



Träffpunkt Årstas månadsblad

## Januari 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.**

**Onsdag 1 januari**  
**Nyårsdagen – träffpunkten är stängd.**

**Torsdag 2 januari**  
**Personalmöte på förmiddagen**  
13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

**Fredag 3 januari**  
08.30–15.00 Gym

**Måndag 6 januari**  
**Trettondedag jul – träffpunkten är stängd.**

**Tisdag 7 januari**  
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 8 januari**  
09.00–12.00 Vävgrupp. **Start**  
08.30–15.00 Gym

**Torsdag 9 januari**  
**Personalmöte på förmiddagen**  
13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

**Fredag 10 januari**  
08.30–15.00 Gym

**Måndag 13 januari**  
08.00–15.00 Snickeri. **Start**  
09.00–11.00 **Senior-IT.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din  
dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten. **Start**  
10.00–10.45 **Linedance,** nybörjargrupp. **Start**  
12.00–15.30 **Kortspel,** Canasta. **Start**  
08.30–15.00 Gym

**Tisdag 14 januari**  
08.00–15.00 Snickeri  
10.00–10.45 **Sitt och stå gympa, Start**  
11.00–11.45 **Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen som  
man själv kan anpassa till träning i sittande. **Start**  
12.00–13.30 **Syjunta och handarbetscafé.** Ta med ditt eget hantverk eller  
använd material av oss. Tillsammans umgås vi, pratar, fikar och skapar.

### **Tisdag 14 januari (forts.)**

13.00–15.00 **Finska gruppen** – sociala aktiviteter för finsktalande.

13.00–15.00 **Pingis i aulan**

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!

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

### **Onsdag 15 januari**

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning. Start**

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

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. **Start**

08.30–15.00 Gym

### **Torsdag 16 januari**

**Personalmöte på förmiddagen**

13.00–15.00 **Bingo. Start**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

### **Fredag 17 januari**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa. Start**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa. Start**

13.00–15.00 **Sygrupp. Start**

13.00–14.00 **Musikfrågesport**

08.30–15.00 Gym

### **Måndag 20 januari**

08.00–15.00 Snickeri.

09.00–11.00 **Senior-IT inställd.**

10.00–10.45 **Linedance**, nybörjargrupp.

12.00–15.30 **Kortspel**, Canasta

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 21 januari**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa**

11.00–11.45 **Qigong inställd.**

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

### **Tisdag 21 januari (forts.)**

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 22 januari**

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 **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 23 januari**

**Personalmöte på förmiddagen**

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

### **Fredag 24 januari**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–14.00 **Underhållning.** Sjung av glädje.

13.00–15.00 **Sygrupp**

08.30–15.00 Gym

### **Måndag 27 januari**

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 28 januari**

08.00–15.00 Snickeri

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 **Lunch på Årsta skolan**, anmälan senast måndag 27 januari.

Dagens rätt: fiskburgare med bröd, klyftpotatis och dressing. Dagens gröna: grönsaksburgare med bröd, klyftpotatis och dressing. Salladsbord

efter säsong. Pris 60 kronor.

### **Tisdag 28 januari (forts.)**

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

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

13.00–15.00 **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!

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

### **Onsdag 29 januari**

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 **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 30 januari**

**Personalmöte på förmiddagen**

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

### **Fredag 31 januari**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–15.00 **Sygrupp**

13.00–14.45 **Filmvisning**. Vi visar filmen ”Den bästa sommaren” med Kjell Bergqvist i huvudrollen.

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:018-727 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](tel:018-727 69 35)

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

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