



Träffpunkt Järlåsa månadsblad

September 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 3 september

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**, tema ”bra i vardagen”. Ta med din mobiltelefon så hjälper vi dig att gå genom enkla funktioner på din telefon för att underlätta i vardagen, som att ställa alarm/påminnelser, ladda ner appar mm. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka på plats.

13.00 **Prova på Linedance**. Steg 1. Passar bra för nybörjare. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Det finns inga rätt eller fel, det viktiga är att ha kul!

Tisdag 10 september

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

11.15 **Utflykt – Lingonplockning**. Vi samlas utanför Järlåsa Bygdegård klockan 11.15 för gemensam avfärd mot skogen där vi hoppas finna lingon och möjligtvis svamp. Kläder efter väder! Kaffe, kaka och smörgås finns att köpa av träffpunkten på plats.

Tisdag 17 september

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 **Naturbingo – Höst**, en rolig uteaktivitet för att upptäcka och ta del av naturen genom ett färgbingo.

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

Tisdag 24 september

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.

Tisdag 24 september (forts.)

12.00 **Målarträff – Tema natur**, måla en teckning i akvarell med inspiration av naturen omkring oss eller prova på att färglägga vackra och detaljrika motiv i målarböcker för vuxna. Pennor, akvarell och målarböcker finns på Träffpunkten.

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

13.30 **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.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Järlåsas startside](#) 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+

Järlåsa-Laggarbo 2, 744 97 Järlåsa

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se