



Träffpunkt Järlåsas månadsblad

## Februari 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!

## Med reservation för ändringar i programmet.

### Tisdag 4 februari

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 **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.

11.45 **Dokumentärfilm + samtal.** I dokumentären får vi möta människor från olika delar av världen som ger oss en inblick i deras liv och levnadsvanor som för dom har gett ett långt och hälsosamt liv. Sedan samtalar vi kring tankar som uppstått under filmens gång. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka på träffpunkten.

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

### Tisdag 11 februari

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 **Gemensam måltid**, Träffpunkten serverar grötlunch med smörgås som vi äter tillsammans. Kostnad 30 kr. Föranmälan 4/2 på träffpunkten, alt. på telefon till **Kattis [018-726 13 94](tel:018-726 13 94)** eller **Jennica [018-727 57 06](tel:018-727 57 06)**.

11.45 **Bingo.** Har du tur i spel? Vi testar och spelar klassisk bingo tillsammans.

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.

### Tisdag 18 februari

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 **Dokumentärfilm + samtal.** I dokumentären får vi möta människor från olika delar av världen som ger oss en inblick i deras liv och levnadsvanor som för dom har gett ett långt och hälsosamt liv. Sedan samtalar vi kring tankar som uppstått under filmens gång. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka på träffpunkten.

### **Tisdag 18 februari (forts.)**

13.30 ”Rörelsepaus”, personal på plats inspirerar er till rörelse en stund.

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

### **Tisdag 25 februari**

10.00–13.00 **WinterZone**. RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns

Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken!

Välkommen till en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen med gemenskap och rörelse. Det kommer anordnas både inom- och utomhusaktiviteter. Möjlighet finns att åka längdskidor, skidor finns att låna men vi rekommenderar att du tar med dina egna skidor. Under dagen bjuds det på korv och fika.

### **Välkommen!**

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

Du hittar det på [Träffpunkt Järlåsa 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+**

Järlåsa-Laggarbo 2, 744 97 Järlåsa

**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)



Uppland



# Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

## Tisdagen den 25 februari

**RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.**

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor\*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

**Christoffer**

Ansvarig Folkhälsa  
RF-SISU Uppland  
Tel: 072-741 46 48

**Martha**

Hälsopedagog  
Träffpunkter 65+  
Tel: 018-727 57 03

*\*Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmantras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

**Dag:** Tisdagen den 25:e februari

**Tid:** 10.00–13.00

**Plats:** Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15,  
Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3,  
hållplats Skogsvallen (Storvreta).