

Nyhetsbrev –september 2026

Mötesplatser för seniorer i Södertälje kommun



Terminsstart!

Nu är det dags att välkomna hösten och en ny termin tillsammans!

Höstterminen startar den 1 september och pågår till 18 december, med ett härligt utbud av träning, aktiviteter, kurser och gemenskap.

Vi återgår successivt till våra ordinarie öppettider, men observera att mötesplatserna startar vid olika tidpunkter. Morkullan och Bergvik öppnar redan vecka 36, liksom våra mobila mötesplatser i Enhörna och Hölö. Tom Tits och Futurum startar vecka 38.

Det finns fortfarande lediga platser på flera av höstens kurser, och i detta nyhetsbrev presenterar vi också höstens första spännande events.

Vi ser fram emot en aktiv, inspirerande och härlig höst tillsammans med er! Välkomna – vi ses både ute och inne!

Skratt, svett och fika!

Mötesplatser för seniorer i Södertälje med varierande hälsofrämjande aktiviteter.

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

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.

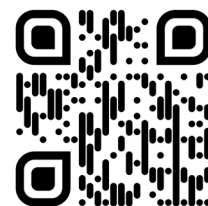
Hemsidan

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



Hösten 2026

Tisdag 1 sept– fredag 18 dec



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 föransmälning 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.

Tips på aktiviteter i höst – prova våra utomhusaktiviteter!

Utomhusträning – i Badparken!

Välkommen till härlig träning och gemenskap i utomhus!

Tre aktivitetsledare turas om att leda varierade träningspass där alla kan vara med. Ta på er kläder efter väder och kom ut och rör på er tillsammans!



**Samling vid
BADPARKEN**
Fredagar
Jämna veckor
kl.10.00–11.00

Stavgångscross – låna stavar eller ta med dina egna!

Höstens nya träningspass är här! Våga testa – kanske hittar ni en ny favorit!

Stavgångscross kombinerar stavgång med enkla övningar för styrka, balans och rörlighet. Ett varierat och roligt utomhuspass som stärker hela kroppen och passar de flesta.

Det är kuperat och vi går mestadels på naturstig, ett par trappor förekommer också.

Kläder efter väder! Välkomna!



Samling vid – BERGVIK
Torsdagar, kl. 10.00–11.00

Events i september



Seniorshop med modevisning

Njut av modevisning, höstshopping och trevlig fika!

Modevisningen startar kl.13.00.

Vill du vara modell? Prata med personalen!

OBS: Ingen lunch serveras denna dag – men det finns matiga smörgåsar och annat gott att köpa.

Välkomna!

MORKULLAN

Fredag 4 september, kl.11.00–15.00

Events i september

Lasse & Marika



Allsång och dans med Lasse & Marika!

Välkommen till en härlig stund fylld av musik, sång, dans och gemenskap! Lyssna, sjung med och ta gärna en svängom på dansgolvet. I kafeterian finns mackor, kaffebröd, smoothies och annat gott att köpa!

BERGVIK

Fredag 11 september

kl.13.30–14.30

Vandring och samtal



Välkommen på en kort vandring och samtal tillsammans med anhörigkonsulent Lina-Lea och aktivitetssamordnare Cassandra i Tveta friluftsområde. Ett tillfälle där vi med naturen som samtalsrum får möta andra i samtal kring hälsa.

För vem: För dig som tycker om att vistas utomhus och utbyta erfarenheter med andra, oavsett ålder.

Plats: Tveta friluftsområde vid parkeringen

När: 17/9 klockan 10.00–13.00

Att ta med sig: Kläder efter väder och fika



Sista anmälningssdag 16/9



Anmälan till: Lina-lea Zimmerman

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

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 Josef Aslan, Lunatandläkarna.

Välkommen att lyssna, få tips och ställa frågor!



BERGVIK

Fredag 18 september

kl.13.30–14.30



Lunatandläkarna
Sedan 1995

Osteoporos



En föreläsning av
Dr Garabit Touma
om benskörhet
(osteoporos)



Vi kommer att prata om:

- Vad är benskörhet?
- Hur vanligt är osteoporos och vilka drabbas?
- Vilka är riskfaktorerna för benskörhet?
- Vem behöver undersöka eller kontrollera sitt skelett?
- Vilken mat och vilka näringsämnen påverkar skelettet?
- Hur diagnostiseras osteoporos?
- Hur behandlas osteoporos?

Föreläsningen är en del av vår uppmärksamhet inför

Balansera mera-veckan – en vecka med fokus på balans, rörelse och att förebygga fall.



