



Träffpunkt Årstas månadsblad

Maj 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.

Torsdag 1 maj – Träffpunkten är stängd på grund av helgdag.

Fredag 2 maj

08.00–15.00 Snickeri – **Stängt**

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

08.30–15.00 Gym

13.00–14.00 **Musik till kaffet**

Måndag 5 maj

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** 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 6 maj

08.00–15.00 Snickeri – **Stängt**

08.00–16.00 **Ålandsresa, ett fåtal platser kvar.**

09.00–12.00 **IT-stöd.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa**

11.00–11.45 **Qigong. Inställt!**

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 finsktalande

13.00–15.00 **Diakon Eva Berglund** besöker oss, möjlighet till samtal finns.

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 7 maj

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Core-träning på matta.** Stärk din bål med enkla och effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och bra balans. 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 8 maj

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–14.00 **Promenad till Slavstaparken, vi tar med fika.**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 9 maj

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 Sittande mjukgympa

08.30–15.00 Gym

13.00–14.00 **Opalerna sjunger in våren.**

Måndag 12 maj

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd**- 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 13 maj

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd**. Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

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.

12.00–13.30 **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

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!

13.00–15.00 **Stickningsinspiration med fika**. Prova på olika sticktekniker, stickspecialist Linnea visar och tipsar.

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

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 14 maj

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd**. Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

Onsdag 14 maj (forts.)

11.15–12.00 **Core-träning på matta.** Stärk din bål med enkla och effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och bra balans. 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.

Torsdag 15 maj

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 16 maj

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

08.30–15.00 Gym

13.00–14.00 **Musikfrågesport, dagens ämne: Mord – bland annat.**

Måndag 19 maj

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** 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 20 maj

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

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.

12.00–13.30 **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

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 21 maj

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 **IT-stöd.** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

09.00–12.00 Vävgrupp

Onsdag 21 maj (forts.)

10.00–11.00 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Core-träning på matta.** Stärk din bål med enkla och effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och bra balans. 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 22 maj

09.30–14.00 **Träffpunkten flyttar ut: Aktivitetsdag på Summer Zone**

För tredje året i rad välkomnar vi dig till en glädjefylld dag med aktiviteter och umgänge på Summer Zone, vid Studenternas bandyplan.

Kom och träffa andra besökare, personal från Träffpunkterna och Seniorbostäder samt delta i sociala och fysiska aktiviteter. Det kommer att finnas lättare tilltugg samt fika att köpa på plats. Mer information och program för dagen kommer senare och publiceras på vår hemsida, vår Facebooksida samt med anslag på Träffpunkterna.

Nytt för i år är att fler externa verksamheter har bjudits in, aktivitetsytan har blivit större, antalet aktiviteter har ökat och sist men inte minst,

vi avslutar dagen med musikunderhållning från New Generation!

Vi ser fram emot en härlig dag tillsammans!

Fredag 23 maj

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

08.30–15.00 Gym

13.00–14.00 **Kören Sjung av glädje**

Måndag 26 maj

08.00–15.00 Snickeri

09.00–11.00 IT-stöd, **inställt**

10.00–10.45 Linedance, nybörjargrupp

12.00–15.30 Kortspel, Canasta

08.30–15.00 Gym

Tisdag 27 maj

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.

12.00–13.30 **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 finsktalande

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

Tisdag 27 maj (forts.)

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

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

13.00–15.00 **Diakon Eva Berglund besöker oss**, möjlighet till samtal finns.

Onsdag 28 maj

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Core-träning på matta.** Stärk din bål med enkla och effektiva övningar för god kroppskontroll, stabilitet och bra balans. 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.

13.30–15.00 **”Skriv ditt liv”- sista tillfället.**

08.30–15.00 Gym

Torsdag 29 maj är träffpunkten stängd på grund av helgdag

Fredag 30 maj

08.00–15.00 **Snickeri – Stängt**

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

08.30–15.00 Gym

13.00–14.00 **Musikfrågesport**, dagens ämne: drycker.

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

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

Programblad Aktivitetsdag på Summer Zone

Torsdag 22 maj, 09.30-14.00

Välkommen till Träffpunkter 65+'s Aktivitetsdag på Summer Zone, på Studenternas Bandyplan med ingång från å-sidan. Nedan ser du aktivitetsschema för dagen, schemalagda aktiviteter leds av instruktörer.

STARTTID	SLUTTID	ÖVRIG INFO
09.35 Gemensam uppvärmning med Johanna och Karin - scenen 10 min		
09.50 Rörelseglädje*	10.30	
Utegympa	12.00	Drop-in
Zenba	10.20	
10.00 Sittyoga	10.30	
Pingis	12.00	Drop-in
Akvarellmålning	12.30	Drop-in
10.20 Balanstester	10.50	Drop-in
10.30 Volleyboll	11.00	
Stågympa	11.00	
Boccia**	12.30	Drop-in
11.00 Gå-innebandy	11.40	
Qi-gong	11.30	
Föreläsning - Bedrägerier***	11.20	
11.30 Linedance	12.00	
Sittgympa	12.00	
11.50 Rörelseglädje*	12.30	
12.00 Badminton	12.30	
12.10 Balanstester	12.40	Drop-in
12.50 Avslutning på scenen	13.00	
13.00 Musikunderhållning	13.45	
NEW GENERATION		

Träffpunkter 65+

**Träffa och prata med våra inbjudna verksamheter
som är på plats under dagen.**

Anhörigcentrum	Röda korset "Cykling utan ålder"
Bibliotek Uppsala	Stadsarkivet
Funk-IT	Upplandsstiftelsen
Jobbspår - fikaförsäljning	Uppsala Handikappidrott**
Konsument Uppsala***	Projekt "65-five-a-side", Mälarhöjdens IK Fotboll*
Måltidsservice	Äldreombudsmannen

Karta över området med hänvisning till var alla aktiviteter är kommer att finnas innanför entrén. Där finns också personal från Träffpunkter 65+ och Seniorbostäder som kan hjälpa dig hitta rätt samt svarar på dina frågor.

Information om nödvändigheter:

Toaletter: JA

Tillgång till vatten: JA

Tillgänglighetsanpassat: JA (dock ej hörslinga)

Tillgång till skugga/regnskydd: Flera tält finns utplacerade på området

Tillgång till mat: Lättare förtäring och fika finns att köpa. Betalning med kort eller Swish. Det går även bra att ta med egen matsäck att äta på plats.

VARMT VÄLKOMMEN TILL EN HÄRLIG DAG TILLSAMMANS!

Eventansvarig

Karin
Telefon: 018-727 03 75

Eventansvarig

Johanna
Telefon: 018-727 76 44

Träffpunkter 65+