



Vårschema 2026

Mötesplatser för seniorer i Södertälje
Tisdag 13 januari – fredag 19 juni

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 finns för dig som har fyllt 65 år och bor i Södertälje kommun. Vi har fyra fasta mötesplatser – Bergvik, Morkullan, Tom Tits och Futurum. Vi har även mobila mötesplatser i Hölö, Enhörna och i Mölnbo.

Hos oss får du möjlighet att träffa andra med liknande intressen som du, lära dig nya saker, motionera eller ta en kopp kaffe i gott sällskap.

Vi vill bidra till att du har en meningsfull vardag och därför erbjuder vi en stor variation av aktiviteter.

Du kan delta i:

- **Fysiska, sociala, kreativa** aktiviteter som leds av aktivitetssamordnare och volontärer.
- **Kurser** kurser som leds av kursledare i samarbete med externa aktörer som föreningar, folkhögskolor och studieförbund.
- **Events** och enstaka program med olika teman och arrangörer som ofta anordnas som enstaka program utöver schemat.

Se alla våra aktiviteter i kalendern på hemsidan:

Besök www.sodertalje.se/motesplatser

Vill du vara säker på att alltid få aktuell information, samt se mer av vad vi gör på mötesplatserna?

Följ oss på Facebook:

Sök på: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Anmäl dig till vårt månadsbrev!

Skicka e-post till motesplatserna@sodertalje.se

Mötesplatsernas 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 lapptechnik. Material ingår. Om du vill skapa något som kräver material utöver det som erbjuds, tillkommer självkostnadspris.

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. Säkra din plats i god tid, innan sista anmälningsdatum!

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

Fysiska aktiviteter

Stolsgympa

Ett tillåtande och mjukt träningspass på stol där vi tränar styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition till energigivande musik – i lugnt tempo och helt efter egen förmåga.

Stol Styrka

Ett mjukt men energifyllt träningspass med extra fokus på styrka, där alla kan vara med – sittande, stående med stöd eller helt utan stol. Vi kombinerar styrketräning med inslag av puls, rörlighet och balans på ett lekfullt och tryggt sätt, till glad och taktfast musik. Du tränar efter egen förmåga och lär dig enkla styrkeövningar med gummiband och lättare hantlar.

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

Du tränar på egen hand med våra inspirerande redskap. För egen träning finns det kort för uppvärmning, strech, olika övningar, beskrivningar och begrepp att använda.

Träna med gyminstruktör

Träna i din egen takt med en gyminstruktör på plats. Prova olika stationer för styrka, balans och rörlighet, välj själv övningar och tid vid varje station. Gyminstruktören ger vägledning och tips utifrån dina behov, med fokus på glädje, gemenskap och att stärka både kropp och humör.

Meditation – vänd fokus inåt – mental träning – Kurs

En stund för återhämtning och inre ro. Både nybörjare och erfarna är varmt välkomna. Anordnas som kurs på Tom Tits.

Zumba Gold

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

Fysiska aktiviteter

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

Linedance – Kurs

Upptäck grunderna i linedance – en glädjefylld dansform där vi dansar i linjer utan partner. Vi rör oss till varierad musik och tränar balans, koordination och kondition på ett lekfullt sätt. Passar dig som har viss dansvana och vill utvecklas samtidigt som du har roligt tillsammans med andra.

Styrka och Puls

Ett varierat träningspass där vi kombinerar styrka, kondition, balans och rörlighet. Vi använder både kroppen som belastning och enkla redskap som gummiband, hantlar och stol. Du deltar helt efter din egen förmåga – alla kan vara med!

Digital kurs: Säker hemmaträning för seniorer – Kurs

Träna tryggt och effektivt hemma tillsammans med oss via Teams! Vi fokuserar på balans, styrka, rörlighet, vardagsfunktion – med övningar som anpassas efter dina egna förutsättningar. Du får lära dig rätt teknik, andning och smarta sätt att använda vanliga saker i hemmet som träningsredskap, till exempel mjölkpaket, handduk eller sopkvast. Perfekt för dig som vill röra på dig, stärka kroppen och göra det i lugn och trygg hemmamiljö.

Kurser – anmäl dig via mejl eller prata med personalen:
anmalan.motesplatserna@sodertalje.se

Sociala aktiviteter

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.

Träna hjärnan – mental styrka för seniorer – Kurs

Ett lättsamt och roligt pass där vi aktiverar hjärnan genom övningar som tränar minne, koncentration, språk, logik och kreativitet – samtidigt som vi stärker den sociala gemenskapen. Vi jobbar bland annat med sifferrepetition, färg- och ordlekar, associationsövningar samt träning för visuellt minne, reflexer och koordination mellan hjärna och kropp – Här får hjärnan gympa!

