



Träffpunkt Årstas månadsblad

Oktober 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

Onsdag 1 oktober

10.00-15.00 **Träffpunkten flyttar ut: Seniorfestival på UKK, Uppsala Konsert och Kongress.** Kom till Seniorfestivalen och sväng loss till livemusik, testa nya aktiviteter och upplev en dag full av glädje och gemenskap. På festivalen finns något för alla seniorer, oavsett om du gillar fart och fläkt eller vill ha en mer stillsam sysselsättning. Du kan prova olika aktiviteter under hela dagen, både inne på UKK och ute på Vaksala torg. Seniorfestivalen har fri entré och du behöver inte anmäla dig innan. Vi bjuder på kaffe och bulle. Lättare lunch finns att köpa. För mer information och aktiviteter, se hemsidan: www.uppsala.se/seniorfestival
Hoppas vi ses där!

Torsdag 2 oktober

Personalmöte på förmiddagen

13.00-15.00 **Bingo**

13.00-14.00 **Promenad till Nestor, vi tar med fika.**

13.00-15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00-15.00)

Fredag 3 oktober

08.00-15.00 Snickeri

10.00-14.00 **Seniorshop – klädförsäljning**

10.00-10.45 **Stå gympa – Inställt**

11.00-11.45 **Sittande mjukgympa - Inställt**

13.00-15.00 **Sygrupp, start**

08.30-15.00 Gym

Måndag 6 oktober

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

12.00-13.00 **Gemensam lunch på Årsta skolan.** Vi träffas där. Dagens rätt: pasta med kalkon- och ajvarsås eller pasta med ajvar- och spenatsås. Salladsbord efter säsong, hårt bröd och mjölk/vatten ingår i alla måltider. Pris 60 kr, Swish eller kuponger.

13.00-14.00 **Bokcirkelträff**

08.30-15.00 Gym

Tisdag 7 oktober

08.00-15.00 Snickeri

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

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

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

Tisdag 7 oktober (forts.)

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 8 oktober

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.

13.00–14.00 **Smartare än hjärnan:** Kan vi bli kära i en AI-bot? Kan AI ge oss evigt liv och hur påverkas våra hjärnor av AI? Det är frågor som psykiatrikern och författaren Anders Hansen vill ta reda på i en tid när vi har utvecklat teknologi som överträffar vår egen intelligens. Programmet är 4 delar och visas i aulan.

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. Måla sidensjalar till självkostnadspris.

08.30–15.00 Gym

Torsdag 9 oktober

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 10 oktober

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,** dagens ämne: Svartsjuka

08.30–15.00 Gym

Måndag 13 oktober

08.00–15.00 Snickeri

09.00–11.00 **IT-stöd-** Du kan få hjälp med digital teknik. Välkommen att tycka till om vår nya Webbplats! Två webbutvecklare besöker oss för att testa den nya webbplatsen för träffpunkterna tillsammans med er. Det är din chans att tycka till: vad fungerar bra, vad kan bli bättre? *Mer info på nästa sida.*

Måndag 13 oktober (forts.)

Dina synpunkter hjälper oss att göra sidan enklare och roligare att använda. Vi bjuder på kaffe!

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 brädspele för den som vill

08.30–15.00 Gym

Tisdag 14 oktober

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Sitt och stå gym** – 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.**

13.00–15.00 **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 15 oktober

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 **Smartare än hjärnan:** Kan vi bli kära i en AI-bot? Kan AI ge oss evigt liv och hur påverkas våra hjärnor av AI? Det är frågor som psykiatrikern och författaren Anders Hansen vill ta reda på i en tid när vi har utvecklat teknologi som överträffar vår egen intelligens. Programmet är 4 delar och visas i aulan.

13.00–15.00 **Sy i läder - Start**

08.30–15.00 Gym

Torsdag 16 oktober

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**

13.00–14.00 **Promenad i närområde med spännande samtal, vi tar med fika.**

Torsdag 16 oktober (forts.)

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 17 oktober

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**

12.00–14.45 OBS NY TID - LÅNGFILM! **Filmvisning -Stormskärs Maja**- Den 17-åriga Maja gifter sig mot sin vilja med fiskaren Janne. Hennes liv på Stormskäret är fyllt av utmaningar och motgångar. Som fiskarhustru måste hon klara sig ensam och själv ta hand om familjen när hennes man är till sjöss. Stormskärs Maja är en svensk-finsk dramafilm från 2024, baserad på Anni Blomqvists böcker om Maja och hennes liv på Åland.

08.30–15.00 Gym

Måndag 20 oktober

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 brädspele för den som vill

08.30–15.00 Gym

Tisdag 21 oktober

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Cirkelträning**, ersätter sitt och stå gympa

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.

13.00–14.00 **Träffpunktsmöte**- Här får du möjlighet att tycka till om träffpunktens verksamhet. Dina åsikter och förslag är viktiga för oss och kan bidra till att utveckla och förbättra verksamheten. Vi bjuder på fika.

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 22 oktober

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.

Onsdag 22 oktober (forts.)

13.00–14.00 **Goda matvanor**- Hälso pedagog Martha kommer med enkla råd och tips om goda matvanor. Hör mer om grunderna till varför vi behöver äta, hur maten påverkar kroppen och få enkla tips samt inspiration på billigare matalternativ.

13.00–15.00 **Sy i läder**

08.30–15.00 Gym

Torsdag 23 oktober

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 24 oktober

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa – Inställt**

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

13.00–15.00 **Sygrupp**

08.30–15.00 Gym

Måndag 27 oktober

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 28 oktober

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Cirkelträning ersätter sitt och stå gympa**

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.**

13.00–15.00 **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 29 oktober

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 **Smartare än hjärnan:** Kan vi bli kära i en AI-bot? Kan AI ge oss evigt liv och hur påverkas våra hjärnor av AI? Det är frågor som psykiatrikern och författaren Anders Hansen vill ta reda på i en tid när vi har utvecklat teknologi som överträffar vår egen intelligens. Programmet är 4 delar och visas i aulan.

13.00–15.00 **Sy i läder**

08.30–15.00 Gym

Torsdag 30 oktober

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

12.30–14.00 OBS NY TID. **Promenad till Slavstaparken,** vi tar med fika. Inställt vid regn.

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 31 oktober

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**

13.00–14.45 **Filmvisning: Kim Novak badade aldrig i Genesarets sjö-** Erik och Edmund är fjorton år gamla och tillbringar sommaren med Eriks bror Henry och den vackra skolvikarien Ewa. Vad som först verkar bli den perfekta sommaren förändras snabbt.

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**”.

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