



Träffpunkt Årstas månadsblad

Februari 2026

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 du själv. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med Swish.

Våra öppettider: Helgfri vardag

Måndag–onsdag och fredag 08.00–15.30, torsdag 13.00–15.30.

Cafét öppet 09.00–15.00, torsdagar 13.00–15.00.

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Årsta

Måndag 2 februari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

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

11.45–12.45 **Gemensam lunch på Årsta skolan**. Vi träffas där, pris 60 kr, Swish eller kuponger. Dagens rätt: Pasta med krämig tomatsås. Dagens gröna: Pasta med krämig vegofärssås. Salladsbord efter säsong, hårt bröd och kaffe ingår i alla måltider.

12.00–15.30 **Kortspel**, även brädspel för den som vill

Tisdag 3 februari

08.00–15.00 Snickeri - Stängt

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa**, du kan själv anpassa övningarna efter dagsform.

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

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

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

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

Onsdag 4 februari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Core-träning på matta**

12.00–15.00 **Kurs i knivskaftstillverkning**: 4 tillfällen, anmälan, max 5 deltagare - Start.

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

Torsdag 5 februari

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–14.00 **Promenad i närområdet**, träffpunkten tar med fika.

13.00–15.00 Lappteknik

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 6 februari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

Fredag 6 februari (forts.)

10.00–10.45 **Stågympa** – Fokus benstyrka och balans

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa** - enkla rörelser till lugn musik

13.00–15.00 Sygrupp

13.00–14.00 **Musikfrågesport:** Dagens ämne - Hörru Karlsson!

Måndag 9 februari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

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

12.00–15.30 **Kortspel**, även brädspele för den som vill

Tisdag 10 februari

08.00–15.00 Snickeri - Stängt

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa**

11.00–11.45 **Sittande Qigong**

12.00–13.00 **Gemensam lunch på HEAT- Kristallen.** Adress: Axel Johanssons gata 6. Vi träffas där.

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!

Onsdag 11 februari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Core-träning på matta.** Träna mage och rygg med enkla och effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och bra balans. Tag gärna med egen matta.

12.00–15.00 **Kurs i knivskaftstillverkning**

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

13.00–15.00 **Papier maché med Margareta.**

Torsdag 12 februari

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Lapptechnik

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 14.00–15.00)

Fredag 13 februari

08.00–15.00 Snickeri

Fredag 13 februari (forts.)

08.30–15.00 Gym

10.00–10.45 **Stågympa** – Fokus benstyrka och balans

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa** - enkla rörelser till lugn musik

13.00–15.00 Sygrupp

13.00–14.50 **Filmvisning: Sista natten med gänget.** Denna film skildrar fyra tonåringars sista natt tillsammans före college. Återupptäck dragracing, drive-in-bio och oförglömliga sommarkvällar i denna nostalgiska tillbakablick på det tidiga 60-talet, med dåtidens största rock'n'roll-låtar.

Måndag 16 februari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

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

12.00–15.30 **Kortspel,** även brädspel för den som vill

Tisdag 17 februari

08.00–15.00 Snickeri - Stängt

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa,** du kan själv anpassa övningarna efter dagsform.

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

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

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

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

Onsdag 18 februari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

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

12.00–15.00 **Kurs i knivskaftstillverkning**

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

Torsdag 19 februari

Personalmöte på förmiddagen

Torsdag 19 februari (forts.)

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 20 februari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

10.00–10.45 **Stågympa** – Fokus benstyrka och balans

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa** - enkla rörelser till lugn musik

13.00–14.00 **Musikfrågesport**

13.00–15.00 Sygrupp

Måndag 23 februari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

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

12.00–15.30 **Kortspel**, även brädspel för den som vill

Tisdag 24 februari

08.00–15.00 Snickeri - Stängt

10.00–10.45 **Sitt- och stågympa**, du kan själv anpassa övningarna efter dagsform. Inställt.

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

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

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 **Träffpunktmöte**, vi får besök av biblioteket som berättar om sin verksamhet. Träffpunkten bjuder på fika.

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!

Onsdag 25 februari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

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

12.00–15.00 **Kurs i knivskaftstillverkning**

13.00–15.00 **Målarstuga för alla**, kom och prova på att måla med oss.

Material finns för både akvarell- och akrylmålning. Du kan också ta med eget arbete eller bara umgås en stund.

13.00–15.00 **Papier maché med Margareta**.

Torsdag 26 februari

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Lapptechnik

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 27 februari

08.00–15.00 Snickeri - Stängt

08.30–15.00 Gym

10.00–10.45 **Stågympa** – Fokus benstyrka och balans

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa** - enkla rörelser till lugn musik

12.00–13.00 **Korvgrillning**, 15 kr, anmälan senast 18 februari.

13.00–15.00 Sygrupp

Välkommen!

Träffpunktens telefontid

Måndag–onsdag och fredag **08.00–9.00** 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.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Årstas startsida](#) under "Aktuellt" samt "Inställd aktivitet".

Scanna QR-koden med din telefon.



<https://vardochomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/har-ar-vara-traffpunkter/traffpunkt-arsta/>

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