



Träffpunkt Årstas månadsblad

November 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

Måndag 3 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–11.00 **IT-stöd- Inställt**

10.00–10.45 **Linedance för nybörjare.** Linedance är en trevlig dans i motionsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Vi dansar lättare danser med många upprepningar.

11.45–12.45 **Gemensam lunch på Årsta skolan.** Vi träffas där, pris 60 kr, Swish eller kuponger. Återkommer med meny.

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

08.30–15.00 Gym

Tisdag 4 november

08.00–15.00 Snickeri

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

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund besöker oss**, möjlighet till samtal finns.

10.00–12.00 **Lasse visar hur man gör en svepask i snickeriet.**

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

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

13.30–14.00 **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 5 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

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.

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.

13.00–15.00 **Sy i läder**

08.30–15.00 Gym

Torsdag 6 november

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 7 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stågympa** – Fokus benstyrka och balans

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

13.00–14.00 **Kören Sjung av glädje i aulan**

13.00–15.00 **Sygrupp**

08.30–15.00 Gym

Måndag 10 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–11.00 **IT-stöd:** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.00–10.45 **Linedance för nybörjare.** Linedance är en trevlig dans i motionsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Vi dansar lättare danser med många upprepningar.

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

08.30–15.00 Gym

Tisdag 11 november

08.00–15.00 Snickeri

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

10.00–12.00 **Lasse visar hur man gör en svepask i snickeriet.**

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

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

13.30–14.30 **Informationsträff angående brevväxling med Årsta skolans årskurs 4.**

13.00–15.00 **Finska gruppen** – Filmvisning, finsk film med svensk text.

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)

Onsdag 12 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

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

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.

13.00–15.00 **Sy i läder**

08.30–15.00 Gym

Torsdag 13 november

Träffpunkten har stängt för planeringsdag.

Fredag 14 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stågympa** – Fokus benstyrka och balans

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

13.00–14.00 **Stefan Lindberg- Musikquiz i aulan**

13.00–15.00 **Sygrupp**

08.30–15.00 Gym

Måndag 17 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–11.00 **IT-stöd:** Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.00–10.45 **Linedance för nybörjare.** Linedance är en trevlig dans i motionsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Vi dansar lättare danser med många upprepningar.

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

13.00–14.00 **Bokcirkelträff i aulan**

08.30–15.00 Gym

Tisdag 18 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–14.00 **Julpyssel** - prova på papier mache, måla julkort och ljusstöpning. Skinkmackor och julmust finns till försäljning så långt lagret räcker.

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund besöker oss,** möjlighet till samtal finns.

10.00–12.00 **Lasse visar hur man gör en svepask i snickeriet.**

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa – Inställt**

11.00–11.45 **Sittande 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.

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 19 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

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.

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.

13.00–15.00 **Sy i läder**

08.30–15.00 Gym

Torsdag 20 november

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

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

13.30–14.00 **Workshop - fötter och muskelbalans**, i aulan.

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 14.00–15.00)

Fredag 21 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stågympa** – Fokus benstyrka och balans

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

13.00–15.00 Sygrupp

13.00–14.45 **Filmvisning: Skenbart - En film om tåg**. Passagerarna på ett tåg mellan Stockholm och Berlin år 1945 är med om en tumultartad resa som inkluderar mord, otrohet, religion, Jultomten och en väldigt arg konduktör.

08.30–15.00 Gym

Måndag 24 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–11.00 **IT-stöd**: Du kan få hjälp med digital teknik. Ta med din dator, surfplatta eller mobiltelefon till träffpunkten.

10.00–10.45 **Linedance för nybörjare**. Linedance är en trevlig dans i motionsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Vi dansar lättare danser med många upprepningar.

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

08.30–15.00 Gym

Tisdag 25 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–12.00 **Diakon Eva Berglund besöker oss**, möjlighet till samtal finns.

10.00–12.00 **Lasse visar hur man gör en svepask i snickeriet**. Sista tillfället.

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

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

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**.

13.00–14.00 **ZENBA** - kom och dansa med oss

13.00–15.00 **Finska gruppen** – sociala aktiviteter för finsktalande 13.30–14.00 **Ny på Träffpunkten?** Är Träffpunkten 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!

Tisdag 25 november (forts.)

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 26 november

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**

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.

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.

13.00–14.00 **Musikunderhållning med Liza och Jonas i aulan.**

13.00–15.00 **Sy i läder**

08.30–15.00 Gym

Torsdag 27 november

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 28 november

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stågympa** – Fokus benstyrka och balans

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

13.00–15.00 **Sygrupp**

13.00–13.30 **Underhållning med kören Tonbildarna i Aulan**

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:018-7276935).

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.

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Årstas startsida](#) 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 **facebook sida**:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Årsta för dig som är 65+

Fyrislundsgatan 66

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

E-post: traffpunktarsta@upsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se