

Hösten 2026

Tisdag 1 sept- fredag 18 dec

Bergvik
Telgehusvägen 4
08-523 023 97

Tom Tits
Storgatan 33
08-523 022 73

Morkullan
Karlslundsgatan 12
08-5230 64 72

Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Enhörna
Enhörna IF

Futurum
i Järna

Hölö
Församlingshem

Hemsidan
Skanna QR-koden.
Se alla aktiviteter i hemsidans kalender.

Facebook
Skanna QR-koden.
Se dagsfärska uppdateringar.

Skratt, svett och fika!

motesplatserna@sodertalje.se - www.sodertalje.se/motesplatser

Södertälje kommun

Skratt, svett och fika!

Mötesplatserna finns för dig som har fyllt 65 år och bor i Södertälje kommun. Vi har fyra fasta mötesplatser - Bergvik, Morkullan, Tom Tits. Vi har även mobila mötesplatser i Hölö, Enhörna och i Järna.

Hos oss får du möjlighet att träffa andra med liknande intressen som du, lära dig nya saker, motionera eller ta en kopp kaffe i gott sällskap.

Vi vill bidra till att du har en meningsfull vardag och därför erbjuder vi en stor variation av aktiviteter.

Du kan delta i:

- **Fysiska, sociala, kreativa** aktiviteter som leds av aktivitetssamordnare och volontärer.

- **Kurser** som leds av vår personal eller i samarbete med externa aktörer, föreningar och studieförbund.

- **Events** med olika teman och arrangörer som ofta anordnas som enstaka program utöver schemat.

Se alla våra aktiviteter i kalendern på hemsidan:
Besök www.sodertalje.se/motesplatser

Vill du vara säker på att alltid få aktuell information, samt se mer av vad vi gör på mötesplatserna?

Följ oss på Facebook:
Sök på: Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Anmäl dig till vårt månadsbrev!
Skicka e-post till motesplatserna@sodertalje.se. Varje månad får du ett nyhetsmejl med aktuella aktiviteter, evenemang och information om vad som händer på våra mötesplatser.

Södertälje kommun

Mötesplatsernas aktiviteter

Våra aktiviteter är kostnadsfria och oftast med drop-in – kom förbi när det passar! Föranmälan krävs endast när det anges i schemat.

Fysiska aktiviteter

Upplev träningsglädje tillsammans med oss! Vi erbjuder olika typer av träningsformer där du får träna din styrka, rörlighet, balans, koordination och kondition. Vi tränar i grupp med en ledare och i våra fysiska aktiviteter deltar du alltid efter din egen förmåga. Vi tar även emot dig som har fått Fysisk aktivitet på recept (FaR).

Sociala aktiviteter

Välkommen in i gemenskapen! Hos oss får du möjlighet att känna samvaro med andra genom bland annat kortspel, bingo, dart, finsk mötesplats och engelskagrupp.

Kreativa aktiviteter

Utforska din kreativa ådra! Delta i olika skapande aktiviteter tillsammans med likasinnade. Hos oss finns ett stort utbud av kreativa aktiviteter som exempelvis: kreativ verkstad, snickeri, handarbete, akvarell och lappteknik. Material ingår. Om du vill skapa något som kräver material utöver det som erbjuds, tillkommer självkostnadspris.

Kurser

Våra kurser är kostnadsfria. Föranmälan sker i första hand via e-post och stänger en vecka före kursstart.

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.

Södertälje kommun

Fysiska aktivititeter

Stolsgympa
Ett sittande träningspass på stol där vi tränar kondition, rörlighet och koordination till energigivande musik.

Stol Styrka
Vi tränar tillsammans, men på dina egna villkor. Ett varierat pass med styrka, balans och rörelseglädje – till glad, svängig och välkänd musik. Välj själv din nivå: sittande, med stolen som stöd eller helt utan stol. Vill du ta det lugnare går det fint – vill du utmana dig själv finns det möjlighet att ta i lite extra.

Öppet gym
Träna på egen hand med våra inspirerande redskap. Här finns informationsblad med uppvärmning, stretching och olika övningar som stöd för din egenträning.

Träna med gyminstruktör
Vill du bli starkare och känna dig trygg i gymmet? Här får du lära dig styrketräning med rätt teknik och på dina egna villkor. Styrketräning hjälper dig att behålla styrka, förbättra balans och stärka skelettet – viktigt för att klara vardagen självständigt.
Du behöver inga förkunskaper. Vi anpassar träningen efter dig.

