

Nyhetsbrev – februari 2026

Mötesplatserna: Morkullan, Bergvik, Tom Tit och Futurum

Mobila mötesplatser: Enhörna, Hölö och Mölnbo



Välkommen februari!

Nu märks det att dagarna blir längre – ljuset är på väg tillbaka och fågelsång börjar höras på morgnarna. Ljuvligt! Hos oss fortsätter kurserna att rulla på, och flera har fortfarande lediga platser.

Vårt uppskattade matprojekt med fokus på nyttigheter tar ny fart, och under februari startar även årets första fredagsevent på utvalda mötesplatser.

Under v. 7 gästas Bergvik av studenter från Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) som genomför spännande hälso-tester på en utvald grupp seniorer, inom ramen för vårt hälsoprojekt.

Vi säger också hurra för nytt golv i Sal Periodiska på Tom Tits!

Vi lanserar en ny HLR-kurs för seniorer – en viktig kunskap som kan rädda liv!

Och ja – Alla hjärtans dag tänker vi på året om... kanske lite extra i februari.

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

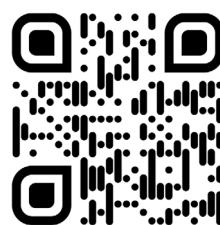
FUTURUM

Adress: Södra Järnvägsgatan 2, Järna

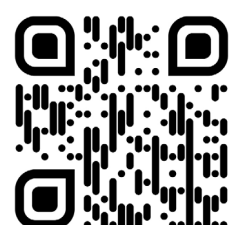
Telefonnummer: 08-523 041 90

Öppet: tisdag, torsdag kl.09.30–15.30
Lunchstängt kl.12.00–13.30
Träningspass, olika aktiviteter, café

HEMSIDAN



facebook



Aktiviteter för alla seniorer

Mötesplatserna – aktiviteter för dig som är pensionär eller 65+.

Hos oss kan du ta del av träning, sociala träffar, skapande verksamhet, kurser och mycket mer. Mötesplatserna välkomnar dig som är senior, oavsett om du deltar i en aktivitet eller inte. Kom för en fika, umgås, delta i aktiviteter eller bara sitt ner en stund. Fika till självkostnadspris. Alla aktiviteter och material är gratis.

Vårens kurser – startar löpande under vårterminen

De flesta vårens kurser är redan fullbokade, men några har fortfarande lediga platser kvar – så det går fortfarande att anmäla sig. Skynda att fynda under rubriken "Kurser vårterminen 2026"! Det finns även helt nya kurser...

E-post: anmalan.motesplatserna@sodertalje.se

Telefon: 08-523 064 72 / 08-523 023 97 / 08-523 022 73 / 08-523 041 90

Hitta schemat

- på vår hemsida: www.sodertalje.se/motesplatser
- på våra mötesplatser
- eller så mejlar vi det gärna till dig om du önskar.

Nyhet: Träna tryggt hemma – tillsammans med Hilda!

Vill du röra på dig, men helst hemifrån? Då är denna kurs för dig!

Varje torsdag kl. 14.00–15.00 möts vi i ett Teams-möte, där vår ledare Hilda guidar dig genom lugna, trygga och effektiva övningar – anpassade för seniorer.

Fokus på: balans, styrka och rörlighet.

Du tränar hemma med enkla redskap som stol, handduk eller mjölkpaket.

Det här är mer än träning – du kan ställa frågor, få tips och känna gemenskap, även på distans. (På köpet lär du dig att vara lite mer digital!)

Teknisk hjälp ingår!

Vid anmälan får du länk, lathund och personlig support.

**Föranmälan öppen till 11/2 – platser finns.
Välkommen att prova!**

NYHET!



Teams möten

Torsdagar kl. 13.00–14.00

Start 12/2 – slut 9/4

Livsberättargrupp på Bergvik- säkra en av de sista platserna!

