillgänglig. Välkomna att kika in!

Gymintro

En 120 minuter lång introduktion där du får lära dig att använda utrustningen på ett säkert och effektivt sätt. Max 8 deltagare. Föranmälan krävs.

Cirkelträning

Ett pass med olika stationer där du tränar styrka, kondition och rörlighet. Du byter station efter antal repetitioner eller när musiken/tiden säger till. Passet börjar med gemensam uppvärmning och avslutas med nedvarvning och stretch.

Meditation – vänd fokus inåt

Alla kan meditera – vi övar på att rikta uppmärksamheten inåt, släppa yttre intryck och landa i stillhet och närvaro. En stund för återhämtning och inre ro. Både nybörjare och erfarna är varmt välkomna. Anordnas som kurs på Tom Tits, sen som "drop in".

Tabata – träning i intervaller

Träningspass med enkla övningar i korta intervaller: 20 sekunder aktivitet, 10 sekunder vila. Vi tränar på samma plats hela passet, och musiken hjälper oss att veta när det är dags att börja och pausa. Övningarna går att anpassa efter din egen förmåga – och du gör det i din egen takt!

Dansgympa

Ett roligt och energifyllt pass som blandar dans och gympa. Vi rör oss fritt till musiken – ofta rycks man med och följer takten, men det är inget krav. Träningen stärker både kropp och humör, och ingen utrustning behövs – bara din rörelseglädje!

Balans och rörlighetsträning

Att träna balans och rörlighet är viktigt genom hela livet. Under detta pass får du möjlighet att förbättra både balans och rörlighet till lugn musik. Övningarna kan utföras med stöd eller sittandes, för dig som känner dig osäker i vissa moment.

Linedance

Lär dig grunderna i linedance – en rolig dans i rader utan partner. Vi dansar till musik som pop och country.

Bra för balans, koordination och kondition. Nybörjarnivå!

Anordnas som kurs på Tom Tits – föranmälan.

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.

Sällskapsspel

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

Bingo

Välkommen att spela bingo med chans att vinna trevliga priser! Kostnad: 20 kr per bricka. Vi tar en fikapaus i mitten av spelet.

Dart

Välkommen att spela dart. Både för vana och nybörjare!

Canasta

Välkommen att spela en (eller flera!) omgångar av kortspelet Canasta. Har du inte spelat förut så lär vi dig.

Fredagsextra på Bergvik och Morkullan

Musik, filmklipp, önskelåtar, föreläsningar, gäster och annat kul! Innehållet varierar från gång till gång.

Gubbhörna – en plats för seniora herrar!

En trivsamt träffpunkt för män med fika, prat, dart, träning eller annat kul. Filip, vår nya kollega, håller i aktiviteterna. Välkommen att hänga med – här finns plats för dig!

Finsk mötesplats

Finska gruppen – trivsamt samvaro och fika till självkostnadspris. Vi ses på Morkullan, Tom Tits och i Järna/Futurum.

Suomalainen ryhmä – mukavaa yhdessäoloa ja omakustannekahvit. Tapaamme Morkullanissa, Tom T:llä ja Järnassa/Futurumissa.

Engelskgrupp

Öva på att konversera på engelska, på din egen nivå. Vi hjälps åt när vi glömmer orden. Welcome!

”Digi – MP” = digita mötesplats för seniorer

En social träff via Teams – för dig som vill delta hemifrån. Vi ”fika” tillsammans, pratar och lyssnar på intressanta teman. Leds av aktivitetsledare en gång i veckan. Ett enkelt och tillgängligt sätt att möta andra, även på distans! Anmäl ditt intresse så får du en enkel lathund om hur du ansluter till mötet.

Enkel teknikhjälp – med Fixaren

Fixarservice på plats och hjälper dig med enklare frågor om din mobiltelefon, dator eller surfplatta. Du kan även boka hembesök.

Lunch på Morkullan och på Bergvik – föranmälan 1 v. innan!

Kom och ät lunch vid dukat bord i sällskap av andra.

Morkullan fredagar kl. 12.00–13.00. Bergvik torsdagar kl. 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 på Bergvik

Välkommen att hobbysnickra i vårt snickeri på Bergvik. Volontärer finns på plats för enklare instruktioner.

