

Nyhetsbrev – april 2026

Mötesplatserna: Morkullan, Bergvik, Tom Tits och Futurum

Mobila mötesplatser: Enhörna, Hölö och Mölnbo



Södertälje
kommun



April – när våren tar fart!

Visst är det härligt att se hur den sista snön äntligen smälter bort, hur ljuset dröjer sig kvar längre om kvällarna och allt runt omkring vaknar till liv. Påsken närmar sig – en tid för både firande och avkoppling.

Vårens sista omgång av kurser drar igång, så passa på att anmäla dig och säkra din plats innan terminen rundas av.

Under månaden ser vi fram emot flera spännande events. Och i takt med att vårvärmen smyger sig på ser vi fram emot att ibland flytta ut våra träningspass utomhus.

Varmt välkommen till en energifylld och inspirerande aprilmånad tillsammans med oss!

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

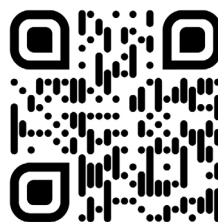
Telefonnummer: 08-523 041 90

Öppet: tisdag, kl.09.30-12.00, 13.30-15.30

Torsdag, kl.13.30-15.30

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.

Hitta schemat

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

Tips på aktiviteter

Snickarverkstad – för både damer och herrar – på Bergvik

Upptäck vår snickarverkstad på Bergvik – en plats för alla som vill skapa, oavsett om du är nybörjare eller mer erfaren, kvinna eller man. Här finns ett fullt utrustat snickeri med maskiner och verktyg för både små och lite större projekt.

Våra engagerade volontärer finns på plats, kan utrustningen och visar gärna hur allt fungerar. Vill du ha en mer ingående genomgång kan du boka in det tillsammans med volontärerna.

Välkommen att titta förbi och hobbysnickra hos oss!

I anslutning till snickeriet finns även en kreativ ateljé med massor av inspirerande material – läs mer under Kreativ verkstad.

BERGVIK

Snickeriet är öppet:

Tisdag, onsdag, fredag

kl.10.00–15.00

Torsdag kl.12.00–15.00



Aktiviteter för alla seniorer – våra tips för mars!

Kreativ verkstad – prova på vid "drop-in" på Bergvik

Välkommen till vår kreativa verkstad – en härlig öppen mötesplats för seniorer som vill skapa, umgås och inspireras!

På torsdagar samlas en glad grupp som tillsammans utforskar kreativiteten med hjälp av allt inspirerande material som finns att tillgå. Här finns både skaparglädje, trevliga samtal och en kopp fika i gott sällskap. Det finns plats för fler i gruppen – så kom och prova på!

BERGVIK

Torsdagar kl. 10.00–12.00



Lapptechnik – "drop-in", varannan fredag på Morkullan



Här möts vi varannan fredag (jämna veckor) i vår ljusa och trivsamma ateljé på Morkullan, för att skapa tillsammans. Med nål, tråd och fantasi syr vi ihop mindre tygbitar till vackra täcken, dukar – eller det du själv vill skapa.

Det är en stund fylld av kreativitet, gemenskap och inspiration. Vi avslutar vid 12-tiden, perfekt i tid för att njuta av vår goda fredagslunch som serveras vid dukat bord! (föranmälan krävs).

Ta med ditt material eller låt dig inspireras på plats – varmt välkommen att vara med!

MORKULLAN

Fredagar, jämna v. kl.10.00–12.00

Vårens kurser – anmäl dig idag!

Snart startar vårterminens sista kurser. Flera är redan fullbokade, men det finns fortfarande några med lediga platser. Här följer de kurser som har lediga platser kvar – anmäl dig redan idag. Anmäl dig via mejl eller telefon.

E-post: anmalan.motesplatserna@sodertalje.se

Morkullan: 08-523 064 72 / Bergvik: 08-523 023 97 / Tom Tits: 08-523 022 73

Futurum: 08-523 041 90

Linedance kurs – ny kursomgång i första hand för nybörjare

Upptäck glädjen i linedance – en dansform där vi dansar i linjer utan partner. Vi rör oss till varierad musik och tränar balans, koordination och kondition på ett lekfullt sätt.

Kursen är för nybörjare, men passar dig som har viss dansvana, så att du lättare kan hänga med i stegen och utvecklas samtidigt som du har roligt tillsammans med andra.

Anmälningstiden är öppen till den 10/4 – max 18 deltagare



TOM TITS, plan 3

Tisdagar kl.13.00–14.00 – Start 14/4 – slut 2/6

Events i april

Mötesplats för seniorer
Futurum

Södra Järnvägsgatan 2, Järna

**Trubadur
på
besök!**



Andreas Isvoosig
Trubadur och visdiktare

Välkommen till en stämningsfull eftermiddag!

Andreas Isvoosig – en mycket uppskattad trubadur – bjuder på både klurigt musikquiz och underbar livemusik. Räkna med en stämningsfull blandning där både hjärnan och hjärtat får sitt!

Under uppträdandet får vi njuta av älskade klassiker av bland andra Cornelis Vreeswijk, Evert Taube, Fred Åkerström, Johnny Cash och Elvis Presley – musik som väcker minnen, känslor och kanske även en och annan allsång.

Fika och umgänge i Matstudion efter konserten – till kl. 15.30.

Dagens träningspass kl. 13.00 är inställt till förmån för eventet.

FUTURUM – Stora Salen

Torsdag 16 april, kl.13.00–14.30

Alla vinner när vi återvinner!

Anna Pettersson – Miljö- och hållbarhetspedagog – håller en både intressant och viktig föreläsning.



Möt **Anna** – eller "återvinningsnörden Anna" som hon själv kallar sig – och låt dig inspireras av hur små steg kan göra stor skillnad för vår miljö.

Med en lättillgänglig och bildrik presentation guidar hon oss genom återvinningsens värld och delar med sig av **både kunskap och konkreta tips**.

Det här är en föreläsning som bjuder på **många aha-upplevelser** och **nya perspektiv**, där du får chansen att upptäcka hur enkelt det kan vara att bidra till en bättre framtid. **Välkomna!**

TOM TITS, plan 3 – Sal Periodiska

Torsdag 9/4, kl.13.00–14.30

Med tid för frågor!

Events i april

Vårkänslor med...

Lasse & Marika



**Välkommen till en eftermiddag fylld med musik och
sång på Morkullans mötesplats!**

Låt helgen börja på bästa sätt med ett stämningsfullt uppträdande av

Lasse & Marika!

Luta dig tillbaka, slappna av och njut av en härlig mix av musik och stämning som
sätter tonen för en riktigt trevlig start på helgen!



MORKULLAN

Fredag, 10 april, kl.13.30-15.00

Årtiondeprogrammen är här!



BERGVIK

Fredag 17 april

kl.13.30–15.00

Följ med på en underhållande tidsresa genom 1900-talet tillsammans med JaMaRam!

I **Årtiondeprogrammet** bjuds du på en härlig mix av berättelser, livemusik och sång, där varje tillfälle tar oss till ett nytt decennium. Med tidstypiska kläder, bilder, anekdoter och välkända låtar väcks minnen till liv – och du får gärna sjunga med!

Visste du till exempel hur en mikrofon såg ut på 1930-talet, i början av Evert Taubes karriär? Här får du både nya insikter och många igenkännande leenden.

Programmen är fristående men blir extra roliga att följa som en serie. **Först ut är 30-talet på Bergvik** – en svängig, varm och lärorik start på resan genom tiden.

“När livet byter plats”

Vad händer när livet plötsligt förändras och någon man står nära blir sjuk? Anhörigstöd bjuder in till en givande eftermiddag.

Välkommen till en gripande **filmvisning** där vi under 35 minuter får följa tre livsöden om kärlek, ansvar och nya roller i livet.

Efter filmen berättar anhängkonsulenterna om vilket stöd som finns att få – och du har möjlighet att ställa frågor och samtala vidare. Alla är varmt välkomna – både seniorer och anhöriga.

Vi ser fram emot en fin och meningsfull stund tillsammans.



BERGVIK
Fredag 24 april
kl.13.45–15.00



Events i april

Rollatorservice - Ge din rollator lite extra omtanke till våren!



Hjälpmedel Stockholm erbjuder gratis service för din rollator, så att den är i toppskick inför våren och sommaren.

Passa på att njuta av en fika i trevlig samvaro med andra!

Kom i god tid och välkommen!

