



Träffpunkt Järlåsa månadsblad

Oktober 2025

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) Varje månad skapar vi ett **månadsblad** med information om vilka aktiviteter vi erbjuder.

Träffpunkt Järlåsa

Tisdag 7 oktober

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 fallprevention och balans.** Praktiska tips för att förhindra fall i hemmet och om hur man förbättrar sin balans. Vi utför även enklare balanstester tillsammans i grupp, med sjukgymnasten Malin och fysioterapeuten Kattis.

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

Tisdag 14 oktober

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 **Melodikrysset.** Vi spelar Melodikrysset tillsammans. Klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu.

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 21 oktober

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 **Vi grillar tillsammans utanför bygdegården.** Tag med eget att grilla. Träffpunkten grillar bullar samt kaffe finns att köpa på träffpunkten. Beroende på väderlek kan aktivitet ändras.

12.15 **Äldreombudsman Heléne Stenlund.** Hur är det att leva och åldras i Järlåsa? Heléne Stenlund äldreombudsman berättar om sitt uppdrag. "Mitt uppdrag är att lyssna på alla seniorer i kommunen och förmedla det jag hör till politiker, förvaltningar och bolag. Man kan säga att äldreombudsmannen är invånarnas röst. Jag synliggör behov och viktiga frågor för att göra kommunen så bra som möjligt att leva och åldras i." Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.

13.15 **Rörelsepaus.** Personal på plats inspirerar er till rörelse en stund.

Tisdag 28 oktober

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.

11.15 **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 **MediYoga.** En lugn och meditativ yogaform som kan utföras på mjuk matta eller sittandes på stol. Vi gör enklare övningar för ökad rörlighet samt andningsövningar och kortare meditationer. Det finns begränsat antal mattor, ta gärna med en egen.

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

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+

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

www.traffpunktsenior.uppsala.se