Kreativ verkstad

Ge uttryck för din kreativitet med olika material och tekniker och få inspiration från andra deltagare. Även som kurs på Morkullan!

Lapptechnik

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 eller annat du tar med.

Akvarell

Måla akvarell tillsammans med andra. Viss handledning finns.

Keramik på Morkullan – Föranmälan!

Varje termin erbjuder vi två grupper som får möjlighet att skapa i vår keramikverkstad. För att delta krävs föranmälan, och vi prioriterar seniorer som ännu inte haft möjlighet att prova på keramik. För att möta det stora intresset anordnar vi två omgångar keramikkurser per termin. Aktiviteten leds av volontärer och bjuder på en kreativ och givande upplevelse.

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 mötesplatsen där. Både av miljö- och hälsoskäl erbjuder vi ekologiska produkter.

Enkel teknikhjälp – med Fixaren

Du som är 67 år eller äldre kan få hjälp av kommunens digitala fixare att komma igång med digital teknik. Du kan få hjälp med att ordna mobilt bank-ID, skaffa internet, använda din mobiltelefon och mycket mer. Du kan även boka Fixaren för hembesök:

Telefon: 08-523 063 93 **E-post:** fixarservice@sodertalje.se

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 volontär-träffar, samtidigt som du känner dig uppskattad och behövd.

Är du intresserad och vill veta mer om volontärsskap?

E-post: motesplatserna@sodertalje.se

Telefon: 08-523 016 42. Eller fråga personalen på mötesplatserna.

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.

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.

Morkullan

Mötesplats i
centrala Södertälje

Aktiviteter för seniorer.

- Fysiska och kreativa aktiviteter
- Öppet Gym
- Keramik-verkstad
- Socialt umgänge
- Fredagslunch
- Kafeteria
- Underhållning/events

Address:

Karlsundsgatan 12



Närmaste busshållplats:

Morkullans servicehus

(979) eller

Kvarnberget (758)

Telefon:

08-523 064 72

Öppettider:

Tisdag – fredag:

Kl.10.00–15.00

Måndagar – stängt.



Höstscheman 2 sept – 19 dec

	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Kl.10.00–15.00	Kl.10.00–15.00	Kl.10.00–15.00	Kl.10.00–15.00
	STOLSGYMPA Kl.10.00–11.00	YOGA Kl.10.00–11.00	STYRKETRÄNING Kl.10.00–11.00	TABATA Kl.10.00–11.00
	ÖPPET GYM Kl.11.15–12.00	ÖPPET GYM Kl.11.15–15.00	AKVARELL Kl.10.00–11.30	LAPPTEKNIK Jämnare veckor Kl.10.00–12.00
	KERAMIK grupp 1 Kl.11.00–14.00 Start 23/9–Slut 2/12 Föranmälan!	TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN Kl.11.00–12.00	KERAMIK grupp 2 Kl.11.00–14.00 Start 25/9–Slut 27/11 Föranmälan!	TILLGÄNGLIG GYMINSTRUKTÖR I ÖPPET GYM Kl.11.15–13.00
	DART Kl.12.15–14.45	HANDARBETE Kl.10.00–12.00	ÖPPET GYM Kl.11.15–15.00	FREDAGSLUNCH Kl.12.00–13.00 Föranmälan!
	KREATIV VERKSTAD Kl.12.30–14.45 Start 23/9–Slut 9/12 Föranmälan!	GYMINTRO September Kl.13.00–15.00 Föranmälan!	CANASTA Kl.11.45–14.45	FREDAGSEXTRA Olika program! Kl.13.15–14.30
	FINSK MÖTESPLATS Kl.13.00–14.50	BINGO Kl.13.00–14.30		
Måndagar stängt				



Bergvik

Mötesplats i
centrala Södertälje

Aktiviteter för seniorer.

- Fysiska och kreativa aktiviteter
- Snickeri-verkstad
- Socialt umgänge
- Torsdagslunch
- Kafeteria
- Underhållning / events

Adress:

Telgehusvägen 4



Närmaste busshållplats:

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



Telefon:

08-523 023 97

Öppettider:

Tisdag - fredag:

kl.10.00-15.00

Måndagar - stängt.



