



Träffpunkt Årstas månadsblad

## April 2024

### Välkommen till en mötesplats för dig som är senior 65+

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe, läsa dagens UNT eller delta i de aktiviteter som erbjuds. Deltagande i aktiviteter är kostnadsfritt. Hobbymaterial, viss underhållning, fika och mat betalar man själv. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med swish.

### Våra öppettider: Helgfri vardag

Måndag–onsdag och fredag 8.00–15.30, torsdag 13.00–15.30.

Café öppet 9.00–15.00, torsdagar 13.00–15.00.

---

**Med reservation för ändringar i programmet.**

**Måndag 1 april (Annandag påsk)**

**Stängt**

**Tisdag 2 april**

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund** är på besök och en pratstund.

Det går även bra att boka enskilt samtal.

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa**

11.00–11.45 **Sittande yogainspirerad mjukgympa**

12.00–13.30 **Syjunta och handarbetscafé**. Ta med ditt eget hantverk eller använd material av oss. Tillsammans umgås vi, pratar, fikar och skapar.

13.00–15.00 **Akvarellmålning och social samvaro**

13.00–15.00 Finska gruppen – **Aulan**

13.00–15.00 **Pingis i aulan**

13.30–14.00 **Ny på Träffpunkten?**

Är Träffpunkter 65+ nytt för dig? Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler. Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteter vi erbjuder!

11.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast från 13.00–15.00)

**Onsdag 3 april**

08.00–15.00 Snickeriet

09.00–13.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning** – vi tränar i stationer med olika redskap eller den egna kroppsvikten.

11.15–12.00 **Core-träning på matta**, enkla övningar, ta gärna med egen matta.

08.30–15.00 Gym

**Torsdag 4 april**

**Personalmöte på förmiddagen.**

13.00–15.00 **Bingo**

13.00 **Promenad** till trädgårdsmästaren Nelson

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast)

**Fredag 5 april**

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–10.45 **Stågympa** – vi tränar styrka och balans.

11.00–11.45 **Zenba**. Vi dansar och rör oss till musiken, var och en efter sin förmåga. I Zenba tränar du balans, styrka, koordination och kondition.

Alla är välkomna, nybörjare eller erfaren.

13.00–15.00 Sygrupp

13.00–14.00 **Sjung av glädje sjunger in våren**

08.30–13.00 Gym

### **Måndag 8 april**

08.00–15.00 Snickeriet

09.00–11.00 **Senior-IT.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.00–10.45 **Linedance** – Nybörjargrupp

12.00–15.30 **Kortspel**, Canasta

13.00–14.00 **Bokcirkel**

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 9 april**

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund** är på besök och en pratstund.

Det går även bra att boka enskilt samtal.

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa**

11.00–11.45 **Sittande yogainspirerad mjukgympa**

12.00–13.30 **Syjunta och handarbetscafé.** Ta med ditt eget hantverk eller använd material av oss. Tillsammans umgås vi, pratar, fikar och skapar.

13.00–15.00 **Akvarellmålning och social samvaro**

13.00–14.00 **Röda Korset kommer och besöker träffpunkten för att berätta om sina verksamheter och behovet av fler frivilliga.**

13.00–15.00 **Pingis i aulan – INSTÄLLT**

13.30–14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?

Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler.

Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteter vi erbjuder!

11.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast från 13.00–15.00)

### **Onsdag 10 april**

08.00–15.00 Snickeriet

09.00–13.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning** – vi tränar i stationer med olika redskap eller den egna kroppsvikten.

11.15–12.00 **Core-träning på matta**, enkla övningar, ta gärna med egen matta.

08.30–15.00 Gym

### **Torsdag 11 april**

**Personalmöte på förmiddagen.**

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–14.00 **Bildspel över Uppsala slotts historia**, Erica och Erik från biblioteket kommer till oss.

