

## Sala stadsbibliotek

### Lördag med barnen!

**Gropen med Cirkus Tigerbrand**  
Lördag 29 mars i Blå salen kl. 11.30  
Gropen är en livsbejakande berättelse om barns kreativitet och kraft genom sin lek och hur de övervinner motgångar. Teatern baseras på Emma Adbåges August-prisade bilderbok. Berättelsen belyser sprängkraften i barns kreativitet och vikten av kommunikation mellan barn och vuxna.  
Ålder från 3 år. Speltid 30 min. Fri entré. Hämta gratisbiljett på biblioteket från och med lördag 22 mars.



### Bra mat för plånboken och miljön med Annika Ingelson Cales

Tisdag 18 mars KL. 18.00 i Blå salen.  
Fri entré! Hämta gratisbiljett på biblioteket.  
Annika Ingelson Cales, tvåfaldigt utsedd till Årets seniorkock, har bytt den hektiska kockvärlden mot köksmästarrollen på ett äldreboende i Sala. Där får hon möjlighet att kombinera sin passion för god mat med hållbarhet och minskat matsvinn. Annika berättar om sin resa från tv-köken till äldreboendet, och hur vi kan laga mat både gott och hållbart. Hon delar också med sig av sina livsval och reflekterar över hur små förändringar i vår matlagning kan göra stor skillnad – för oss själva och för miljön.

**Eftersnack Torsdag 20/3 kl. 18 i Mikaelsgården.**  
Tillsammans med prästen Kristoffer Dahlqvist talar vi vidare om veckans föreläsning, i mindre grupper utifrån egna erfarenheter och tankar. Annika medverkar. Alla är välkomna!

### Gädd- och Abborrbibeln

**Tobias Fränstam**  
Tisdag 1 april kl. 18.00 i Blå salen. Fri entré!  
Hämta gratisbiljett på biblioteket.

Hör fiskeribiologen och sportfiskeprofilen Tobias Fränstam berätta om sin passion för gädda och abborre – två arter han utforskar i sina böcker Gäddbibeln och Abborrbibeln. Hur blev fisket hans liv? Hur förvandlades passionen till heltäckande böcker? Oavsett erfarenhet får du följa med under vattenytan och ta del av fiskarnas beteenden, faktorer som påverkar fiskelyckan och om bananer i båten verkligen är otur. Hör om människan bakom böckerna!

**Eftersnack Torsdag 3 april kl. 18.00 Mikaelsgården.**  
Tillsammans med prästen Kristoffer Dahlqvist talar vi vidare om veckans föreläsning, i mindre grupper utifrån egna erfarenheter och tankar. Föranmälan. Alla är välkomna!

Hämta hela vårens program på biblioteket eller på [www.bibliotekivastmanland.se](http://www.bibliotekivastmanland.se)

**Info:** Sala stadsbibliotek, 0224-74 77 00, [stadsbibliotek@sala.se](mailto:stadsbibliotek@sala.se), följ oss på facebook och instagram



## INFOSIDAN

Infosidan kommer ut måndagar vecka 3-25 och 34-51, med undantag av röda dagar. Den är ett samarbete mellan Sala Kommun Kultur och fritid och Sala Allehanda.

Har du frågor om infosidan, kontakta Sala Allehanda, eller Sofia Strandberg, Kultur och fritid 0224-74 78 24. [sofia.strandberg@sala.se](mailto:sofia.strandberg@sala.se)

### Vill din förening vara med?

Gå in på [www.salaallehanda.com](http://www.salaallehanda.com), klicka på Mer Klicka sedan på Tipsa oss – Skicka in till Infosidan.

## Lärkans familjebad



### Lediga platser simskolor

Kursstart v. 12!

- **Babysim.** För barn för 0–2 år. I vattnet får barnet tillsammans med en vuxen en mysig, rolig och viktig start på sin vattenvana. 8 ggr á 30 minuter. Avgift 1500 kr.
- **Simskola.** 2–3 år, 4 år samt 5–7 år efter inlärningsstegen: Vattenvana–glida–flyta–simma–teknik. 8 ggr á 30 minuter. Avgift 800 kr.
- **Vuxensimskola.** Målet är att du ska känna dig säker i samt kring vatten och kunna ta dig fram med bröst och ryggsim. För dig från 16 år och uppåt. 8 ggr á 30 minuter. Avgift 1500 kr.

Information/anmälan på [www.sala.se/larkans-familjebad](http://www.sala.se/larkans-familjebad)

**Info:** Lärkans reception, 0224-74 78 31. [www.sala.se/larkans-familjebad](http://www.sala.se/larkans-familjebad). Vi finns på facebook!

## Träffpunkten

### - fritidsgården för dig som är senior

Öppet helgfri måndag–fredag 9.30–15.00.  
Kom och delta på våra olika aktiviteter såsom bland annat sittgympa, filmvisning, underhållning, utflykter eller bara umgås en stund. Hämta månadsprogram på Träffpunkten, Stadsbiblioteket, Medborgarkontoret eller på [www.sala.se](http://www.sala.se)

### Veckans aktiviteter

- **Måndag 17/3 kl. 13.30 Sittgympa.**  
Nivå 1, lättaste träningen.
- **Tisdag 18/3 kl. 10.00 Seniorträning i sporthallen på Lärkan.** Är du ny eller vill få en genomgång? Då träffas vi kl. 9.45! Vi tränar styrka, balans, rörlighet och kondition, både stående och liggandes. Nivå 3, lite mer avancerad träning.
- **Onsdag 19/3 kl. 13.30 Maivor Nyberg föreläser om Väsby kungsgård.** Fika 20 kr.
- **Torsdag 20/3 kl. 13.30 Studiebesök på Gläntans antikvariat.** Anmäl senast 19/3.
- **Fredag 21/3 kl. 10.00 Cirkelträning.** Föranmälan. Nivå 2, lätt träning.  
Kl. 13.30 Våffelmys. Våffla med grädde och sylt 10 kr. Kaffe/te 10 kr.

