



MÅNADSBLAD

MARS 2020



Njut varje minut, ta en dag i sänder - innan ljuset vänder...

Malmabergs Mötesplats

Släggargatan 3 Västerås

Mån-Fre 08.30-15.00 Lör-Sön 11.00-14.00



VÄSTERÅS STAD

MÅNDAG

Gillesdanser	09.30-11.30
Tvåändstickning	09.30-12.00
Teknikcafé -lättare hjälp med dator, mobil mm	13.30-15.00

TISDAG

Linedance	09.00-11.00
Porslinsmålning	09.30-12.00
Promenad	10.00-11.00
Balans & Styrka	11.00-12.00
Sånggruppen (ojämn vecka)	13.00-15.30

ONSDAG

Promenad/stavgång	09.30-10.30
Matlagning herrar (ojämn vecka)	10.00-13.00
Bangolf	10.00-12.00
Hobbygruppen (jämn vecka)	12.00-15.00
Kortspel Samba	13.00-16.15
Onsdagsträffen SE NÄSTA SIDA	13.00-14.00

TORSDAG

Gymnastik	09.30-10.30
Porslinsmålning	09.30-12.00
Balansträning	11.00-12.00
Samtalsgrupp Apropå (jämn vecka)	13.00-15.00
Bingo	13.00-16.00

FREDAG

Qigong	09.30-10.00
Herrbastu	11.00-15.00
Fredagsgott SE NÄSTA SIDA	12.00-13.00
Kortspel	12.00-15.30
Teatergruppen (ojämn vecka)	13.00-15.00

LÖRDAG

Kaffe med dopp	11.00-14.00
----------------	-------------

SÖNDAG

1/3 <u>Önsta Musikgrupp</u> spelar och sjunger	13.00-14.00 (Café öppet 11.00-14.00)
29/3 <u>Duo MM</u> Margit & Margareta sjunger andliga sånger	13.00-14.00 (Café öppet 11.00-14.00)



Aktiviteter

Bastu, friskvårdssalen och ljusrummet kan nyttjas kostnadsfritt. Vi har även en vävstuga.

Trivselträffarna med kaffe är avgiftsbelagda och även Café & Le på söndagarna, men då ingår kaffe med dopp.

Mötesplatsens programpunkter är öppna för ALLA.

Delaktighet

Du avgör själv i vilken grad du vill delta i våra aktiviteter. Du kan delta efter egen förmåga och eget intresse.

Kanske vill du leda en egen grupp eller någon aktivitet? Kanske finns det intresse för att arbeta som värd hos oss? Önskar du visa upp dina färdigheter/intressen med en egen utställning i vår monter?

Kontakta mötesplatsen!

Samverkan

Delar av veckoprogrammet på Malmabergs Mötesplats sker i samverkan med följande:

SPF Seniorerna Tomas

PRO Haga-Malmaberg

PRO Västerås-Finska

Studieförbundet Vuxenskol

Vill du starta en kurs eller annat som intresserar dig? Du är välkommen med dina idéer och förslag!

Välkommen att besöka och kontakta mötesplatsen för mer information.

Aktivitetsledare:

Pia Hjelm Södergran

021-39 18 70

pia.hjelm.sodergran

@vasteras.se

Utställning i våra montrar

Hobbygruppen SPF Seniorerna Tomas.
Kort, virkat, porslin mm.

Onsdagsträffen kl 13-14

- 4:e Hörselskadades Riksförbund ger tips/råd.
11:e Vi spelar spel tillsammans.
18:e Modevisning i vårt café kl 14.
Åsas mode. Fri entré. Begr antal platser.
25:e Våffeldagen–vi gräddar våfflor kl 12-14.

Fredagsgott kl 12

- 6:e Ljummen ostkaka med sylt o grädde.
13:e Räksmörgås. (förbokas hos oss)
20:e Vårtallrik.
27:e Kokt korv med bröd.

Ansiktsbehandling

16:e kl 10-12.
Behandling på mötesplatsen av Eva Hjortenfalk.
200:- för rengöring, peeling, mask och massage.
Endast föranmälan via lista på mötesplatsen.

Tony Irving

26:e kl 14-16.
SPF Seniorerna Tomas och Mötesplatsen presenterar
föreläsning och dans med Tony Irving. **UTSÅLT!**

Kommande i april...

1 + 8 april Påskpyssel.
8 april "Antikrundan" Få dina föremål värderade.
9 april Påsktallrik serveras. Förbokas.

