



Välkommen till Seniorträffen i Barkarbystaden Veckans aktiviteter - Vecka 11 2026

Alla aktiviteter och grupper är för 65 +

Aktuellt:

- * **ÖPPETTIDER:** Månd - torsd kl 9-16, fredag kl 9-15:30.
- * Välkomna på Drop-in på roliga gruppträningar i konferensrummet. Se program. Ingen föränmälan.
- * Kostnad för Bassängkort: 10 ggr 400: -, 1 gång 45: - betalning med Swish på plats!
Obs! Bassängen är fortfarande och tillsvidare stängd för reparation. Återkommer med info när det är klart!
- * Gymmet är öppet för egeträning alla vardagar, förutom torsdagar kl 9-11 då jag har grupper där!
- * Restaurang Flottiljen är ÖPPEN för lunch månd – fred 11-13!

Måndag 9 mars

- Kl. 10.00 Zumba för seniorer! – Lokal: konferensrummet. Drop-in. Hjärtligt välkommen!
Kl. 13:30 FILM: "Fried Green Tomatoes" – mingel kl 13:30, film start kl 14:00

Tisdag 10 mars

- Kl. 14.00 ÖPPET HUS – Visning och genomgång av redskapen i vårt Gym!
För er som aldrig tidigare har tränat på gym. Jag visar och ger lite träningstips, och förklarar hur redskapen fungerar. Varmt välkommen!

Onsdag 11 mars

- Kl. 10.00 DansGympaWorkOut för seniorer – Lokal: konferensrummet
Kl. 11.00 Senior QigongYoga – Lokal: konferensrummet
Kl. 12:45-13:45 OBS! LineDance – Endast idag börjar vi kl 12:45 och slutar 13:45! Alla, både ni som är helt nybörjare och ni som tidigare dansat är Välkomna! Lokal: Konferensrummet

Torsdag 12 mars

- Kl. 09.00 Gymgrupp Cirkelträning - All Gymträning är anpassad efter deltagarna!
Obs! Det finns fortfarande 1 plats kvar.... Skynda anmäl er!
Kl. 10.00 Gymgrupp Cirkelträning - All Gymträning är anpassad efter deltagarna!
Obs! Nu är denna grupp fullbokad. Men vi startar en ny Period i början av april. Info kommer

Fredag 13 mars

- Kl. 10.00 Thai Chi för Seniorer – INSTÄLLT!
Kl. 11.00 Pingis - Lokal: konferensrummet. Pingisbord + racketar och bollar finns.
Kl. 12.00 Gemensam lunch i restaurangen
Kl. 13.00 FIKA o MusikQuiz och gott fikabröd!

På Gång:

- * FILM månd 9 mars: "Stekta gröna tomater"
- * TIPS: Anhöriggrupp ACT – Torsdagar Datum: 19 februari, 5 mars, 12 mars, 19 mars samt 26 mars. Tid: kl. 13.00-15.00
Plats: Riddarplatsen 36, våningsplan 6 (mitten mot Dressman) Föränmälan: tel. 08-580 289 27
- * Länk direkt till Restaurangmenyer v 9-12 2026:

<https://www.jarfalla.se/download/18.3e0a62b419bdc18674a6d727/1769586890054/Meny%20restauranger%20v%209-12%20till%20hemsidan.pdf>

- * Länk direkt till Järfälla Kommuns hemsida:

<https://www.jarfalla.se/omsorgochstod/aldre/seniortraffar.4.7cd36dc017afa95731daa567.html>

Med reservation för eventuella ändringar i programmet.

Madeleine Uvhagen, aktivitetsamordnare Seniorträffen Barkarbystaden

Mail: madeleine.uvhagen@jarfalla.se Tel: 08-580 283 26 Korpralsvägen 53, Järfälla