BERGVIK

Fredag 10 april

kl.13.30-14.30

Kevät **Våren**

**Huhtikuu
April**

**Suomeksi Södertäljessä
På finska i Södertälje**

www.sodertalje.se/suomeksi

Pe 10/4 klo 18

Perjantaitanssit & Karaoke

Fredagsdans & Karaoke

Spinrocken, Nedrevillagatan 11

Liput Biljetter 180kr (Anne 070-2300371)

Maanantai 20/4 klo 15 Elokuva

Film Tarhapäivä Förskoledagen

Stadsbiblioteket

Lauantai 25/4 Koko perheen vappurieha

Finsk valborgsfirande

Futurum, Järna - Lisätietoja myöh. Mer information senare

Kohtaamispaikat senioreille - Mötesplatser för seniorer

Tiistaisin tisdagar klo 9.30-12 Futurum, Järna

Tiistaisin tisdagar klo 13-15 Morkullan, Karlslundsgatan 12

Perjantaisin fredagar klo 11-14 Tom Tits, Storgatan 33



Mobila mötesplatser

Mobila mötesplatser – i Hölö, Enhörna och Mölnbo

Välkommen till våra mobila mötesplatser! En gång i veckan bjuder vi på träning i lugnt tempo, fika och gemenskap i en trivsamt miljö. Träningspassen är kostnadsfria och passar alla. Fikat erbjuds till självkostnadspris.

För mer information: www.sodertalje.se/motesplatser

ENHÖRNA

Onsdagar
kl.10.00–12.00
Enhörna
Idrottsförening



HÖLÖ

Onsdagar
kl.10.00–12.00
Kyrkans
Församlingshem



MÖLNBO

Onsdagar
kl.13.30–15.30
(ej sista onsdag i mån.)
Folkets Hus



Mötesplats för seniorer Futurum/Järna – Vårterminen 2026

TISDAG kl.9.30–12.00 / kl.13.30–15.30	TORSDAG kl.13.30–15.30
MATSTUDION Stick & Virk – kl.9.30–11.45	STORA SALEN Träningspass – kl.13.30–14.30 (Utgår 16/4 – p.g.a. event!) Fika/umgänge – kl.14.30–15.30
ATELJÉN Finska grupp – kl.9.30–12.00	
STORA SALEN Träningspass – kl.10.00–11.00 Fika/umgänge – kl.11.00–12.00	<i>Under våren och försommaren tränar vi gärna utomhus – fråga personalen om mer information!</i> <i>På tisdagar har vi lunchstängt mellan kl.12.00–13.30.</i>
ATELJÉN Kreativ måleri – kl.13.30–15.30 (Utgår: 12/5, 9/6)	

Personalförändring – Vi tackar av Athraa...



Tack och lycka till, Athraa!

Under de senaste åren har Athraa vikarierat som gruppleddare för Mötesplatserna medan Camilla varit föräldraledig. Med enorm entusiasm, energi och engagemang har Athraa lett gruppen framåt. Nu går Athraa vidare till en ny tjänst inom kommunen, och vi vill rikta ett stort tack för allt du gjort – vi kommer att sakna ditt driv och din glädje!

Samtidigt vill vi varmt välkomna tillbaka Camilla som nu återtar rollen som gruppleddare. Vi ser fram emot att tillsammans fortsätta resan mot nya spännande höjder. I maj månadsbrev får du lära känna Camilla lite närmare – då presenterar hon sig!



Uppdaterade öppettider – i Futurum, Järna

Vi ser fram emot att fortsätta välkomna dig till våra aktiviteter på vår mötesplats i Futurum! Från och med nu gäller ändrade öppettider:

- **Tisdagar kl. 9.30–15.30** – öppet hela dagen med olika aktiviteter och fika i Matstudion. (lunchstängt mellan kl.12.00–13.30)
- **Torsdagar kl. 13.30–15.30** – öppet på eftermiddagen för vårt uppskattade träningspass följt av fika och trevligt umgänge.

Observera: Torsdag förmiddagar håller mötesplatsen stängt, vilket gör det möjligt för oss att fördela personalen på bästa sätt över våra större mötesplatser i Södertälje.

Vi ser redan fram emot höstterminen, då vi hoppas kunna erbjuda ännu fler aktiviteter i Järna. Tack för förståelsen och varmt välkommen!