

Träffpunkten

-Fritidsgården för dig som är senior

September

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 i september...

16 september

Sittgympa kl. 13.30.

Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga. Övningarna är anpassade så att alla kan vara med.

25 september

Promenad med fika till Aguéliiparken

Vi går kl. 13.15 från Träffpunkten, eller så träffas vi i Aguéliiparken kl. 13.30.

Fika kostar 20 kronor. Vid regn fikar vi inne på Träffpunkten.

1 oktober

Seniordagen kl. 10.00 – 16.00. Ta del av föreläsare, utställare och föreningar som finns på plats under hela dagen. Mer information och separat program kommer. Varmt välkomna!

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

www.sala.se/meningsfullfritidsenior

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA TRÄFFPUNKTEN

Telefon: 0224-74 77 14, 74 77 13

Adress: Drottninggatan 10, 733 25 Sala

Följ Träffpunkten för dig som är senior på Facebook

ÖPPETTIDER

Helgfri måndag –fredag kl. 9.30–15.00

www.sala.se/traffpunkten

VECKA 37

- MÅN 9/9 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- FRE 13/9 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 38

- MÅN 16/9 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TORS 19/9 Kl. 13.30 Bingo, kostnad 5 kr/bricka. Fika kostar 20 kr.
- FRE 20/9 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 39

- MÅN 23/9 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- ONS 25/9 Kl. 13.15 Promenad med fika till Aguéliiparken. Vi går kl. 13.15 från Träffpunkten, eller så träffas vi i Aguéliiparken kl. 13.30. Fika kostar 20 kronor. Vid regn fikar vi inne på Träffpunkten.
- FRE 27/9 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.13.00 Vi träffas i Missionskyrkan och lyssnar på Rockkören som sjunger. Insläpp kl. 13.00, konserten börjar kl.13.30. Fri entré.

VECKA 40

- MÅN 30/9 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 1/10 Kl. 10.00 – 16.00 Seniordagen. Ta del av föreläsare, utställare och föreningar som finns på plats under hela dagen. Mer information och separat program kommer. 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, boxningssäck och den egna kroppen som vikt. (inga hopp). Föranmälan krävs!