



SALA
KOMMUN

KULTUR OCH FRITID

oktober

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 oktober månad.

Några aktivitetstips i oktober...

1 oktober

Seniordagen kl. 9.30-15.30

Vi fyller våra lokaler med utställare, både föreningar, kommunala verksamheter och privata aktörer, som visar upp sina verksamheter och vad de har att erbjuda just dig. Du kan serva din rollator och din hörapparat, ta blodtryck, lyssna på föreläsningar, prova på vaxbad och mycket mer. En folder om denna dag går att hämta på Träffpunkten, Medborgarkontoret eller Biblioteket.

16 oktober

Vandringstur runt Helgonmossen kl. 9.00-16.00

Vi utgår från Järndammen och går genom skogen och runt Helgonmossen. Leden vi går är 8km och vi kommer tillbaka till samma ställe, så det går bra att åka egen bil dit. Har du inte tillgång till bil så säger du till när du anmäler dig till Träffpunkten. Ta med matsäck, vattenflaska och sittunderlag. Det är gratis att följa med.

Anmäl dig till Träffpunkten senast 14 oktober.

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 40**

- MÅN 29/9 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 30/9 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
- ONS 1/10 Seniordagen 9.30-16.00
- TORS 2/10 Kl. 10.00-14.00 Tipspromenad i stadsparken. Svarstalong och penna hämtas under stora klockan i entrén. Vid regn sitter frågorna inne på Träffpunkten.
- FRE 3/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan.
Kl. 13.30 Fredagsmys. Fika kostar 20 kr.

VECKA 41

- MÅN 6/10 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 7/10 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
- ONS 8/10 Kl. 13.30 Promenad runt dammarna. Vi går gemensamt från Träffpunkten kl. 13.30
- TORS 9/10 Kl. 10.00-11.30 Drop in-pratstund.
Kl. 13.30 Stavgångspromenad runt dammarna med start vid Träffpunktens entré.
- FRE 10/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan.

VECKA 42

- MÅN 13/10 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 14/10 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
- ONS 15/10 Kl. 13.30 Filmvisning.
- TORS 16/10 Kl. 9.00-15.30 Vandringstur. Vi går runt Helgonmossen.
- FRE 17/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan.
Kl. 13.30 Våffelmys. Kaffe kostar 10 kr, våffla med sylt och grädde kostar 10 kr.

VECKA 43

- MÅN 20/10 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 21/10 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
- ONS 22/10 Kl. 13.30 Onsdagsmys med frågesport. Fika kostar 20 kr
- TORS 23/10 Kl. 10.00-14.00 Tipspromenad i stadsparken. Svarstalong och penna hämtas under stora klockan i entrén. Vid regn sitter frågorna inne på Träffpunkten.
- FRE 24/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan.

VECKA 44

- MÅN 27/10 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 28/10 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
- ONS 29/10 Kl. 13.30 Charkprovning. Biljett kostar 50 kr och köps på Träffpunkten senast 27/10
Begränsat antal platser!
- TORS 30/10 Kl. 13.30 Speleftermiddag. Fia, Yatzy, Chinaschack och olika kortspel finns.
- FRE 31/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan.
Kl. 13.30 Allhelgonamys. Sture Holmberg kommer och pratar om Alla helgons dag och man har möjlighet att tända ljus för sina nära och kära som inte längre finns bland oss.
Fika kostar 20 kr.