



Träffpunkt Årstas månadsblad

## December 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 2 december

08.00–15.00 Snickeri

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 3 december

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa**

11.00–11.45 **Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen.

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

**Sista tillfället för terminen**, start igen tisdag 14 januari.

13.30–15.00 **Vi pratar om bilar**, bilsport, egna upplevelser från motorvärlden eller bara rent allmänt.

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 4 december

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

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

13.00–15.00 **Läderkurs**, maxantal 5 deltagare.

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. **Konstnär Ulf Sixtensson besöker målarstugan och inspirerar till akrylmålning.**

13.00–15.00 **Pingis i aulan**

13.30–15.00 "Skriv ditt liv" med diakon Eva Berglund, sista tillfället för terminen.

08.30–15.00 Gym

### Torsdag 5 december

#### Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Lapptechnik. Utställning: "Lapptäcken, inte bara överkast".

**Sista tillfället för terminen.**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

### **Fredag 6 december**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–14.00 **Bengt Jansson spelar julmusik.**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

### **Måndag 9 december**

08.00–15.00 Snickeri

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 för nybörjare, sista tillfället för terminen,** start igen för nybörjare måndag 13 januari.

12.00–15.30 **Kortspel,** Canasta

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 10 december**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa**

11.00–11.45 **Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen.

13.00–15.00 Finskagruppen **sista tillfället för terminen,** start igen tisdag 14 januari.

13.00–14.00 Luciafika

13.30–15.00 **Vi pratar om bilar,** bilsport, egna upplevelser från motorvärlden eller bara rent allmänt.

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 11 december**

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

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

13.00–15.00 **Läderkurs,** maxantal 5 deltagare, **sista tillfället för terminen.**

13.00–15.00 **Måla vackra sidensjalar, material finns. Pris: 150 kr/sjal.**

13.00–15.00 **Pingis i aulan**

08.30–15.00 Gym

### **Torsdag 12 december**

**Träffpunkten är stängd för planeringsdag.**

### **Fredag 13 december**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa. Sista tillfället för terminen**, start igen fredag 17 januari.

13.00–14.00 Musikfrågesport, dagens ämne: Julstämning.

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

### **Måndag 16 december**

08.00–15.00 Snickeri

09.00–11.00 **Senior-IT**. Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten. **Sista tillfället för terminen**, start igen 13 januari.

12.00–15.30 **Kortspel**, Canasta. **Sista tillfället för terminen**, start igen måndag 13 januari.

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 17 december**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa. Sista tillfället för terminen**, start igen 14 januari.

11.00–11.45 **Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen.

**Sista tillfället för terminen**, start igen 14 januari.

12.00–13.00 **Grötlunch**, anmälan senast onsdag 11 december, maxantal 20, först till kvarn. Pris: 60 kronor.

13.30–15.00 **Vi pratar om bilar**, bilsport, egna upplevelser från motorvärlden eller bara rent allmänt

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 18 december**

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp, **sista tillfället för terminen**, start igen 8 januari.

10.00–11.00 **Cirkelträning, sista tillfället för terminen**, start igen 15 januari.

11.15–12.00 **Core-träning på matta**, enkla övningar, ta gärna med egen matta, **sista tillfället för terminen**, start igen 15 januari.

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. **Sista tillfället för terminen**, start igen 15 januari.

13.00–15.00 **Pingis i aulan**

08.30–15.00 Gym

**Torsdag 19 december****Personalmöte på förmiddagen**

13.00–15.00 Bingo, **sista tillfället för terminen**, start igen 16 januari.

13.00–14.00 **Bokcirkel**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

**Fredag 20 december**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

**Måndag 23 december**

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

**Tisdag 24 december – Stängt****Onsdag 25 december – Stängt****Torsdag 26 december – Stängt****Fredag 27 december**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

**Måndag 30 december**

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

**Tisdag 31 december – Stängt****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:018-727 69 35)**

**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:018-727 76 26)**.

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 **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**

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

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