



Träffpunkt Järlåsa månadsblad

## Maj 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 7 maj

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning innehållandes 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 **Musikbingo.** Vi lyssnar på gamla godingar och spelar en rolig variant av bingo.

13.00–13.30 **Prova på – Dansinspirerad sittgympa!** I sittande gör vi rörelser till medryckande musik, passar för alla.

### Tisdag 14 maj

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning innehållandes 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 **Promenad.** Vi går en gemensam promenad i närområdet ca 30 minuter.

13.00 **Erik från Stadsarkivet besöker oss.** Erik berättar om historiska händelser och visar gamla bilder från bygden som han hittat när han letat i arkivet. Varmt välkomna! Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

### Tisdag 21 maj

10.00–11.00 **Stationsträning.** Träning innehållandes 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 **Kortspel.** Vi spelar olika kortspel såsom Chicago, Kille och UNO. Kaffe och kaka finns att köpa på plats.

### Tisdag 28 maj

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

11.15 **Utflykt till Skärsjön.** Samling utanför bygdegården kl.11.15 för gemensam avfärd. Vi gör en gemensam utflykt till vindskyddet vid Skärsjön. Ca 0,5–1 kilometers promenad på naturstig från parkeringen. Ta gärna med sittunderlag och egna promenadstavar vid behov. Framme vid vindskyddet fikar vi tillsammans. Kaffe, kaka och tunnbrödsrulle finns att köpa. **OBS! Föranmälan senast 21 maj** till Kattis [018-726 13 94](tel:018-726 13 94) eller Linnéa [018-727 57 06](tel:018-727 57 06) via samtal eller sms.

## **Onsdag 29 maj**

### **09.30–13.00 Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone i Uppsala**

I år är det dags igen - en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgå 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 finner du längst bak i månadsbladet och publiceras även på vår hemsida, [www.traffpunktsenior.uppsala.se](http://www.traffpunktsenior.uppsala.se). Hoppas vi ses där!

## **Välkommen!**

### **Håll utkik efter ändringar på vår webb.**

Du hittar det på [Träffpunkt Järlåsas startside](#) 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 **facebookside**:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

### **Träffpunkt Järlåsa för dig som är 65+**

Järlåsa-Laggarbo 2, 744 97 Järlåsa

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

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

# Aktivitetsdag på Summer Zone för dig som är 65+

## Program för onsdag 29 maj 09.30-13.00:

Schemalagda aktiviteter leds av instruktörer. Kom till samlingspunkten 5 minuter innan aktiviteten börjar.

<b>TID</b>	<b>SAMLINGSPUNKT</b>	
<b>09.50-13.00</b>		
Balansbana	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
<b>09.50-10.20</b>		
Gå-innebandy	Siffra 4	
Linedance	Scen	
<b>10.00-13.00</b>		
Akvarellmålning	Siffra 1	<i>Drop-in</i>
<b>10.30-11.00</b>		
Minitennis	Siffra 4	
Sittgympa	Siffra 3	
<b>11.00-13.00</b>		
Boccia	Siffra 5	<i>Drop-in</i>
<b>11.10-11.40</b>		
Gå-Fotboll	Siffra 4	
Yoga	Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>
<b>11.50-12.20</b>		
Qigong	Siffra 3	
Volleyboll	Siffra 2	
<b>12.30-13.00</b>		
Zenba	Scen	
Core	Siffra 3	<i>(tag gärna med egen matta)</i>

## Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder

Karta över aktivitetsytan på Summer Zone med samlingspunkterna utmarkerade.



Träffpunkter 65+ & Seniorbostäder