



Träffpunkt Järlåsa månadsblad

## Maj 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 5 Maj – OBS! Ändrade tider**

09.30–10.40 **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!  
10.50 **Drop in-fika med kaffe, kaka och social samvaro.** Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka.

11.30 **Träffpunkten stänger tidigare än vanligt pga. personal-utbildning**

#### **Tisdag 12 maj**

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 **Vi grillar tillsammans utanför bygdegården.** Tag med det ni önskar att grilla. Beroende på väderlek kan aktivitet ändras. Kaffe och krabbelurer finns att köpa på plats.  
12.30 **Naturens ABC** – Vad kan vi hitta i naturen som börjar på respektive bokstav i alfabetet? Vi letar och klurar tillsammans utanför bygdegården och ser hur långt i alfabetet vi lyckas komma.

#### **Tisdag 19 maj**

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 **Musikbingo.** Vi lyssnar på gamla godingar och spelar en rolig variant av bingo.  
12.45 **Rörelsepaus – Hand & fotgympa.** Vi tränar upp rörlighet och styrka i händer och fötter, kan utföras både sittandes och ståendes.  
13.00 **Drop in-fika med kaffe, kaka och social samvaro.** Möjlighet finns att köpa kaffe och kaka.

### **Tisdag 19 maj (forts.)**

**Inlämning av promenadutmaningen!** Utmaningen avslutas och lappar samlas in till Erik. Vi firar veckan efter och berättar hur långt vi har kommit.

### **Tisdag 26 maj**

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 **Kumihimo** – Kumihimo är en japansk flätteknik där man skapar vackra, starka snören av trådar. En enkel och rogivande hantverksmetod som används till smycken och dekorationer.

12.45 **Rörelsepaus – ”Kognitiv bollek”** 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 **facebook**sida:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://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](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099)

**E-post:** [mobiltraffpunkt@ uppsala.se](mailto:mobiltraffpunkt@ uppsala.se)

[www.traffpunktsenior.uppsala.se](http://www.traffpunktsenior.uppsala.se)