



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 april månad.

Några aktivitetstips i april...

3 april

Vernissage kl. 13.30

Kom och träffa Kerstin Berglund från Gävle som ställer ut sina tavlor hos oss. Tavlorna sitter uppe till 17 april.

12 april

Fredagsmys med underhållning av Silversträngarna kl. 13.30

Visst är det väl härligt med musik? Kom och lyssna, njut och fira in helgen med en härlig musikstund. Fika kostar 20 kr.

25 april

Bussresa till Åsby Hem & Trädgård i Hallstahammar kl. 10.00

Biljett kostar 120 kr och köps på Träffpunkten senast 22 april.

Funderar du på att börja träna?

På Träffpunkten finns det tre nivåer av träning. Nivå ett är Sittgymnastiken, som är den lättaste träningsformen vi har, där kan du vara med oavsett om du sitter i rullstol, har rollator eller har något annat funktionshinder. Cirkelträningen på fredagar är nivå två, lite jobbigare än sittgymnastiken men innehåller inga hopp och ingen övning på golvet. Där bör du kunna röra dig utan hjälpmedel. Seniorträningen på tisdagar på Lärkan är nivå tre och den innehåller både hopp och övningar på golvet. Den är den mest avancerade träningsformen vi har.

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA TRÄFFPUNKTEN

Telefon: 0224-74 77 14, 74 77 13

Adress: Drottninggatan 10, 733 25 Sala

E-post: veronica.andersson@sala.se

ÖPPETTIDER

Helgfri måndag –fredag kl. 9.30–15.00

www.sala.se/traffpunkten

VECKA 14

- TIS 2/4 Kl. 10.00 Cirkelträning i nya sporthallen på Lärkan.
- ONS 3/4 Kl. 13.30 Vernissage. Kerstin Berglund från Gävle visar och berättar om sina tavlor. Tavlorna sitter uppe till 17 april.
- TORS 4/4 Kl. 13.30 Bingo, kostnad 5 kr/bricka. Fika kostar 20 kr.
- FRE 5/4 Kl. 10.00 Cirkelträning.

VECKA 15

- MÅN 8/4 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 9/4 Kl. 10.00 Cirkelträning i nya sporthallen på Lärkan.
- FRE 12/4 Kl. 10.00 Cirkelträning.
Kl. 13.30 Fredagsmys med underhållning av Silversträngarna. Fika kostar 20 kr.

VECKA 16

- MÅN 15/4 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 16/4 Kl. 10.00 Cirkelträning i nya sporthallen på Lärkan.
- TORS 18/4 Kl. 13.30 Bingo, kostnad 5 kr/bricka. Fika kostar 20 kr.
- FRE 19/4 Kl. 10.00 Cirkelträning.

VECKA 17

- MÅN 22/4 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 23/4 Kl. 10.00 Cirkelträning i nya sporthallen på Lärkan.
- TORS 25/4 Kl. 10.00 Bussresa till Åsby Hem & Trädgård i Hallstahammar.
Biljett kostar 120 kr och köps på Träffpunkten senast 22/4
- FRE 26/4 Kl. 10.00 Cirkelträning.
Kl. 13.30 Fredagsmys. Fika kostar 20 kr.

VECKA 18

- MÅN 29/4 Idag är Träffpunkten stängd. Personalen är på Studiebesök.
- TIS 30/4 Kl. 10.00 Cirkelträning i nya sporthallen på Lärkan.
Kl. 13.30 Korvgrillning i stadsparken. Korv och kaffe/te kostar 20 kr.
- ONS 1/5 Idag är Träffpunkten stängd.
- TORS 2/5 Kl. 13.30 Bingo, kostnad 5 kr/bricka. Fika kostar 20 kr.
- FRE 3/5 Kl. 10.00 Cirkelträning.