



Träffpunkt Årstas månadsblad

April 2025

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.

Tisdag 1 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa**

11.00–11.45 **Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen som man själv kan anpassa till träning i sittande.

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

13.30–14.00 **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 (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 2 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Core-träning på matta.** Stärk din bål med enkla och effektiva övningar för god kropps kontroll, stabilitet och bra balans. Ta gärna med egen matta.

13.00–15.00 **Våga måla!** Målarstuga för alla, kom och prova på att måla med oss. Material finns för akvarellmålning. Du kan också ta med eget arbete eller bara umgås en stund.

08.30–15.00 Gym

Torsdag 3 april

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 4 april

08.00–15.00 Snickeri

10.00–14.00 **Seniorshop, klädförsäljning**

10.00–10.45 Stå gympa – **Inställt**

11.00–11.45 Sittande mjukgympa – **Inställt**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

Måndag 7 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.00–10.45 **Linedance**, nybörjargrupp

Måndag 7 april (forts.)

12.00–15.30 **Kortspel**

08.30–15.00 Gym

Tisdag 8 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa**

11.00–11.45 **Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen som man själv kan anpassa till träning i sittande.

12.00–13.00 **Gemensam lunch på Heat, Axel Johanssons gata 6, Kristallen. Lunchbuffé 145 kronor. Vi träffas utanför Heats entré.**

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

13.00–14.00 **Biblioteket kommer med läsinspiration och berättar om sin verksamhet.**

13.00–15.00 **Finska gruppen** – sociala aktiviteter för finstalande

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!

13.30–15.30 **Diakon Eva Berglund besöker oss, möjlighet till samtal finns.**

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 9 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Core-träning på matta.** Stärk din bål med enkla och effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och bra balans. Ta gärna med egen matta.

13.00–15.00 **Våga måla!** Målarstuga för alla, kom och prova på att måla med oss. Material finns för akvarellmålning. Du kan också ta med eget arbete eller bara umgås en stund. **Idag målar vi även sidsjalar.**

08.30–15.00 Gym

Torsdag 10 april

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 11 april

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

Fredag 11 april (forts.)

13.00–14.00 **Musikfrågesport**

13.00–15.00 Sygrupp – **Sista tillfället**

08.30–15.00 Gym

Måndag 14 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd inställt**

10.00–10.45 **Linedance**, nybörjargrupp

12.00–15.30 **Kortspel**

08.30–15.00 Gym

Tisdag 15 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd inställt**

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa**

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund besöker oss, möjlighet till samtal finns.**

11.00–11.45 **Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen som man själv kan anpassa till träning i sittande.

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

13.00–14.00 **"Kognitiv svikt – vad är det och hur hanterar vi det?" Tips i vardagen!** Niklas Christiansson, anhörigkonsulent med demensinriktning, Anhörigcentrum.

13.00–15.00 **"Vi möts i Mallas sal" – Event med föreläsning om Goda matvanor.** Få enkla råd och tips om goda matvanor. Hör mer om grunderna till varför vi behöver äta, hur maten påverkar kroppen och få enkla tips samt inspiration på billigare matalternativ. Föreläsningen börjar **13.30 och håller på ca 45 min.** Innan och efter föreläsningen har du möjlighet att prata med hälsopedagoger från Träffpunkter 65+ om kost och goda matvanor samt träffa Måltidsservice som berättar mer om sin verksamhet och restauranger för dig som senior 65+. Fri entré.

Boka plats via bibliotekuppsala.se, i infodisken på biblioteket eller ring [018-727 69 56](tel:018-7276956), [018-727 57 03](tel:018-7275703). Du kan även ta del av föreläsningen digitalt hos oss på Träffpunkten eller hemma hos dig. Fråga biblioteket eller Träffpunkten hur du kan koppla upp dig hemifrån.

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 (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 16 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd inställt**

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

Onsdag 16 april (forts.)

11.15–12.00 **Core-träning på matta.** Stärk din bål med enkla och effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och bra balans. Ta gärna med egen matta.

13.00–15.00 **Våga måla!** Målarstuga för alla, kom och prova på att måla med oss. Material finns för akvarellmålning. Du kan också ta med eget arbete eller bara umgås en stund.

08.30–15.00 Gym

Torsdag 17 april

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 18 april

Träffpunkten är stängd.

Måndag 21 april

Träffpunkten är stängd.

Tisdag 22 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa**

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund besöker oss, möjlighet till samtal.**

11.00–11.45 **Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen som man själv kan anpassa till träning i sittande.

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

13.00–14.30 **Filmvisning, skogshuggarens saga. Finsk film med svensk text.**

13.00–15.00 **Finska gruppen** – sociala aktiviteter för finstalande

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 (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 23 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Core-träning på matta.** Stärk din bål med enkla och effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och bra balans. Ta gärna med egen matta.

Onsdag 23 april (forts.)

13.00–15.00 **Våga måla!** Målarstuga för alla, kom och prova på att måla med oss. Material finns för akvarellmålning. Du kan också ta med eget arbete eller bara umgås en stund.

13.30–15.00 ” **Skriv-ditt-liv**” med diakon Eva Berglund

08.30–15.00 Gym

Torsdag 24 april

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 25 april

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–14.00 **Trubadur med Stefan Lindeborg**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

Måndag 28 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** 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**

08.30–15.00 Gym

Tisdag 29 april

Dagsutflykt till leksaksmuseet i Stockholm, 125 kr inträde. Avgång klockan 09.10 med tåg 925, vi ses på perrongen. Anmälan senast 28 april.

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa – Inställt**

11.00–11.45 **Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen som man själv kan anpassa till träning i sittande – **Inställt**

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

13.30–14.00 **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 (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 30 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Core-träning på matta.** Stärk din bål med enkla och effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och bra balans. Ta gärna med egen matta.

13.00–15.00 **Våga måla!** Målarstuga för alla, kom och prova på att måla med oss. Material finns för akvarellmålning. Du kan också ta med eget arbete eller bara umgås en stund.

08.30–15.00 Gym

Kommande aktiviteter

Torsdag 22 maj

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan. Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder, och delta i sociala och fysiska aktiviteter. Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans! Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, traffpunktsenior.uppsala.se.

Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst, vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation! Vi ser fram emot att träffa dig 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 startside](#) under ”Aktuellt”.

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: [Lämna synpunkter - Uppsala kommun](#). Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebook sida**:
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

traffpunktsenior.uppsala.se