



Träffpunkt Årstas månadsblad

Augusti 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 5 augusti

08.00–15.00 Snickeriet
08.00–15.00 Kaféet är öppet.
08.30–15.00 Gym

Tisdag 6 augusti

08.00–15.00 Snickeriet
08.00–15.00 Kaféet är öppet.
10.00–10.45 Lättgymna ute i trädgården / 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

Onsdag 7 augusti

08.00–15.00 Snickeriet
08.00–15.00 Kaféet är öppet.
10.00–10.45 Sommargymna i trädgården / aulan
08.30–15.00 Gym

Torsdag 8 augusti

Personalmöte på förmiddagen.

13.00–14.00 Boule
13.00–15.00 Gym, bemannat av sjukgymnast

Fredag 9 augusti

08.00–15.00 Snickeriet
08.00–15.00 Kaféet är öppet.
08.30–15.00 Gym

Måndag 12 augusti

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 – **Start**
08.30–15.00 Gym

Tisdag 13 augusti

08.00–15.00 Snickeriet
08.00–15.00 Kaféet är öppet, kom in för fika.
10.00–10.45 Lättgymna ute i trädgården / 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!

Tisdag 13 augusti (forts.)

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

Onsdag 14 augusti

08.00–15.00 Snickeriet

08.00–15.00 Kaféet är öppet, kom in för fika.

10.00–10.45 Sommargympa i trädgården / aulan

08.30–15.00 Gym

Torsdag 15 augusti

Personalmöte på förmiddagen

13.00–14.00 Boule

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast).

Fredag 16 augusti

08.00–15.00 Snickeriet

12.00–13.00 **Kräftskiva**, anmälan senast **7 augusti**, begränsat antal platser. Pris:100 kr.

08.30–15.00 Gym

Måndag 19 augusti

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.

13.00–14.00 **Bokcirkelträff – Start**

08.30–15.00 Gym

Tisdag 20 augusti

08.00–15.00 Snickeriet

08.00–15.00 Kaféet är öppet, kom in för fika.

10.00–10.45 Lättgympa ute i trädgården / 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)

Onsdag 21 augusti

08.00–15.00 Snickeriet

08.00–15.00 Kaféet är öppet, kom in för fika.

10.00–10.45 Sommargympa i trädgården / aulan

08.30–15.00 Gym

Torsdag 22 augusti

Personalmöte på förmiddagen

13.00 **Korvgrillning i trädgården, anmälan senast onsdag 14 augusti.**

Pris: 15 kronor per korv.

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast).

Fredag 23 augusti

08.00–15.00 Snickeriet

13.00–14.30 **Promenad i stadsparken, vi träffas vid fontänen. Ta med egen fikakorg.**

08.30–15.00 Gym

Måndag 26 augusti

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.

08.30–15.00 Gym

Tisdag 27 augusti

08.00–15.00 Snickeriet

08.00–15.00 Kaféet är öppet, kom in för fika.

10.00–10.45 Lättgympa ute i trädgården / 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).

Onsdag 28 augusti

08.00–15.00 Snickeriet

08.00–15.00 Kaféet är öppet, kom in för fika.

10.00–10.45 Sommargympa i trädgården / aulan

08.30–15.00 Gym

Torsdag 29 augusti

Personalmöte på förmiddagen

13.00–14.00 Boule – **sista tillfället**

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast).

Fredag 30 augusti

08.00–15.00 Snickeriet

12.00–13.00 **Surströmmingslunch**, begränsat antal platser, anmälan senast 21 augusti, pris: 75 kr.

08.30–15.00 Gym

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: [Lämna synpunkter - Uppsala kommun](#). Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebookside**:

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

traffpunktsejor.uppsala.se