



JÄRFÄLLA

SENIORTRÄFFEN i BARKARBY

Veckans aktiviteter v. 11, 9 mars – 13 mars 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; styrke-, rörlighets-, konditions- och balansträning 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 Balansträning i Allrummet 30 min
- 11.00 Core- och rörlighetsträning på matta i Allrummet 30 min.
- 13.00 Sällskapsspel i Brors Hörna. Vi har Alfapet, Memory minnesspel, Fia, Kinaschack, Uno, Skippo och vanliga kortlekar
- 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
- 13.30 Kyrkan kommer på besök i Brors Hörna. Andakt och allsång. Fika 20 kr
- 15:00 PRO Årsmöte i matsalen Ikaros. Öppet för alla, även för icke medlemmar
- Torsdag
- 10.30 Vi sjunger allsång till gitarrkomp i Allrummet. Kom och var med oss och sjung!
- 13.00 Stolsyoga i Allrummet
- 14.00 Ida Dehnisch, kommunpolis, och Marlene Yousef från kommunens relationsvåldsmottagning berättar om hur utsatthet för våld kan se ut i äldres nära relationer – och vilket stöd och hjälp man kan få. I Brors Hörna
- 14.00 Bridge i Konferensrummet
- 14.00 Poker i Läsrummet
- Fredag
- 10:00 Zumba för seniorer i Allrummet 30 min
- 10:45 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.

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