



Träffpunkt Järlåsas månadsblad

November 2024

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 5 November

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.

12.00 **Sidenmåleri**. Välkomna att låta fantasin flöda med vackra färger som vi målar på sidensjalar tillsammans. **Kostnad för material 150 kr.**

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

Tisdag 12 November

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.

12.00 **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.

13.15 **”En nypa luft”**, vi går utanför träffpunkten för lite frisk luft och naturskådning eller en promenad i närområdet för den som vill.

Tisdag 19 November

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 **Personal från Seniorguide Uppsala kommer till**

Träffpunkten. Information om bland annat säkerhet i vardagen, kommunala stödinsatser, stöd till anhöriga, kontaktvägar till biståndshandläggare. Kom och ställ dina frågor! Välkommen!

12.45 **Sällskapsspel – ”Med andra ord”**. Tillsammans i lag försöker vi förklara diverse ord ”med andra ord” än det som står på spelbrickan, kom och spela och skratta med oss! Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka.

13.00 **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.

Tisdag 26 November

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

11.15 **Utflykt – Tenabadet**, vi samlas utanför Bygdegården för gemensam avfärd kl. 11.15 till Tenabadet där vi startar upp en eld, ta med det ni vill grilla! Beroende på väderlek kan aktiviteten ändras. Träffpunkten tar med kaffe och ”smores” som finns att köpa på plats.

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

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se