

# MÅNADENS AKTIVITETER mars

## HALLSTAHAMMAR

Vänd för Kolbäcks aktiviteter  
& månadens finska aktiviteter →

### Måndag:

14:00 Bingo

*Hästhovens mötesplats*

14:00 Café med väntjänstare

*Jämna veckor kl. 14:00 – 16:00*

*Lokalen på Knektbacken 65*

### Tisdag:

09:30 Gemensam promenad

*Senior4ans mötesplats*

14:00 Målarcafé

*Hästhovens mötesplats*

14:00 Gemensam promenad

*Hästhovens mötesplats*

14:00 Inomhusboule i samarbete med  
Bostadsrättsföreningen Tunabostäder

*Tunabostadens gymnastiksal*

### Onsdag:

14:00 Temacafé med olika teman  
varje vecka

**V. 10** (5/3): Sällskapsspel

*Senior4ans mötesplats*

**V. 11** (12/3): Frågesport

*Senior4ans mötesplats*

**V. 12** (19/3): Filmvisning

*Filmen presenteras på vår FB måndag v.12*

*Senior4ans mötesplats*

**V. 13** (26/3): Utflykt till Åsby café

*Vi åker med 120-bussen, vi åker dit kl.  
13.03 och bussen tillbaka går kl. 15.41*

*Senior4ans mötesplats*

14:00 Stick- & handarbetargrupp

*Drop-in mellan kl. 14:00 – 17:00*

*Hästhovens mötesplats*

**V. 13:** Teknik drop-in med digitala fixaren

*Torsdag 27/3, kl. 14:00 – 16:00*

*Senior4ans mötesplats*

### Torsdag:

09:30 Balansträning

*Senior4ans mötesplats*

09:30 Cirkelträning i samarbete med

Bostadsrättsföreningen Tunabostäder

*Tunabostadens gymnastiksal*

14:00 Sittande gymnastik (*inställt 27/3*)

*Hästhovens mötesplats*

### Fredag:

13:30 Fredagsbingo med väntjänstare

*Hästhovens mötesplats*

### Månadens extra:

**V. 10:** Bokcirkel tillsammans med  
Hallstahammars bibliotek (endast föranmälda)

*Tisdag 4/3, kl. 10:00 – 12:00*

*Senior4ans mötesplats*

**V. 11:** Informationsmöte för gymmet

*Måndag 10/3, kl. 09:00*

*Hästhovens mötesplats*

**V. 11:** Sagoläsning med förskolan och  
biblioteket (endast föranmälda)

*Tisdag 11/3, kl. 09:30*

*Hallstahammars bibliotek*

**V. 11:** Sångstund med kyrkan

*Onsdag 12/3, kl. 14:00*

*Hästhovens mötesplats*

**V. 11:** Föreläsning om nya tandvårdsstödet

*Torsdag 13/3, kl. 14:00*

*Senior4ans mötesplats*

**V. 11:** Seniorshopen

*Torsdag 13/3, kl. 09:30 – 11:30*

*Hästhovens mötesplats*

**V.13:** Musikunderhållning av PRO Ramnäs  
sång & musikgrupp

*Torsdag 27/3, kl. 14:00*

*Hästhovens mötesplats*



# MÅNADENS AKTIVITETER mars KOLBÄCK

Vänd för Hallstahammars aktiviteter →

## **Måndag:**

14:00 Sittande gymnastik & balansträning  
*Hjärtpunktens mötesplats*

## **Tisdag:**

09:30 Cirkelträning  
*Hjärtpunktens mötesplats*

## **Onsdag:**

14:00 Temacafé med olika teman varje  
vecka

**V. 10** (5/3): Tipspromenad  
*Hjärtpunktens mötesplats*

**V. 11** (12/3): Inomhusboule  
*Hjärtpunktens mötesplats*

**V. 12** (19/3): Filmvisning  
*Filmen presenteras på vår FB måndag v.12*  
*Hjärtpunktens mötesplats*

**V. 13** (26/3): Vårkänslor  
*Hjärtpunktens mötesplats*

## **Torsdag:**

09:30 Cirkelträning  
*Hjärtpunktens mötesplats*

14:00 Gemensam promenad  
*(27/3 går ni själva)*  
*Myrans mötesplats*

## **Fredag:**

14:00 Fredagsbingo  
*Myrans mötesplats*

## **Finska aktiviteter:**

### **Alla tisdagar:**

Gemensam promenad  
*Vissa tisdagar går ni själva, kl. 09:30*  
*Senior4ans mötesplats i Hallsta*

**V. 10:** Kortspel & fika  
*Onsdag 5/3, kl. 14:00*  
*Hästhovens mötesplats i Hallsta*

**V. 11:** Balansövning &  
sittgymnastik  
*Fredag 14/3, kl. 09:30*  
*Senior4ans mötesplats i Hallsta*

**V. 12:** Kortspel & fika  
*Onsdag 19/3, kl. 14:00*  
*Hästhovens mötesplats i Hallsta*

**V. 13:** Balansövning &  
sittgymnastik  
*Fredag 28/3, kl. 09:30*  
*Hjärtpunktens mötesplats i  
Kolbäck*

*Schemat kan ändras under tidens gång*

*Håll utkik på Facebook & prata med  
aktivitetshandledarna för aktuell  
information!*