



JÄRFÄLLA

PROGRAM Vecka 18 (3-7 maj) på Barkarby Mötesplats

Alla aktiviteter och grupper är för seniorer 65+.

Du som är frisk är varmt välkommen att delta. För alla aktiviteter gäller att hålla rekommenderade avstånd, ta eget ansvar, visa hänsyn och följa Folkhälsomyndighetens råd.

Kläder efter väder, programmet kan bli inställt eller ändrat vid för mycket regn. Alla aktiviteter startar vid Jaktplan 2 om inget annat anges. Under v 18 kommer mötesplatserna att ha kommunens Instagram "Jobba i Järfälla".

Måndag:

Kl. 10.30

Orientering i Vålbergaskogen, samling Jaktplan 2

Kl. 14.00

Danskurs i Allrummet, pedagog Tanja Tuurala, Järfälla Kommun

Tisdag:

Kl. 10.30

Boule i Barsbroparken, samling utanför Jaktplan 2.

Kl. 13.00

NYHET: Hobbycafé, umgänge och fika med Carola och Ingalill. Ta med en stickning/ ett projekt eller skapa något nytt. Eller kom bara och prata. **Föranmälan**, max 8 pers.

Kl. 14.30

Digitalfika, för dig som har dator eller padda. <https://meet.jit.si/Digitalfikamotesplatserna> kopiera länken eller skicka ett mail till mig så skickar jag en inbjudan. **Tema: en oförglömlig semester.** Ladda med kaffe och dopp hemma vid datorn så fikar vi!

Onsdag:

Kl. 10.30

Högläsning med Gunvor på altanen, **Obligatorisk föranmälan**, max 8 pers.

Kl. 13.00

Intervallträning med rullator eller stavar, vi växlar tempo under promenadens gång.

Torsdag:

Kl. 13.00

Musikquizz på altanen, fika serveras. **Obligatorisk föranmälan** max 8 pers.

Fredag:

Kl. 13.00

Walk and talk, samling utanför Jaktplan 2.

För mer information ring:

Barkarby Mötesplats, Jaktplan 2, 08-580 282 07 Ingrid Larsen

Ingrid.carlston.larsen@jarfalla.se