



Träffpunkt Järlåsa månadsblad

Augusti 2025

Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe eller delta i de aktiviteter som erbjuds. Alla våra aktiviteter är kostnadsfria men du betalar för fika, hobbymaterial och viss underhållning. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med swish.

Vår lokal: Järlåsa Bygdegård

Öppettider: Tisdagar 09.00–14.30

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.

Träffpunkt Järlåsa

Var vänlig uppmärksamma förändringar eller inställda aktiviteter på www.traffpunktsenior.uppsala.se

Tisdag 12 Augusti

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

12.00 **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!

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

Tisdag 19 Augusti

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 **Vi spelar...** Kom och utmana oss i kortspel, kille eller yatzy!

12.45 **"En nypa luft",** Vi går utanför träffpunkten för lite frisk luft och naturskådning eller en promenad i närområdet för den som vill.

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

Måndag 25 augusti

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar **Zenba** med skolungdomar Klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

Tisdag 26 Augusti

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!
11.30 **Utflykt – Tenabadet.** Vi samlas utanför Bygdegården för gemensam avfärd kl. 11.30 till Tenabadet. Strandhäng med möjlighet att doppa sig eller simma en sväng med sällskap, samt aktiviteter som kubb eller strandboule. Kaffe, kaka och smörgås finns att köpa av träffpunkten på plats. **OBS! Föranmälan** senast 19 augusti på Träffpunkten eller tel. Kattis [018-726 13 94](tel:018-7261394), Malin [018-727 57 06](tel:018-7275706). Inställt vid regn.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Järlåsas startside](#) 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+

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

www.traffpunktsenior.uppsala.se