13.00–15.00 Lappteknik m.m. **Sista tillfället.**

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast)

### **Fredag 12 april**

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–10.45 **Stågympa** – vi tränar styrka och balans. **INSTÄLLT**

10.00–14.00 **Seniorshop**

12.00–14.00 **Aloevera**

### **Fredag 12 april (forts.)**

11.00–11.45 **Zenba**. Vi dansar och rör oss till musiken, var och en efter sin förmåga. I Zenba tränar du balans, styrka, koordination och kondition.

Alla är välkomna, nybörjare eller erfaren. **INSTÄLLT**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–13.00 Gym

### **Måndag 15 april**

08.00–15.00 Snickeriet

09.00–11.00 **Senior-IT**. Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.00–10.45 **Linedance** – Nybörjargrupp

12.00–15.30 **Kortspel**, Canasta

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 16 april**

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund** är på besök och en pratstund.

Det går även bra att boka enskilt samtal.

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa**

11.00–11.45 **Sittande yogainspirerad mjukgympa**

12.00–13.30 **Syjunta och handarbetscafé**. Ta med ditt eget hantverk eller använd material av oss. Tillsammans umgås vi, pratar, fikar och skapar.

13.00–15.00 **Akvarellmålning och social samvaro**

13.00–14.30 **Taktik i butik – Välkommen till en inspirationsföreläsning om goda matvanor (och varor)**. Efter föreläsningen finns **Måltidsservice** på plats för att svara på era frågor om deras verksamhet, de bjuder även på något gott. **Anmälan gäller och görs till Träffpunkten.**

13.00–15.00 Finska gruppen

13.00–15.00 **Pingis i aulan – INSTÄLLT**

13.30–14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?

Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler.

Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteter vi erbjuder!

11.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast från 13.00–15.00)

### **Onsdag 17 april**

08.00–15.00 Snickeriet

09.00–13.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning** – vi tränar i stationer med olika redskap eller den egna kroppsvikten.

11.15–12.00 **Core-träning på matta**, enkla övningar, ta gärna med egen matta.

08.30–15.00 Gym

### **Torsdag 18 april**

#### **Personalmöte på förmiddagen.**

13.00–15.00 **Bingo**

13.00 **Tipsrunda** – tema goda matvanor, promenad i närområdet, med en liten vinst.

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast)

### **Fredag 19 april**

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–10.45 **Stågympa** – vi tränar styrka och balans.

11.00–11.45 **Zenba**. Vi dansar och rör oss till musiken, var och en efter sin förmåga. I Zenba tränar du balans, styrka, koordination och kondition.

Alla är välkomna, nybörjare eller erfaren.

12.00–13.00 **Lunch på Årsta skolan, anmälan senast 10 april, pris 60 kr, endast Swish betalning eller kuponger som köps från senior-**

**restaurangerna. Meny:** kycklinggryta tikka masala med mangoyoghurt och bulgur. Vegetariskt, gröna Kikärts tikka masala med mangoyoghurt och bulgur. Salladsbord efter säsong, hårt bröd och mjölk/vatten ingår.

**Vi ses utanför skolan.**

13.00–15.00 Sygrupp

13.00–14.00 **Dokumentär: An animal take over** – Där människor flyttar ut, flyttar vilda djur in... Vad skulle hända om världen plötsligt var utan människor – om människorna försvann från jordens yta? Hur skulle naturen reagera, och hur snabbt?

08.30–13.00 Gym

### **Måndag 22 april**

08.00–15.00 Snickeriet

09.00–11.00 **Senior-IT**. Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.00–10.45 **Linedance** – Nybörjargrupp

12.00–15.30 **Kortspel**, Canasta

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 23 april**

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund** är på besök och en pratstund.

Det går även bra att boka enskilt samtal.

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa**

11.00–11.45 **Sittande yogainspirerad mjukgympa**

12.00–13.30 **Syjunta och handarbetscafé**. Ta med ditt eget hantverk eller använd material av oss. Tillsammans umgås vi, pratar, fikar och skapar.