Höstscheman 2 sept - 19 dec

Måndagar stängt				
TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	
kl.10.00-15.00	kl.10.00-15.00	kl.10.00-15.00	kl.10.00-15.00	
STYRKETRÄNING kl.10.00-11.00	CIRKELTRÄNING kl.10.00-11.00	TABATA kl.10.00-11.00	DANSGYMPA kl.10.00-11.00	
TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN kl.11.00-12.00	HANDARBETE kl.10.00-12.00	KREATIV VERKSTAD kl.10.00-12.00	RÖRLIGHET och BALANS kl.11.15-12.15	
DART kl.13.00-14.30	KORTSPEL kl.13.00-14.00	LUNCH kl.12.00-13.00 Föranmälan!	FREDAGSEXTRA Olika program! kl.13.00-14.30	
SNICKERI kl.10.00-15.00	STOLSGYMA kl.13.30-14.30	BINGO kl.13.00-14.00	SNICKERI kl.10.00-15.00	
	SNICKERI kl.10.00-15.00	GUBBHÄNG kl.14.00-15.00		
		SNICKERI kl.10.00-15.00		



Södertälje
kommun

Tom Tits
Mötesplats i
centrala Södertälje

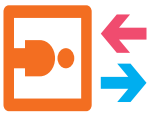
Höstscheman 2 sept - 19 dec

Aktiviteter för seniorer.

- Fysiska aktiviteter
- Socialt umgänge
- Tom Tits Kafeteria - med 20% seniorrabatt
- Kurser / Föreläsningar
- Underhållning / events

Adress:

Storgatan 33
(plan 3, hiss finns)



Närmaste busshållplats:

Astrabacken (747, 756,
759, 787)

Telefon:

08-523 022 73

Öppettider:

Tisdag - fredag:

Kl.10.00-15.00

Måndagar - stängt.



TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
YOGA Sal Periodiska Kl.10.15-11.15	MEDITATION KURS Sal Tenn Kl.10.15-11.45 Start 24/9 - slut 3/12 Föranmälan!	ZUMBA GOLD Sal Periodiska Kl.10.15-11.15	ENGELSKAGRUPP Jämnare veckor Sal Tenn Kl.10.15-11.45
LINEDANCE KURS Sal Periodiska Kl.13.00-14.00 Föranmälan! Start 23/9 - slut 11/11	HANDARBETE & SÄLSKAPSSPEL Sal Tenn Kl.12.00-15.00	YOGA Sal Periodiska Kl.11.30-12.30	SENIORBOXNING Udda veckor Sal Periodiska Kl.10.15-11.15
	TABATA Sal Periodiska Kl.13.30-14.30	DIGI-MP (Mötesplats online) Via Teams möte. Föranmälan! Kl.13.30-14.30	SENIORBOXNING Jämnare veckor Sal Periodiska Kl.13.00-14.00
	GUBBHÄNG Kl.14.30-15.00		FINSK MÖTESPLATS Sal Peter Kl.11.00-14.00
Måndagar stängt			

Futurum

Kulturhus och
mötesplats i Järna

Höstschema 2 sept – 19 dec

Aktiviteter för seniorer.

- Fysisk aktivitet
- Socialt umgänge med fika
- Kreativa aktiviteter
- Föreläsningar /kurser
- Underhållning / events

Adress:

Södra Järnvägsgatan 2,
Järna

Telefon: 08-523 041 90

Öppettider för mötesplatsen:

Tisdag, onsdag:

kl.09.30–15.30

(Lunchstängt 12.00–13.30)

Torsdag:

kl.13.30–15.30



Södertälje
kommun



Måndagar stängt		TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	Fredagar stängt
		kl.09.30–15.30 Lunchstängt kl.12.00–13.30	kl.09.30–15.30 Lunchstängt kl.12.00–13.30	kl.13.30–15.30 Förmiddag stängt	
		FRITIDSGÅRDEN kl.09.30–12.00 – Finsk mötesplats – Stick- och virk-café – Umgänge/fikastund	FRITIDSGÅRDEN kl.09.30–12.00 – Canasta – Onsdagsspel – Umgänge/fikastund	STORA HALLEN kl.13.30–14.30 Cirkelträning	
		STORA HALLEN kl.13.30–14.30 – Gympapass – Rörlighet och Balans	ATELJÉN kl.13.30–15.30 Fritt kreativt måleri med paus för Umgänge/fikastund (Kurs med föränmälan) Start 24/- slut 22/10	MATSTUDION kl.14.30–15.30 Umgänge/fikastund	
		MATSTUDION kl.14.30–15.30 Umgänge/fikastund			

skratt, svett och fika!

