



JÄRFÄLLA

SENIORTRÄFFEN i BARKARBY Veckans aktiviteter vecka 7, 10 feb – 14 feb 2025

Välkomna på fika i Brors Hörna varje förmiddag kl. 9-11 och
eftermiddag: måndag kl.12- 14, tisdag-fredag kl. 12-15
Kostnad: 20 kr. Vi tar swish eller kontanter

Miss inte veckans frågesport, "Det var då", som hänger på anslagstavlan.

Måndag
Kl. 10:30

Sittgympa i Allrummet

Kl. 13.00

Målargruppen Färgglädje skapar tillsammans i Allrummet.
Ta med eget material och kom och måla/skapa i sällskap av andra.
Eller kom bara och umgås. Fika 20 kr

Kl. 14.00

Musikfrågesport i Brors Hörna. Fika 20 kr

Tisdag
Kl. 10.30

Samtalsgrupp för både män och kvinnor. I Konferensrummet
Var med och samtala om olika aktuella ämnen i en positiv och lättsam atmosfär

Kl. 10.30

Balansträning 30 min i Allrummet

Kl. 11:00

Gummibandsträning 30 min i Allrummet

Kl. 13.00

Workshop-"Fem-Finger-Modellen" Februari månad: Fysisk Aktivitet. Allrummet
För dig som missade förra veckans information eller vill repetera och vara med igen.

Kl. 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
Kl. 10.30

Sara hjälper er som vill att ladda ner Säkra Steg-appen på era telefoner i Brors Hörna

Kl. 12-13

Måltidsgemenskap i Ikaros

Kl.13.30-14.00

Camilla informerar om vårens Hälsoprojektet på Jakobsbergs Folkhögskola.
Konferensrummet

Torsdag
Kl. 10.30

Fallskola i Allrummet. Vi övar på att ta oss upp och ned från golvet i förebyggande syfte.

Kl. 14.00

Spel på stora Yeti-tabletten i Brors Hörna

Kl. 14.00

Sällskapsspel i Läsrummet

Fredag
Kl. 10.30-11.45

Poddklubben i Konferensrummet. Vi lyssnar tillsammans på podden "Studio 65" och
diskuterar sedan ämnet från avsnittet.

Kl. 14.15

Bingo med PRO i Matsalen

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