



Träffpunkt Järlåsas månadsblad

Januari 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 7 januari

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.

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 **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!

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.

Tisdag 14 januari

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

11.15 **Gemensam måltid**. Vi skapar vietnamesiska vårrullar tillsammans med rispapper, grönsaker och smakrika såser.

Möjlighet finns även att köpa kaffe eller ta med egen lunch för att äta tillsammans med oss.

12.30 **Rörlighet och balans**. Ett pass i lugnare tempo där vi gör mjuka rörelser för att bibehålla/öka rörlighet samt kombinerar med övningar som tränar vår balans. Alla övningar kan anpassas utifrån individens behov. Välkommen att testa på!

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

Tisdag 21 januari

10.00–11.00 **Stationsträning**, träning innehållandes övningar för styrka, balans och kondition. Alla övningar går att anpassa efter 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 **IT-Café – Tema: Parkeringsappar & Platstjänst**. Ta med din mobiltelefon så hjälper vi dig att gå igenom hur du på ett enkelt sätt laddar ner och använder vanliga parkeringsappar som används, samt aktiverar funktionen platstjänst. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka på plats.

Tisdag 21 januari (forts.)

13.00 **Prova på Linedance**, steg 1. Passar bra för nybörjare. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Det finns inga rätt eller fel, det viktiga är att ha kul!

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

Tisdag 28 januari

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.

11.45 **Sällskapsspel "När då då"**, tillsammans i lag försöker vi lista ut när olika historiska händelser ägde rum, kom och utmana oss! Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

12.30 **"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.

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

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

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsejor.uppsala.se