notesplatserna@sodertalje.se – www.sodertalje.se/notesplatser

Telefon: 08-5230 64 72/08-5230 23 97/08-523 022 73/ 08-523 041 90



Mobila Mötesplatser

Aktiviteter för seniorer.

- Fysisk aktivitet
- Socialt umgänge med fika
- Kreativa aktiviteter
- Föreläsningar /kurser
- Underhållning / events

ENHÖRNA:

Enhörna IF

Friluftsgården, Väsby 22,

Enhörna



HÖLÖ:

Församlingshemmet

Klockargården 153, Hölö

MÖLNBO:

Folkets Hus

Kvarnvägen 8, Mölnbo



Södertälje
kommun

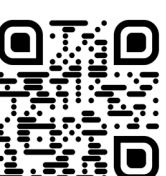
Höstscheman 2 sept – 19 dec

ENHÖRNA Onsdagar kl.10.00–12.00	HÖLÖ Torsdagar kl.10.00–12.00	MÖLNBO 3 Torsdagar / månad kl.13.30–15.30 (Uppehåll: 9/10, 13/11, 11/12)
STORSTUGAN ENHÖRNA IF kl.11.00–12.00 Umgänge/fikastund	FÖRSAMLINGSHEMMET kl.10.00–11.00 Gympapass Rörlighet och Balans	FOLKETS HUS kl.13.30–14.30 Gympapass Rörlighet och Balans
STORSTUGAN ENHÖRNA IF kl.11.00–12.00 Umgänge/fikastund	FÖRSAMLINGSHEMMET kl.11.00–12.00 Umgänge/fikastund	FOLKETS HUS kl.14.30–15.30 Umgänge/fikastund

Skratt, svett och fika!

motespplatserna@sodertalje.se – www.sodertalje.se/motesplatser

Telefon: 08–5230 64 72/08–5230 23 97/08–523 022 73/ 08–523 041 90



Kontaktinformation

Fasta mötesplatser i Södertälje kommun

Kontakt: motesplatserna@sodertalje.se

Webb: www.sodertalje.se/motesplatser

Bergvik

Adress: Telgehusvägen 4



Närmaste busshållplats:

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

Telefon: 08-523 023 97 **Öppet:** tisdag – fredag kl.10.00–15.00.

Morkullan

Adress: Karlslundsgatan 12



Närmaste busshållplats:

Morkullans servicehus (979) eller Kvarnberget (758)

Telefon: 08-523 064 72 **Öppet:** tisdag – fredag kl.10.00–15.00.

Tom Tits

Adress: Storgatan 33 (plan 3, hiss finns)



Centralt läge! Gångavstånd från Södertälje centrum.

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

Telefon: 08-523 022 73 **Öppet:** tisdag – fredag kl.10.00–15.00.

Futurum

Adress: Södra Järnvägsgatan 2, Järna

Gångavstånd från Järna station.



Telefon: 08-523 041 90

Öppet: tisdag, onsdag kl.09.30–15.30, fredag kl.13.30–15.30.

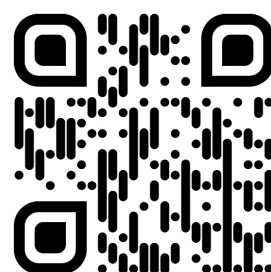
Följ oss på Facebook:

Skanna QR-koden så kommer du direkt till vår Facebook-sida.

Tips! Anmäl dig till vårt månadsbrev!

Skicka e-post till motesplatserna@sodertalje.se

facebook



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 18 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.

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 9/10, 13/11, 11/12)

kl.13.30–15.30
Folkets Hus



Besök vår hemsida:

För exakta tider/platser för våra mobila mötesplatser besök "Kalender för aktiviteter". Skanna QR-koden.

HEMSIDAN