Kom och var med i vår livsberättargrupp! Under 10 tillfällen möts vi för att samtala om ditt liv – vem du är idag, din livshistoria och hur du vill leva vidare. Du får lyssna till andras berättelser och dela din egen i en trygg och varm gemenskap där samhörighet, nya insikter och relationer kan växa.

Gruppledare:

Cassandra, aktivitetssamordnare

Lina-lea, anhörigkonsulent

Anmälan:

Lina – lea Zimmerman

lina.zimmerman@sodertalje.se / 08-523 020 07

Begränsat antal platser – först till kvarn!



BERGVIK

Onsdagar kl.09.30–12.00 inkl. fikapaus. Start 18/2 – slut 22/4

Antal träffar: 10 stycken. Max 10 deltagare.

Du behöver kunna delta vid samtliga tillfällen.

Meditation på Tom Tits- lediga platser finns!

En stund för återhämtning och inre ro. Vänd fokus inåt. Både nybörjare och erfarna är varmt välkomna. Max 12 personer, först till kvarn!

Kursledare:

Vår volontär Francisco

(Fikatips! Tom Tits Kafeteria – med 20% seniorrabatt!)

OBS! Ny start och sluttid!



TOM TITS, plan 3
Onsdagar kl.10.15–11.15
Start 11/2 – slut 29/4

HLR – kurs för seniorer

Livsviktig kunskap – för alla åldrar!



Att kunna hjärt-lungräddning kan rädda liv. Risken för hjärtstopp ökar med åldern – därför är HLR-kunskap extra viktig även för seniorer, både för att kunna hjälpa andra och känna sig tryggare själv. Alla deltagare får certifikat efter genomförd utbildning.



HLR-teamet bjuder in till kurs för seniorer!



Under utbildningen lär du dig att:

- känna igen ett plötsligt hjärtstopp
- utföra hjärt-lungräddning (kompressioner och inblåsningar)
- använda en hjärtstartare
- lägga en medvetslös person i stabilt sidoläge
- agera vid luftvägsstopp (sätta i halsen)

Utbildningen är praktisk, tydlig och anpassad för seniorer!

Anmälan: anmalan.motesplatserna@sodertalje.se (max 12 delt./kurs)

BERGVIK

Fredag 20 feb. kl.12.00–14.30

MORKULLAN

Fredag 24 april kl.10.15–12.30

Ett samarbete med:

Akvarell på Bergvik – en ny (kort men härlig!) omgång

Akvarellkursen på Bergvik blev snabbt en favorit – så nu kör vi igen!

Tack vare vår volontär Johannes blir det en ny kursomgång, denna gång med 4 tillfällen, innan våren och utomhusaktiviteterna tar vid. Perfekt för dig som varit sugen men inte fått plats tidigare – nu är chansen här!

Kursen startar fredag 27/2 och platserna är begränsade till 10 deltagare.

Anmälan öppnar 3/2 och stänger när kursen är full.

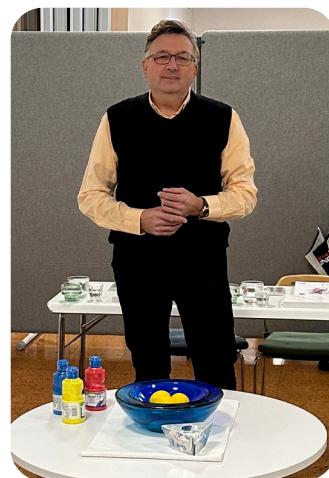
Vi prioriterar nya deltagare, men fyller på i mån av plats.

Material ingår, och du får ta med dig hem dina alster!

Anmälan: anmalan.motesplatserna@sodertalje.se

BERGVIK

Fredagar, kl.10.15–13.00. Start 27/3 – slut 24/4
(4 tillfällen. Uppehåll fredag 3/4 – Påskafton)



Kurser vårterminen 2026

Måla påskägg med Magdalena – en favorit i repris!

