



Träffpunkt Järlåsas månadsblad

## Mars 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 Mars

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 – Bli inte lurad på nätet.** Det har blivit allt vanligare att utsättas för bedrägerier på nätet. Konsument Uppsala informerar om hur du kan undvika att bli lurad på nätet och vad du behöver känna till om näthandel.  
13.00 **Semmelfika.** Vi firar Fettisdagen med att göra semlor och fikar tillsammans! Välkomna!

### Tisdag 11 Mars

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 **Sällskapsspel – ”Brainstorm”.** Kan du komma på tio saker man hittar på t.ex. en strand? Ett roligt lagspel som går ut på att komma på så många ord som möjligt till temat som tilldelas. Har man prickat in rätt svar får man poäng i spelet. Kom och skratta med oss!  
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 Mars

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 **Framtidsfullmakt.** Funderar du över framtiden? Träffpunkten får besök av **Handelsbanken** som berättar om framtidsfullmakt och vad det innebär. Välkomna att ställa frågor!

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

13.15 **Prova på danser – Tema Zenba.** Dansbaserad gruppträning som dansas till i huvudsak latinamerikansk musik. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, koordination, styrka och inte minst balans. Inga förkunskaper krävs, det viktigaste är att ha kul!

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

### **Tisdag 25 Mars**

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.** Vi gör våfflor och äter tillsammans med goda tillbehör. Kostnad 30 kronor. Anmälan senast 18 mars på träffpunkten, alt. på telefon till **Jennica 018-727 57 06** eller **Kattis 018-726 13 94.**

11.45 **”Vårtecken”**, tillsammans går vi ut i närområdet för att leta efter vårtecken i naturen och försöker hitta så många trädsorter som möjligt genom att identifiera deras knoppar.

12.15 Vi spelar **Melodikryset** tillsammans, ett klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu.

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](http://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** eller **018-727 57 06**

**E-post:** [mobiltraffpunkt@uppsala.se](mailto:mobiltraffpunkt@uppsala.se)

[www.traffpunktsenior.uppsala.se](http://www.traffpunktsenior.uppsala.se)