

Månadsblad sep 2019

Mötesplats Rönaby



## Mötesplats Rönaby

En mötesplats för alla åldrar

Månadsbladet riktar sig till Seniorer i hela Västerås stad

Mötesplats Rönaby

Släggkastargatan 1

722 41 Västerås

021-393635

Ansvarig för seniorverksamheten Catarina Ekholm

[Catarina.ekholm@vasteras.se](mailto:Catarina.ekholm@vasteras.se)

Du hittar oss även på Västerås stads hemsida under rubriken Mötesplats för äldre.



### Öppettider för Mötesplatsen

Måndag-fredag kl.09.00-17.00 Café stänger kl.16.00 Söndagar kl.14.00-16.00

Lunchstängt måndag-fredag kl.12.30-13.00

Gå in i VLT under idagspalten under övrigt och se vad som händer i veckorna.



## Stående program i veckan

### Måndag

- Biljard förmiddag  
Kl.10.00 Stavgång.  
Kl.10.00 Boule utomhus vid boulebanan  
Kl.13.30 Bingo

### Tisdag

- Biljard förmiddag  
Kl.10.00 Långsam promenad.  
Kl.10.00 Stick- och handarbetscafé  
Kl.13.30 Sittgymnastik  
Kl.15.00 Filmdags 1 gång/månad  
Kl.16.30 Gymnastik

### Onsdag

- Biljard förmiddag  
Kl.11.30 Lunchträff med mat från Glada Gåsen udda veckor. Föranmälan.  
Kl.14.00 Trivselträff jämna veckor

### Torsdag

- Biljard förmiddag  
Kl.10.00 Gymmet öppet kl.10-12  
Kl.10.00 Rönnbymålarna. **Alla är välkomna, man behöver inte tillhöra någon förening.**  
Kl.13.00 Sångövning  
Kl.14.00 Trivselträff Pro Önsta 1 ggr/månad

### Fredag

- Biljard förmiddag  
Kl.10.00 Gymnastik  
Kl.13.30 Träffpunkt med sällskapsspel över en kopp kaffe

### Söndag

Söndagsöppet med tårta och kaffe i vårt café kl.14-16



## Några hopplock från vår Mötesplats

**Lunchträffar** för seniorer onsdagar udda veckor kl.11.30

Föranmälan med betalning som är bindande. Pris 55 kr. Är du förhindrad att komma lägger vi maten i matlåda som går att hämta senare.

Anmälan inne senast måndag samma vecka. Vi får mat från "Glada Gåsen".

## **Biljard**

Öppen alla dagar. Välkommen in och prova dina färdigheter. Förmiddagar passar bäst då inte klubbarnen är här då.

## **Minigym**

Vi har ett gym med 15-17 olika stationer för styrka, kondition och balansträning. Det är gratis att träna. Här går det utmärkt att träna rehabilitering.

Gymmet är öppet torsdagar mellan kl.10-12. Det finns även möjlighet att träna andra förmiddagar om utrymme finns. Tala med Catarina.

## **Sittgymnastik**

Varje tisdag kl.13.30 har vi ett pass med sittgymnastik. Det är en bra fysisk träningsform för hela kroppen. Det kanske låter banalt och enkelt med sittgymnastik men jag lovar att du blir överraskad om du kommer ner. Det tar mer på kroppens muskler än man tror. En god fysik är vägen till en god hälsa.



## **Stick- och handarbetscafé**

Varje tisdag mellan kl.10-12. Vi träffas och handarbetar, här kan du få hjälp om du fått problem med ditt handarbete. Du behöver inte anmäla dig i förväg. Kaffe finns att köpa i vårt café. Ledare Margareta Gustavson Västerås slöjd- och hantverksförening.

Tvåändssticknings Café onsdagar kl.9-12

**Facebook** Nu finns vi med på facebook. Gå in på **Mötesplatser för seniorer i Västerås** och se vad som händer på våra mötesplatser. Tryck gärna på gilla. Har du frågor tala med Catarina

## **Gymnasik tisdagar och fredagar**

Vi har stående gymnastik tisdagar kl.16.30 och fredagar kl.10.00. Det är ett bra tempo i träningen så kom ombytta.

**Café** Vi har ett café i hjärtat av huset. Där kan du sitta och ta en kopp kaffe med andra besökare. Öppettiderna är kl.9-16 vardagar och kl.14-16 söndagar.