Styrka och Puls
Ett varierat träningspass där vi kombinerar styrka, kondition, balans och rörlighet. Vi använder både kroppen som belastning och enkla redskap som gummiband, hantlar och stol. Du deltar helt efter din egen förmåga – alla kan vara med!

Cirkelträning
Styrka, balans, rörlighet och kondition Vi tränar hela kroppen i stationer med enkla övningar, hantlar och gummiband till glad musik med inslag av dans. Du tränar i din egen takt och efter din förmåga – alla kan vara med.
Ingen förkunskap behövs. Kom och träna, få energi och ha roligt!

Fysiska aktivititeter

Tabata - träning i intervaller
Träningspass med enkla övningar i korta intervaller: 20 sekunder aktivitet, 10 sekunder vila. Vi tränar på samma plats hela passet, och musiken hjälper oss att veta när det är dags att börja och pausa. Övningarna går att anpassa efter din egen förmåga – och du gör det i din egen takt. På Morkullan kör vi Tabata utomhus så länge vädret tillåter!

Dansgympa
Ett energifyllt och konditionsfrämjande pass i takt till musik.

Utomhusträning
Rör på dig tillsammans med andra och njut av naturen året om! Varierade träningspass utomhus. Kläder efter väder!

Stavgångscross
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.

Balans och rörlighetsträning
Att träna balans och rörlighet är viktigt genom hela livet. Under detta pass får du möjlighet att förbättra både balans och rörlighet till lugn musik. Övningarna kan utföras med stöd eller sittandes, för dig som känner dig osäker i vissa moment.

Zumba Gold
En rolig, dansinspirerad träningsform med rytmer och rörelser från hela världen som garanterat får dig att svettas!

Sociala aktiviteter

Bingo
Välkommen att spela bingo med chans att vinna trevliga priser! Kostnad: 20 kr per bricka. Vi tar en fikapaus i mitten av spelet.

Dart
Välkommen att spela dart. Både för vana och nybörjare!

Canasta
Välkommen att spela kortspelet Canasta! Har du aldrig spelat tidigare? Ingen fara – vi lär dig. Kom och spela, umgås och ha trevligt tillsammans. Finns på både Bergvik och Morkullan.

Finsk mötesplats
Finska gruppen – trivsam samvaro och fika till självkostnadspris. Vi ses på Morkullan, Tom Tits och i Järna/Futurum.
Suomalainen ryhmä – mukavaa yhdessäoloa ja omakustannekahvit. Tapaamme Morkullanissa, Tom T:llä ja Järnassa/Futurumissa.

Engelskgrupp
Öva på att konversera på engelska, på din egen nivå. Wellcome!

Enkel teknikhjälp - med Fixaren
Fixarservice på plats och hjälper dig med enklare frågor om din mobiltelefon, dator eller surfplatta. Du kan även boka hembesök.

Lunch
Vill du äta lunch tillsammans med andra seniorer? Välkommen till gemensam lunch en gång i veckan på både Morkullan och Bergvik. Föranmälan krävs senast en vecka innan.

Roliga timmen
En social aktivitet med varierande teman. Det krävs inga förkunskaper endast ett ”glatt” humör.

Språkcafé
Öva svenska genom samtal och träffa andra i en avslappnad miljö, oavsett modersmål. På plats finns personal som talar svenska, arabiska och syriska – ingen föranmälan krävs.

Kreativa aktiviteter

Visst material finns att tillgå kostnadsfritt. Volontärer och personal informerar om vad för material Mötesplatserna står för.
Önskas annat material så står du som deltagare för det själv.

Aktiviteterna leds av volontärer och bjuder på en kreativ och givande upplevelse. Vill du bli volontär och dela med dig av något du brinner för? Kontakta personalen!

Snickeri på Bergvik
Välkommen att hobbysnickra i vårt snickeri på Bergvik. Volontärer finns på plats för enklare instruktioner.

Kreativ verkstad
Ge uttryck för din kreativitet med olika material och tekniker och få inspiration från andra deltagare. Även som **kurs** på Morkullan.

Lappteknik
Mindre tygbitar sys ihop till täcken, dukar eller vad du själv önskar.

Handarbete
Ta med dig ditt handarbete och träffa andra som också handarbetar. Exempelvis virkning, stickning eller annat du tar med.

Akvarell
Måla akvarell tillsammans med andra. Viss handledning finns.
Även som **kurs** på Bergvik.

Fritt kreativt måleri
Utforska din kreativitet på ett prestigelöst sätt genom måleri i akrylfärg. Viss handledning finns. Aktiviteten hålls i Futurum/Järna.