BERGVIK

Fredag 25 september
kl.13.30–14.30





Marknadsafton

Välkommen på teaterföreställning!

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.

MORKULLAN

Fredag 25 september

kl.13.30–14.30

Välkommen till Balansera Mera

– en eftermiddag på Tom Tits!



TOM TITS, plan 3
Måndag 28 september
kl.13.00 – 15.00



Visste du att fallolyckor är den vanligaste olyckstypen som leder till sjukhusvistelse bland äldre? Men det finns mycket du kan göra för att minska risken: rätt matvanor, fysisk aktivitet och kunskap om mediciner hjälper dig att hålla dig stark och stabil.

Ta chansen att delta i ett inspirerande event som bjuder på:

- **Tipspromenad!**
- **Föreläsning:**
 - om mat, träning och mediciner för att minska risken för fall
- **Visning och övning:**
 - av hur man tar sig upp efter ett fall
- **Praktiska balansövningar**

Vi bjuder på fika och delar med oss av skriftligt material som du kan ta med hem och fortsätta öva på. **Välkommen!**

Kurser under höstterminen

Argentinsk Tango

Följ med och upptäck argentinsk tango – en dans fylld av rytm, samspel och rörelseglädje. Du får prova enkla steg och rörelser i en avslappnad och välkomnande atmosfär.

Träna hjärnan

– mental styrka för seniorer.

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.

Akvarell

Utforska akvarellmåleri i en kreativ och prestigelös grupp. Inga förkunskaper krävs – bara skaparglädje och lust att prova något nytt. Material ingår och du får självklart ta med dina alster hem.

Kreativ Verkstad

Fortsättningskurs för dig som tidigare gått kursen eller har erfarenhet av skapande med textila material. Vi arbetar med tyg, garn, pärlor, trådar och ull och utvecklar kreativitet och skaparglädje i en inspirerande gemenskap.

BERGVIK

Onsdagar kl.10.00–11.00

Start 2/9–slut 16/12

Anmäl dig före 30/9

TOM TITS

Udda veckor fredagar

kl.10.15–11.15

Start 25/9–slut 18/12

Anmäl dig före 18/9

FULLBOKAT!

BERGVIK

Fredagar kl.11.15–13.00

Start 4/9–slut 9/10

Anmäl dig före 28/8

MORKULLAN

Onsdagar kl.12.30–15.00

Start 16/9–slut 16/12

Anmäl dig före 9/9

Kurser under höstterminen

Linedance

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.

Meditation – vänd fokus inåt.

Meditation kan bidra till ökad återhämtning, minskad stress och bättre fokus i vardagen. Både nybörjare och erfarna är varmt välkomna.

Seniorer Surfar

– nu i två kursgrupper!

I samarbete med Studieförbundet Bilda erbjuder vi nu två kurser – en för Android och en för iPhone. Lär dig använda din mobil i lugnt tempo, med tid för frågor.

FULLBOKAT!

TOM TITS

Tisdagar kl.13.00–14.00

Start 22/9–slut 10/11

Anmäl dig före 15/9

TOM TITS

Onsdagar kl.10.15–11.45

Start 30/9–slut 2/12

Anmäl dig före 18/9

TOM TITS

Onsdagar kl.13.00–15.00

För Android:

Start 16/9–slut 28/10

Anmäl dig före 9/9

För iPhone:

Start 4/11–16/12

Anmäl dig före 28/10

Så här anmäler du dig till våra kurser:

Skicka e-post till: anmalan.motesplatserna@sodertalje.se

Ange: fullständigt namn, mobilnummer, vilken kurs/aktivitet, startdatum, plats. Om du inte har möjlighet att skicka e-post kan personalen gärna hjälpa dig.

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

Välkommen till Södertäljefestivalen!



Den 28–29 augusti förvandlas Södertälje centrum till en levande festivalplats när Södertäljefestivalen tar plats från Stadsparken till Stora Torget. Då fylls centrum av musik, mat och ett myllrande folkliv.



I år blir det Södertäljefestival och Medborgardag samma helg

Fredag 28 augusti kl. 12.00–22.00 – Lördag 29 augusti kl. 11.00–22.00

Festivalområdet

Platserna för Södertäljefestivalen den 28–29 augusti sträcker sig från Stora torget i norr via Storgatan, Mareentrappan, Järnagatan, Saltsjötorget, Centralplan till Stadsparken i söder. Aktiviteter sker också uppe på Torekällberget lördag 29 augusti och på Saltskog gård söndagen den 30 augusti. Food Trucks finns på plats från torsdag 27 augusti klockan 16.00.

