



Träffpunkt Järlåsas månadsblad

## April 2025

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe, lyssna på föreläsning eller delta i en fysisk aktivitet. Alla våra aktiviteter är kostnadsfria men du betalar för fika, mat, hobbymaterial och viss underhållning. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med swish.

**Vår lokal:** Järlåsa Bygdegård

**Öppettider:** Tisdagar 9.00–14.30

**Telefon:** [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 57 06](tel:018-7275706)

Varje månad skapar vi ett **månadsblad** med information om vilka aktiviteter vi erbjuder. Prata gärna med vår personal om du har önskemål!

---

## Träffpunkt Järlåsa

## Med reservation för ändringar i programmet.

### Tisdag 1 April

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15 **Social samvaro med kaffe och smörgås,** du är varmt välkommen för en stunds sällskap eller läsa dagens UNT. Möjlighet finns att köpa kaffe, smörgås eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss.

11.45 **IT-Café, Drop in, Tema ”Tips & Trix”.** Ta med din mobiltelefon så hjälper vi dig att gå igenom hur man flyttar appar, förstorar texten samt funktionella appar som kan vara bra att ha mm.

12.45 **Rörlighet och balans,** ett pass i lugnare tempo där vi gör mjuka rörelser för att bibehålla/öka rörlighet samt kombinerar med övningar som tränar vår balans. Alla övningar kan anpassas utifrån individens behov. Välkommen att testa på!

13.15 **Drop in-fika med kaffe, kaka och social samvaro.** Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka.

### Tisdag 8 April

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15 **Social samvaro med kaffe och smörgås.** Du är varmt välkommen för en stunds sällskap eller läsa dagens UNT. Möjlighet finns att köpa kaffe, smörgås eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss.

11.30 **Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkten i Järlåsa! Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få koll på våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och fikabröd.

11.45 **Ulltovning.** Vi skapar påskpynt i form av ägg att hänga i riset med hjälp av ull och filtnål. Ull i flertalet färger finns på Träffpunkten till självkostnadspris 15 kr. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka.

12.45 **Tipspromenad – ”Goda matvanor”.** Vi kör en tipspromenad utanför Träffpunkten med frågor kopplade till kost och goda matvanor. Kom och klura med oss och få chans att vinna pris!

13.15 **Drop in-fika med kaffe, kaka och social samvaro.** Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka.

### Tisdag 15 April

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15 **Social samvaro med kaffe och smörgås.** Du är varmt välkommen för en stunds sällskap eller läsa dagens UNT. Möjlighet finns att köpa kaffe, smörgås eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss.

### **Tisdag 15 April (forts.)**

11.45 **Promenad.** Vi tar en promenad och lite friskluft i närområdet.

13.15 **Drop in-fika med kaffe, kaka och social samvaro.** Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka.

13.30 **Föreläsning om Goda matvanor.** ”Vi möts i Mallas sal” – Möt hälsopedagoger från Träffpunkt 65+ samt måltidsservice som informerar om sin verksamhet. Träffpunkten livesänder en kostföreläsning från Uppsala stadsbibliotek med hälsopedagogerna Martha och Maria. Enkla råd och tips om goda matvanor. Grunderna om varför vi ska äta, hur maten påverkar kroppen, tips och inspiration på billigare matalternativ.

### **Tisdag 22 April**

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.20 **Utflykt till Evolutionsmuseet i Uppsala.** Välkommen att följa med på en guidad visning på Evolutionsmuseet inne i centrala Uppsala.

**Föranmälan senast 15 april, till Jennica [018-727 57 06](tel:018-727 57 06) eller**

**Kattis [018-726 13 94](tel:018-726 13 94).** Obs! Begränsat antal platser! Ta med egen matsäck som vi alla äter på Evolutionsmuseet innan visningen.

Vi samlas utanför Träffpunkten för gemensam avfärd.

### **Tisdag 29 April**

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15 **Social samvaro med kaffe och smörgås.** Du är varmt välkommen för en stunds sällskap eller läsa dagens UNT. Möjlighet finns att köpa kaffe, smörgås eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss.

11.45 **Sällskapsspel – ”Brainstorm”.** Kan du komma på tio saker man hittar på t.ex. en strand? Ett roligt lagspel som går ut på att komma på så många ord som möjligt till temat som tilldelas. Har man prickat in rätt svar får man poäng i spelet. Kom och skratta med oss!

12.45 **Rörelsepaus.** Personal på plats inspirerar er till rörelse en stund.

13.00 **Drop in-fika med kaffe, kaka och social samvaro.** Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka.

### **Kommande aktiviteter**

#### **Torsdag 22 maj**

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder, och delta i sociala och fysiska aktiviteter. Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans! Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, [traffpunktssenior.uppsala.se](http://traffpunktssenior.uppsala.se).

Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation! Vi ser fram emot att träffa dig där.

**Välkommen!**

**Håll utkik efter ändringar på vår webb.**

Du hittar det på [Träffpunkt Järlåsas startsida](#) under ”**Aktuellt**”.

**Hjälp oss att bli bättre!** Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: [Lämna synpunkter - Uppsala kommun](#). Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebook**sida:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

**Träffpunkt Järlåsa för dig som är 65+**

**Besöksadress:** Järlåsa bygdegård, Järlåsa-Laggarbo 2

**Postadress:** Snickargatan 2, Uppsala

**Telefon:** [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 57 06](tel:018-7275706)

**E-post:** [mobiltraffpunkt@uppsala.se](mailto:mobiltraffpunkt@uppsala.se)

[www.traffpunktsenior.uppsala.se](http://www.traffpunktsenior.uppsala.se)