Din egen hälsa – Kurs

En kurs på 10 tillfällen där vi diskuterar och utforskar olika aspekter av hälsa för seniorer. Genom samtal, reflektion och eget kursmaterial får du inspiration och verktyg att hitta balans i vardagen och göra förändringar som passar dig. Kursen hålls på Futurum i Järna.

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. Welcome!

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!

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.

Aktiviteterna leds av volontärer och bjuder på en kreativ och givande upplevelse. Vill du bli volontär och dela med dig av något du brinner för? Kontakta personalen!

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. Även som **kurs** på Bergvik!

Keramik på Morkullan – Kurs

Varje termin erbjuder vi två grupper som får möjlighet att skapa i vår keramikverkstad. Vi välkomnar även återkommande deltagare, men prioriterar seniorer som ännu inte haft möjlighet att prova på keramik.

Kreativ måleri

Utforska din kreativitet på ett prestigelöst sätt genom måleri i akrylfärg. Viss handledning finns.

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

för seniorer i

centrala Södertälje

Vårschema 13 januari – 19 juni



Aktiviteter för seniorer.

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

Adress:

Karlsundsgatan 12



Närmaste busshållplats:

Morkullans servicehus

(979) , Kvarnberget (758)

Telefon:

08-523 064 72

Öppettider:

Tisdag – fredag:

Kl.10.00–15.00

Måndagar – stängt.



	TISDAG Kl.10.00–15.00	ONSDAG Kl.10.00–15.00	TORSDAG Kl.10.00–15.00	FREDAG Kl.10.00–15.00
Måndagar stängt	STOL-STYRKA Kl.10.15–11.15	TRÄNA MED GYMINSTRUKTÖR Kl.10.00–11.30	YOGA Kl.10.15–11.15	TABATA Kl.10.15–11.15
	ÖPPET GYM Kl.11.30–12.00	ÖPPET GYM Kl.12.00–15.00	AKVARELL Kl.10.15–11.30	LAPPEKNIK Jämna veckor Kl.10.15–12.00
	KERAMIK grupp 1 Kl.11.00–14.00 Start 20/1–Slut 24/3 KURS –Föränmälan!	TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN Kl.11.00–12.00	KERAMIK grupp 2 Kl.11.00–14.00 Start 22/1–Slut 26/3 KURS –Föränmälan!	FREDAGSLUNCH Kl.12.00–13.00 Föränmälan!
	FINSK MÖTESPLATS Kl.13.00–15.00	HANDARBETE Kl.10.15–12.00	ÖPPET GYM Kl.11.30–15.00	
	DART Kl.12.30–15.00	KREATIV VERKSTAD Kl.12.30–15.00 Start 21/1–Slut 15/4 KURS –Föränmälan!	CANASTA Kl.12.00–15.00	
		BINGO Kl.13.00–14.30		



Södertälje
kommun

Bergvik

Mötesplats
för seniorer 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)
Brunnsängs c. (751, 761)

Telefon:

08-523 023 97

Öppettider:

Tisdag - fredag:

kl.10.00-15.00

Måndagar - stängt.



Vårschema 13 januari - 19 juni

	TISDAG kl.10.00-15.00	ONSDAG kl.10.00-15.00	TORSdag kl.10.00-15.00	FREDAG kl.10.00-15.00
Måndagar stängt	TABATA kl.10.15-11.15	SNICKERI kl.10.00-15.00	STYRKETRÄ- NING kl.10.15-11.15	DANSGYMPA kl.10.15-11.15
	TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN kl.11.00-12.00	HANDARBETE kl.10.00-12.00	KREATIV VERKSTAD kl.10.00-12.00	SNICKERI kl.10.00-15.00
	SNICKERI kl.10.00-15.00	KORTSPEL kl.13.00-14.00	SNICKERI kl.10.00-15.00	AKVARELL KURS kl.11.15-13.00 Start 16/1 - slut 20/3 Föranmälan!
	CANASTA kl.12.00-15.00	STOLSGYMPA kl.13.30-14.30	LUNCH kl.12.00-13.00 Föranmälan!	
			BINGO kl.13.00-14.00	



