Nyhetsbrev -november 2026

Mötesplatser för seniorer i Södertälje kommun



Novembermys

Nu blir dagarna allt mörkare, men vi tänder ljus, tar hand om varandra och minns våra nära och kära. På våra mötesplatser är aktiviteter och kurser i full gång, och det finns gott om möjligheter att träffas, umgås och hålla igång tillsammans.
Vi fortsätter med utomhusträning-en – kläder efter väder gäller! Men ni är självklart också varmt välkomna in. Våra träningspass har drop-in, så det är bara att komma när det passar.
Passa gärna på att njuta av något gott i kafeterian, kanske tillsammans med en kopp varmt kaffe eller te.
Samtidigt är det full fart bakom kulisserna – vi planerar både julschemat och redan nu vårterminens schema.
Vi ser fram emot en mysig höst med er – både inne och ute!

KONTAKT och INFORMATION
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, kreativa aktiviteter, 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

Skratt, svett och fika!

Mötesplatser för seniorer i Södertälje med varierande hälsofrämjande aktiviteter.

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.

Hemsidan
Skanna QR-koden.
Besök mötesplatsernas hemsida.

Facebook
Skanna QR-koden.
Se dagsfärska uppdateringar.

Hitta höstens schema

- Se våra aktiviteter i kalendern på hemsidan. Skanna QR-koden ➡
- Hämta ett utskrivet schema på någon av våra mötesplatser
- Kontakta oss – så mejlar vi gärna schemat till er

Tips på aktiviteter i november

Välkommen till anhörigcafé!

Stödjer du en familjemedlem eller vän som behöver hjälp på grund av funktionsnedsättning, sjukdom, psykisk ohälsa eller ålder? Då är du varmt välkommen till anhörigcafé vid två tillfällen under hösten!

Syftet med träffarna är att du får tillfälle att samtala med andra i samma situation och få information om vad kommunen erbjuder för stöd.

Vi bjuder på fika och ingen anmälan krävs, varmt välkommen!

När: torsdagen den 12:e november
Kl: 14:00-16:00
Var: Tom Tits, plan 3
Kontakt: lina.zimmerman@sodertalje.se

Tips på aktiviteter i november

Språkcafé - för dig med annat modersmål än svenska!

Välkommen till språkcafé!
På vårt språkcafé ges möjlighet att öva din konversationsförmåga på svenska tillsammans med andra. Under träffarna samtalar vi kring olika teman och ingen föranmälan krävs. På plats finns personal som utöver svenska talar arabiska och syriska. Oavsett hur mycket eller lite svenska du har erfarenhet av idag är du varmt välkommen, oavsett modersmål.

För vem?
För dig med annat modersmål än svenska som vill öva din konversationsförmåga på svenska och dig som vill vara samtalspartner till någon med annat modersmål.



BERGVIK
Onsdagar
kl.11.00-12.00

مقهى اللغات

مرحبًا بكم في مقهى اللغات!

في مقهى اللغات لدينا تتاح لك فرصة ممارسة مهارات المحادثة باللغة السويدية مع الآخرين. خلال اللقاءات نتحدث حول مواضيع مختلفة، ولا يشترط التسجيل مسبقًا.

يوجد في الموقع موظفون يتحدثون اللغة السويدية بالإضافة إلى العربية والسورية. بغض النظر عن مدى خبرتك الحالية باللغة السويدية، سواء كانت كبيرة أم محدودة، فأنت مرحب بك ترحيبًا حارًا، أيًا كانت لغتك الأم.

لمن الدعوة؟

لك، إذا كانت لغتك الأم غير السويدية وترغب في ممارسة مهارات المحادثة باللغة السويدية، وكذلك لمن يرغب في أن يكون شريكًا في محادثة مع شخص آخر لغته الأم غير السويدية.

Events i november



Marknadsafton

Välkommen på teaterföreställning - nu även Bergvik!
Spelas av Berguvarna - Södertälje Teateramatörerna
Regi Kjell Sköld.

En klassisk svensk folkkomedi av Vilhelm Moberg om hemmansägaren Magni, som planerar att gifta sig med Teresia – men hushållerskan Lovisa har andra planer.
En humoristisk berättelse om kärlek, makt och relationer, fylld av dramatik och överraskande vändningar.

BERGVIK
Fredag 6 november
kl.13.00-14.00

STA Folkuniversitetet atr

Events i november

FILMISAR

med klarinettisten

Dan Larsson









Klarinettisten **Dan Larsson** låter sig inspireras av filmens stjärnor när han bjuder in oss till en konsert med **musik från filmens värld**.

Välkomna på en konsert som bjuder på filmmusik när den är som bäst. En konsert med hög igenkänningsfaktor och nostalgi från början till slut.

MORKULLAN
Fredag 13 november
kl.13.30-14.30

Events i november

Tandvård för äldre



När vi blir äldre kan munhälsan påverkas av sjukdomar och mediciner. Då är det extra viktigt med bra munhygien eftersom försämrad tandstatus påverkar hälsan och vår förmåga att äta, tala och umgås med andra.

