



Träffpunkt Järlåsa månadsblad

April 2026

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 09.00–14.00

Telefon: [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099)

Träffpunkt Järlåsa

Varje månad skapar vi ett **månadsblad** med information om vilka aktiviteter vi erbjuder. Prata gärna med vår personal om du har önskemål!

Med reservation för ändringar i programmet.

Tisdag 7 april

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!

11.20 **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 **Måla till musik.** I denna aktivitet skapar vi samtidigt som vi lyssnar på olika typer av musik. Musik kan påverka våra känslor, vårt tempo och vårt sätt att uttrycka oss. Märker vi någon skillnad i det vi skapar beroende på vilken musik vi hör?

12.30 Promenadutmaning

Nu börjar vår gemensamma promenadutmaning som pågår i sex veckor framåt. Alla promenader räknas och var och en går så långt eller kort man vill. Tillsammans omvandlar vi våra promenader till steg och ser hur långt vi kan ta oss på karta

12.45 **Promenad** Vi går en promenad tillsammans i närområdet.

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

Tisdag 14 april

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!

11.20 **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 **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 **Vi spelar...** Kom och utmana oss i kortspel, kille eller yatzy! Ni som har killekortlek får gärna ta med den till bygdegården.

12.45 **Rörelsepaus – ”ballongtennis”** Personal på plats inspirerar er till rörelse en stund med inslag av kognitiv träning, där man tränar kropp och knopp!

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

Tisdag 21 april

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!
10.30 **Utflykt – grilla vid Skärsjön.** Vi träffas utanför Bygdegården 10.30 för gemensam avfärd mot Skärsjön. Väl på plats kör vi en gemensam ”lättgympa” medan vi väntar på att elden ska få bra glöd. Ta med det ni önskar grilla, träffpunkten tar med kaffe och kaka. **Vid frågor ring Kattis [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller Erik [018-727 60 99](tel:018-7276099).**

Tisdag 28 april

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!
11.20 **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 **”Hänga gubbe”** Vi leker ordleken ”hänga gubbe” och klurar tillsammans med hjälp av en bokstav i taget, att hitta det rätta ordet på den streckade linjen, innan det är försent...
12.00 **Mobilhjälp.** Ta med din mobil och få den hjälp du behöver, eller lär dig något nytt. Vi hjälper er en och en.
12.45 **Rörelsepaus – ”fruktsallad”**, Personal på plats inspirerar er till rörelse en stund med inslag av kognitiv träning, där man tränar kropp och knopp!
13.00 **Drop in-fika med kaffe, kaka och social samvaro.** Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb.

Du hittar det på [Träffpunkt Järlåsas startsida](#) under ”Aktuellt”.
Scanna QR-koden med din telefon.



<https://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/traffpunkt-jarlasa/>

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+

Besöksadress: Järlåsa bygdegård, Järlåsa-Laggarbo 2

Postadress: Snickargatan 2, Uppsala

Telefon: **018-726 13 94** eller **018-727 60 99**

E-post: mobiltraffpunkt@uppsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se