



SALA  
KOMMUN

KULTUR OCH FRITID

Maj

# Träffpunkten

-Fritidsgården för dig som är senior

Foto: Veronica Andersson

**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 maj månad.

*Några aktivitetstips i maj ...*

## Har du koll på våra utflykter?

6 maj åker vi till Järndammen och 12 maj åker vi till Hårsbäcksdalen. Vill du följa med?  
Biljett kostar 80 kr och köps på Träffpunkten. Begränsat antal platser!

### 13 maj

Kägelspel vid Måns Ols. Föranmälan krävs.

### 20 maj

Resa med Eckerölinjen kl. 07.00-17.00  
Resan är redan fullsatt.

### 21 maj

Styrketabata-pass vid paviljongen i stadsparken kl. 10.00

Vi tränar upp vår styrka och kondition med intensiv intervallträning. Passet innehåller både hopp och övningar på marken. Ta med vattenflaska och liggunderlag. Passet är inställt vid regn.

### 28 maj

Vandringstur kl. 9.30-ca 15.30

Vi åker buss till Silvköparen och går ca 9 km genom skogen tillbaka, Ta med mat, fika, vattenflaska och något att sitta på. Anmäl er till Träffpunkten senast 25 maj om ni vill följa med.

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA TRÄFFPUNKTEN

Telefon: 0224-74 77 14, 74 77 13

Adress: Drottninggatan 10, 733 25 Sala

ÖPPETTIDER

Helgfri måndag –fredag kl. 9.30–15.00

[www.sala.se/traffpunkten](http://www.sala.se/traffpunkten)

*Träffpunktens aktiviteter i maj***VECKA 19**

- MÅN 4/5 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 5/5 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
- ONS 6/5 kl. 9.30 Utflykt till järndammen. Biljett kostar 80 kr och köps på Träffpunkten.
- TORS 7/5 Kl. 13.30 Fika i stadsparken. Fika kostar 30 kr. Vid regn är vi på Träffpunkten.  
Kl. 14.00 Balanspass vid paviljongen i stadsparken.  
Vid regn är vi på Träffpunkten.
- FRE 8/5 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs.

**VECKA 20**

- MÅN 11/5 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 12/5 Kl. 9.30 Utflykt till Hårsbäcksdalen.  
Biljett kostar 80 kr och köps på Träffpunkten.  
Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
- ONS 13/5 Kl. 9.30 Kägelspel vid Måns Ols. Föranmälan krävs.
- TORS 14/5 **Idag är Träffpunkten stängd.**
- FRE 15/5 **Idag är Träffpunkten stängd.**

**VECKA 21**

- MÅN 18/5 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 19/5 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
- ONS 20/5 Kl. 07.00 Båtresa med Eckerölinjen. Resan är Fullbokad!
- TORS 21/5 Kl. 10.00 Styrke tabata-pass vid paviljongen i stadsparken. Passet innehåller hopp och övningar på marken. Tag med eget liggunderlag och vattenflaska. Vid regn är passet inställt. Anmäl er gärna till Träffpunkten.
- FRE 22/5 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs.  
Kl. 13.30 Fredagsmys vid grusplanen i stadsparken. Fika kostar 30 kr.

**VECKA 22**

- MÅN 25/5 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 26/5 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45  
Kl. 13.30 Anhörigkonsulent Karolina Eriksson informerar om Anhörigcentrum.  
Fika kostar 30 kr.
- ONS 27/5 Kl. 10.00 Balanspass  
Kl. 13.30 Femkamp vid paviljongen i stadsparken.
- TORS 28/5 Kl. 9.30-ca 15.30 Vandringstur på ca 9 km.  
Anmäl er till Träffpunkten senast 25/5
- FRE 29/5 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs.