



Träffpunkt Årstas månadsblad

Februari 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.

Måndag 3 februari

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**, Canasta

08.30–15.00 Gym

Tisdag 4 februari

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 sittande träning.

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

13.00–14.00 **Träffpunktsmöte**, vi tar upp verksamhetens innehåll och utveckling. Vi är tacksamma för synpunkter och förslag till mötet. Elisabet Pettersson från föreningen äldres hälsa informerar om kostnadsfria hälsocirklar för seniorer. Vi bjuder på fika, välkommen.

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 5 februari

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

Torsdag 6 februari

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym

Fredag 7 februari

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–14.00 **Musikfrågesport**, dagens ämne: det var bättre förr!

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

Måndag 10 februari

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**, Canasta

08.30–15.00 Gym

Tisdag 11 februari

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 sittande träning.

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 **Finska gruppen** – sociala aktiviteter för finsktalande

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!

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

11.00–15.00 Gym

Onsdag 12 februari

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

Torsdag 13 februari

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym

Fredag 14 februari

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–14.00 **Puch sjunger kärlekssånger**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

Måndag 17 februari

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**, Canasta

08.30–15.00 Gym

Tisdag 18 februari

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 sittande träning.

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 **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 (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 19 februari

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.

Onsdag 19 februari (forts.)

13.30–14.30 Vi möts i Mallas sal: KG Hammar – Den längsta resan.

I sin romandebut *Den längsta resan* tar före detta ärkebiskop KG Hammar med oss på en djupdykning i FN:s generalsekreterare Dag Hammarskjölds sista resa. Denna berättelse väcker tankar kring de existentiella reflektioner som livets vägval ofta medför. Vi visar föreläsningen på storbildsskärm på träffpunkten.

08.30–15.00 Gym

Torsdag 20 februari

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 21 februari

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–14.45 **Filmvisning**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

Måndag 24 februari

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**, Canasta

13.00–14.00 **Bokcirkel**

08.30–15.00 Gym

Tisdag 25 februari

Träffpunkten flyttar ut! RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns

Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken!

Välkommen till en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen med gemenskap, rörelse och fika vid öppen eld.

Onsdag 26 februari

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.

Onsdag 26 februari (forts.)

13.30–15.00 ”**Skriv ditt liv**” med Eva Berglund, diakon och journalist.
08.30–15.00 Gym

Torsdag 27 februari

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo
13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 28 februari

08.00–15.00 Snickeri
10.00–10.45 **Stå gympa**
11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**
13.00–15.00 **Musikfrågesport**, dagens ämne: Ljuva 50-tal!
13.00–15.00 Sygrupp
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:018-727 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

Träffpunkt Årsta för dig som är 65+

Fyrislundsgatan 66

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

E-post: traffpunktarsta@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se



Uppland



Uppsala
kommun

Friluftsdag på Skogsvallen, Storvreta

Tisdagen den 25 februari

RF-SISU Uppland och Uppsala kommuns Träffpunkter 65+ bjuder in till en friluftsdag i rörelsens tecken! Tisdagen den 25:e februari är du som är 65+ varmt välkommen att delta vid en aktivitetsdag på Storvreta IKs Skogsvallen.

Om snön ligger kvar finns möjlighet att åka skidor*! Utöver det finns följande aktiviteter; stågympa, zenba, core, linedance, stationsträning, tipspromenad och musikfrågesport. Om du hellre bara vill umgås och ta en fika vid elden så går det lika bra! Vi bjuder på varmkorv, kaffe och blåbärssoppa.

Det finns möjlighet att värma sig inomhus i Storvreta IKs klubblokal. Vi hoppas på en fin vinterdag tillsammans med rörelse och gemenskap! Vid frågor var god kontakta:

Christoffer

Ansvarig Folkhälsa
RF-SISU Uppland
Tel: 072-741 46 48

Martha

Hälsopedagog
Träffpunkter 65+
Tel: 018-727 57 03

**Om du önskar åka skidor och har möjlighet att medtaga egen skidutrustning så uppmantras detta starkt då det kommer finnas begränsat antal set och vissa storlekar kan saknas.*

Dag: Tisdagen den 25:e februari

Tid: 10.00–13.00

Plats: Skogsvallens IP, Skogsvallsvägen 15,
Storvreta.

Från Uppsala Centralstation: Buss 115 läge C3,
hållplats Skogsvallen (Storvreta).