



Träffpunkten har öppet helgfri måndag-fredag kl. 9.30–15.00.

Vissa förändringar av öppettider kan förekomma vid arrangemang etc.

Varmt välkommen att delta i våra aktiviteter eller kom och umgås.

På baksidan hittar du hela programmet för januari månad.

Några aktivitetstips i januari...

7 januari

Idag öppnar Träffpunkten igen efter juledigheten. Hjärtligt välkomna till oss och prata bort en stund!

Vecka 3

Den här veckan startar våra tre träningspass efter juledigheten.

Vi har delat upp våra pass i tre olika svårighetsgrader, lätt, medel och lite tyngre.

Sittgymnastiken på måndagar är den lättaste, där sitter vi på stol och gör övningarna och man jobbar efter sin egen förmåga. Här kan man vara med oavsett om man sitter i rullstol, har proteser eller har ont någonstans. Här behövs ingen föranmälan.

Cirkelträningen på fredagar är medelsvår, där har vi 18 stationer där vi tränar styrka, uthållighet och balans med bl.a. träningscykel, roddmaskin, boxningssäck, hantlar, balansplatta och gummiband. På detta pass krävs föranmälan då vi bara kan ta in 18 st. deltagare.

Cirkelträningen på Lärkan på tisdagar är det mest krävande passet där det förekommer både hopp och övningar på golvet. Där jobbar man stationsvis med 6 st på varje station och vi tränar styrka, balans och kondition. Övningarna som är på golvet går dock att göra om så att man tränar på stol istället. Här behövs ingen föranmälan.

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA TRÄFFPUNKTEN

Telefon: 0224-74 77 14, 74 77 13

Adress: Drottninggatan 10, 733 25 Sala

E-post: veronica.andersson@sala.se

Följ Träffpunkten för dig som är senior på Facebook

ÖPPETTIDER

Helgfri måndag –fredag kl. 9.30–15.00

www.sala.se/traffpunkten

**VECKA 2**

- MÅN 5/1 Träffpunkten är stängd idag.
TIS 6/1 Träffpunkten är stängd idag.
ONS 7/1 Idag öppnar Träffpunkten efter juledigheten. Välkomna till oss!
TORS 8/1 Kl. 13.30 Filmvisning. Vi visar Sune i fjällen.
FRE 9/1 Kl. 13.30 Fredagsmys. Fika kostar 20 kr.

VECKA 3

- MÅN 12/1 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
TIS 13/1 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45.
ONS 14/1 Kl. 10.00 Målarstund
TORS 15/1 Kl. 13.30 Frågesport. Fika kostar 20 kr.
FRE 16/1 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan.

VECKA 4

- MÅN 19/1 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
TIS 20/1 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan.
ONS 21/1 Kl. 16.00 Soppkväll. Biljett kostar 70 kr och köps på Träffpunkten senast 19/1
TORS 22/1 Kl. 13.30 Speleftermiddag med kortspel, Fia, Chinaschack och pussel.
FRE 23/1 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan.
Kl. 13.30 Fredagsmys. Fika kostar 20 kr.

VECKA 5

- MÅN 26/1 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
TIS 27/1 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan.
ONS 28/1 Kl. 10.00 Högläsning.
TORS 29/1 Kl. 10.00-14.00 Tipspromenad inne.
FRE 30/1 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan.