



Träffpunkt Järlåsa månadsblad

Juni 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

Tisdag 3 Juni

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 Femkamp. Vi kör en rolig femkamp som passar alla, kom och ha kul tillsammans med oss!

13.30 Digital föreställning - Elvis Presley. "Vi möts i Mallas sal" – I år skulle Elvis Presley ha fyllt 90 år. För att fira detta jubileum presenteras en avskalad föreställning med fantastiska Elvis-låtar, kåseri och humor, med Kent Wennman och Arvid Callin Nerdal. Träffpunkten livesänder på Bygdegården. Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

Tisdag 10 Juni

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 – Skärsjön. Samling utanför bygdegården kl. 11.30 för gemensam avfärd. Vi gör en gemensam utflykt till Skärsjön där vi gör upp en eld. Ta med det ni önskar grilla. Träffpunkten tar med kaffe och kaka som finns att köpa på plats. Inställt vid regn, se eventuella förändringar på www.traffpunktsenior.uppsala.se.

Tisdag 17 Juni

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 Sommaravslutning. Vi bjuder på midsommarfika och går en tipspromenad!

Sommaruppehåll - stängt v. 26-32.

Uppstart tisdagen den 12 augusti.

Se. www.traffpunktsenior.uppsala.se för mer info.