



Senior i Sätra mars 2023

Måndagar kl. 13-14:30

"Promenera tillsammans"

Vi promenerar och fikar tillsammans efteråt.

Plats: Mariakyrkan. Samling vid ingången mot bäcken
Kostnad: Fika 20 kr

Tisdagar kl. 18:30 – 20:00

"Trivselkören"

För dig som vill sjunga, men är ovan eller aldrig har sjungit i kör tidigare.

Plats: Mariakyrkan

Onsdagar jämna veckor

kl. 08:30 – 09:00

"Morgonmessa"

OBS! onsdag 22 mars INSTÄLLT

Plats: Mariakyrkan

Onsdagar kl. 13:00 – 14:30

"Sjung för hälsan"

Uppehåll onsdag 15 mars

Vi sjunger tillsammans på ett kravlöst sätt. Vi fikar efteråt.

Plats: Mariakyrkan

Onsdagskvällar i Mariakyrkan kl.

18:30-19:00

Veckomässa: onsdag den 1, 8 och 29 mars

OBS! onsdag 15 mars INSTÄLLT

Veckoandakt: onsdag den 22 mars

Plats: Mariakyrkan

Välkommen!

Torsdagar kl. 11:00 – 13:00

"Öppet café"

OBS! torsdag 16 mars INSTÄLLT

Kom och umgås, fika, samtala, pyssla och spela spel med oss volontärer.

Du gör vad du känner för och vill! Vi bjuder på kaffe/te och kaka.

Vi träffas i Annasalen med ingång från övre plan.

Varmt välkommen!

Öppet Forum Sätra – Nyöstertorpet

Vecka 9. Onsdag 1/3 och torsdag 2/3 kl. 10-15. Kommer vi att ha öppet hus med café under sportlovet. **Välkomna!** (Inställt vid spöregn eller snöstorm, om flaggorna är uppe vid Sätrahöjden och torpet så är torpet öppet.)

Alla dagar alla tider!

Två tipspromenader, utgår från Nyöstertorpet och sammanfaller med Skolstigen i Sätra.

Information och svarstalonger finns vid torpet.

Du kan välja att gå tipsrundorna när det passar dig.

Söndag 5 mars kl. 16-17:30

Musikmässa-Sjung något i Mariakyrkan
Tema: Den kämpande tron, Leif Nahnfeldt, Präst och Eva Huhta, Musiker

Tisdag 7 mars Kl. 11.00

"Gemytliga förmiddagar"

Plocka minnen ur livets skafferi med Jan Erlandsson och Kerstin Norlin. De berättar om sina cirklar *Skriv ditt liv* och *Axplock ur livet*. Kom och lyssna på föredraget, fika och umgås med andra på förmiddagen innan biblioteket öppnar för ordinarie verksamhet. Allt är kostnadsfritt!

Pris: Fri entré

Plats: Sätra bibliotek

Tisdag den 7 mars kl. 13:30- 14:30

"Andakt"

Plats: Forellplans vård- och omsorgsboende

Söndag 12 mars kl. 11:00

Gudstjänst i Mariakyrkan
Ebba Ferm, Diakoniasistent och Claes Gunnar Larsson, Musiker

Seniorradion

Vi sänder på tisdagar kl. 9-11 med repris kl. 16-19 och torsdagar kl. 9-11

Seniorönsknigen

Seniorönsknigen är ett program där du kan hälsa till någon eller önska en låt du tycker om.

Vi sänder varannan vecka från olika mötesplatser runt om i Gävle kommun.

Välkomna att delta vid någon/några av våra offentliga inspelningar. **Onsdag 22/3 kl. 13.30 är vi på Träffpunkten Kaplansgatan 10.** Repris kl. 17.00 efterföljande fredag.

Sändningen hör du på Radio Gävle 102,7 MHz (strax till höger om P4) fredagar kl. 17 med repris, tisdagar kl. 13. Om du inte kan medverka, kan du skicka din önskning från www.seniorönsknigen.se eller ring vår röstbrevlåda 026-678 56 80

Fredag den 17 mars kl. 17:30- 20

"Fredagsmys i Annasalen i Mariakyrkan"

Välkommen till en stunds gemenskap för alla åldrar. Vi äter mat, leker och umgås. Sällskapsspel finns.

Ta med familjen eller kom på egen hand. Tacos serveras från kl. 18:00 Maten och sällskap/lek är tillgängligt fram till kl. 20:00.

Kostnad 50 kr/vuxen. Barn äter gratis. Ingen föranmälan, drop-in när det passar!

För mer info kontakta Caroline Larsson, 026-17 05 25.

Varmt välkommen!

