



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...

30 september

Seniordagen Kl. 9.30-16.00

Serva din rollator och hörapparat, lyssna på spännande föreläsningar, träffa föreningar, kommunala och privata aktörer, Prova ditt blodtryck och prova på vaxbad och mycket mer. Hämta folder om Seniordagen där månadsbladen finns.

1 och 28 oktober

Styrka och konditionspass kl. 13.30

Kom och träna upp din styrka och din kondition med oss. Övningarna är lätta och alla kan vara med! Innehållet kommer att variera varje gång, men kan anpassas efter deltagarna. Ta gärna med vattenflaska och liggunderlag (kan du inte göra övningar på golvet så finns andra övningar att göra.)

9 oktober

Musikunderhållning kl. 13.30

Kom och fira in helgen med härlig musik, vi får besök av en fantastisk trubadur från Kolbäck. Vi kommer att vara i Café Lugnet och fika finns att köpa där.

22 oktober

Soppkväll kl. 16.00

Biljett kostar 80 kr och köps på Träffpunkten senast 19/10

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 28/9 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 29/9 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
Kl. 9.30-12.00 Cirkelträning på Träffpunkten. Ingen föranmälan behövs.
- ONS 30/9 kl. 9.30-16.00 Seniordagen. Hämta folder om seniordagen där månadsblad finns.
- TORS 1/10 Kl. 13.30 Styrka och konditionspass
- FRE 2/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs.
Kl. 13.30- 15.00 Speleftermiddag . Kortspel, Fia, UNO, fyra i rad, Yatzy och Chinaschack finns.

VECKA 41

- MÅN 5/10 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 6/10 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
Kl. 9.30-12.00 Cirkelträning på Träffpunkten. Ingen föranmälan behövs.
Kl. 13.30 Vernissage. Mie Larsson på Vallmohästens hantverk visar upp sina fantastiska alster.
- ONS 7/10 Kl. 10.00 Balanspass
- TORS 8/10 Kl. 13.30 Ann Nehlin, författare och forskare, berättar om de finska krigsbarnen och pratar om sin bok i samma ämne. Boken finns att köpa efter föreläsningen. Fika kostar 30 kr.
- FRE 9/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs, just nu är passet fullt.
Kl. 13.30 Musikunderhållning med trubadur från Kolbäck. Vi är i Caféet och fika kan köpas där.

VECKA 42

- MÅN 12/10 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 13/10 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
Kl. 9.30-12.00 Cirkelträning på Träffpunkten. Ingen föranmälan behövs.
- ONS 14/10 Kl. 10.00 Bussutflykt till Skultuna messingsbruk. Biljett kostar 50 kr och köps på Träffpunkten senast 12/10 Begränsat antal platser!
- TORS 15/10 Kl. 13.30 Chokladprovning. Biljett kostar 50 kr och köps på Träffpunkten senast 9/10
- FRE 16/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs, just nu är passet fullt.
Kl. 13.30- 15.00 Speleftermiddag . Kortspel, Fia, UNO, fyra i rad, Yatzy och Chinaschack finns.

VECKA 43

- MÅN 19/10 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 20/10 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
Kl. 9.30-12.00 Cirkelträning på Träffpunkten. Ingen föranmälan behövs.
- ONS 21/10 Kl. 10.00 Balanspass
Kl. 13.30 Frågesport. Fika kostar 30 kr.
- TORS 22/10 Kl. 16.00 Soppkväll. Biljett kostar 80 kr och köps på Träffpunkten senast 19/10
- FRE 23/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs, just nu är passet fullt.
Kl. 13.30- 15.00 Speleftermiddag . Kortspel, Fia, UNO, fyra i rad, Yatzy och Chinaschack finns.

VECKA 44

- MÅN 26/10 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 27/10 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
Kl. 9.30-12.00 Cirkelträning på Träffpunkten. Ingen föranmälan behövs.
- ONS 28/10 Kl. 13.30 Styrka och konditionspass.
- TORS 29/10 Kl. 13.30 Filmvisning. Vi visar filmen
- FRE 30/10 Kl. 13.30 Alhelgonamys. Sture Holmberg kommer och pratar om Alla helgons dag. Det finns möjlighet att tända ljus för de som inte längre finns bland oss. Fika kostar 30 kr.