Kursen består av två tillfällen per mötesplats.

Anmälan gäller för båda tillfällena.

MORKULLAN

Tisdag 24 feb. kl.12.30–15.00

Fredag 27 feb. kl.10.30–14.30
(inkl. lunchpaus 27 feb)

Anmälan öppen:
3 feb. – 19 feb.

BERGVIK

Torsdagar 5 mars + 12 mars
kl. 10.00–13.00

Anmälan öppen:
3 feb. – 27 feb.



Max 10 deltagare/kurs.

Anmälan: anmalan.motesplatserna@sodertalje.se

Lagom inför påsken bjuder vi in till en "Favorit i repris" – en ny omgång med inspirerande och kreativ kurs med **Magdalena Kellner**, som har ägnat sig åt konsten att måla ägg i nästan 50 år.

Hennes passion började oväntat efter att hon fick underkänt i bildlektionen i skolan – och idag skapar hon fantastiska påskägg med vackra blommotiv.

Nu har du chansen att lära dig hennes teknik och skapa dina egna unika påskägg!

Allt material ingår, och om du vill kan du även köpa Magdalenas handmålade ägg för 60 kr.

Välkommen till en mysig påskförberedelse fylld med färg och kreativitet!

Events februari

Trubadur på besök!

Välkommen till en stämningsfull eftermiddag!

Andreas Isvoosig, en erfaren trubadur bjuder på ett klurigt musikquiz, varvat med härlig livemusik.

Älskade klassiker av bland annat Cornelis Vreeswijk, Evert Taube, Fred Åkerström, Johnny Cash, Elvis Presley och många fler.

En musikalisk upplevelse fylld av nostalgi, värme och glädje.

Passa på att testa även något nyttigt och gott från vår kafeteria!

MORKULLAN

Fredag 6 feb. kl.13.30–15.00



Andreas Isvoosig
Trubadur och visdiktare

Det är väl aldrig för sent med kärlek? – JaMaRam uppträder!

Här bjuds det på kärlekssånger som är vackra, svängiga, roliga och nostalgiska – om både kärlekslycka och kärleksbekymmer. Det blir musik om kärleksbrev, förvecklingar och igenkänning, med både skratt och eftertanke.

En varm och hjärtlig föreställning om livets kanske viktigaste ämne

– **kärleken.**



BERGVIK

Fredag 27 feb. kl.13.30–15.00

Kärleken kommer,
kärleken går

Ragnhild
Wesenberg
cello

Jannika Häggström
sång

Marke Markebo
gitarr



Matprojektet rullar vidare – nytt år, nya smaker!

Vårt matprojekt i samarbete med ÄTUP fortsätter med ny energi under det nya året. Under höstterminen har vi haft workshops med filmvisning och samtal om goda matvanor, och på Morkullan och Bergvik har vi lanserat flera nya, nyttiga alternativ i kafeterian. Där finns nu bland annat proteinrika och matiga mackor, kvarg och olika näringsrika drycker.

Nu fyller vi på med ännu fler nyheter – som rostade lättsaltade kikärter, kokta ägg med kaviarklick och andra enkla men näringsrika favoriter.

"Varför nyttigt?" – Vi vill också göra det lätt att förstå varför maten är bra för oss, och särskilt för seniorer. **Därför introducerar vi tydliga och lättlästa informationsblad med bild och kort fakta om utvalda produkter.** Framöver delar vi även recept och planerar fler workshops med olika teman kring hälsosam mat.

Håll utkik – det finns mycket gott på gång!



Kyckling



Kvarg...



Kikärter



Kokt ägg



Tonfisk

Hälsoprojekt under vårterminen – därför händer det och vad innebär det för verksamheten

Under våren 2026 genomför vi ett hälsoprojekt i samverkan med Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH).