Utställare

Södertäljefestivalens utställare finns på Stora torget, Storgatan, vid Mareentrappan, Järnagatan och Saltsjötorget samt i Stadsparken under Medborgardagen lördagen den 29 augusti.

Food Trucks

Food Trucks hittar du på ungefär samma ställen som utställarna står.

Fredag 28 augusti klockan 12.00–22.00

Lördag 29 augusti klockan 11.00–22.00



Medborgardagen – lördagen 28 augusti

Medborgardagen arrangeras under samma helg som Södertäljefestivalen. Du har möjlighet att under trevliga former få en djupare inblick i vad Södertälje kommun gör och hur kommunen fungerar.

Program

Mellan kl. 11.00– 20.45 är det olika program i Stadsparken.

Se hela programmet på hemsidan: sodertaljefestivalen.se/medborgardagen/

Utställare i Stadsparken på Medborgardagen

Lördag kl. 11.00–17.00 – **Mötesplatserna på plats med Karin som representant!**

Föreningar och organisationer:

- Södertälje Rödakorskrets
- Vida Gymnastik och dansförening
- Mamma United
- Hemvärnet
- Happy&strong &Främjarnas förening
- Lebi skol if
- Föreningen Vårda Södertälje
- Ateljé/Kulturföreningen Saltskog Gård
- Frälsningsarmén Södertälje
- Stockholms Lottakår
- Södertälje Sjöräddningssällskapet
- Yellow Tiger Production AB
- Södertäljejourerna
- Lions Club Södertälje S:ta Ragnhild
- Assyriska föreningen i Södertälje
- ABF Södertälje Nykvarn
- Folkuniversitetet
- Världsbutiken i Södertälje

Kommunala verksamheter:

- Daglig verksamhet
- Socialkontoret
- Enheten för utredning och hållbarhet – testa rösta, politikersamtal, energirådgivning mm
- Trygghet- och säkerhetsavdelningen
- Miljökontoret – Södertälje Naturskola
- Ung fritid, musik, dj med mera
- Kostenheten
- Samhällsbyggnadskontoret, fokus på stadskärnan, detaljplaner med mera
- Omsorgskontoret (Mötesplatserna)
- Kultur 365
- Kulturskolan – info om kulturskolan och prova-på-aktiviteter – musik-instrument och dans
- Kommunala funktionshinderrådet
- Kommunala pensionärsrådet

Syksy Hösten



Perjantai 28/8
Södertäljefestivalen
Medborgardagen

Klo 20.30
Finskt disco
Saltsjötorget



Syyskuu – September

Lauantai 12/9 klo 11–14 Perhepäivä Familjedag

10-ottelu & leikkejä. Suomiseuran kahvila

10-kamp & lekar. Finska föreningens café

Folkets park, Nykvarn

Tiistai 15/9 klo 17.30 Neuvonpito Samråd

Stadshuset

Kahvitarjoilu. Fika serveras

Sunnuntai 20/9 klo 12 Tangokurssi Tangokurs

20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10 & 25/10

Telge Folkdansgille, Björklundsgatan 4C

1.550kr. Ilmoittautumiset [Anmälan](https://anmalan.folkuniversitet.se) Folkuniversitet.se

Maanantai 21/9 klo 15 Elokuva Film & Fika på finska

Kikka!

Futurum, Järna

Kohtaamispaikat senioreille Mötesplatser för seniorer

Tiistaisin [tisdagar](#) klo 9.30–12 Futurum, Järna (start 15/9)

Tiistaisin [tisdagar](#) klo 13–15 Morkullan, Karlslundsgatan 12 (start 1/9)

Perjantaisin [fredagar](#) klo 11–14 Tom Tits, Storgatan 33 (start 18/9)



Södertälje
kommun

Övrig information

Höstterminen startar tisdagen 1 september!

Olika startdatum i höst – se vad som gäller på din mötesplats!

Start vecka 36:

Morkullan

Karlslundsgatan 12

08-5230 64 72

Tis – Fre

kl.10.00–15.00

Start 1/9

Bergvik

Telgehusvägen 4

08-523 023 97

Tis – Fre

kl.10.00–15.00

Start 1/9

Enhörna

Enhörna IF

Onsdagar

kl.10.00–12.00

Start 2/9

Hölö

Församlingshem

Torsdagar

kl.10.00–12.00

Start 3/9



Start vecka 38:

Tom Tits

Storgatan 33

08-523 022 73

Tis – Fre

kl.10.00–15.00

Start 15/9

Futurum

i Järna

08-523 041 90

Tis, kl.9.30–15.30

Start 15/9

Tors, kl.13.30–15.30

Start 17/9