



Träffpunkt Årstas månadsblad

Mars 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 08.00–15.30, torsdag 13.00–15.30.

Cafét öppet 09.00–15.00, torsdagar 13.00–15.00.

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Årsta

Måndag 2 mars

08.00–15.00 Snickeri

11.45–12.45 **Gemensam lunch på Årsta skolan.** Vi träffas där, pris 60 kronor, Swish eller kuponger. Dagens rätt: Raggmunk med lingonsylt och baconströssel. Dagens gröna: Raggmunk med lingonsylt och keso. Pris 60 kronor. Vi träffas där.

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

13.00–15.00 Diakon Eva besöker oss. Det finns möjlighet till enskilt samtal.

08.30–15.00 Gym

Tisdag 3 mars

08.00–15.00 Snickeri. **STÄNGT**

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

12.00–13.30 **Syjunta och handarbetscafé.** Ta med ditt eget hantverk eller använd material av oss. Tillsammans umgås vi, pratar, fikar och skapar.

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

13.30–14.00 **Ny på Träffpunkten? INSTÄLLD**

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 4 mars

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

11.15–12.00 **Core-träning på matta. INSTÄLLD**

12.00–15.00 Kurs i knivskaftstillverkning

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. **INSTÄLLD**

08.30–15.00 Gym

Torsdag 5 mars

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Lappteknik

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 6 mars

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa. INSTÄLLD**

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

13.00–15.00 **Sygrupp**

08.30–15.00 Gym

Måndag 9 mars

08.00–15.00 Snickeri

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

13.00–14.00 Bokcirkel

08.30–15.00 Gym

Tisdag 10 mars

08.00–15.00 Snickeri. **STÄNGT**

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

12.00–15.30 **Stängt. Träffpunktens fik stänger 12.00 på grund av utbildning.**

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 11 mars

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

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.

12.00–15.00 **Kurs** i knivskaftstillverkning

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.

08.30–15.00 Gym

Torsdag 12 mars

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Lapptechnik

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 13 mars

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa. INSTÄLLD**

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

13.00–15.00 **Sygrupp**

13.00–14.30 **Föredrag: Kriminolog Linnea från polisen** berättar om det senaste vad gäller bedrägerier och ger oss tips och råd.

08.30–15.00 Gym

Måndag 16 mars

08.00–15.00 Snickeri

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

08.30–15.00 Gym

Tisdag 17 mars

08.00–15.00 Snickeri. **STÄNGT**

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

12.00–13.30 **Syjunta och handarbetscafé.** Ta med ditt eget hantverk eller använd material av oss. Tillsammans umgås vi, pratar, fikar och skapar.

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

Tisdag 17 mars (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!

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 18 mars

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

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.

12.00–15.00 **Kurs** i knivskaftstillverkning

13.00–15.00 **Papier maché med Margareta**

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.

08.30–15.00 Gym

Torsdag 19 mars

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

13.00–15.00 Lapptechnik

Fredag 20 mars

08.00–15.00 Snickeri

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 **Musikfrågesport**

08.30–15.00 Gym

Måndag 23 mars

08.00–15.00 Snickeri

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

08.30–15.00 Gym

Tisdag 24 mars

08.00–15.00 Snickeri. **STÄNGT**

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

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 **Diakon Eva** besöker oss. Möjlighet till enskilt 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 om de olika aktiviteter vi erbjuder!

Tisdag 24 mars (forts.)

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 25 mars

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

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.

12.00–15.00 Kurs i **knivskaftstillverkning**

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.

08.30–15.00 Gym

Torsdag 26 mars

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

13.00–15.00 **Lapptechnik**

Fredag 27 mars

08.00–15.00 Snickeri

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**

13.00–14.30 **Film – Kocken** med Kjell Bergqvist i huvudrollen

08.30–15.00 Gym

Måndag 30 mars

08.00–15.00 Snickeri

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

08.30–15.00 Gym

Tisdag 31 mars

08.00–15.00 Snickeri. **STÄNGT**

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

anpassa till träning i stående.

10.00–12.00 Diakon Eva besöker oss. Möjlighet till enskilt samtal finns.

12.00–13.30 **Syjunta och handarbetscafé.** Ta med ditt eget hantverk eller använd material av oss. Tillsammans umgås vi, pratar, fikar och skapar.

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

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)

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:018-7277626).

För närvarande är det kö.

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Årsta startside](#) 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 **facebookside**:

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