Uppsala kommun



Träffpunkt Järlåsa månadsblad

November 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** eller **018-727 60 99**

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 3 november
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 **Melodikrysset** vi spelar Melodikrysset tillsammans. Klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu.
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.

Tisdag 10 november
10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. 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 **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 – ”Rörlighet och balans”.** 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 17 november
10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!
11.30 **Social samvaro med Sconesfika.** Vi tänder några ljus i höstmörkret, fikar och umgås. Dukar upp med nybakade scones som serveras med ost, marmelad samt kaffe och te.
12.00 **Underhållning! – Trubaduren Stefan Lindeborg.** Trubaduren Stefan Lindeborg besöker Järlåsa träffpunkt och kommer att underhålla med sång, gitarr och lite snack - åt det grovkorniga hållet, enligt honom själv. Träffpunkten bjuder på underhållningen och alla seniorer är välkomna! Kaffe och kaka finna att köpa på plats.

Tisdag 24 november
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 **Ny på Träffpunkten. Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Järlåsa träffpunkt för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteterna vi erbjuder här hos oss!
11.45 **Dörrkransar.** Vi binder vackra dörrkransar och välkomnar vintern. Vi tänkte göra stommar av tidningspapper (ta med egen stomme om du har). Tag med granris och det du vill pynta din krans med. Kaffe och kaka finns att köpa på träffpunkten.
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.

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 **facebooksida**:
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