

Nyhetsbrev – mars 2026

Mötesplatserna: Morkullan, Bergvik, Tom Tits och Futurum

Mobila mötesplatser: Enhörna, Hölö och Mölnbo



Mars med vår i luften

Mars är här och ljuset stannar kvar lite längre för varje dag. Det börjar pirra av vårkänslor, och vi ser fram emot en månad fylld av gemenskap, rörelse och skapande.

Vi blickar fram mot påsken – missa inte att anmäla dig till påskäggmålningskurs där kreativiteten får blomma.

Några av våra uppskattade kurser öppnar nu nya omgångar – passa på att anmäla dig och säkra din plats!

Under mars gör vi också några mindre justeringar i schemat för att skapa ännu bättre struktur i verksamheten. Håll utkik i programmet efter nya tider, events och kurser – det finns mycket spännande att se fram emot!

Varmt välkommen till en härlig, ljus marsmånad 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

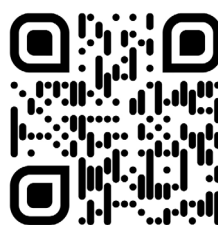
Telefonnummer: 08-523 041 90

Öppet: tisdag, torsdag kl.09.30-15.30

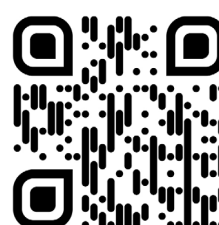
Lunchstängt kl.12.00-13.30

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 – nya omgång!

Flera av vårens mest uppskattade kurser startar snart en ny omgång.

Läs mer under "Kurser vårterminen 2026".

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

Hitta schemat

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

Förändringar i schemat – gäller från mars om inget annat anges

MORKULLAN:

Träna med gyminstruktör: ny tid -> onsdagar kl.13.30-15.00

Yoga utgår: ny tid -> torsdagar kl.11.30-12.30 -> ny plats: **TOM TITS**

BERGVIK:

Stolsgympa: ny tid -> tisdagar kl.10.15-11.15

TABATA: ny tid -> onsdagar kl.13.30-14.30

TOM TITS:

Yoga: ny tid -> torsdagar kl.11.30-12.30 - **OBS** - gäller från och med vecka 9!

ENHÖRNA:

Ansvarig ledare Karin, onsdagar kl.10.00-12.00

FUTURUM:

Stick & Virk: ny tid -> tisdagar kl.9.30-11.45

Matstudion: Umgänge & fika på torsdagar endast mellan kl.14.30-15.30.

Matstudion: öppet på tisdagar kl.9.30-15.30 (lunchstängt 12.30-13.30)

Aktiviteter för alla seniorer – våra tips för mars!

Stolsgympa – har du testat på Bergvik?

Ett skonsamt och roligt träningspass för seniorer där du sitter på stol som bas och tränar styrka, balans, rörlighet och kondition till musik. Passar alla – sitt hela passet eller stå upp ibland med stöd.

BERGVIK

Tisdagar

kl. 10.15–11.15

Från mars flyttar vi passen till tisdag förmiddag och under våren gästar Annica Näslund oss vid flera tillfällen. Kom och testa!



Fritt kreativ måleri – har du testat på Futurum?

Kom och släpp loss din kreativitet i Futurums fina Ateljé! Vi målar med akrylfärg i ett prestigelöst och avslappnat tempo. Material ingår och du får ta med dig dina alster hem. Viss handledning finns om du vill ha tips och inspiration.

*Observera att passen inte hålls:
10/3, 12/5 och 9/6.*



FUTURUM, Ateljén

Tisdagar kl.13.30–15.30

Med paus för umgänge & fika

HLR-kurs för seniorer – sista chansen!

Livsviktig kunskap – för alla åldrar!



Efter en mycket uppskattad kurs på Bergvik erbjuds nu sista möjligheten att delta på Morkullan. Att kunna hjärt-lungräddning kan rädda liv – extra viktigt för seniorer. Certifikat delas ut efter genomförd kurs.

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
Anmälan öppen till 22/4 – max 12 deltagare/kurs.

MORKULLAN

Fredag 24 april kl.10.15–12.30

**ANPASSAT MED
ÖVNINGAR FÖR
SENIORER**



Ett samarbete med:

"Din egen hälsa" i Futurum – passa på nu!

**NY
KURSGÅNG**



FUTURUM, Sal Forte, plan 1

Mötesplats för seniorer i Järna

Torsdagar kl.09.30–12.00

Start 9/4 – slut 18/6

Tillsammans diskuteras vad som leder till bra hälsa!

