



SALA
KOMMUN

KULTUR OCH FRITID

mars

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 mars månad.

Några aktivitetstips i mars...

13 och 25 mars

Musikunderhållning kl. 13.30

Vad vore livet utan musik? Den 13 mars kommer Johan B Andersson och underhåller oss och den 25 mars kommer våra sångfåglar Amanda och Olivia och sjunger för oss.

26 mars

Rollatorservice kl. 9.00-11.00

Passa på att få din rollator servad inför vårens alla soliga promenader. Detta är kostnadsfritt och utförs av Hjälpmedelscentrum.

26 mars

Balansträning kl. 13.30

Tycker du att det är svårt att hålla balansen? Kom och prova vårt nya balanspass! Här stärker vi upp vår balans på ett lugnt och bra sätt. Vi står upp under passet och man kan hålla i sig i sin rollator eller en stol om man behöver. Anmäl er gärna så att vi vet hur många som kommer på passet.

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 10

- MÅN 2/3** Idag är Träffpunkten stängd pga personaldag. Sittgympan utgår.
- TIS 3/3** Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45 kl. 13.30 Vernissage. Christina Blixt visar upp sina målningar. Tavlorna sitter uppe till 17 mars.
- ONS 4/3** Kl. 10.00-14.00 Tipspromenad inne på Träffpunkten.
- TORS 5/3** Kl. 14.00 Afternoon tea. Biljett kostar 80 kr och köps på Träffpunkten senast 2/3
- FRE 6/3** Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs, just nu är passet fullt.

VECKA 11

- MÅN 9/3** Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 10/3** Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
- ONS 11/3** Kl. 13.30 Handarbetseftermiddag. Ta med ditt handarbete och kom in till oss!
- TORS 12/3** Kl. 13.30 Högläsning
- FRE 13/3** Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs, just nu är passet fullt.
Kl. 13.30 Fredagsmys med musikunderhållning av Johan B Andersson.
Fika kostar 30 kr.

VECKA 12

- MÅN 16/3** Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 17/3** Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45 kl. 13.00 Studiebesök på Metso. Anmälan krävs, endast 12 platser finns!
- ONS 18/3** Kl. 13.30 Filmvisning. Vi tittar på gamla Salafilmer.
- TORS 19/3** Kl. 13.30 Minnen från förr. Kom och berätta om era barndomsminnen.
- FRE 20/3** Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs, just nu är passet fullt.
Kl. 13.30 Våffelmys. Kaffe/Te 15 kr, våffla med sylt och grädde 15 kr.

VECKA 13

- MÅN 23/3** Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 24/3** Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
- ONS 25/3** Kl. 13.30 Onsdagsmys med sång av Amanda och Olivia. Fika kostar 30 kr.
- TORS 26/3** Kl. 9.00-11.00 Rollatorservice. Serva din rollator inför vårens soliga promenader.
Kl. 13.30 Balanspass. Ett träningspass där vi står upp och övar på vår balans.
- FRE 27/3** Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan.

VECKA 14

- MÅN 30/3** Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 31/3** Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
- ONS 1/4** Kl. 16.00 Påskbuffé. Biljett kostar 100 kr och köps på Träffpunkten senast 27/3
- TORS 2/4** Kl. 10.00-14.00 Tipspromenad inne på Träffpunkten