



Herrgårdets servicehus Hälsans Hus Månadsprogram 2020 Mars

ÖPPETTIDER:

Måndag-fredag: 8.00 – 16.30, lördag-söndag 8.00 - 15.00

Måndag 2 mars

Kl. 9:30 Vattengympa
Kl. 10:30 Balansgrupp
Kl. 11:30 Balansgrupp
Kl. 13:00 Bangolf
Kl. 14:00 Sittande lättgympa
Kl. 14:00 Bemannat gym
Kl. 14:30 Kaffevagn

Onsdag 4 mars

Kl. 10:00 Bakning
Kl. 10:00 Vattengympa
Kl. 11:00 Yoga
Kl. 12:00 Bridge
Kl. 13:30 Pontus spelar piano
Kl. 14:00 Fotgympa
Kl. 14:30 Onsdagscafé

Tisdag 3 mars

Kl. 9:30 Vattengympa
Kl. 10:00 Flärd
Kl. 13:00 Bingo
Kl. 14:00 Promenad
Kl. 14:00 Stationsträning
Kl. 15:00 Vattengympa

Torsdag 5 mars

Kl. 9:30 Vattengympa
Kl. 10-14 Klädförsäljning
Kl. 10:30 Balansgrupp
Kl. 11:30 Balansgrupp
Kl. 14:00 Boule
Kl. 14:00 Bemannat gym
Kl. 14:30 Kaffevagn
Kl. 15:00 Vattengympa

Tisdag 3 mars kl. 10:00

Flärd

Vill du få hjälp med att rulla eller föna håret så är du välkommen till Mötesplatsen på övre plan!



Torsdag 5 mars kl. 10-14

Klädförsäljning av Åsas mode på övre plan.



Fredag 6 mars

Kl. 14:00 Under hållning
av Martin Hellander

Fredag 6 mars kl.14.00

Underhållning av Martin Helander
som sjunger och spelar i
restaurangen.



Måndag 9 mars

Kl. 9:30 Vattengympa
Kl. 10:30 Balansgrupp
Kl. 11:30 Balansgrupp
Kl. 13:00 Bangolf
Kl. 14:00 Sittande lättgympa
Kl. 14:00 Bemannat gym
Kl. 14:30 Kaffevagn

Tisdag 10 mars

Kl. 9:30 Vattengympa
Kl. 10:00 Flärd
Kl. 13:00 Bingo
Kl. 14:00 Promenad
Kl. 14:00 Stationsträning
Kl. 15:00 Vattengympa

Onsdag 11 mars

Kl. 10:00 Bakning
Kl. 10:00 Vattengympa
Kl. 11:00 Yoga
Kl. 12:00 Bridge
Kl. 13:30 Pontus spelar piano
Kl. 14:00 Fotgympa
Kl. 14:30 Onsdagscafé

Torsdag 12 mars

Kl. 9:30 Vattengympa
Kl. 10:30 Balansgrupp
Kl. 11:30 Balansgrupp
Kl. 13:00 Stickgruppen
Kl. 14:00 Bemannat gym
Kl. 14:00 Boule
Kl. 14:30 Kaffevagn
Kl. 15:00 Vattengympa
Kl. 18:00 Pubkväll

Torsdag 12 mars kl. 18:00

Pubkväll!

**Underhållning med
"Jonny Fagerman"**

I restaurangen finns något lätt att äta och dricka.



Fredag 13 mars

Kl. 14:00 Filmvisning

Fredag 13 mars kl. 14:00

Filmvisning i samlingsalen

Tord Åhman visar filmen om
Ludde "Skogen blev mitt hem"