13.00–15.00 **Akvarellmålning och social samvaro**

13.00–15.00 **Pingis i aulan**

13.30–14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?

Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler.

Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteter vi erbjuder!

11.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast från 13.00–15.00)

### **Onsdag 24 april**

08.00–15.00 Snickeriet

09.00–13.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning** – vi tränar i stationer med olika redskap eller den egna kroppsvikten.

11.15–12.00 **Core-träning på matta**, enkla övningar, ta gärna med egen matta.

08.30–15.00 Gym

### **Torsdag 25 april**

#### **Personalmöte på förmiddagen**

13.00–15.00 **Bingo**

13.00 Promenad med stavar

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast)

### **Fredag 26 April**

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–10.45 **Stågympa** – vi tränar styrka och balans.

11.00–11.45 **Zenba**. Vi dansar och rör oss till musiken, var och en efter sin förmåga. I Zenba tränar du balans, styrka, koordination och kondition.

Alla är välkomna, nybörjare eller erfaren.

13.00–15.00 Sygrupp

13.00–14.00 **Opalerna sjunger in våren.**

08.30–13.00 Gym

### **Måndag 29 april**

08.00–15.00 Snickeriet

09.00–11.00 **Senior-IT**. Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.00–10.45 **Linedance** – Nybörjargrupp

12.00–15.30 **Kortspel**, Canasta

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 30 april**

08.00–15.00 Snickeriet

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund. INSTÄLLT.**

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa**

11.00–11.45 **Sittande yogainspirerad mjukgympa**

12.00–13.30 **Syjunta och handarbetscafé**. Ta med ditt eget hantverk eller använd material av oss. Tillsammans umgås vi, pratar, fikar och skapar.

13.00–15.00 **Akvarellmålning och social samvaro**

13.00–15.00 Finska gruppen

13.00–15.00 **Pingis i aulan**

13.30–14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkter 65+ nytt för dig?

Välkommen hit för att träffa oss som jobbar här och se våra lokaler.

Vi bjuder på en kopp kaffe och berättar kort om de olika aktiviteter vi erbjuder!

11.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast från 13.00–15.00)

### **Kommande aktivitet**

#### **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone, 29 maj kl. 9.30–13.00**

I år är det dags igen – en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och umgås med andra besökare, träffa personal från Träffpunkterna, Seniorbostäder och andra inbjudna verksamheter. Delta i sociala och fysiska aktiviteter och ha en härlig dag tillsammans med oss. Program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, [traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se).  
Hoppas vi ses där!

#### **Träffpunktens telefontid**

Måndag–onsdag och fredag **8.00–9.00** och **14.30–15.00**,  
torsdag **14.30–15.00**.

**Tel: [018-727 69 35](tel:018-7276935)**

#### **Gym**

Gymmet är tillgängligt för dig som redan fått introduktion av träffpunktens sjukgymnaster och har fått ett individuellt anpassat träningsprogram.

**Telefontid:** Måndag–onsdag och fredag 8.30–9.30 och 15.30–16.30,  
torsdag 15.30–16.30.

**Bokning av introduktion** sker **endast** via telefon [018-727 76 26](tel:018-7277626).

För närvarande är det kö.

#### **Välkommen!**

#### **Håll utkik efter ändringar på vår webb.**

Du hittar det på [Träffpunkt Årstas startsida](#) under ”Aktuellt”.

**Hjälp oss att bli bättre!** Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: <https://etjanster.uppsala.se/s/vof-synpunkt>. Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebook**sida:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

#### **Träffpunkt Årsta för dig som är 65+**

Fyrislundsgatan 66

Tel.: [018-727 69 35](tel:018-7276935)

E-post: [traffpunktarsta@uppsala.se](mailto:traffpunktarsta@uppsala.se)

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)