



Träffpunkt Järlåsas månadsblad

April 2024

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe, lyssna på föreläsning eller delta i en fysisk aktivitet. Alla våra aktiviteter är kostnadsfria men du betalar för fika, mat, hobbymaterial och viss underhållning. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med swish.

Vår lokal: Järlåsa Bygdegård

Öppettider: Tisdagar 9.00–14.30

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. Prata gärna med vår personal om du har önskemål!

Med reservation för ändringar i programmet.

Tisdag 2 april

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, balans och kondition. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.00 **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.

12.00–13.30 Vi spelar **Melodikrysset** tillsammans, klurigt korsord med musikfrågor från förr och nu.

13.30–14.00 **Prova på! ”Rörlighet- och balansträning,** ett lugnare pass där vi gör mjuka rörelser för att bibehålla/öka rörlighet samt kombinerar med övningar som tränar vår balans. Alla övningar kan anpassas utifrån individens behov. Välkommen att testa på!

Tisdag 9 april

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, balans och kondition. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.00 **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.

12.00–13.30 **Tipsrunda ”Goda matvanor”.** Vi kör en tipspromenad utanför Träffpunkten med frågor kopplade till kost och goda matvanor. Kom och klura med oss och få chans att vinna pris!

13.30 **Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkt 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.

Tisdag 16 april

10.00–11.00 **Stationsträning,** Träning inomhus med övningar för styrka, balans och kondition. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.00 **Fika med smörgås och smoothie.** Vi skapar våra egna yoghurtbaserade smoothies med frukt och bär samt smörgåsar med pålägg och grönsaker. Smörgås och smoothie för 30 kr. **Vi passar på att prata om kost och tipsar varandra om bra recept och matinspiration.**

13.30–14.00 **Prova på! ”Rörlighet- och balansträning,** ett lugnare pass där vi gör mjuka rörelser för att bibehålla/öka rörlighet samt kombinerar med övningar som tränar vår balans. Alla övningar kan anpassas utifrån individens behov. Välkommen att testa på!

Tisdag 23 april

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, balans och kondition. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.15 **Gemensam promenad till skolan för att äta lunch tillsammans.**

Kostnad 60 kr. Vill man mötas upp utanför matsalen på Järlåsa skola kl.

11.40 går det såklart också bra. **OBS! Anmälan senast 16 april** till Kattis

[018-726 13 94](tel:018-7261394) eller Linnéa på [018-727 57 06](tel:018-7275706) via samtal eller sms.

Tisdag 30 april

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, balans och kondition. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.00 **Valborgsfirande med korvgrillning utanför bygdegården.** Tag med eget att grilla. Beroende på väderlek kan aktivitet ändras.

12.00 **5-kamp** utomhus om vädret tillåter.

13.00 **Fika med kaffe, kaka och social samvaro,** möjlighet finns att köpa kaffe och kaka.

Kommande aktivitet

Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone, 29 maj kl. 9.30–13.00

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se.
Hoppas vi ses där!

Välkommen!

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: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. 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+

Järlåsa-Laggarbo 2, 744 97 Järlåsa

E-post: mobiltraffpunkt@upsala.se

www.traffpunktsenior.uppsala.se