



JÄRFÄLLA

PROGRAM Vecka 16 (15 april – 19 april) på Seniorträffen Barkarby

I samverkan med PRO

Våra lokaler är tillgänglighetsanpassade och toalett finns i direkt anslutning till lokalerna. Hörslinga finns i matsalen, används vid vissa aktiviteter, annars använder vi en vanlig högtalare.

Gym och bastu finns att tillgå kostnadsfritt.

Brors Hörna har öppet kl. 9-16. Välkomna på fika varje förmiddag 9-11 och eftermiddag: måndagar 12-14, tisdag-fredag 12-15.

På eftermiddagen serverar vi även ostsmörgåsar som alternativ till fikabröd, samma pris som fika.

Kostnad: 20 kr. Vi tar swish eller kontanter.

Alla seniorer 65+, boendes i Järfälla Kommun, är varmt välkomna till våra aktiviteter, som är gratis om inget annat anges. Kom bara om du känner dig helt frisk. Stanna hemma även vid lättare förkylningssymptom

[.Missa inte veckans frågesport, "Det var då", som hänger på anslagstavlan.](#)

Måndag 15 april:

Kl. 10.30 Sittgymna. Balans- och rörlighetsträning med eller utan stol i Allrummet

Kl. 11.30 Trappträning i tian, vi går upp och åker hiss ner. Gå så många trappor och gånger du orkar. Bra för flåset, alla kan vara med.

Kl. 14.00 Sällskapsspel i Brors hörna/Konferensrummet

Tisdag 16 april:

Kl. 10.30 Gubbsnack. Plats: Konferensrummet. Alla välkomna, nya som gamla deltagare! Fika 20 kr

Kl. 14.00 Hobbygruppen träffas och stickar och skapar tillsammans i Konferensrummet.
Garn och expertis finns. Du kan även få hjälp med mindre syprojekt, typ sy i en knapp. Vill du hellre ta med ett eget handarbete eller pyssel så är du så välkommen att göra det, eller kom bara och umgås och fika. Fika 20 kr

Onsdag 17 april:

Kl. 10.00 **FÖLJ MED PÅ KONSTUTFLYKT TILL LILJEVALCHS:** Samling vid Barkarby station, pendeltågsspärrarna kl. 10.00. Därifrån åker vi gemensamt till Liljevalchs på Djurgården där vi går på utställningen och äter lunch ihop. Vid ca kl. 14.30 åker de som vill vidare till Åmells galleri på Östermalm. Vi räknar med att vara tillbaka i Barkarby ca kl. 16.30.

Kl. 10.30 Högläsning med Gunvor i Allrummet.

Torsdag 18 april:

Kl. 09.30 Kulturstavgång ledd av PRO. Samling på Jaktplan 2. Fika efteråt i Brors Hörna för de som vill.

Kl. 11.00 Kom och prova danssteg och gypasteg till latinamerikanska rytmer i lite lugnare tempo i Allrummet

Fredag 19 april:

Kl. 10.00 Gymna på träningsmatta i Allrummet. Vi gör enkla övningar. Du behöver kunna ta dig ner och upp från golvet.

Kl. 11.00 Sittyoga i Allrummet

Kl. 14.15 Bingo med PRO i restaurangen IKAROS

[Med reservation för ändring av programmet med kort varsel.](#)

För mer information ring eller maila: Charlotte Skyttberg, aktivitetssamordnare på Seniorträffen Barkarby, Jaktplan 2, 08-580 282 07, charlotte.skyttberg@jarfalla.se