

MÅNADSPROGRAM

April ■ 2019

ÄGGJAKTEN Och Torsdags-Pub

Skallbergets mötesplats

Karlfeldtsgatan 20, 722 22 Västerås. Telefon 021-39 02 72

Öppettider måndag – fredag kl.09:00 – 16:00

Förvaltning.
721 87 Västerås
021-39 00 00 • www.vasteras.se



VÄSTERÅS STAD

Mötesplatsens veckoprogram

Måndag

Kl. 7:30–14:00 Senioregymmet

Kl. 13:00 Boule

Kl. 14:30 Varierande aktiviteter*

Tisdag

Kl. 7.30–9, 12 – 13:00 Senioregymmet

Kl. 13:00 Boule

Kl. 14:30 Cirkelträning till musik

Onsdag

Kl. 7:30–8:50, 10:00 – 16:00 Senioregymmet

Kl. 9:00 – 9:45 Cirkelträning

Kl. 13:00 100% Radio Skallberget m önskemusik

Kl. 14:30 Varierande aktiviteter*

Torsdag

Kl. 7:30–16:00 Senioregymmet

Kl. 9:30–10:30 Golf med PRO

Kl. 13:00 Cirkelträning till musik(kl.10:30 vid bingo)

Kl. 14:30 Varierande aktiviteter*

Fredag

Kl. 7:30–11:00 Senioregymmet

Kl. 13:00 Boule

Kl. 14:30 Varierande aktiviteter*

OBS! Förändringar i programmet kan förekomma, se veckoblad på mötesplatsen eller ring.

*Varierande aktiviteter = Kan vara allt ifrån bingo, tävlingar, lekar, resor, underhållning, stilla aktiviteter. Detta blir mer specifikt i veckoprogramet som sitter på anslagstavlan i servicehuset.



Övriga aktiviteter

1 Mån. kl.10 – 12 Seniorshop, cafédelen

2 tis. kl.14:30 Öster vs. Väster 5-kamp de boende på Öster möter Väster i en rafflande 5-kamp

16 tis. kl.14:30 Idéforum inför sommaren

18 Skärtorsdagen. kl.11 - 14 Kerstins väskor **kl.14** Äggjakten.

24 ons. kl.14:00 "Allt mellan himmel och jord" – sångstund med Kyrkan.

25 tors. Torsdags-Pub (Obs! se anslag)

26 fre. kl.10 – 12 Åsas mode, cafédelen.

Bingo i restaurangen

4 tors. kl.13:30

26 fre. kl.13:30

Underhållning

11 tors. kl.14:00 Leif & Thord

25 tors. kl.14:00 Bertil Olsson



Ta klivet mot bättre hälsa och välbefinnande!

Seniorgymmet

Gymmet består av lösa redskap, fria vikter, motionscyklar, roddmaskin och en benpress.

Seniorgymmet är till för dig som bor på servicehuset eller är 65 + samt bor i närområdet.

Vill du bibehålla eller stärka din kondition, rörlighet, balans och styrka? Hos oss har du möjligheten att träna det du behöver.

Träningslokalen ligger under restaurangen - en trappa ner. Omklädning, dusch och bastu finns intill.

OBS! All träning sker på eget ansvar.

Träningsstider på Skallbergets servicehus

MÅNDAG 07:30 – 13:00

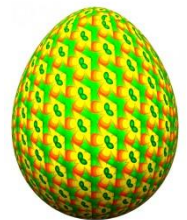
TISDAG 07:30 - 09:00, 12:00 – 13:00

ONSDAG 07:30 – 08:50, 10:00 – 13:00

TORSDAG 07:30 – 09:30, 11:30 – 16:00

FREDAG 07:30 – 11:00

Kontakta oss före
det första träningstillfället för en genomgång!



Information



Aktiviteter

Det kostar ingenting att delta i aktiviteterna och någon föransmälan behövs inte.

Undantag är angivet i programmet*.

Vi har även *boule-bana* (inne och ute), *darttavlor*, *pingisbord*, *snickeri*, *vävstuga* mm.

Mötesplatsens programpunkter är öppna för alla.

Delaktighet

Hos oss är du självklart välkommen att delta i våra aktiviteter. Du avgör alltså själv i vilken grad du vill delta i aktiviteterna eftersom vi är alla olika och deltar efter eget intresse och förmåga.

Samverkan

Delar av programmet på mötesplatsen sker i samverkan med följande samverkanspartners:

ABF

Hahrska Gymnasiet

Mötesplatserna i Västerås Stad

PRO Pyramiden

Kultur i Stadsdelarna

Villaägarföreningen

Västerås Strokeförening

Västerås Industrihistoriska förening

m.fl.

Vill du starta någonting på mötesplatsen som intresserar dig?

Du är välkommen med dina idéer och förslag! Kom ihåg att inga idéer är för stora eller för små. Vi skapar möjligheterna tillsammans!

Välkommen att besöka och kontakta mötesplatsen för mer information

Telefon direkt: 021-39 02 72

Telefon reception: 021-39 27 20

Telefon växel: 021-39 00 00

Besöksadress: Karlfeldtsgatan 20

www.vasteras.se