I samarbete med Kultur för äldre



Söndagar kl. 11:00-12:00

"Högmässa, Generationsmässa, Mässa och Mässa för Framtid"

Efter mässan serveras enkelt kyrkkaffe

Plats: Mariakyrkan

Måndagar kl. 16.00

Kom och spela canasta med PRO

Plats: Forellen, Forellplan

Tisdagar kl. 9.30

Kom och spela Boule med PRO

Plats: Estraden

Torsdagar kl. 11.00-13.00

Promenader med PRO i tillgänglighetsspåret runt Grodsjön vid Gavlehov. Grillen är tänd.

För mer information om PRO Sätra besök vår hemsida www.pro.se/satra eller tel. 073-084 25 82.

Välkommen som medlem!

Träffpunkt för seniorer har fått i uppdrag att starta upp en digital träffpunkt. Med hjälp av

digitaliseringen tar vi ytterligare ett steg på vägen är för att öka möjligheten och tillgängligheten till social gemenskap.

Vill du veta mer kontakta uppdragsledaren Marie Bengtsson, tele 026-179532, mejl,

marie.bengtsson@gavle.se

Samverkanspartners

Vill du medverka i nätverket Senior i Sätra? Eller har du idéer/förslag på aktiviteter i Sätra? Tveka inte att höra av dig! Kontakt: Lotta Asklöf tfn: 026-17 72 61

ann-charlotte.asklof@gavle.se

Hemsida:

www.gavle.se/traffpunktforseniorer

Facebook-sida (sök Träffpunkt för seniorer)

Onsdagen 15 mars kl. 10-12

Kom på inspirationsdag hos oss på Friskis&Svettis

Vi bjuder in till en inspirationsdag på Gavlehov. Vi börjar med en föreläsning kl. 10.00 om fysisk aktivitet för äldre där vi även bjuder på kaffe och kaka. Efter föreläsningen blir det träning där du kan prova på vårt träningspass

Seniorklubben. Kom ombytt och ta med vattenflaska och inneskor.

Ingen föransökan krävs.

Vi ses i entrén till Friskis på Gavlehov!

Tisdagar kl. 10.00

Seniorklubben på Gavlehov med Friskis&Svettis

På seniorklubben får du riktig träning, men aktiviteterna är mjuka, snälla och enkla att anpassa efter din förmåga. Seniorklubben bygger på seniorer som inspirerar andra seniorer. Det gör att det är enkelt att hitta likasinnade och njuta av den mysiga klubbkänslan. Träningen kommer på köpet. Att mötas är lika viktigt som att träna! För mer info, ring 026-662990

Söndag 19 mars kl. 11:00

Generationsmässa i Mariakyrkan
Boel Johansson, Präst och Eva Huhta, Musiker

Tisdag 21 mars kl. 11.00

"Gemytliga förmiddagar"

Digital grund – scrolla, likea och swajpa med Kristin från Stadsbiblioteket. Kom och få digital hjälp, fika och umgås med andra på förmiddagen innan biblioteket öppnar för ordinarie verksamhet. Allt är kostnadsfritt!

Pris: Fri entré

Plats: Sätra bibliotek

Tisdag 21 mars kl. 14.00

Senior DJ Quiz på Musikhuset.

Succékonceptet DJ Quiz formas om till en aning mer mognare version där de musikaliska kunskaperna sätts på prov när DJ Slim Vic luftar sin gedigna skivsamling och ställer knepiga, lustiga och informativa frågor. Frågorna handlar om många olika genrer och tidsperioder. Musikhusets café är öppet. Fri entré men garantera er plats genom att boka bord till Musikhuset, Tfn. 026-14 39 90

Söndag 26 mars kl. 11:00

Välkommen att fira Sammanlyst Familjegudstjänst i Strömsbro kyrka

Onsdag 1, 8, 15, 22, 29 mars kl. 14-15.00

"Digital första hjälpen"

Kom och få hjälp med din smartphone eller platta.

Pris: Fri entré

Plats: Sätra bibliotek

Sätra bibliotek

Måndag 10-17

Tisdag, onsdag, torsdag 13-19

Fredag 10-16

Lördag 10-14

Kontakt: tfn 026-179474

Porfyrvägen 13

Besök gärna Träffpunkt för seniorer på **Brunnsgatan 59 och Kaplansgatan 10**, öppet vardagar 10-12 och 13-16.

Fredagar oftast uteaktivitet, se program på [Träffpunkter för seniorer – Gävle kommun \(gavle.se\)](http://Traffpunkter%20for%20seniorer%20-%20Gavle%20kommun%20(gavle.se))

Välkommen!

Med reservation för förändringar

I samarbete med Kultur för äldre