



Välkommen till Seniorträffen Jakobsberg Veckans aktiviteter v 11 (9–15 mars 2026)

Öppettider mån- tor. 09.00 -14.30, fre. 09.00 -15.30

Måndag 9 mars

09.00 Rörlighetsträning
10.00 - 11.30 Tre generationer möts, träffar för seniorer och Barnfamiljer.
13.00 Infoträff 80 åringar, för inbjudna.

Tisdag 10 mars

09.45 Cirkelträning, grupp 1
11.15 Cirkelträning, grupp 2
12.30 Boule – inomhus, fika 20 kr

Onsdag 11 mars

09.30 Balansträning grupp 1
10.15 Balansträning grupp 2
10.00 Anita lär ut grunderna i tecken som stöd, inga förkunskaper krävs.
11.00 Handarbetscafé, ta med eget handarbete/material.
Fika 20 kr.
13.00 Ingmarie Eriksson föreläser om Elsa Beskow.
Fika från kl.12.30

Torsdag 12 mars

10.00 Sittgympa grupp 1
11.00 Sittgympa grupp 2
12.00 Gubbtimme, fika 20 kr
13.15 Musikfrågesport, fika 20 kr

Fredag 13 mars

09.30 Sittyoga
11.00 Fredagsbingo, 20 kr
13.00 Fika innan högläsning, 20 kr
13.30 Högläsning med Kjell och Gunnar



JÄRFÄLLA

Välkomna önskar Nina

Med reservation för ändring av programmet med kort varsel

Seniorträffen Jakobsberg
Vasaplatsen 17 b
Entréplan.

Nina Grynning
Telefon: 08 - 580 294 63
nina.grynning@jarfalla.se