Tom Tits

Mötesplats för seniorer i centrala Södertälje

Vårschema 13 januari – 19 juni



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 kl.10.00–15.00	ONSDAG kl.10.00–15.00	TORSDAG kl.10.00–15.00	FREDAG kl.10.00–15.00
	ZUMBA GOLD Sal Periodiska kl.10.15–11.15	MEDITATION KURS Sal Tenn kl.10.15–11.45 Start 4/2 – slut 8/4 Föranmälan!	STYRKA och PULS Sal Periodiska kl.10.15–11.15	ENGELSKAGRUPP Jämnad veckor Sal Tenn kl.10.15–11.45
	LINEDANCE KURS Sal Periodiska kl.13.00–14.00 Start 3/2 – slut 24/3 Föranmälan!	HANDARBETE & SÄLLSKAPSSPEL Sal Tenn kl.12.00–15.00	DIGI - KURS Säker hemmaträning för seniorer. Hildas träningsskola! Via Teams! (Ledaren sänder från Tom Tits) kl.14.00–15.00 Start 12/2 – slut 9/4 Föranmälan!	TRÄNA HJÄRNAN KURS Mental styrka för seniorer. Udda veckor Sal Tenn kl.10.15–11.15 Start 30/1 – slut 8/5 Föranmälan!
Måndagar - stängt				FINSK MÖTESPLATS Sal Peter kl.11.00–14.00



Södertälje
kommun

Futurum

Mötesplats
för seniorer
i Järna

Aktiviteter för seniorer

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

Adress:

Södra Järnväggsgatan 2,
Järna

Telefon:

08-523 041 90



Vårschema 13 januari – 18 juni



TISDAGAR kl.9.30–15.30 (Lunchstängt 12.00–13.30)	TORSDAGAR kl.9.30–15.30 (Lunchstängt 12.00–13.30)
MATSTUDION Mötesplats för seniorer tisdagar och torsdagar – kl.9.30–15.30 (Lunchstängt 12.00–13.30) Välkommen in i Matstudion! En öppen och trivsamt mötesplats för seniorer med möjlighet för trevligt umgänge, fika och gemenskap.	
ATELJÉN Finska grupp – Drop in kl.9.30–12.00	ATELJÉN Canasta – Drop in kl.9.00–12.00
STORA SALEN Träningspass – Drop in kl.10–11.00	MATSTUDION Stick & Virk – Drop in kl.9.30–11.45
ATELJÉN Kreativ måleri – Drop in kl.13.30–15.30 (Ej 13/1, 10/2, 10/3, 14/4, 12/5, 9/6)	FORTE Din egen hälsa – Kurs – Föranmälan! Start 22/1 – slut 2/4 – kl.9.30–12.00
	STORA SALEN Träningspass – Drop in kl.13.30–14.30

Mobila

Mötesplatser för seniorer i Södertälje

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

Vårschema 13 januari – 19 juni



ENHÖRNA Onsdagar kl.10.00–12.00	HÖLÖ Onsdagar kl.10.00–12.00	MÖLNBO 3 Onsdagar / månad kl.13.30–15.30 (Uppehåll sista onsdagen varje månad)
STORSTUGAN ENHÖRNA IF kl.10.00–11.00 Träningspass av olika karaktär	FÖRSAMLINGSHEMMET kl.10.00–11.00 Träningspass av olika karaktär	FOLKETS HUS kl.13.30–14.30 Träningspass av olika karaktär
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!

motesplatserna@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

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

Bergvik

Adress: Telgehusvägen 4



Närmaste busshållplats:

Bergviks servicehus (979) eller Brunnssängs 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 och torsdag, kl.9.30–15.30 (Stängt kl.12.00–13.30)

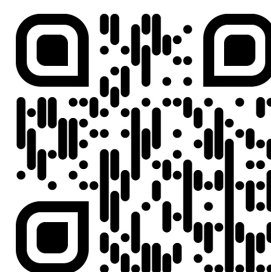
Följ oss på Facebook:

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



Mobila mötesplatser

– i Hölö, Enhörna och Mölnbo

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

Välkommen till våra mobila mötesplatser!

En gång i veckan möts vi för träning, fika och gemenskap i en varm och trivsamt miljö. Träningspassen är kostnadsfria och fokuserar på balans, rörlighet och ibland lite styrka – alltid i lugnt tempo och med plats för alla, oavsett nivå.

Efter träningen samlas vi för en fikastund och trevligt umgänge. Vi säljer kaffe och te till självkostnadspris, och deltagarna turas om att ta med hembakat fikabröd för den som vill bidra.

Alla seniorer är varmt välkomna – både du som vill röra på dig och du som främst vill ses, prata och njuta av en stund tillsammans.

Vi söker också fler volontärer!

Vill du vara med och planera aktiviteter eller hjälpa till på plats vid våra träffar? Hör gärna av dig – vi välkomnar all hjälp och engagemang.

Enhörna IF

Onsdagar
kl.10.00–12.00
Enhörna
Idrottsförening



Hölö Kyrka

Onsdagar
kl.10.00–12.00
Kyrkans
Församlingshem



Mölnbo Folkets hus

3 Onsdagar /månad
kl.13.30–15.30
(ej sista onsdag i
månaden!)



Besök vår hemsida:

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

HEMSIDAN

