

Råby Mötesplats

En mötesplats för alla seniorer.

Välkomna till Råby Mötesplats som ligger mitt i hjärtat av Råby centrum.
Råby Mötesplats är en kommunal verksamhet där alla seniorer är välkomna.



Mötesplats Råby

Råby Centrum
Västerås
021-398771

Ansvarig för verksamheten: Camilla Knutsen
Camilla.cecilia.knutsen@vasteras.se

Du hittar oss även under:
Västerås Stads hemsida: Mötesplatser för seniorer
Face Book: Mötesplatser för seniorer i Västerås.



VÄSTERÅS STAD



Råby Mötesplats

Måndagar

Kl:10.00 Mjuka rörelser

Kl:10.00 Träff vid Sollampan

Kl:11.00 Sittande Gymnastik

Kl:11:45 Sopplunch på Sparven- OBS Kolla startdatum för 2020

Kl.13.30 Berättar & Frågesportskafé.

Tisdagar

Kl.10-12 Fri aktivitet på mötesplatsen.

Kl.12.00 Vi Spelar kort.

Onsdagar

Kl.09.00 Chi-ball

Kl.09.30 Rullatorpromenad vid fint väder.

Kl.10.00 Promenad vid fint väder.

Kl.13.00 Bridge

Kl.16-18 Onsdagsmys med brädspel mm.

Torsdag

Kl.10.00 Boll/ Boccia

Kl.13.00 Bingo

Fredag

Kl.10.00 Gymnastik

Kl.12.00 Kortspel

Råby Mötesplats

En mötesplats för alla seniorer.

Aktiviteter på Råby Mötesplats

Kortspel

Tisdagar & fredagar är det kortspel i mötesplatslokalen.

Fråga vilka som har pågående spelrundor och vilka som är klara med sina grupper så finns det alltid plats vid ett bord.

Stickkafé

Varannan måndag eftermiddag är det stick kafé i mötesplatslokalen. Ta med eget material. För tider och datum ring så kontaktar jag ansvarig.

Chi ball

Onsdagar kl. 09.00 Har vi träning i gymnastikhallen. En träningsform som mjukgör och stärker kroppen. Delvis sittande och några rörelser stående.

Promenader vid bra väder.

Onsdagar Kl.10.00 : Gå tillsammans! Vi samlas på Råby Centrum och leds oftast av Christer.

Onsdagar kl.09.30 Rullatorpromenad

Inne- Golf

Onsdagar kl.10.00 är det Inne-golf. Det finns boll och klubba att låna

Februari



10/2 Egen träning
kl.10.00

Det finns
träningsband mm.

19/2 Kl.11 Öppet
samråd för alla
seniorer.

26/2 Ingen Chi-ball

16/2 K.15.00
"Föregångerskan".
Entre:100kr Biljetter
köpes i Råby kafé
eller på tfn:021-39 87
71

Onsdagar

Glöm inte våra
trevliga onsdagar då
vi har öppet till
kl.18.00

Från ca 16 finns
Sören på plats och
spelar Mahjong.
Varannan onsdag
finns
konstfrämjandet på
plats med aktiviteter

Råby Mötesplats

En mötesplats för alla seniorer.

Aktiviteter på Råby Mötesplats

Teknikfrågor

Kom ner till mötesplatsen med din fråga så hjälps vi åt att lösa problemen tillsammans.

Bridge

Onsdagar kl.13.00 samlas ett gäng som spelar Bridge. Om det önskas nybörjar kurs får ni höra av er så kanske vi kan lösa detta.

Boll/ Boccia

Torsdagar kl.10.00 Spelas under hösten inne i gymnastikhallen.

Bingo

Torsdagar Kl.13.00 är alla seniorer välkomna att spela Bingo med oss.

Gymnastik

Vill du röra på dig? Ingen föranmälan det är bara att komma till passet i inneskor och mjuka kläder.

65+ och Egna idéer.

Vill DU förverkliga något ? Ta chansen att bilda en grupp. Prata med samordnaren så hittar vi en tid då ni kan vara hos oss på mötesplatsen.

16/2 Teater ” Föregångerskan”-

Hundraårsjubileet av den kvinnliga rösträtten är här!



En monolog som med humor och frenesi berättar en historia om kampen för kvinnlig rösträtt, en rättighet vi ofta tar för given idag. Men hur var det då, för hundra år sedan, mitt i den brinnande kampen? Vad hände sen? Med avstamp i professor Christina Florins forskning om fysikern och läraren Gulli Petrini, en stark kämpe i rösträttskampen, berättas historien om nu och då och det som händer där emellan.

På scen Catherine Westling

Plats Konferensen

Längd 1 timme Entré: 100kr inkl Kaffe och kaka.

Biljetter bokas

Råby café eller på Tfn:
021-39 87 71

Råby Mötesplats

En mötesplats för alla seniorer.

Aktiviteter på Råby Mötesplats

Lunchträffar:

Några gånger per termin har vi gemensam lunch för alla seniorer. Priset är 65kr

Sittgymnastik

Måndagar kl:11 har vi sittgymnastik som är öppet för alla seniorer. Ingen anmälan behövs. Vi tränar hela kroppen till glad musik.

Träff vid Sollampan

Måndagar Kl.10.00 finns det tid till att träffas och prata eller sticka eller kanske lyssna på ljudband i ljuset av sollampa.

Berättar & Frågesportskafé

Måndagar Kl.13.30 träffas vi och först har man möjlighet att prata och berätta hur veckan sett ut & där efter är det frågesport med ledning av Bertil

som gäller. Ingen föranmälan behövs. Välkomna!

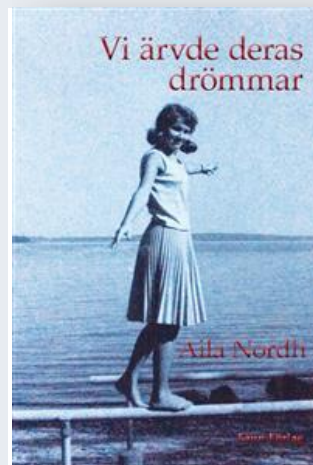
Biljard

Vi har möjlighet att spela biljard i fritidsgårdens lokal. Kom in och prata med mötesplatssamordnaren så hittar vi en tid. Övrig information

18/3 Kl.14.00

Aila Nordh

– Vi ärvde deras drömmar. Författare och föreläsare.



Västeråsförfattaren Aila Nordh berättar i sin självbiografiska bok om sin familjs dramatiska historia. Det är en bok om att lämna Finland för Sverige och försöka bygga upp en dräglig tillvaro i det nya landet, "Sagolandet". Vi ärvde deras drömmar är en ömsint och spännande berättelse om glädje och sorg, om vänskap och kärlek, om klass och utanförskap.

Plats Konferensen

Längd 1 timme

Entré: Fritt inträde.

Kaffe & Kaka kan köpas i kaféet.