



Träffpunkt Järlåsas månadsblad

Augusti 2024

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 13 augusti

10.00–11.00 **Stationsträning**. Träning innehållandes övningar för styrka, balans och kondition. 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.

12.00 **Namnlek – Vi lär oss varandras namn**, en enkel namnlek där vår nya aktivitetshandledare får lära känna Järlåsas besökare.

12.30 **Musikfrågesport från Musik att minnas**, Vi spelar frågesport med musik och melodier från den gemensamma sångskatten. Frågorna har en koppling till musiken men kan behandla olika typer av ämnen. Kom och klura tillsammans med oss! Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

13.30 **Är 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.

Tisdag 20 augusti

10.00–11.00 **Stationsträning**, Träning innehållandes övningar för styrka, balans och kondition. 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.

12.00 **Sällskapsspel – ”Med andra ord”**, Tillsammans i lag försöker vi förklara diverse ord ”med andra ord” än det som står på spelbrickan, kom och spela och skratta med oss!

13.00 **Promenad**, Vi går en gemensam promenad i närområdet ca 30 minuter om vädret tillåter.

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

Tisdag 27 augusti

10.00–11.00 **Stationsträning**, Träning innehållandes övningar för styrka, balans och kondition. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.30 **Utflykt till Siggefora sjön**, Samling utanför bygdegården kl. 11.30 för gemensam avfärd. Vi gör en gemensam utflykt till Siggefora sjön. Vi parkerar vid campingen, OBS! betalparkering. Vi tar oss ner till stranden för strandlekar och eventuellt ett ”dopp” i sjön. Kaffe, kaka och tunnbrödsrulle finns att köpa av träffpunkten på plats. Inställt vid regn, se eventuella förändringar på www.traffpunktsejor.uppsala.se.

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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Järlåsa för dig som är 65+

Järlåsa-Laggarbo 2, 744 97 Järlåsa

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se