



FÖR DIG
65+

Hösten 2023

Höstens aktivitetsprogram för träffpunkterna i Bro och Kungsängen.

Träffpunkterna i Bro och Kungsängen drivs av Upplands Bro kommuns förebyggande enhet för äldre. Vi erbjuder aktiviteter, träningspass, kurser och mycket mer för dig som är 65 år och uppåt. I den här foldern hittar du vårt höstprogram.

En del aktiviteter kräver föranmälan, andra inte, se information vid respektive aktivitet.

Anmälan: Ring Träffpunkten via kommunens kontaktcenter på telefonnummer 08-581 690 00. Du kan också fylla i en anmälningsblankett som finns att hämta i kommunens kontaktcenter i kommunhuset i Kungsängen samt i Brohuset i Bro centrum.



*Varmt välkommen
önskar vi på
förebyggande enheten!*



**UPPLANDS-BRO
KOMMUN**

Träffpunkten i Kungsängen vecka 35–50 Torget 4

MÅNDAG

- 9.30–10.30 **Nybörjare mobil, Iphone** *Anmälan: Ja.* Första start 28/8 och andra start 23/10. Aktivitetsrummet, Torget 4.
- 10:30–11.15 **Sittande Styrka** *Anmälan: Ja.* Samlingssalen, Torget 4.
- 13.45–14.45 **Teater** Start v. 36. *Anmälan: Ja.* Stora Scen, Kulturskolan, Furuhällsplan 1.
- 14.00–14.45 **Cirkelträning utomhus i Tibble** *Anmälan: Ja.* Vid boulebanan och utegymmet mellan Hjortronvägen och Hallonvägen. Åker du buss? Hoppa av Tibble Torg och gå 300 meter.

ANMÄLAN

Vissa aktiviteter har ett begränsat antal platser. Anmäl dig via blankett som finns hos:

- **Kontaktcenter** (Brohuset samt Kommunhuset, Kungsängen)
- **Kontoret, Torget 4**
- **Snurran, Florasalen**

Ifylld blankett lämnas till ovan nämnda platser.

TISDAG

- 13.00–14.30 **Mobil Café – behöver du hjälp med din mobil?** *Anmälan: Ja.* Svenngårdsrummet (plan 5), Furuhällsplan 1. Inställt 3 okt.
- 13.30–14.00 **17 okt samt 7 nov: Bäckebottengruppen** *Anmälan: Ja.* Styrketräning med fokus på bäckenbotten. I samarbete med öppna förskolan. Bergvägen 24.

ONSDAG

- 13.00–15.00 **Bingo med efterföljande fika** Plats: Café 4:an, Torget 4. Kostnad: från 20 kr (undantag vid högtider). Café 4:an tar endast kort men vill du betala kontant eller swish så går det bra att göra det till oss på plats. I samarbete med Café 4:an. Ej onsdag 11 okt men föreläsning 13.00.

TORSDAG

- 13.00–13.45 samt 14.00–14.45 **Sittande Styrka** *Anmälan: Ja.* Samlingssalen, Torget 4. Inställt 21 sep.
- 14.00–15.30 **Handarbetsgruppen** *Anmälan: Nej.* Kostnad: 20 kr för fika. Aktivitetsrummet, Torget 4. Inställt 21 sep.

FREDAG

- 09.30– 10.30 **Nybörjare Mobil Android** *Anmälan: Ja.* Första start 1/9 och andra start 27/10. Aktivitetsrummet, Torget 4.
- 09.30–10.15 **Sittgympa** *Anmälan: Ja.* Samlingssalen, Torget 4.
- 10.30–11.15 **Lätt stå-gymnastik** *Anmälan: Ja.* Samlingssalen, Torget 4.
- 10.30–11.30 **Musikönsketimmen** *Anmälan: Nej.* Café 4:an, Torget 4.
- 13.00–13.30 **Handträning** *Anmälan: Ja.* (Inställt 22 sep och 17 nov.) Aktivitetsrummet, Torget 4.
- 13.45–14.30 **FredagsRo** *Anmälan: Ja.* (Inställt 22 sep och 17 nov.) Samlingssalen, Torget 4.

Psst...

Spelar du ett instrument och vill vara med i vårt band "The Glad People"? Kontakta Anne Morgan Martin via Kontaktcenter, telefon 08-581 690 00.

Träffpunkten i Bro vecka 37–50 Blomstervägen 9

TISDAG

- 09.30–10.00 **17 okt och 7 nov: Bäckebottengruppen Anmälan: Ja.** Styrketräning med stort fokus på bäckenbotten. I samarbete med öppna förskolan. Blomstervägen 13 B, Bro.
- 10.30–11.15 **Sittgympa Anmälan: Ja.** Florasalen, Blomstervägen 9, Bro. Inställt 3 okt.
- 11.30–12.30 **Fika/lunch med frågesport Anmälan: Nej.** Kostnad: Självkostnadspris. Studierummet, Blomstervägen 9. Inställt 3 okt.
- 13.30–14.15 **Lätt Stå-gympa Anmälan: Ja.** Florasalen, Blomstervägen 9. Inställt 3 okt. Inställt 24 okt, men föreläsning 13.30.

