



Träffpunkt Årstas månadsblad

November 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.

Fredag 1 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

11.00–12.00 **Dösnack** med diakon Eva Berglund

13.00–14.45 **Filmvisning: Låt den rätte komma in.** Oskar är 12 år och mobbad. En dag blir han vän med en ny flicka, Eli. Men Eli är inte som andra – hon kan inte vistas i solljus, för att komma in i ett rum behöver hon bli inbjuden och istället för mat så dricker hon blod. Hon är en vampyr.

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

Måndag 4 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–11.00 **Senior-IT.** 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 5 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa**

11.00–11.45 **Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen.

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

13.00–14.00 **Dans** – kom och dansa med dansläraren Kattis, tema 70-tals disco.

13.30–14.30 **Föreläsning i Mallas sal** på stadsbiblioteket om Eli Åhman Owetz. Vi visar föreläsningen på storbildsskärm på träffpunkten.

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 6 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–13.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Core-träning på matta**, enkla övningar, ta gärna med egen matta.

13.00–15.00 **Läderkurs**, maxantal 5 deltagare.

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.

Onsdag 6 november (forts.)

13.00–15.00 **Pingis** i aulan

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

08.30–15.00 Gym

Torsdag 7 november

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 8 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–14.00 **Visor till luta med Puch**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

Måndag 11 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–11.00 **Senior-IT**. 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

13.00–14.00 **Bokcirkelträff**

08.30–15.00 Gym

Tisdag 12 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa**

11.00–11.45 **Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen.

12.00–13.00 **Gemensam lunch på Årsta skolan**. Dagens rätt: Citronfisk med kokt potatis, dagens gröna Zucchiniplättar med morotstzatziki och dillrostad potatis. Salladsbord efter säsong, hårt bröd och mjölk/vatten ingår i alla måltider. **Pris: 60 kr.**, betala med Swish eller kupong. Vi träffas utanför skolan. **Anmälan senast 11 november.**

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 vi erbjuder!

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 13 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–13.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

Onsdag 13 november (forts.)

11.15–12.00 **Core-träning på matta**, enkla övningar, ta gärna med egen matta.

13.00–15.00 **Läderkurs**, maxantal 5 deltagare.

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.

13.00–15.00 **Pingis** i aulan

08.30–15.00 Gym

Torsdag 14 november

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 Lappteknik mm. **sista tillfället**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 15 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–14.00 **Föreläsning – Bluffar och bedrägerier** med konsumentrådgivaren Sandra Mansour.

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

Måndag 18 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–11.00 **Senior-IT**. 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 19 november

Träffpunkten är stängd på grund av planeringsdag.

Onsdag 20 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–13.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Core-träning** på matta, enkla övningar, ta med egen matta.

13.00–15.00 **Läderkurs**, maxantal 5 deltagare

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.

13.00–15.00 **Pingis** i aulan

08.30–15.00 Gym

Torsdag 21 november

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 22 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

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

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

Måndag 25 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–11.00 **Senior-IT**. 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 26 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa**

11.00–11.45 **Qigong** – långsamma rörelser med fokus på andningen.

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 vi erbjuder!

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 27 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–13.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

11.15–12.00 **Core-träning** på matta, enkla övningar, ta gärna med egen matta.

13.00–15.00 **Läderkurs**, maxantal 5 deltagare

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.

13.00–15.00 **Pingis** i aulan

08.30–15.00 Gym

Torsdag 28 november

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 29 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–14.00 **Dolda rum i Uppsala** – Anders Allard

13.00–15.00 Sygrupp

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](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:018-727 69 35)**

E-post: traffpunktarsta@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se