



Träffpunkt Järlåsas månadsblad

Maj 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!

Träffpunkt Järlåsa

Med reservation för ändringar i programmet.

Tisdag 6 maj

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 **IT-Café, Drop in.** Ta med din mobiltelefon och kom och ställ frågor rörande funktionerna på din telefon, så försöker vi svara på dina frågor så gott vi kan! Kaffe och fikabröd finns att köpa på plats.

12.45 **Naturbingo – Vår.** En rolig uteaktivitet för att upptäcka och ta del av naturen genom ett färgbingo.

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

Tisdag 13 maj

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 **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 **Bingo.** Har du tur i spel? Vi skapar våra egna bingobrickor 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 20 maj

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 **Utflykt – Torvmossen.** Vi träffas utanför träffpunkten för gemensam avfärd mot torvmossen. På plats berättar besökare från träffpunkten om brytning av torv och dess historia i Järlåsa. Därefter fikar vi vid Uggelbo, träffpunkten tar med äggsmörgås, kaffe och kaka som går att köpa på plats. **Vid frågor ring Kattis [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller Jennica [018-727 57 06](tel:018-7275706).**

Tisdag 27 maj

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 **Önskemusik med inslag av allsång.** Vi umgås och lyssnar på härlig musik som bjuder in till sång. Kom och önska en låt!

12.30 **Lövbingo.** Vi tar oss utanför Träffpunkten och letar efter så många olika sorters löv vi kan finna och försöker med dessa få "Bingo"! Följ med oss ut i naturen.

13.00 **Avslut promenadutmaningen.** Efter att vi räknat samman alla steg och kilometer på promenadutmaningen, tar vi reda på hur långt det tagit oss neråt genom Sverige. Sedan firar vi slutdestination med att träffpunkten bjuder på fika!

AKTUELLT

Torsdag 22 maj

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone.**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder samt delta i sociala och fysiska aktiviteter. Det kommer att finnas lättare tilltugg samt fika att köpa på plats. Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, vår Facebooksida samt med anslag på Träffpunkterna.

Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, **vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation!** Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans!

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 **facebookside**:

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

Programblad Aktivitetsdag på Summer Zone

Torsdag 22 maj, 09.30-14.00

Välkommen till Träffpunkter 65+'s Aktivitetsdag på Summer Zone, på Studenternas Bandyplan med ingång från å-sidan. Nedan ser du aktivitetsschema för dagen, schemalagda aktiviteter leds av instruktörer.

STARTTID	SLUTTID	ÖVRIG INFO
09.35 Gemensam uppvärmning med Johanna och Karin - scenen 10 min		
09.50 Rörelseglädje*	10.30	
Utegympa	12.00	Drop-in
Zenba	10.20	
10.00 Sittyoga	10.30	
Pingis	12.00	Drop-in
Akwarellmålning	12.30	Drop-in
10.20 Balanstester	10.50	Drop-in
10.30 Volleyboll	11.00	
Stågympa	11.00	
Boccia**	12.30	Drop-in
11.00 Gå-innebandy	11.40	
Qi-gong	11.30	
Föreläsning - Bedrägerier***	11.20	
11.30 Linedance	12.00	
Sittgympa	12.00	
11.50 Rörelseglädje*	12.30	
12.00 Badminton	12.30	
12.10 Balanstester	12.40	Drop-in
12.50 Avslutning på scenen	13.00	
13.00 Musikunderhållning	13.45	
NEW GENERATION		

Träffpunkter 65+

**Träffa och prata med våra inbjudna verksamheter
som är på plats under dagen.**

Anhörigcentrum	Röda korset "Cykling utan ålder"
Bibliotek Uppsala	Stadsarkivet
Funk-IT	Upplandsstiftelsen
Jobbspår - fikaförsäljning	Uppsala Handikappidrott**
Konsument Uppsala***	Projekt "65-five-a-side", Mälarhöjdens IK Fotboll*
Måltidsservice	Äldreombudsmannen

Karta över området med hänvisning till var alla aktiviteter är kommer att finnas innanför entrén. Där finns också personal från Träffpunkter 65+ och Seniorbostäder som kan hjälpa dig hitta rätt samt svarar på dina frågor.

Information om nödvändigheter:

Toaletter: JA

Tillgång till vatten: JA

Tillgänglighetsanpassat: JA (dock ej hörslinga)

Tillgång till skugga/regnskydd: Flera tält finns utplacerade på området

Tillgång till mat: Lättare förtäring och fika finns att köpa. Betalning med kort eller Swish. Det går även bra att ta med egen matsäck att äta på plats.

VARMT VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG DAG TILLSAMMANS!

Eventansvarig

Karin
Telefon: 018-727 03 75

Eventansvarig

Johanna
Telefon: 018-727 76 44

Träffpunkter 65+