Föreläsning av Gabriel Issa
Lunatandläkarna.

Välkommen att lyssna, få tips och ställa frågor!

MORKULLAN
Fredag 6 november
kl.13.30-14.30

Lunatandläkarna
Sedan 1995

Events i november

Livemusik med trubaduren Martin Persson



En musikalisk stund med **Martin Persson**,
som bjuder på egna låtar varvat med musik av artister som inspirerat honom genom åren – bland andra Björn Afzelius, Bob Dylan, Cornelis Vreeswijk och Ola Magnell.

Mellan låtarna delar Martin med sig av berättelser, minnen och bakgrunder.

Varmt välkommen till en eftermiddag fylld av musik, berättelser och inspiration!

MORKULLAN
Fredag 27 november
kl.13.00-14.00

Events i november

Årtiondeprogrammet





... fortsätter!

I **Årtiondeprogrammet** bjuds du på en härlig mix av berättelser, livemusik och sång – en underhållande tidsresa genom 1900-talet tillsammans med JaMaRam!

Vi fortsätter nu med ”**En egen måne – minns 70-talet**”. Sång, gitarr och cello – svängigt, roligt och lärorikt – med låtar, kläder, bilder och prylar som tar oss tillbaka till 70-talets färgstarka år.

Vet du till exempel vad som blev av Teddybjörnen Fredriksson? Här väntar både nya insikter och igenkännande leenden!

Välkomna till ännu en härlig resa genom tiden! Programmen är fristående men extra roliga att följa som en serie.

BERGVIK
Fredag 20 november kl.13.00-14.00

Events i november

Bakom bilden

Berättelserna bakom SVT-dokumentären

”Kaos är granne med Gun”



Välkommen till ett personligt och berättande kulturprogram med **Julia Dinome,** dokumentärfilmare och regissör.
Följ med bakom dokumentären och lär känna *Gun Jönsson* – en färgstark skådespelare och regissör med ett händelserikt liv. Från uppväxten på ett resande tivoli på 1930-talet till folkparker, teaterscener och televisionens genombrott.
Genom fotografier, filmklipp, ljud, musik och välbekanta föremål väcks minnen, igenkänning och samtal. Några av föremålen får även skickas runt i publiken och kännas på.
En varm och personlig stund om en färgstark person, en svunnen tid och minnen som fortfarande lever kvar.

Varmt välkommen!

BERGVIK
Fredag 27 november, kl.13.00-14.45

Events i november

Digital delaktighet





Bli tryggare med smartphone och dator!

Synskadades Riksförbund Södertälje-Nykvarn bjuder in till en spännande och lärorik föreläsning.

Hur kan digital teknik förenkla vardagen?
Lär dig mer om *"Digitala barnbarn"* – en utbildning där unga med synnedsättning coachar personer över 65 år med synnedsättning i att använda digital teknik och hjälpmedel.

Välkommen att upptäcka hur tekniken kan skapa ökad trygghet och delaktighet i vardagen!

BERGVIK
Fredag 13 november
kl.13.00–14.00

MORKULLAN
Fredag 20 november
kl.13.30–14.30

Synskadades Riksförbund
Stockholm Gotland

Övrig information

Vill du sälja på vår julmarknad?



Vi planerar en mysig julmarknad på Bergvik och söker dig som vill vara med och sälja! Är du intresserad av att delta?

JULMARKNAD på BERGVIK!
Fredag, 11 december
Kl. 12.00–15.00
Bergvik, Telgehusvägen 4

Detta är en intresseanmälan.

Fyll i lappen och lämna den till personalen senast 9 november.

Vid anmälan behöver vi veta:

- Namn:
- Telefonnummer:
- E-postadress:
- Vad du vill sälja:

Varmt välkommen att anmäla ditt intresse och vara med och skapa en härlig julstämning på Bergvik!

Fler anmälningslappar finns att hämta på våra mötesplatser.

Syksy Hösten

Marraskuu November

VÄHEMMISTÖVIIKKO MINORITETSVECKA 12-18/10

Keskiviikko 28/10 Senioripäivä Seniordag - Stadshuset

Perjantai 13/11 klo 14 Kirjailijavierailu&luento
Författarbesök&föredrag Pentti Sulasalmi
Finlandia, Bodastigen 11 (på finska)

Maanantai 16/11 klo 17.30 Neuvonpito Samråd
Stadshuset (alustavasti/preliminärt)
Kahvitarjoilu. **Fika serveras**

Maanantai 23/11 klo 15 Elokuva Film & Fika på finska
Teräsleidit – kuin viimeistä päivää Stålsystrar
FUTURUM, Järna

Torstai 26/11 klo 19 Teatteri Teater
Tavallisuuden aave Vardagens fantom
Estrad, Södertäljes stadsscen
Liput **Biljetter** 245 kr Tickster.se (finska/svenska)

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, plan 3

Digiapu&Seniorituki - Digihjälp&Äldrelots
16/11 kl.14.00-15.00 Stadshuset foajé