Måndag 16 mars

Kl. 9:30 Vattengympa

Kl. 10:30 Balansgrupp

Kl. 11:30 Balansgrupp

Kl. 13:00 Bangolf

Kl. 14:00 Sittande lättgympa

Kl. 14:00 Bemannat gym

Kl. 14:30 Kaffevagn

Tisdag 17 mars

Kl. 9:30 Vattengympa

Kl. 10:00 Flärd

Kl. 13:00 Bingo

Kl. 14:00 Promenad

Kl. 14:00 Stationsträning

Kl. 15:00 Vattengympa

Onsdag 18 mars

Kl. 10:00 Bakning

Kl. 10:00 Vattengympa

Kl. 11:00 Yoga

Kl. 12:00 Bridge

Kl. 13:30 Pontus spelar piano

Kl. 14:00 Fotgympa

Kl. 14:30 Onsdagscafé



Torsdag 19 mars

Kl. 9:30 Vattengympa
Kl. 10:30 Balansgrupp
Kl. 14.00 Gudstjänst
Kl. 14:30 Boule
Kl. 15:00 Kaffevagn

Torsdag 19 mars kl. 14:00

Gudstjänst

med Domkyrkoförsamlingen i samlingssalen.



Fredag 20 mars

Kl. 10-16 Klädförsäljning

Fredag 20 mars kl. 10-16
Klädförsäljning med Senior Shop,
modevisning kl. 13:30



Måndag 23 mars

Kl. 9:30 Vattengympa
Kl. 10:30 Balansgrupp
Kl. 11:30 Balansgrupp
Kl. 13:00 Bangolf
Kl. 14:00 Sittande lättgympa
Kl. 14:00 Bemannat gym

Tisdag 24 mars

Kl. 9:30 Vattengympa
Kl. 10:00 Flärd
Kl. 13:00 Bingo
Kl. 14:00 Promenad
Kl. 14:00 Stationsträning
Kl. 15:00 Vattengympa

Onsdag 25 mars

Kl. 10:00 Bakning
Kl. 10:00 Vattengympa
Kl. 11:00 Yoga
Kl. 12:00 Bridge
Kl. 13:30 Pontus spelar
Kl. 14:00 Fotgympa
Kl. 14:30 Våffelcafé med
underhållning av PKG



Onsdag 25 mars kl. 14:30

Våffelcafé med nygräddade våfflor, sylt, grädde och kaffe, 25 kr.

Underhållning av Per Hägg, Gunilla Hägg och Karl-Gustaf Ekdahl



Fredag 27 mars

Kl. 14:00 Café Japan

Fredag 6 mars kl. 14:00

Café Japan

Vi ser på bilder från Japan och har en kaffestund.



Torsdag 26 mars

Kl. 9:30 Vattengympa

Kl. 10-11 IT-stöd

Kl. 10:30 Balansgrupp

Kl. 11:30 Balansgrupp

Kl. 13:00 Stickgrupp

Kl. 14:00 Bemannat gym

Kl. 14:30 Boule

Kl. 15:00 Kaffevagn

Kl. 15:00 Vattengympa

Måndag 30 mars

Kl. 9:30 Vattengympa

Kl. 10:30 Balansgrupp

Kl. 11:30 Balansgrupp

Kl. 13:00 Bangolf

Kl. 14:00 Sittande lättgympa

Kl. 14:00 Knypplingsgillet

Kl. 14:00 Bemannat gym

Torsdag 26 mars kl. 10-11

IT-stöd med biblioteket

På övre plan.

Bibliotekets personal hjälper till att komma igång med era surfplattor och mobiler, visar hur man laddar ner appar, lyssnar på/läser e-böcker mm.

Alla är välkomna!

Tisdag 31 mars

Kl. 9:30 Vattengympa

Kl. 10:00 Flärd

Kl. 13:00 Bingo

Kl. 14:00 Promenad

Kl. 14:00 Stationsträning

Kl. 15:00 Vattengympa

Biljard och Dart

På nedre plan finns det möjlighet att spela biljard och dart. Mötesplatsens personal kan stödja med introduktion

Herrgårdets mötesplats

Knutsgatan 2 D

Telefon: 021-39 03 06

Reception: 021-39 03 00

Restaurangen: 021- 39 83 34

Rehabassistent: 021- 39 18 31

Boken kommer!

Har du svårt att komma till biblioteket? Då kan du få låna böcker genom "Boken kommer". Vi kör hem böcker till dig och hämtar dem när du läst färdigt. Det är gratis. Ring 021-394601




Vissa av våra aktiviteter sker i samarbete med



PRO

Västerås kulturcentrum



Svenska kyrkan 



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET