



Träffpunkt Järlåsa månadsblad

Januari 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 09.00–14.30

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 13 januari

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 **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 lyssna, tänk och klura tillsammans med oss!

Tisdag 20 januari

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 **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.

13.00 **Rörelsepaus med hjärngympa.** 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 27 januari

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 **Vi samtalar om – "När jag var liten".** Ta med ett fotografi, berätta om ett minne eller ta med ett föremål från när du var barn. Dela med dig av just din historia eller lyssna på andras berättelser.

Tisdag 27 januari (forts.)

12.45 **Rörelsepaus med hjärngympa.** 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.

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: Smidkangatan 2, Uppsala

Telefon: [0727 57 06](tel:07275706)