



Träffpunkt Järlåsa månadsblad

Februari 2026

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 09.00–14.00

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

Träffpunkt Järlåsa

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 3 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!

11.30 **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.

12.00 **Odlingscafé – förberedelser inför sommaren.** Ett tillfälle att byta fröer, plantor och sticklingar. Vi samtalar om odling och delar med oss av tips och trix inför sommarens odlingar, du är välkommen med eller utan något att byta.

12.45 **Rörelsepaus – ”Ballongtennis”.** Personal på plats inspirerar er till rörelse en stund med inslag av kognitiv träning, där man tränar kropp och knopp!

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

Tisdag 10 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.

12.00 **Besök av personal från Anhörigcentrum.** Info från kommunens hemsida: ”Det är viktigt att du som hjälper en närstående får stöd och egen tid för att orka och må bra. Anhörigcentrum erbjuder kostnadsfritt stöd till dig som bor i Uppsala kommun och hjälper en närstående som är långvarigt sjuk, har en funktionsnedsättning, demenssjukdom eller misstänkt sjukdom” Kom gärna och ställ frågor eller bara lyssna på informationen.

13.00 **Rörelsepaus – ”Kognitiv bollek”.** Personal på plats inspirerar er till rörelse en stund med inslag av kognitiv träning, där man tränar kropp och knopp!

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

Tisdag 17 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!

11.30 **Vi grillar tillsammans utanför bygdegården,** tag med eget att grilla. Beroende på väderlek kan aktivitet ändras.

12.30 **Vi spelar...** Kom och utmana oss i kortspel, kille eller yatzy! Ni som har killekortlek får gärna ta med den till bygdegården.

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

Tisdag 24 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!

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

12.45 **Prova på – Hand & fotgympa.** Vi tränar upp rörlighet och styrka i händer och fötter, kan utföras både sittandes och ståendes.

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

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

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

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochoomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-jarlasa/>

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+

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