Kurser

Passa på att anmäla dig - platser finns kvar på följande kurser:

Argentinsk Tango

Upptäck argentinsk tango – konsten att promenera tillsammans i en omfamning. Vi provar enkla steg och rörelser med fokus på samspel, närvaro och rörelseglädje.

BERGVIK
Onsdagar kl.10.00-11.00
Start 2/9-slut 16/12
Anmäl dig före 30/9

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.
(Android-kursen startar 16/9 - fullbokat)

TOM TITS
Onsdagar kl.13.00-15.00

För iPhone:
Start 4/11-16/12
Anmäl dig före 28/10

Höstens övriga kurser är nu fullbokade.

Håll utkik efter vårens kurser – anmälan öppnar omkring årsskiftet!

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.

Mötesplatserna erbjuder även...

Café

På Morkullan och Bergvik finns caféservering med kaffe, fikabröd, smörgåsar och enklare matalternativ, som till exempel matigare mackor och smoothie.
En dag i veckan serveras lunch (föranmälan krävs). I caféet finns även ekologiska alternativ. Seniorer har 20 % rabatt på Tom Tits restaurang i samband med besök på mötesplatsen.

Enkel teknikhjälp - med Fixaren

Du som är 67 år eller äldre kan få hjälp av kommunens digitala fixare att komma igång med digital teknik. Du kan få hjälp med att ordna mobilt bank-ID, skaffa internet, använda din mobiltelefon.
Du kan även boka Fixaren för hembesök:
E-post: fixarservice@sodertalje.se
Telefon: 08-523 063 93

Volontär

Som volontär på Mötesplatserna kan du hjälpa till med olika saker: du kan hålla en gruppaktivitet, hjälpa till i cafét eller på andra sätt bidra i verksamheten. Vi erbjuder dig en introduktion och volontär-träffar, samtidigt som du känner dig uppskattad och behövd.
Är du intresserad och vill veta mer om volontärsskap?
E-post: motesplatserna@sodertalje.se
Telefon: 08-523 016 42. Eller fråga personalen på mötesplatserna.

Äldrelots

På mötesplatserna finns en äldrelots som ger stöd och vägledning för dig som är senior i Södertälje. Du får hjälp med information, blanketter och att hitta rätt kontakt inom kommunen. Tjänsten är kostnadsfri.
Du kan få hjälp direkt eller boka tid för besök:
E-post: aldrelots@sodertalje.se
Telefon: 08-523 027 29 (tis–fre kl. 09.00–12.00)

Morkullan

Mötesplats för seniorer i Södertälje stad

Höstschema 1 sept – 18 dec



Aktiviteter för seniorer.

- Fysiska och kreativa aktiviteter
- Öppet Gym
- Socialt umgänge
- Fredagslunch
- Kafeteria
- Underhållning/events

Adress:
Karlslundsgatan 12

Närmaste busshållplats:
Morkullans servicehus (979) , Kvarnberget (758)

Telefon:
08-523 064 72

Öppettider:
Tisdag - fredag:
kl.10.00-15.00

Måndagar - stängt.

	TISDAG kl.10.00-15.00	ONSDAG kl.10.00-15.00	TORSDAG kl.10.00-15.00	FREDAG kl.10.00-15.00
Måndagar stängt	**STOL-STYRKA** Kl.9.00-10.00 *(öppet endast för träningspass)*	**BALANS och RÖRLIGHET** Kl.9.00-10.00 *(öppet endast för träningspass)*	**TRÄNA MED GYMINSTRUKTÖR** Kl.10.00-11.15	**UTOMHUSTRÄNING** Jämna veckor **Samling Badparken** Kl.10.00-11.00
	ÖPPET GYM Kl.10.15-12.00	**ÖPPET GYM** Kl.10.15-15.00	**ÖPPET GYM** Kl.11.30-15.00	**TABATA** Udda veckor **Utomhus utanför Morkullan** Kl.10.15-11.15
	FINSK MÖTESPLATS Kl.13.00-15.00	**KREATIV VERKSTAD** **KURS** Kl.12.30-15.00 Start 16/9 - Slut 16/12 **Föranmälan!**	**CANASTA** Kl.12.00-15.00	**ÖPPET GYM** Kl.11.15-15.00
	DART Kl.12.15-15.00		**AKVARELL** Kl.10.00-11.30	**LAPPTEKNIK** Jämna veckor Kl.10.00-12.00
	ROLIGA TIMMEN Kl.13.30-14.30	**TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN** KL.11.00-12.00		**LUNCH** Kl.12.00-13.00 **Föranmälan!**
		HANDARBETE KL.10.00-12.00		
		BINGO Kl.13.00-14.00		