Din egen hälsa är en studiegrupp på 10 tillfällen där vi talar om hälsa utifrån olika teman vid varje träff. Vi utforskar olika hälsoaspekter och delar med oss av våra erfarenheter till varandra. Förhoppningen är att varje deltagare ska kunna kartlägga vilka förändringar som är bra för att hitta balans i vardagen. Genom ny kunskap och samtal med andra får du inspiration att förändra det du själv vill förändra. Varje deltagare får eget kursmaterial.

Kursledare: aktivitetsledare – Marika Nikula!

Teman för träffarna:

- Livet och hälsan
- Kroppen och rörelsen
- Hjärnan och stress
- Kost och energi
- Sömn och avkoppling
- Psyke och mående
- Känslor och behov
- Hälsa och livsglädje
- Intressen och engagemang



Anmälan: anmalan.motesplatserna@sodertalje.se

Anmälan öppen till 14/4 – max 8 deltagare/kurs.

Kurser vårterminen 2026

Måla påskägg med Magdalena – favorit i repris!

**DROP
IN!**

Påskpyssel i ateljén – drop-in!

Två torsdagar bjuder vi in till kreativt påskpyssel i vår ateljé på Bergvik tillsammans med Magdalena.

Vi målar och dekorerar påskägg, allt material ingår och du tar med dig dina ägg hem.

Vi tar en fikapaus under tiden.
Varmt välkommen!



BERGVIK

Torsdagar 5 mars + 12 mars

kl. 10.00–13.00

Drop in!



Akvarell på Bergvik – favorit i repris!

**NY
KURSOMGÅNG**

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

Tack vare vår volontär Johannes blir det en ny kursomgång med fyra tillfällen innan vårens utomhusaktiviteter tar vid. Perfekt för dig som inte fick plats senast. Material ingår.

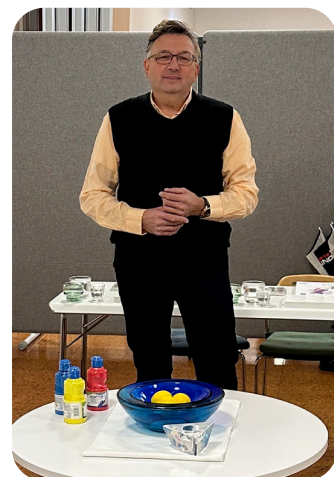
Anmälan: anmalan.motesplatserna@sodertalje.se

Anmälan öppen till 25/3 – max 10 deltagare/kurs.

BERGVIK

Fredagar, kl. 11.15–13.00. Start 27/3 – slut 24/4

(4 tillfällen. Uppehåll fredag 3/4 – Påskafton)



Keramik på Morkullan – favorit i repris!

Ny kursomgång i keramikverkstaden – extra chans under vårterminen!



På grund av stor efterfrågan hinner vi med ytterligare en kursomgång denna vårtermin. Vi fortsätter att prioritera nybörjare som inte deltagit tidigare, men fyller på med återkommande deltagare när platser finns kvar.

Kursen leds av våra volontärer och erbjuder en kreativ och givande stund tillsammans i keramikverkstaden. Föranmälan krävs. Varmt välkomna!

MORKULLAN

Tisdagar kl.11.00–14.00

Start 7/4 – slut 9/6

MORKULLAN

Torsdagar kl.11.00–14.00

Start 9/4 – slut 18/6

Anmälan: anmalan.motesplatserna@sodertalje.se

Anmälan öppen till 27/3 – max 4 deltagare/kurs

Seniorer Surfar – lär dig mer om digital teknik på Tom Tits!



*I samarbete med
Studieförbundet Bilda.*



Nu erbjuder vi kursen **Seniorer Surfar** på vår mötesplats på Tom Tits. Tillsammans med en cirkelledare från **Studieförbundet Bilda** får du som senior möjlighet att lära dig använda mobiltelefon och/eller surfplatta och öva på de praktiska moment som är bra att kunna i vardagen.

Vi arbetar praktiskt och går igenom olika moment tillsammans – i lugn takt och med möjlighet att ställa frågor. Du kan använda din egen mobil eller surfplatta, och vi har även surfplattor att låna vid behov. Kursledaren talar både svenska och arabiska (kursen hålls på svenska).

Varje träff är 2,5 timmar lång, vilket ger oss tid för en kort paus i mitten. Passa gärna på att fika eller äta i Tom Tits restaurang/kafeteria där seniorer som besöker mötesplatsen får 20 % rabatt. Välkommen med din anmälan!