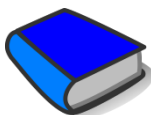
## **Filmdags**

Filmklubben visar film 1 ggr/månad. Allasomvill är välkomna att vara med. Det går bra att komma in med önskemål om filmer som ska visas.

Medlemskap i filmklubben är 50 kr./termin.

## **Boule**

Vi träffas vid boulebana måndagar kl.10 under den varma årstiden. På vintern går vi in och spelar med inomhusboule i samlingssalen. Finns det önskemål att spela vid fler tillfälle så går det bra att komma in och höra om lediga tider.



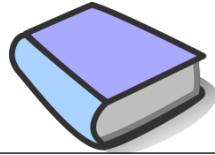
## **Biblioteket**

Vi har böcker till utlåning i vår entré. Ni behöver inte tala om när ni lånar böcker **men det är viktigt att ni lämnar tillbaka dem** så att andra får möjlighet att låna dem efter er.

**Vill påminna om att vi inte tar emot böcker som vill skänkas..**

**Träffpunkt** Vi spelar sällskapsspel och tar en fika eller ett litet mellanmål tillsammans.  
Fredagar kl.13.30

Du vet väl att biblioteket har tjänsten ” **Boken kommer**” för dig som har svårt att ta dig till biblioteket. Du får då böcker levererade till din dörr. För mer information kontakta Hanna Jenssen tel. 021-39 46 01



## Till sist

Det kan även dyka upp nya aktiviteter vart efter som. Håll utkik i månadsbladet eller på våra anslagstavlor. **Kom gärna med önskemål och idéer om det finns fler aktiviteter som ni vill ska vara på vår mötesplats. Det är viktigt att alla känner sig delaktiga i det som händer här i huset. Lämna dina förslag till Catarina.**

### Månadens program aug/sep

#### 13 aug

Vi startar vårt stick- och handarbetscafé för hösten. Kl.10.00. Alla är hjärtligt välkomna.

#### 13 aug

Sommarmusik. Västmanlandsmusiken presenterar Sara & Sara. Sång- och pianoalster i sommarens tecken. Kl.11.00.

#### 16 aug

Gymnastik för alla som vill vara med och träna kl.10.00

#### 16 aug

Träffpunkt med sällskapsspel och fika kl.13.30

#### 22 aug

Trivselträff med underhållning av Jonny Fagerman kl.14.00

#### 25 aug

Söndagsöppet med kaffe och tårta kl.14-16

#### 1 sep

Söndagsöppet med kaffe och tårta kl.14-16

## **2 sep**

Samtalsgrupp för dig som önskar mer inspiration i vardagen med Sven-Erik Henriksson.

Anmäl ditt intresse till Catarina. Läs nedan. Tid 9.45

## **3 sep**

Sittgymnastik kl.13.30

## **3 sep**

Gymnastik kl.16.30

## **4 sep**

Trivselträff med underhållning av Bosse Ström kl.14.00

## **8 sep**

Söndagsöppet i vårt café med kaffe och tårta kl.14-16

## **9 sep**

Åsas Mode har klädförsäljning inför höstens kommande behov. Kl.9.30 - 12.00



## **10 sep**

Upptaktsmöte för matlagingscirkeln kl.10.30

## **11 sep**

Lunchträff med mat från Glada Gåsen. Kl.11.30. Föranmälan inne senast måndag morgon.

## **11 sep**

Musikunderhållning av vår trubadur Johan B Andersson kl.12.15.

**15 sep**

Söndagsöppet i vårt café med kaffe och tårta kl.14-16

**17 sep**

Filmdags, första filmvisningen inför hösten kl.14.45 OBS! Ny tid.  
Filmen Britt-Marie var här. Läs nedan.

**18 sep**

Trivselträff kl.14.00

**22 sep**

Söndagsöppet i vårt café med kaffe och tårta kl.14-16

**25 sep**

Seniorshopen har försäljning av höstens kläder kl.9.30 - 11.30

**25 sep**

Lunchträff med mat från Glada Gåsen kl.11.30. Föranmälan senast måndag morgon.

**25 sep**

Surströmming med underhållning i Skultuna kl.16-19. Vi samåker dit och avfärden går kl.15.30 från Mötesplats Rönaby. Föranmälan.

**29 sep**

Resa till Höstmarknaden i Solvarbo Dalarna. Avfärd från mötesplatsen kl.9.10. Anmälan görs till Catarina. Läs nedan.

