



JÄRFÄLLA

SENIORTRÄFFEN i BARKARBY

Veckans aktiviteter v. 8, 16 feb – 20 feb 2026

Välkomna på fika i Brors Hörna

Förmiddag kl. 9-11

Eftermiddag: måndag kl.12-13.30, tisdag-torsdag kl.12-15, fredag kl.12-14.30

Kostnad: 20 kr. Vi tar swish eller kontanter

Måndag

- 10.30 Sittgympa i Allrummet
- 13.00 Målargruppen Färgglädje skapar tillsammans i Konferensrummet. Ta med eget material och kom och måla/skapa i sällskap av andra. Eller kom bara och umgås. Fika 20 kr
- 14.00 Musikfrågesport i Brors Hörna. Fika 20 kr
- Tisdag
- 10.30 Samtalsgrupp för både män och kvinnor i Konferensrummet
Var med och samtala om olika ämnen i en positiv och lättsam atmosfär.
- 10.30 Balansträning i Allrummet 30 min
- 11.00 Core- och rörlighetsträning på matta i Allrummet 30 min.
- 14.00 Handarbets-café i Konferensrummet.
Vi sticker till behövande. Garn och expertis finns. Vill du hellre ta med ett eget handarbete så är du välkommen att göra det. Du kan även få hjälp med mindre syprojekt. Eller kom bara och prata och fika. Fika 20 kr

Onsdag

- 10.30 Cirkelträning i Allrummet
- 12.15 Museibesök - Tre rum och kök kl.13.00 i Tensta. De som åker från Barkarby tar tåget från Barkarby station kl.12.15

Torsdag

- 10.30 Vi sjunger allsång till gitarrkomp i Allrummet. Kom och var med oss och sjung!
- 13.00 Stolsyoga i Allrummet
- 14.00 Bridge i Konferensrummet
- 14.00 Poker i Läsrummet

Fredag

- 10.00 Zumba i Allrummet
- 11.00 Obs tiden! Inomhusbangolf i Allrummet
- 12.00-13.00 Måltidsgemenskap i restaurangen Ikaros
- 14.15 Bingo med PRO i matsalen. Även för icke PRO-medlemmar.
- 18.00-20.00 Fredags-kvällshäng med Barbro i Brors Hörna. Det blir smörgåstårter och trevlig samvaro. Anmälan på lista på anslagstavlan i entrén senast onsdag 18 feb.

Du vet väl om att du alltid kan hitta senast uppdaterad information om Seniorträffarnas program på <https://www.jarfalla.se/seniortraffar> eller om du vill ha det på mail, ring eller maila: Charlotte Skyttberg, aktivitetssamordnare på Seniorträffen Barkarby, Jaktplan 2, 08-580 282 07, charlotte.skyttberg@jarfalla.se