



Träffpunkt Årstas månadsblad

## Juli 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 1 juli**

08.00–15.00 Snickeriet – **stängt**

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

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 2 juli**

08.00–15.00 Snickeriet – **stängt**

08.00–10.00 Kaféet är öppet, men träffpunkten flyttar ut, välkommen på utflykt till Flora Linnéa.

11.00–14.00 **Utflykt till Flora Linnea med guide och fika i trädgård.**

**Vi träffas vid entrén mitt emot Celciusskolan, adress: Furugatan 33.**

**Träffpunkten tar med fika.**

11.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast från 13.00)

### **Onsdag 3 juli**

08.00–15.00 Snickeriet – **stängt**

08.00–15.00 Kaféet är öppet, välkommen in för fika.

10.00–10.45 Sommargympa ute i trädgården/aulan

08.30–15.00 Gym

### **Torsdag 4 juli**

**Personalmöte på förmiddagen.**

13.00–14.00 Välkommen att fika i trädgården

13.00–15.00 Gym – bemannat av sjukgymnast

### **Fredag 5 juli**

08.00–15.00 Snickeriet – **stängt**

08.00–15.00 Kaféet är öppet, välkommen in för fika.

13.00–14.00 **Musikfrågesport i trädgården eller kaféet**

08.30–15.00 Gym

### **Måndag 8 juli**

08.00–15.00 Snickeriet – **stängt**

08.00–15.00 Kaféet är öppet, välkommen in för fika.

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 9 juli**

08.00–15.00 Snickeriet – **stängt**

08.00–15.00 Kaféet är öppet, välkommen in för fika.

10.00–10.45 Lättgympa ute i trädgården/aulan

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 (bemannat av sjukgymnast från 13.00)

### **Onsdag 10 juli**

08.00–15.00 Snickeriet – **stängt**

08.00–15.00 Kaféet är öppet, välkommen in för fika.

10.00–10.45 Sommargympa ute i trädgården/aulan

08.30–15.00 Gym

### **Torsdag 11 juli**

#### **Personalmöte på förmiddagen**

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

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast)

### **Fredag 12 juli**

08.00–15.00 Snickeriet – **stängt**

08.00–15.00 Kaféet är öppet, välkommen in för fika.

13.00–14.00 **Kubbspel i trädgården, kom med du också!**

08.30–15.00 Gym

### **Måndag 15 juli**

08.00–15.00 Snickeriet – **stängt**

08.00–15.00 Kaféet är öppet, välkommen in för fika.

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 16 juli**

08.00–15.00 Snickeriet – **stängt**

08.00–15.00 Kaféet är öppet, välkommen in för fika.

10.00–10.45 Lättgympa ute i trädgården / aulan

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 (bemannat av sjukgymnast från 13.00)

### **Onsdag 17 juli**

08.00–15.00 Snickeriet – **stängt**

08.00–15.00 Kaféet är öppet, välkommen in för fika.

10.00–10.45 Sommargympa ute i trädgården/aulan

08.30–15.00 Gym

### **Torsdag 18 juli**

#### **Personalmöte på förmiddagen**

13.00–15.00 Kaféet är öppet, välkommen in för fika.

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast)

### **Fredag 19 juli**

08.00–15.00 Snickeriet – **stängt**

08.00–15.00 Kaféet är öppet, kom in för fika.

**13.00–14.45 Filmvisning – Flickan med pärlörhänget. Baserad på en bästsäljare. Nominerad till tre Oskars.**

## **Fredag 19 juli (forts.)**

08.30–13.00 Gym

**Träffpunkten har stängt vecka 30 och 31**

**22 juli–2 augusti.**

**Välkommen igen måndag 5 augusti.**

## **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](https://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)