



Foto: Linda Lundin

Strigeln

Mötesplats för seniorer

Tfn: 016-710 26 61
Köpmangatan 12, 633 56 Eskilstuna
motesplats.strigeln@eskilstuna.se

Öppettider*

Måndag-fredag 8.30-16.00

Lunchstängt 12.00-12.30

*Följande dagar öppnar verksamheten
efter lunch p.g.a. personalmöte
19/1, 25/1, 16/2, 16/3, 13/4 och 4/5.
Stängt heldag 1/6.

Besök oss gärna på: eskilstuna.se och sök på
Mötesplats för seniorer

Eller på Facebook: Mötesplats för seniorer i
Eskilstuna kommun. (OBS! Du behöver inte ha ett
 eget facebook-konto för att besöka vår sida och ta
 del av vår information).

Fasta veckoprogram Våren 2018

Måndag

- 8.30–12.00** Bad för damer
- 10.00-11.00** Träningshörnan upptagen
- 10.00-11.00** Drop-in för hjälp med telefon och IT
- 10.00** Livsrörelser
- 10.00** Bakning
- 11.00** Sittande gymnastik
- 11.00** Cirkelgym
- 13.15** Minigolf
- 13.30 och 14.15** Vattengymnastik(anmälan)
- 15.00** Fika (kostnad)
- 15.30** Spelhåla

Tisdag

- 8.30** Frukoststund med matprat (kostnad)
- 9.00** Cirkelgym
- 9.00–10.00** Drop-in för hjälp med telefon och IT
- 10.00** Bokcirkel
- 10.00** Gummibandsträning
- 10.00** Högläsning
- 10.30** Balansgymnastik
- 11.15** Handgymnastik
- 11.15** Vattengymnastik
- 13.30** Bingo
- 13.30** Biljard/Pingis/Dart
- 14.00** Sällskapsspel/Wii-spel
- 15.00** Fika (kostnad)

Onsdag

- 8.30–11.00** Bad för herrar
- 9.00** Cirkelgym
- 9.30** Stavgång
- 10.00** Förmiddagsfika (kostnad)
- 10.15** Balansgymnastik (soft)
- 11.00** Livsrörelser
- 11.30–13.30** Gemensam bastu för damer och herrar
- 13.15** Onsdagskultur (se separat anslag)
- 13.30** Boccia
- 15.00** Fika (kostnad)

Torsdag

- 9.00–12.30** Bridge
- 9.00** Vattengymnastik(anmälan)
- 9.00** Cirkelgym
- 10.00** Biljard
- 10.00** Högläsning
- 10.00** Målargrupp
- 10.00-11.00** Träningshörnan upptagen
- 11.00** Instruktioner på våra träningsredskap
- 11.00** Sittande gymnastik
- 13.00** Uteaktivitet efter väder
- 13.00** Tipspromenad (udda v.) Frågesport(jämn. v.)
- 14.00** Sång och musikstund
- 14.30** Måla dig lugn
- 15.00** Fika (kostnad)

Fredag

- 9.00** Qi-gong (start 19/1)
- 9.00** Cirkelgym
- 9.30** Fredagsfika (kostnad)
- 10.00** Linedance/Rytmsk dans
- 10.30** Balansgymnastik
- 11.15** Handgymnastik
- 11.15** Vattengymnastik (anmälan)
- 15.00** Fika(kostnad)
- Eftermiddag** Fredagskultur (Se evenemang)

Med reservation för tillfälliga ändringar

Evenemang våren 2018

- Fredag 12/1 14.00** Julgransplundring med Göran Axelsson
- Fredag 19/1 13.00** Film
- Torsdag 25/1 14.15** Musikbingo
- Fredag 26/1 14.00** Afternoon Tea. För pris samt anmälan, se anslag.
- Fredag 2/2 14.00** Trekamp
- Torsdag 8/2 16.30-18.30** Bastukväll för herrar. För anmälan, se anslag.
- Fredag 9/2 10.30-14.30** Turnering i Wii-spel. Prisutdelning 15.00.
- Tisdag 13/2 12.00** Gemensamt restaurangbesök. Se anslag.
- Torsdag 15/2 14.00** Dan Andersson i dikt och ton med Lisa Husin och Folke Fritzell.
- Fredag 16/2 13.00** Film
- Tisdag 20/2 18.00** Bad/bastu Spa för damer. För anmälan och kostnad, se anslag.
- Torsdag 22/2 14.15** Önskemusik
- Fredag 23/2** Följ med och titta på Guif-Malmö. Se anslag för mer information

Fredag 2/3 13.30-15.30 Dans till Hans-Rytterströms. För anmälan och kostnad, se anslag.

Tisdag 6/3 18.30 Tjejkväll på Guldklimpen. För anmälan, se anslag.

Fredag 9/3 13.30 SeniorShop med modevisning och direktförsäljning.

Fredag 16/3 14.00 NBV veterandansarna

Torsdag 22/3 10.00-15.00 Påskmarknad

Tisdag 27/3 17.00-20.00 Påskfest med Peppe Ekberg. För kostnad och anmälan, se anslag.

Torsdag 29/3 15.00 Scenkonst Sörmland "Strövtåg i Gamla och Nya världen"

Fredag 6/4 13.00 Film

Fredag 13/4 10.30-14.00 Åsas Mode kommer och visar kläder för direktförsäljning.

Fredag 13/4 14.15 Kören "Glada toner" underhåller.

Söndag 15/4 11.00 Korvgrillning och tipspromenad på innergården. För pris och anmälan, se anslag.

Fredag 20/4 10.30 Scenkonst Sörmland "IRIS Vocals"

Fredag 27/4 14.00 Allmänna sången

Fredag 4/5 13.00 Film

Vecka 20 Hälsovecka Se separat program

Måndag 14/5 14.00 Strigelnloppet För anmälan, se anslag.

Tisdag 22/5 17.00-19:30 Vårfest med Scenkonst Sörmland "Musikaliska minnen". För anmälan, se anslag.

Fredag 24/5 14.00 Musikskolan underhåller

Tisdag 29/5 12.00 Gemensamt restaurangbesök. För anmälan, se anslag.

Tisdag 14/6 Bussresa. För anmälan, se anslag.

Torsdag 21/6 10.30 Barn från förskolan kommer och dansar kring midsommarstången.

Torsdag 21/6 14.00 Ansgars gitarrgrupp underhåller.

Fredag 22/6 15.00 Rekarne folkdansgille.

Med reservation för ändringar



**Eskilstuna
kommun**