



Träffpunkt Järlåsa månadsblad

December 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 3 december

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 **Dörrkransar**. Vi binder vackra dörrkransar och välkomnar vintern. Vi tänkte göra stommar av tidningspapper (ta med egen stomme om du har). Tag med granris och det du vill pynta din krans med. Glögg och adventsfika finns att köpa på plats.

Tisdag 10 december

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

11.15 **Rimstuga + matig julsmörgås**. Vill du ha rim till årets julklappar? Kom och klura med oss så hjälps vi åt att hitta på årets bästa rim! Smörgås med köttbullar och rödbetssallad samt kaffe finns att köpa på Träffpunkten.

13.15 **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 kaka.

Tisdag 17 december

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

11.15 **Julavslutning**. Julen står för dörren, välkomna in på en mysig julavslutning där vi går en juldig tipspromenad, äter risgrynsgröt och skinksmörgås, kostnad 30 kr.

**Mobil träffpunkt har juluppehåll. Uppstart 7 januari.
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

Träffpunkt Järlåsa för dig som är 65+

Järlåsa-Laggarbo 2, 744 97 Järlåsa

E-post: mobiltraffpunkt@ uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se