**Info:** Träffpunkten Drottninggatan 10 i kvarteret Kaplanen, 0224-74 77 14

## Täljstenen

Aguélimuseet, utställningar och caféet har öppet onsdag–lördag kl. 11.00–16.00 om inget annat anges.

### Utställningar och evenemang:

- **Utställning:** Kerstin Ekefjäll ställer ut målningar i Täljstenens Café 8 mars - 12 april. Självporträtt samt porträtt av medlemmar ur Salbohedsgruppen.
- **Föredrag:** Maria Hall berättar om Carl Fredrik Hill och arbetet med sin bok "Jag följer dina spår".  
Lördag 22 mars kl 14.00

**Info:** Täljstenen, Vasagatan 17, 0224-74 77 07. [www.aguelimuseet.se](http://www.aguelimuseet.se)

### Riktlinjer för Infosidan:

- Material skall lämnas in senast en vecka innan publiceringsdag, som alltid är måndagar.
- Vi förbehåller oss rätten att redigera i er text, och kan ej garantera plats.
- Möteskallelser hänvisas till ordinarie annonsplats.
- Evenemanget ska vara öppet för allmänheten.
- Gäller endast föreningar i Sala kommun.

## Föreningsinfo

### Lions Sala

**Lions promenader i kampen mot cancer**  
Varje tisdag och torsdag kl 10.00 samlas vi vid Kaplanens entré, Drottninggatan 10, för en gemensam promenad på ca 40 min. Därefter fikar vi och umgås och den som vill ger 20:- till Lions Cancerforskningsfond Mellansverige. Alla är hjärtligt välkomna, även ni som inte är medlemmar i Lions!

### Lions Yoga på Kaplanen

Lions Yoga varje fredag kl 13.00 på Kaplanen, Drottninggatan 10. Karin Nordin leder då ett Yogapass på 40 minuter för oss lite äldre, som kan utföras sittande. Den som vill ger 20:- till Lions Barndiabetesfond. Alla är hjärtligt välkomna, även ni som inte är medlemmar i Lions!

**Info:** Göthe Fasthamre, 070-673 44 72

### Pro Möklinta

#### Veckans aktiviteter

Måndag 17 mars Pro Dans Möklintagården kl. 13.30 BarraBazz Tisdag 18 mars Årsmöte Möklintagården kl. 13.00 Välkomna! Önskar ni skjuts Ring Bengt

**Info:** Bengt svensson 070-751 64 92

### Reumatikerföreningen

#### Sala-Heby

##### Tisdagsträff

Tisdagsträff igen. Prat och skratt. Vad kommer att diskuteras den här gången? Kanske om det var rätt låt som vann. Hjärtligt välkomna till Kaplanen kl. 14.00.

**Info:** Inger Hallberg 070-495 83 24

### Salaortens Folkdansgille

#### Gilles- och Folkdans 18/3 kl. 19-21

##### Jakobsbergsgården

Kom och prova, bra att ha dansat gammaldans. Ring Maria före, 073-696 54 65, vi ställer in vid för få deltagare.

**Info:** Jan Karlsson, 076-769 51 04, [karlsonjanaxel@gmail.com](mailto:karlsonjanaxel@gmail.com)

### Silvergruvans Vänner

#### Vikingarnas järnbruk, det äldsta bergsbruket i Salatrakten

Onsdagen 19 mars kl 18.30 berättar Richard Meurman, fil. dr i arkeologi, om Vikingarnas järnbruk, det äldsta bergsbruket i Salatrakten. Lokal: Direktörsbostaden vid Sala silvergruva

**Info:** Östen Hansson 070-202 12 55

### SPF Seniorerna

#### Medlemsträff 17 mars i Mikaelsgården kl. 14

Saha Novljanin från Region Västmanland, informerar om nya sjukhuset i Sala och dess ökade operationskapacitet, idag 55 anställda. Kostnad 100 kronor, fika och lotterier.

**Info:** Per Byström 070-663 64 56

### Synskadades förening

#### SRF Sala-Heby

##### Trivselträff

Måndag 17/3 kl. 14.00 på Kaplanen i Sala. Kaffe och kaka serveras. Kostnad 20 kr. Välkomna!

**Info:** Doris Palm tel. 0224-138 90 eller 076-791 38 90.

### Utlandsveteranerna Sala

#### Träff torsdag 20/3 kl 18 på Restaurang

##### Stora Torget

Välkomna alla Utlandsveteraner och anhöriga. Sprid vidare till veterankamrater. Sören Tapper Ransta, filosof tänkare, kommer att presentera vandrande minnesmärke, egen tillverkning! Det kan dyka upp en ny kamrat som överraskar oss. Finns plats för fler! Vi ses!

**Info:** Bengt bengt.i.strandberg@gmail.com 070-645 68 60 och Bo bozica.makitalo@gmail.com 079-335 29 72

### Västerfärnebo PRO

#### Qigong i Västerfärnebo bygdegård

onsdag 19/3 kl 12.00

**Info:** Ube 072-840 19 04

#### Bingo i Västerfärnebo bygdegård

onsdag 19/3 kl 13.00

**Info:** Sonja 070-573 34 60

#### Boulespel i Krylbo

fredag 21/3 kl 10.00

**Info:** Bengt 070-222 36 16