



SALA
KOMMUN

KULTUR OCH FRITID

augusti

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 augusti månad.

Några aktivitetstips i augusti...

5 augusti

Idag öppnar Träffpunkten efter sommarledigheten! Välkomna in och prata bort en stund. Sittgymnastiken och Cirkelträningen startar vecka 33.

28 augusti

Båtresa till Åland med Eckerölinjen kl. 7.00-17.00

Nu åker vi på båtresa igen! Hjärtligt välkomna att följa med oss på en härlig tur till Åland. Biljett kostar 190 kr och köps på Träffpunkten senast 16/8

Buss och båtresa ingår i priset, vill man köpa till brunch eller smörgåsbord så säger man till när man bokar sin resa hos oss..

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

*Välkomna tillbaka efter sommarledigheten!***VECKA 32**

- MÅN 5/8 Idag öppnar Träffpunkten igen efter sommarledigheten. Välkomna in och prata bort en stund! Vi har öppet 9.30-15.00
- TORS 8/8 Kl. 13.00 Cykelutflykt till Sofielund. Antingen cyklar man med oss från Träffpunkten kl. 13.00 eller så ses vi vid Sofielund kl.13.30 Inställt vid regn.
- FRE 9/8 Kl. 13.30 Fredagsmys. Fika kostar 20 kr.

VECKA 33

- MÅN 12/8 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 13/8 Kl. 13.30 Promenadfika till Aguéliplatsen. Vi går från Träffpunkten kl. 13.30 Fika kostar 20 kr.
- TORS 15/8 Kl. 11.20 Utflykt till Västerfärnebo med VL-bussen. Anmälan sker till Träffpunkten senast 14/8
- FRE 16/8 Kl. 10.00 Cirkelträning. En lite mer krävande träning i stationsform med fokus på styrka och stabilitet. Vi använder hantlar, gummiband, balansboll, träningscykel, roddmaskin, boxningssäck och den egna kroppen som vikt. (inga hopp). Föranmälan krävs!

VECKA 34

- MÅN 19/8 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 20/8 Kl. 13.30 Boulespel med fika vid grusplanen i stadsparken. Fika kostar 20 kr.
- TORS 22/8 Kl. 10.00-15.00 Promenad-utflykt till Sala Koloniträdgårdar. Biljett kostar 70 kr och köps på Träffpunkten senast 20/8
- FRE 23/8 Kl. 10.00 Cirkelträning. En lite mer krävande träning i stationsform med fokus på styrka och stabilitet. Vi använder hantlar, gummiband, balansboll, träningscykel, roddmaskin, boxningssäck och den egna kroppen som vikt. (inga hopp). Föranmälan krävs!
Kl. 13.30 Fredagsmys. Fika kostar 20 kr.

VECKA 35

- MÅN 26/8 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- ONS 28/8 Kl. 7.00 Resa till Åland med Eckerölinjen. Biljett kostar 190 kr och köps på Träffpunkten så snart som möjligt eller senast 16/8
- FRE 30/8 Kl. 10.00 Cirkelträning. En lite mer krävande träning i stationsform med fokus på styrka och stabilitet. Vi använder hantlar, gummiband, balansboll, träningscykel, roddmaskin, boxningssäck och den egna kroppen som vikt. (inga hopp). Föranmälan krävs!