



Träffpunkt Järlåsa månadsblad

September 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

Var vänlig uppmärksamma förändringar eller inställda aktiviteter på www.traffpunktsenior.uppsala.se

Måndag 1 september

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/studenternas ingång från Å-sidan.

Tisdag 2 September

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 **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!
13.00 **Rörelsepaus.** Personal på plats inspirerar er till rörelse en stund.
13.15 **Drop in-fika** med kaffe, kaka och social samvaro. Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka.

Måndag 8 september

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/studenternas ingång från Å-sidan.

Tisdag 9 September

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 – Lingonplockning.** Vi samlas utanför Järlåsa Bygdegård klockan 11.30 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 16 september

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.

Tisdag 16 september (forts.)

11.45 **Odlingscafé** – Skördefest

Vad växer hos er just nu? Ta med något från trädgården, kanske ett äpple, en ört eller en grönsak. Dela med er av smaker, dofter och odlingsglädje. Tillsammans skapar vi en härlig skördefest!

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 23 September

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. Beroende på väderlek kan aktivitet ändras.

12.15 **Push-Pong**. En enklare form av bordtennis som passar alla, går att spela sittandes och ståendes.

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

Tisdag 30 September

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 Målarträff - tema höst. 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.

12.45 "En nypa luft", Vi går utanför träffpunkten för lite frisk luft och naturskådning eller en promenad i närområdet för den som vill.

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

Kommande aktivitet

Onsdag 1 oktober

10.00–15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på UKK, Uppsala Konsert och Kongress**. Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival

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