TORSDAG

- 09.30–10.15 **Sittande Styrka Anmälan: Ja.** ADRESS? Inställt: 21 sep och 19 okt.
- 11.30–12.15 **Handträning Anmälan: Ja.** Studierummet, Blomstervägen 9, Inställt: 21 sep.
- 13.00–14.30 **Mobil Café – Behöver du hjälp med din mobil? Anmälan: Ja.** Verkstan, Bro Centrum 1. Inställt: 21 sep.

Glamour på Retroklubben!

Retroklubben är något utöver det vanliga, en mötesplats med dans, café och glamour. Njut av svängig musik och fika i härlig vintage-atmosfär! **Anmälan:** Till Helena Karlsson via Kontaktcenter, telefon 08-581 690 00. **Datum:** 22 sep och 17 nov kl. 14.00 **Plats:** Café 4:an, Torget 4, Kungsängen

Förfix inför Retroklubben

Vill du ha hjälp att knyta slipsen eller lägga håret på plats? Kom till oss på förfix innan det är dags för Retroklubben så hjälps vi åt! **Anmälan:** Ja. **Plats:** Samlingssalen och Aktivitetsrummet, Torget 4, Kungsängen **Datum:** 22 sep och 17 nov kl. 12:30



Föreläsningar

Återhämtning

Det viktigt med återhämtning för att orka hinna med allt man vill göra, alla människor man vill träffa. Att få en bättre sömn och tid för reflektion. Här får du veta vad som händer i kroppen om du inte tar dig tid för återhämtning och konkreta tips på hur du kan göra. **Datum:** 5 okt kl. 10.30–12.00. **Plats:** Florasalen, Blomstervägen 9, Bro.

Vem är anhörig? Vilket stöd finns att få?

Vi blir fler och fler som är anhöriga till personer som av någon anledning behöver hjälp i sin vardag. Vem räknas som anhörig, och vad det finns för hjälp att få från Kommunen?

Datum: 11 okt kl. 13.00

Plats: Café 4:an, Torget 4, Kungsängen

Datum: 24 okt kl 13.30

Plats: Florasalen, Blomstervägen 9, Bro

Träffa förebyggande enheten

Välkommen till en fullspäckad höst med spännande evenemang där förebyggande enheten för äldre deltar. Kom och träffa oss! Du har bland annat möjlighet att prata med:

- hälsopedagoger • anhörigkonsulent • syn- och hörselkonsulent
- annan personal som jobbar med och för äldre i Upplands-Bro

Äldremässan med Alzheimerdagen

Utställare, ställ dina frågor om hemtjänst, vård- och omsorgsboenden, dagverksamhet samt öppna aktiviteter för äldre, anhörigstöd och mer!

Du möter kommunala och privata aktörer samt föreningar som verkar i Upplands-Bro. Även scenprogram, prisutdelning i internationella seniorkampen med mera.

Tid: Torsdag 21 sep 2023 kl. 13.00–16.30

Plats: Kulturhuset, Kungsängens centrum

Kungs-
ängen

Anhörigveckan och balansera mera-kampanj – möt oss i kommunbussen

Kommunbussen kommer till dig! Vi berättar hur kommunen jobbar med att stödja anhöriga som vårdar en närstående. Hör också hur vi arbetar med att förebygga fallolyckor.

Tid: Ons 4 okt kl. 13.00–14.00

Plats: Coop Tibble, Hjortronvägen 119, Kungsängen

Kommun-
bussen

Tid: Ons 4 okt kl. 14.30–16.00

Plats: Torget 4, Kungsängen

Äldremässan med Anhörigveckan och balansera mera-kampanj

Utställare, ställ dina frågor om hemtjänst, vård- och omsorgsboenden, dagverksamhet samt öppna aktiviteter för äldre, anhörigstöd och mer! Du möter kommunala och privata aktörer samt föreningar som verkar i Upplands-Bro.

Tid: Tisdag 3 okt 2023 kl. 13.00–16.30

Plats: Florasalen, Bro centrum

Bro

För mer information kontakta:
Förebyggande enheten
via Kontaktcenter,
telefon 08-581 690 00

Upplands-Bro kommun, kontakt:

Telefon: 08-58169000

E-post: kommun@upplands-bro.se

Webbplats: www.upplands-bro.se



**UPPLANDS-BRO
KOMMUN**