



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.

*Några aktivitetstips...*

## **8 oktober**

Kl. 13.30 Vi besöker polismuseet. Guide Glenn Andersson. Anmälan senast måndag den 7 oktober.

## **22 oktober**

Kl. 9.00 Kom och ät frukost med mig! Kostnad 45 kronor. Anmälan senast 21/10.

## **29 oktober**

Kl. 13.30 Eva Nilsson och Tjalle presenterar personer som betytt mycket för Sala.

## **30 oktober**

Rörelseglädje för senior 65+. En dag med rörelse, gemenskap och inspiration i Idrottshallen. Mer information, tid och separat program kommer på Träffpunkten och [www.sala.se/meningsfullfritidsenior](http://www.sala.se/meningsfullfritidsenior)

Kl. 16.00 Vi beställer hit pizza och har en pizzakväll! Hel pizza 80 kr. Halv pizza 40 kr. Anmäl dig senast 28/10 till Träffpunkten.

**Läs mer om Kultur och fritids aktiviteter för dig som är 65+ på**

**[www.sala.se/meningsfullfritidsenior](http://www.sala.se/meningsfullfritidsenior)**

**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

Följ Träffpunkten för dig som är senior på Facebook

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

## VECKA 40

- TIS 1/10 Kl. 10.00 – 15.00 Seniordagen. Separat program finns. Varmt välkomna!
- TORS 3/10 Kl. 13.30 Bingo, kostnad 5 kr/bricka. Fika kostar 20 kr.
- FRE 4/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. En lite mer krävande träning i stationsform med fokus på styrka och stabilitet. Vi använder hantlar, gummiband, balansboll, träningscykel, roddmaskin, boxnings säck och den egna kroppen som vikt. (inga hopp). Föranmälan krävs!

## VECKA 41

- MÅN 7/10 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 8/10 Kl. 13.30 Vi besöker polismuseet. Guide Glenn Andersson.  
Anmälan senast måndag den 7 oktober.
- FRE 11/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. En lite mer krävande träning i stationsform. Föranmälan krävs!  
Se fredag vecka 40 för mer info.
- Kl. 13.30 Fredagsfika med diskussioner om psykisk ohälsa bland seniorer som en del av Tillsammansveckan. Läs mer om veckan här [www.tillsammansveckan.se](http://www.tillsammansveckan.se)

## VECKA 42

- MÅN 14/10 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 15/10 Kl. 9.00 Kom och ät frukost med mig! Kostnad 45 kronor. Anmälan senast 14/10.
- TORS 17/10 Kl. 13.30 Bingo, kostnad 5 kr/bricka. Fika kostar 20 kr.
- FRE 18/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. En lite mer krävande träning i stationsform. Föranmälan krävs!  
Se vecka 40 för mer info.
- Kl. 13.30 Vi flyttar in på Café Lugnet och lyssnar på Enåkers spelemän.  
Caféet är öppet och säljer fika.

## VECKA 43

- MÅN 21/10 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 22/10 Kl. 9.00 Kom och ät frukost med mig! Kostnad 45 kronor. Anmälan senast 21/10.
- ONS 23/10 Kl. 13.30 Filmvisning. Morrhår och ärtor med Gösta Ekman och Margareta Krok.
- FRE 25/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. En lite mer krävande träning i stationsform. Föranmälan krävs!  
Se fredag vecka 40 för mer info.

## VECKA 44

- MÅN 28/10 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 29/10 Kl. 13.30 Eva Nilsson och Tjalle presenterar personer som betytt mycket för Sala.
- ONS 30/10 Rörelseglädje för senior 65+. En dag med rörelse, gemenskap och inspiration i Idrottshallen.  
Mer information, tid och separat program kommer på Träffpunkten och [www.sala.se/meningsfullfritidsenior](http://www.sala.se/meningsfullfritidsenior)
- Kl. 16.00 Vi beställer hit pizza och har en pizzakväll! Hel pizza 80 kr. Halv pizza 40 kr.  
Anmäl dig senast 28/10 till Träffpunkten.
- TORS 31/10 Kl. 13.30 Bingo, kostnad 5 kr/bricka. Fika kostar 20 kr.
- FRE 1/11 Kl. 10.00 Cirkelträning. En lite mer krävande träning i stationsform. Föranmälan krävs!  
Se fredag vecka 40 för mer info.
- Kl. 13.30 Allhelgonamys. Sture Holmberg läser för oss.