



Träffpunkt Årstas månadsblad

## Mars 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.

### Måndag 3 mars

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**

08.30–15.00 Gym

### Tisdag 4 mars

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. INSTÄLLT**

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 **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)

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

### Onsdag 5 mars

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. INSTÄLLT**

13.00–15.00 **Våga måla!** 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.

08.30–15.00 Gym

### Torsdag 6 mars

#### Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

13.00–14.00 **Musikunderhållning i aulan med Johan Dahl som sjunger låtar från förr.**

13.00–15.00 Bingo. **INSTÄLLT**

### **Fredag 7 mars**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa. INSTÄLLT**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

13.00–14.00 **”Ett annorlunda perspektiv på lite allt möjligt”.**

Erik "Farbror Waffe" Walfridsson håller ett anförande som kan beskrivas som en blandning av föreläsning, kåseri och stand-up, där många sidor av vår komplicerade seniora tillvaro kommer att belysas med humor.

### **Måndag 10 mars**

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**

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 11 mars**

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 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)

13.30–14.30 **Utflykt till Upplandsmuseet, 120 kronor inträde.**

### **Onsdag 12 mars**

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 både akvarell- och akrylmålning. Du kan också ta med eget arbete eller bara umgås en stund.

### **Onsdag 12 mars (forts.)**

08.30–15.00 Gym

### **Torsdag 13 mars**

#### **Personalmöte på förmiddagen**

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

### **Fredag 14 mars**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

12.00–13.00 **Korvgrillning**, pris 15 kronor/ korv. Anmälan senast 5 mars.

### **Måndag 17 mars**

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**

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 18 mars**

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. INSTÄLLT**

11.00–11.45 **Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen som man själv kan anpassa till träning i sittande. **INSTÄLLT**

11.00–12.00 **Germund Landqvist** som är enhetschef på Mark och Exploatering visar **Uppsalamodellen på stadshuset**. Sedan äter vi lunch på Friggas restaurang.

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 **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)

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

### **Onsdag 19 mars**

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.

### **Onsdag 19 mars (forts.)**

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 både akvarell- och akrylmålning. Du kan också ta med eget arbete eller bara umgås en stund.

08.30–15.00 Gym

### **Torsdag 20 mars**

#### **Personalmöte på förmiddagen**

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

### **Fredag 21 mars**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

13.00–14.00 **Musikfrågesport**, dagens utmaning ”Den flygande smörgåsen”

### **Måndag 24 mars**

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**

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 25 mars**

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.

09.30–11.30 **Diakon** Eva Berglund besöker oss. Möjlighet finns att boka enskilt samtal.

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. **INSTÄLLT**

12.00–13.00 **Sopplunch**, spenatsoppa med bröd, kaffe och småkaka. Pris 60 kronor, anmälan. Maxantal 20 personer.

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

13.00–14.00 **Föreläsning.** Jurist Henrik Eriksson föreläser om arv, framtidsfullmakt och testamente.

### **Tisdag 25 mars (forts.)**

13.00–15.00 **Pingis i aulan. INSTÄLLT**

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 26 mars**

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 både akvarell- och akrylmålning. Du kan också ta med eget arbete eller bara umgås en stund.

13.30–15.00 ” **Skriv-ditt-liv**” med journalist och diakon Eva Berglund.

08.30–15.00 Gym

### **Torsdag 27 mars**

**Personalmöte på förmiddagen**

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

### **Fredag 28 mars**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

13.30–15.00 **Studiebesök** på Fyriskällan, Erik Lindblad och Malin Pennlöv berättar om fyriskällan, stadsarkivet och bjuder på fika. Anmälan, max 20 personer.

### **Måndag 31 mars**

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**

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:018-727-69-35).

## **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**. 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**

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

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