



Träffpunkt Årstas månadsblad

Juli 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.

Träffpunkt Årsta

Tisdag 1 juli

08.00–15.00 Snickeri, semesterstängt

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

10.00–11.00 **Sommargympa i trädgården om vädret tillåter.**

13.30–15.00 **Bilsnack. Vi pratar bilar.**

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 2 juli

08.00–15.00 Snickeri, semesterstängt

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

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 3 juli

12.00–15.00 Utflykt till Ulva kvarn, vi fikar/lättare lunch på café Ulva kvarn, endast kortbetalning. Vi träffas vid kaféet klockan 12.00. Buss nummer 104 från Centralstation, hållplats C3.

13.00–15.00 Kaféet är stängt på grund av utflykt, välkommen med till Ulva kvarn.

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 4 juli

08.00–15.00 Snickeri, semesterstängt

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

10.00–10.45 **Sittande sommargympa i trädgården om vädret tillåter.**

08.30–15.00 Gym

Semesterstängt 7 juli - 18 juli

Måndag 21 juli

08.00–15.00 Snickeri, semesterstängt

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

08.30–15.00 Gym

Tisdag 22 juli

08.00–15.00 Snickeri, semesterstängt

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

10.00–11.00 **Sommargympa i trädgården om vädret tillåter.**

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 23 juli

08.00–15.00 Snickeri, semesterstängt

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

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 24 juli

Personalmöte på förmiddagen

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

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 25 juli

08.00–15.00 Snickeri, semesterstängt

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

10.00–10.45 **Sittande sommargympa i trädgården om vädret tillåter.**

08.30–15.00 Gym

13.00–14.00 **Musikfrågesport**

Måndag 28 juli

08.00–15.00 Snickeri, semesterstängt

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

08.30–15.00 Gym

Tisdag 29 juli

08.00–15.00 Snickeri, semesterstängt

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

10.00–11.00 **Sommargympa i trädgården om vädret tillåter.**

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 30 juli

08.00–15.00 Snickeri, semesterstängt

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

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 31 juli

Personalmöte på förmiddagen

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

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

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:018-7277626). För närvarande är det kö.

Kommande aktivitet:**Måndag 25 augusti**

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar **Zenba** med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/Studenternas, ingång från Å-sidan.

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 **facebookside**:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Årsta för dig som är 65+

Fyrislundsgatan 66

Tel.: **018-727 69 35**

E-post: traffpunktarsta@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se