motesplatserna@sodertalje.se - www.sodertalje.se/motesplatser

Södertälje kommun

Bergvik

Mötesplats för seniorer i Södertälje stad

Höstschema 1 sept – 18 dec



	TISDAG kl.10.00-15.00	ONSDAG kl.10.00-15.00	TORSDAG kl.10.00-15.00	FREDAG kl.10.00-15.00
Måndagar stängt	**TABATA** Kl.10.00-10.30	**ARGENTINSK TANGO** Kl.10.00-11.00 **KURS** Start 2/9 - slut 16/12 **Föranmälan!**	**STAVGÅNGS-CROSS** **Samling Bergvik** Kl.10.00-11.00	**DANSGYMPA** Kl.10.00-11.00
	BALANS och RÖRLIGHET Kl.10.45-11.15	**HANDARBETE** Kl.10.00-12.00	**LUNCH** Kl.12.00-13.00 **Föranmälan!**	**SNICKERI** Kl.10.00-12.00
	TEKNIKHJÄLP MED FIXAREN Kl.11.00-12.00	**SPRÅKCAFÉ** Kl.11.00-12.00	**SNICKERI** Kl.10.00-12.00	**AKVARELL** **KURS** Kl.11.15-13.00 Start 4/9 - slut 9/10 **Föranmälan!**
	SNICKERI Kl.10.00-12.00	**SNICKERI** Kl.12.15-14.30	**BINGO** Kl.13.00-14.00	
	CANASTA Kl.12.00-15.00	**STOLSGYMPA** Kl.13.30-14.30		

Aktiviteter för seniorer.

- Fysiska och kreativa aktiviteter
- Snickeri-verkstad
- Socialt umgänge
- Torsdagslunch
- Kafeteria
- Underhållning / events

Adress:
Telgehusvägen 4

Närmaste busshållplats:
Bergviks servicehus (979)
Brunnsängs c. (751, 761)

Telefon:
08-523 023 97

Öppettider:
Tisdag - fredag:
kl.10.00-15.00

Måndagar – stängt.

motesplatserna@sodertalje.se - www.sodertalje.se/motesplatser

Södertälje kommun

Tom Tits

Mötesplats för seniorer i Södertälje stad

Höstschema 15 sept – 18 dec

Aktiviteter för seniorer.

- Fysiska aktiviteter
- Socialt umgänge
- Tom Tits Kafeteria - med 20% seniorrabatt
- Kurser / Föreläsningar
- Underhållning / events

Adress:
Storgatan 33
(plan 3, hiss finns)

Närmaste busshållplats:
Astrabacken (747, 756, 759, 787)

Telefon:
08-523 022 73

Öppettider:
Tisdag - fredag:
kl.10.00-15.00

Måndagar - stängt.

	TISDAG kl.10.00-15.00	ONSDAG kl.10.00-15.00	TORSDAG kl.10.00-15.00	FREDAG kl.10.00-15.00
Måndagar – stängt	**ZUMBA GOLD** Sal Periodiska Kl.10.15-11.15 Start 15/9	**MEDITATION** **KURS** Sal Tenn Kl.10.15-11.45 Start 30/9 -slut 2/12 **Föranmälan!**	**STYRKA och PULS** Sal Periodiska Kl.10.15-11.15 Start 17/9	**ENGELSKAGRUPP** Jämna veckor Sal Tenn Kl.10.15-11.45 Start 18/9
			YOGA Sal Periodiska Kl.11.30-12.30 Start 17/9	
	LINEDANCE **KURS** Sal Periodiska Kl.13.00-14.00 Start 22/9 - 10/11 **Föranmälan!**	**SENIORER SURFAR** **KURS** Sal Peter Kl.13.00-15.00 För **Android:** Start 16/9 - 28/10 För **iPhone:** Start 4/11 - 16/12 **Föranmälan!**	**HANDARBETE & SÄLLSKAPSSPEL** Sal Tenn Kl.12.00-15.00 Start 17/9	**TRÄNA HJÄRNAN** **KURS** Mental styrka Udda veckor Sal Tenn Kl.10.15-11.15 Start 25/9 - slut 18/12 **Föranmälan!**
				FINSK MÖTESPLATS Sal Peter Kl.11.00-14.00 Start 18/9

motesplatserna@sodertalje.se - www.sodertalje.se/motesplatser

Södertälje kommun

Futurum

Mötesplats
för seniorer
i Järna

Höstschema 15 sept – 18



Aktiviteter för seniorer

- Fysisk aktivitet
- Socialt umgänge med fika
- Kreativa aktivieter

Adress:
Södra Järnvägsgatan 2,
Järna

Telefon:
08-523 041 90

TISDAGAR	TORSDAGAR
ATELJÉN **Finska grupp** kl.9.30-12.00	STORA SALEN **Cirkelträning** Kl.13.30-14.30
STORA SALEN **Balans och rörlighetsträning** Kl.10-11.00	
MATSTUDION **Umgänge/fika** kl.11.00-12.00	MATSTUDION **Umgänge/fika** kl.14.30-15.30
ATELJÉN **Kreativ måleri - Drop in** kl.13.30-15.30	