# *Medi Yoga*

*Undervåren har vi haft en kurs i Medi Yoga. Det är en lättare yoga som man utför sittande. Den är mycket bra både för kropp och själ. Vi går igenom olika delar av kroppen och har även en lättare meditationsdel.*

*Om intresse finns kommer vi att starta en ny kurs till hösten.*

*Hör av dig till Catarina om du är intresserad av att vara med.*

*Ledare för kursen är Anette Jonsson utbildad yoga instruktör*





# Samtalsgrupp för senior

## För dig som önskar mer inspiration i vardagen

Vi har under våren haft en samtalsgrupp för seniorer. Dessa gruppdiskussioner om vardagliga situationer har varit mycket uppskattat. Då och då i livet ställs vi inför situationer som vi inte räknat med och det kan alltid vara skönt att dela med andra.

Ibland kan det vara svårt att se livet från den ljusa sidan. Det kan bero på att man inte mår riktigt bra eller att livet förändrats på ett oönskat sätt. Oavsett vad det beror på, mår man oftast lite bättre av att träffa andra i samma situation - Seniorer som önskar mer inspiration i vardagen.

Ledare för gruppen heter Sven-Erik Henriksson och är en både professionell och duktig ledare. Han har varit mycket uppskattad och omtyckt av gruppmedlemmarna.

Några ord från Sven-Erik:

I mina samtalsgrupper upplever jag ofta att vi återkommer till möjligheter att plocka de frukter som gör oss tillfreds bortom ensamhet och att få uppleva att vi finns vid samma vattenhål i aktomening att finna näring, meningsfullhet och tillsammans kan vi sitta vid samma eld och bryta samma bröd o se varandra.



**Vi kommer att starta en ny/gammal grupp måndag den 2 sep kl.9.45 och hålls vid fyra tillfällen.**

Är du intresserad att vara med så anmäl dig till Catarina på Mötesplatsen eller direkt till Studieförbundet vuxenskolan. Då går du in på [www.sv.se/vastmanland](http://www.sv.se/vastmanland), sök "Samtalsgrupp – seniorer. Du kan också ringa 021-12 80 85.

## Höstmarknad i Solvarbo Dalarna söndag den 29



Solvarbo marknad erbjuder ett mycket brett utbud tack vare de ca. 150 knallar som besöker oss varje år.

I marknadsstånden på marknaden kan du hitta tex godis, marknadslotteri, utedass, smide, jakt och fiskesaker, honung, handmålade glas, träslöjd, hälsoprodukter, kläder, mattor, garner, tyger, saft, sylt, marmelad, bröd, dekormålade korgar och nyckelskåp, klockor, skinnvaror, keramik, stengods, strumpor, tofflor, getost, smör, rökta korvar och mycket annat. Listan kan göras lång.

**Det låter väl som en fin marknad väl värd att besöka. Söndagen den 29 september kommer mötesplatserna att ta er med på denna resa.**

Priset för resan kommer att vara 300 kr. Resa + bussfika ingår. Mat under dagen köps på egen hand inne på markanden där det finns mat att köpa. Det finns bl.a. ärtsoppa, hamburgare, korv med bröd, smörgås, kaffe med bröd.

Dagsschemat kommer att se ut så här (kan komma att ändras något lite beroende av vilka som anmäler sig från de olika mötesplatserna).

### Avfärd

Råby kl.08.30

Herrgårdet kl.08.50

Salavägen ca. kl.09.00

Malmaberg kl.09.10

Rönaby kl.09.30

Skultuna Vallonen kl.09.50

Tillberga kl.10.10

Hemfärd beräknas till kl.16.00

Anmälan och betalning, som är bindande, görs till din mötesplats.

**Ett samarbete mellan mötesplatserna i Västerås, Skultuna och Tillberga.**

Filmdags tisdag den 17 sep

Kl. 14.45

Vi visar filmen **Brittmarie var här**



### Handling

"Britt-Marie var här är en film om drömmar, fördomar och konsten att leva ett liv. Det är en berättelse om andra chanser, första sparkar och hur nästan allt går att rengöra med bikarbonat. Det är en kärlekshistoria och en liten kärleksförklaring till fotboll men mest av allt en varm, rolig och omvälvande historia om en kvinna som väntat ett helt liv på att hennes ska börja."

Produktionsbolagets synopsis.

Speltid 1 tim. 38 min.