Projektet är en del av ett forsknings- och utvecklingsarbete kring fysisk träning för seniorer och genomförs i flera kommuner i Stockholmsregionen.

I Södertälje deltar en redan fullbokad grupp seniorer som under projektet får genomföra olika hälsotester samt ta del av träningsinslag och hälsostöd. Syftet är både att följa hur fysisk aktivitet påverkar hälsa över tid och att ge GIH-studenter praktisk erfarenhet inom träning och hälsocoaching.

Tester på Bergviks mötesplats – vecka 7

De inledande hälsotesterna genomförs på Bergviks mötesplats under vecka 7. Testerna sker i gympasalen och leds av GIH-studenter, med stöd av våra aktivitetsamordnare, Cassandra och Filip.

Detta innebär tyvärr att alla ordinarie träningspass på Bergvik ställs in under vecka 7, eftersom gympasalen då används för projektet.

Varför gör vi detta? Genom att delta i hälsoprojektet:

- bidrar vi till ny kunskap om seniorers hälsa,
- utvecklar vi samarbeten med högskola och forskning,
- och stärker vi kvaliteten i vår egen tränings- och hälsoverksamhet på sikt!

Vi hoppas på förståelse för den tillfälliga schemaförändringen och ser fram emot att kunna dela erfarenheter och lärdomar från projektet längre fram.

Tack för ert tålamod och ert engagemang!



Övrig information

Äntligen nytt träningsgolv på Tom Tits!

Under vecka 6 byts golvet i Sal Periodiska – från dammig heltäckningsmatta till ett riktigt träningsgolv som ger bättre luft, mer rörelsefrihet och skönare pass.

Därför ställs alla pass i Sal Periodiska in under v. 6.

Vi inviger det nya golvet och kör ordinarie schema igen från vecka 7, välkomna!

"Yoga med Britta" flyttar till Tom Tits från vecka 9

Yoga med Britta är mycket populärt och har vuxit ur Morkullans gympasal. För att ge bättre utrymme, lugnare miljö och ta hänsyn till både yogadeltagare och kafébesökare flyttar vi därför passet till Sal Periodiska på Tom Tits. **OBS ny tid!**

TOM TITS, plan 3 – Torsdagar kl.11.30–12.30

Mobila mötesplatser – i Hölö, Enhörna och Mölnbo

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

**Onsdagar
kl.10.00–12.00**

**Enhörna
Idrottsförening**

HÖLÖ

**Onsdagar
kl.10.00–12.00**

**Kyrkans
Församlingshem**

MÖLNBO

**Onsdagar
(ej sista onsdag i mån.)**

**kl.13.30–15.30
Folkets Hus**



Mötesplats för seniorer Futurum –Vårterminen 2026

Adress: Södra Järnvägsgatan 2, Järna **Telefon:** 08-523 041 90

Aktivitetsledare på plats. Tisdagar: Marika och Sara. Torsdagar: Marika och Karin.

För mer info och tider/eventuella avvikelser, besök:

sodertalje.se/futurum - eller - sodertalje.se/motesplatser

TISDAGAR kl.9.30–15.30 <i>(Lunchstängt 12.00–13.30)</i>	TORSDAGAR kl.9.30–15.30 <i>(Lunchstängt 12.00–13.30)</i>
MATSTUDION Mötesplats för seniorer tisdagar och torsdagar – kl.9.30–15.30 <i>(Lunchstängt 12.00–13.30)</i> 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	MATSTUDION Stick & Virk – Drop in kl.9.30–11.45
STORA SALEN Träningspass – Drop in kl.10–11.00	FORTE Din egen hälsa – Kurs Föranmälan! Start 22/1 – slut 2/4 kl.9.30–12.00
ATELJÉN Kreativ måleri – Drop in kl.13.30–15.30 (Ej 10/2, 10/3, 14/4, 12/5, och 9/6)	STORA SALEN Träningspass – Drop in kl.13.30–14.30