TOM TITS, plan 3 – Sal Peter
Onsdagar kl.12.30–15.00
(inkluderar liten paus i mitten)
Start 8/4 – slut 10/6 (10 tillfällen)

Anmälan: anmalan.motesplatserna@sodertalje.se
Anmälan öppen till 27/3 – max 8 deltagare/kurs

Events i mars

Trubadur på besök!

Välkommen till en stämningsfull eftermiddag med Andreas!

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!

BERGVIK

Fredag 13 mars kl.13.30–14.30



Uppträdande på scen!

Tvåspråkig poesikoncert med Tomi Pulkkinen Duo / Kaksikielinen runokonsertti

Upplev klassiska dikter av Runeberg, Aleksis Kivi och Tegnér i nya tonsättningar av Tomi Pulkkinen i romantisk folk/soul-stil, tillsammans med favoriter som Ode till glädjen. En varm och upplyftande föreställning som tar dig in i musikens och litteraturens magiska värld.

TOM TITS, plan 3

Fredag 27 mars kl.13.00–14.00



Events i mars

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!

MORKULLAN
Fredag 20 mars
kl.13.30–14.30

Vårens Seniorshop är här – se och shoppa vårens nya kollektion!

Välkommen till en inspirerande modevisning och klädförsäljning i trevlig och avslappnad miljö.

Här finns kläder för både kvinnor och män, i alla storlekar. Betalning sker med kort, Swish, kontanter eller faktura.

Kafeterian är öppen under hela dagen med möjlighet att köpa fika och något gott!

(OBS på Morkullan utgår träningspass samt ordinarie lunchservering. Det kommer att finnas matiga, goda smörgåsar att köpa på plats.)

Det blir även modevisning, och frivilliga modeller sökes. Välkomna att delta!

MORKULLAN
Fredag 6 mars
kl.11.00–15.00
Modevisning:
kl.13.00

BERGVIK
Fredag 27 mars
kl.11.00–15.00
Modevisning:
kl.13.30



Övrig information

Matprojektet fortsätter – med ÄTUP-filmvisning i Hölö!



ÄTUP-metoden för starkare seniorer

**Vi bjuder in till ÄTUP-event på vår mobila mötesplats
i Hölös fina Församlingshem!**

Tillsammans lär vi oss mer om hur mat, smak och rörelse kan bidra till bättre hälsa – på ett roligt och lättsamt sätt!

HÖLÖ – Församlingshem, Klockargården

Onsdag 4 mars

kl.10.00–10.45 – Träningspass

kl.11.00–12.00 – Filmvisning om "ÄTUP" och fika

Varmt välkomna alla seniorer till en förmiddag med kunskap, rörelse, och inspiration – med ledare Marika!

Övrig information

Personalförändring – Vi säger tack och lycka till, Filip!



Vår uppskattade kollega Filip går vidare till nya utmaningar och vi vill passa på att tacka honom för den tid han har varit hos oss.

Med glädje, positivitet, lyhördhet och kunskap har han gjort stor skillnad på våra mötesplatser, och många av er har säkert redan träffat honom och upplevt hans engagemang på nära håll.

Vi önskar Filip all lycka och framgång i hans nya jobb.

Tack för allt, Filip!



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

kl.13.30–15.30

(ej sista onsdag i mån.)

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

TISDAG kl.9.30–15.30 <i>Lunchstängt 12.00–13.30</i>	TORSDAG kl.9.30–15.30 <i>Lunchstängt 12.00–13.30</i>
MATSTUDION Stick & Virk kl.9.30–11.45	FORTE Din egen hälsa – Kurs kl.9.30–12.00 Start 22/1 – slut 2/4 NY KURSOMGÅNG Start 9/4 – slut 18/6 <i>Föranmälan till:</i> anmalan.motesplatserna@sodertalje.se
ATELJÉN Finska grupp kl.9.30–12.00	
STORA SALEN Träningspass kl.10–11.00	
ATELJÉN Kreativ måleri – Drop in kl.13.30–15.30 <i>(Utgår: 10/3, 12/5, 9/6)</i>	STORA SALEN Träningspass kl.13.30–14.30
MATSTUDION Ungänge/fika kl.9.30–12.00 kl.13.30–15.30	MATSTUDION Ungänge/fika kl.14.30–15.30
<i>Stanna kvar och ta en fika efter en aktivitet – eller kom bara för fiket. Du är varmt välkommen oavsett!</i>	