Mobila

Mötesplatser för seniorer i Södertälje

Höstschema 2 sept - 18 dec



Aktiviteter för seniorer.

- Fysisk aktivitet
- Socialt umgänge med fika

ENHÖRNA:
Enhörna IF
Friluftsgården, Väsby 22,
Enhörna

HÖLÖ:
Församlingshemmet
Klockargården 153, Hölö

ENHÖRNA Onsdagar **kl.10.00-12.00**	**HÖLÖ** Torsdagar **kl.10.00-12.00**
STORSTUGAN ENHÖRNA IF Kl.10.00-11.00 **Cirkelträning**	**FÖRSAMLINGSHEMMET** Kl.10.00-11.00 **Träningspass**
STORSTUGAN ENHÖRNA IF Kl.11.00-12.00 **Umgänge/fika**	**FÖRSAMLINGSHEMMET** Kl.11.00-12.00 **Umgänge/fika**

motesplatserna@sodertalje.se - www.sodertalje.se/motesplatser

Södertälje kommun

Södertälje kommun

Kontaktinformation

Fasta mötesplatser i Södertälje kommun

motesplatserna@sodertalje.se - www.sodertalje.se/motesplatser

Bergvik



Adress: Telgehusvägen 4
Närmaste busshållplats:
Bergviks servicehus (979) eller Brunnsängs centrum (751, 761)
Telefon: 08-523 023 97 **Öppet:** tisdag - fredag kl.10.00-15.00.

Morkullan



Adress: Karlslundsgatan 12
Närmaste busshållplats:
Morkullans servicehus (979) eller Kvarnberget (758)
Telefon: 08-523 064 72 **Öppet:** tisdag - fredag kl.10.00-15.00.

Tom Tits



Adress: Storgatan 33 (plan 3, hiss finns)
Centralt läge! Gångavstånd från Södertälje centrum.
Närmaste busshållplats: Astrabacken (747, 756, 759, 787)
Telefon: 08-523 022 73 **Öppet:** tisdag - fredag kl.10.00-15.00.

Futurum



Adress: Södra Järnvägsgatan 2, Järna
Gångavstånd från Järna station.
Telefon: 08-523 041 90
Öppet: tisdagar kl.9.30-12.00, 13.30-15.30. Torsdagar kl.13.30-15.30

Följ oss på Facebook:
Skanna QR-koden så kommer du direkt till vår Facebook-sida.

facebook

Tips! Anmäl dig till vårt månadsbrev!
Skicka e-post till motesplatserna@sodertalje.se

Mobila mötesplatser

– i Hölö och Enhörna

Södertälje kommun

motesplatserna@sodertalje.se - www.sodertalje.se/motesplatser

Välkommen till våra mobila mötesplatser!

En gång i veckan möts vi för träning, fika och gemenskap i en varm och trivsam miljö. Träningspassen är kostnadsfria och fokuserar på balans, rörlighet och ibland lite styrka – alltid i lugnt tempo och med plats för alla, oavsett nivå.

Efter träningen samlas vi för en fikastund och trevligt umgänge. Vi säljer kaffe och te till självkostnadspris, och deltagarna turas om att ta med hembakat fikabröd.

Alla seniorer är varmt välkomna – både du som vill röra på dig och du som främst vill ses, prata och njuta av en stund tillsammans.

Vi söker också fler volontärer!

Vill du vara med och planera aktiviteter eller hjälpa till på plats vid våra träffar? Hör gärna av dig – vi välkomnar all hjälp och engagemang.

Enhörna IF

Onsdagar - kl.10.00 - 12.00

Enhörna
Idrottsförening

Hölö Kyrka

Torsdagar - kl.10.00 - 12.00

Kyrkans
Församlingshem





Besök vår hemsida:

För exakta tider/platser för våra mobila möteslatser besök ”Kalender för aktiviteter”. Skanna QR-koden.

HEMSIDAN