



Träffpunkt Årstas månadsblad

Januari 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 8.00–15.30, torsdag 13.00–15.30.

Cafét öppet 9.00–15.00, torsdagar 13.00–15.00.

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Årsta

Torsdag 1 januari
Träffpunkten har stängt.

Fredag 2 januari
08.00–15.00 Snickeri - Stängt
08.00–15.00 **Cafét är öppet**
08.30–15.00 Gym

Måndag 5 januari
08.00–15.00 Snickeri – Stängt
08.00–15.00 **Cafét är öppet**
08.30–15.00 Gym

Tisdag 6 januari
Träffpunkten har stängt.

Onsdag 7 januari
08.00–15.00 Snickeri – Stängt
08.00–15.00 **Cafét är öppet**
08.30–15.00 Gym
09.00–12.00 Vävgrupp. Start

Torsdag 8 januari
Personalmöte på förmiddagen
13.00–15.00 **Cafét är öppet**
13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 9 januari
08.00–15.00 Snickeri – Stängt
08.00–15.00 **Cafét är öppet**
08.30–15.00 Gym
13.00–14.00 **Musikfrågesport**

Måndag 12 januari
08.00–15.00 Snickeri
08.30–15.00 Gym
12.00–15.30 **Kortspel, även brädspel för den som vill. Start**

Tisdag 13 januari
08.00–15.00 Snickeri
10.00–10.45 **Sitt och stå gympa** – du kan själv anpassa övningarna efter dagsform. **Start**
11.00–11.45 **Sittande Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen som man själv kan anpassa till träning i stående. **Start**
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. **Start**
Fortsättning på nästa sida.

Tisdag 13 januari (forts.)

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 14 januari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning. Start**

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. **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. **Start**

Torsdag 15 januari

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo. Start**

13.00–15.00 **Lappteknik. Start**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 14.00–15.00)

Fredag 16 januari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

10.00–10.45 **Stå gympa** – Fokus benstyrka och balans. **Start**

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

13.00–15.00 **Sygrupp. Start**

13.00–14.45 **Filmvisning- Dallas Buyers Club:** År 1986 får Ron Woodroof, en homofobisk narkoman, diagnosen fullt utvecklad HIV / AIDS samt beskedet att han har trettio dagar kvar att leva. För att överleva börjar han smuggla läkemedel som fortfarande är olagliga i USA.

Måndag 19 januari

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. **Start**

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

Tisdag 20 januari

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa** – 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.

Fortsättning på nästa sida.

Tisdag 20 januari (forts.)

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.

13.00–15.00 **Finska gruppen** – sociala aktiviteter för finstalande. **Start**

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

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 21 januari

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.

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 22 januari

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 23 januari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

10.00–10.45 **Stå gympa** – Fokus benstyrka och balans

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

13.00–15.00 **Sygrupp**

Måndag 26 januari

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 brädspele för den som vill**

13.00–14.00 **Bokcirkelträff. Start**

Tisdag 27 januari

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa** – du kan själv anpassa övningarna efter dagsform. **INSTÄLLD!**

Fortsättning på nästa sida.

Tisdag 27 januari (forts.)

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

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

12.00–13.00 **Sopplunch** med bröd, kaffe och liten kaka. Pris: 60 kronor. Anmälan, max 20 platser.

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 28 januari

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.

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 29 januari

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 30 januari

08.00–15.00 Snickeri

08.30–15.00 Gym

10.00–10.45 **Stå gympa** – Fokus benstyrka och balans

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

13.00–15.00 **Sygrupp**

13.00–14.00 **Erik Lindblad från stadsarkivet berättar ”när spårvägen kom till stan”**

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:018-727 76 26).

För närvarande är det kö.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Årsta 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:018-727 69 35)

E-post: traffpunktarsta@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se