

## Sala stadsbibliotek

### En resa genom Irlands historia i musik med McPlummer's Import

Måndag 17 mars KL. 19.00 i biblioteket.  
Inträde 50 kronor. Förköp på Sala stadsbibliotek.  
Fira St. Patrick's Day med en musikalisk resa genom Irlands historia! McPlummer's Import från Skinn-skatteberg bjuder på irländsk folkmusik fylld av energi, känsla och tradition. Med sång, fiol, gitarr och banjo får vi uppleva melodier och sånger som burit generationer genom glädje och sorg – vi tolkar musiken på vårt sätt! Och var händer detta? Mitt i biblioteksrummet! Kanske inte den vanligaste platsen för en svängig irländsk konsert – men just därför blir det något alldeles extra. Konserten varar cirka 50 minuter. Förköp 50 kr. Välkommen!



### 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!

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

## Lärkans familjebad



### Relaxkväll – Tema Beach party

Onsdag 12 mars kl. 19-21  
Vi smygstartar beach 2025! Välkomna till en härlig strand-inspirerad kväll hos oss med det lilla extra, gott att äta och dricka, avslappning och mjukstart inför strandsäsongen 2025. Åldergräns 18 år.  
Entré: Ordinarie badentré + 40 kr. (Vuxen 85 kr, Senior 65 kr eller Gymkort/klippkort +40 kr)

### 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 à 30 minuter. Avgift 1500 kr.
- **Simskola.** 2-3 år, 4 år samt 5-7 år efter inlärningsstegen: Vattenvana-glida-flyta-simma-teknik. 8 ggr à 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 à 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 10/3 kl. 13.30 Sittgympa. Nivå 1, lättaste träningen.
- Tisdag 11/3 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.
- Kl. 13.30 Vernissage. Lena Eriksson visar sina akvareller. Tavlorna sitter uppe till 25/3.
- Onsdag 12/3 kl. 13.30 Speleftermiddag. China-schack, kort, memory, fia och plockepinn finns.
- Torsdag 13/3 kl. 10-14 Tipspromenad på Träffpunkten.
- Fredag 14/3 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan. Nivå 2, lätt träning.
- Kl. 13.30 Fredagsmys med underhållning av Marja och Ingemar. Fika 20 kr.

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

## Lasse o' månssons naturastipendium

Stipendiet avser fritt sommarboende för skapande personer i Drängstugan vid Sala silvergruva.

Stipendiet delas ut årligen till författare, översättare, tecknare, komiker, stå-uppkomiker, musikjournalist, radio- eller tv-förnyare som verkar i Lasse O'Månssons anda, dvs humor bör vara ett betydande inslag i verksamheten.

Under perioden juni-augusti ges tre stipendiater möjligheten att bo en månad vardera invid Salas kulturborg, Silvergruvan.

Ansök senast 31/3.  
Läs mer på [www.sala.se/stipendier](http://www.sala.se/stipendier)

## Föreningsinfo

### Konstföreningens musikcirkel

**Gunno Sandberg "Quiet Storm - Michael Franks"**  
Tisdag 11 mars 18.30 till 20.00 i SMU-gården Gunno Sandberg berättar om och spelar låtar av gitarristen och sångaren Michael Franks - skapare av genren Quiet Storm - sensuell lekfull musik.  
Info: Juris Martinsons 070-275 21 90 [jurismartinsons40@gmail.com](mailto:jurismartinsons40@gmail.com)

### Lions Sala

#### Imorgon grillar vi efter Lionspromenaden

Varje tisdag och torsdag går vi en gemensam promenad på ca 40 min. Därefter fikar och umgås. Den som vill ger 20:- till Lions Cancerforskningsfond. Imorgon grillar vi också, så ta med egen korv/fika! 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 Sala

#### Aktiviteter

Onsdag 12/3 kl. 14.00 Cafét Folkets Hus "Tjalle" visar bilder och berättar om gamla Sala  
Info: PRO Sala 079-010 00 38

### Reumatikerföreningen Sala-Heby

#### Tisdagsträff

Tisdag i morgon igen. Nu är det vaxbad för värkande händer för våra medlemmar som gäller. Hjärtligt Välkomna till Kaplanen kl. 14.00.  
Info: Inger Hallberg tel. 0704958324

### Sala demensförening

#### Anhörigcafe idag måndag kl 10 - 12 på Kaplanen Drottninggatan 10 i Sala

Vi skall prata om Framtidsfullmakt och ev Lewi Body demens och annat som berör oss. Vi skattar och gråter. Margret fixar överraskningsfika 20 kr. Kom och var med i vår gemenskap. Välkommen  
Info: Helen Lindemann 073-982 60 17

### Sala folkets park

#### Dans till PH:s i Sala folket park 15/3

Kl. 20.00-00.00  
Servering med kaffe, kakor och korv. Entré 250 kr. Välkomna  
Info: 073-568 80 57

### Sala Pensionärsbowlare-förening (SPBF)

**Prova-på-bowling för dig som är 65+**  
SPBF och Sala bowlinghall inbjuder till prova-på-bowling. Vid 5 tillfällen träffas vi tillsammans med tränare, träningen är gratis, klot och skor får du låna. Första träffen är den 17/3 kl. 14.00 i Sala bowlinghall. För anmälan och info ring Marita. Välkommen!  
Info: Marita Matsson-Frost 070-537 98 85

### Sala Rockkör

#### Rockkören träffas och sjunger 11 mars kl. 15

Obs! ny tid. Välkomna till Folkets Hus för sångglädje och gemenskap  
Info: Lars Hertzberg Sala Rockkör 073-142 61 25

### Salaortens Folkdansgille

#### Gilles- och Folkdans 11/3 kl. 19-21 i 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)

## 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.

## 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.