



Träffpunkt Årstas månadsblad

## September 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.

### Måndag 2 september

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 – **Start**

12.00–15.30 **Kortspel**, Canasta

08.30–15.00 Gym

### Tisdag 3 september

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Sitt- och stå gympa** – **Start**

11.00–11.45 **Qigong**, långsamma rörelser med fokus på andningen – **Start**

12.00–13.30 **Syjunta och handarbetscafé**.

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

13.00–15.00 **Finska gruppen**, sociala aktiviteter för finsktalande – **Start**

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 (bemannat av sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

### Onsdag 4 september

08.00–15.00 Snickeri

09.00–13.00 Vävgrupp – **Start**

10.00–11.00 **Cirkelträning**. Vi tränar i stationer med olika redskap eller den egna kroppsvikten – **Start**

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

13.00v15.00 **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** – **Start**

13.30–15.00 ” **Skriv-ditt-liv**” med diakon Eva Berglund som också är utbildad journalist. Under fyra tillfällen i höst träffas vi i grupp för att med hjälp av olika skrivövningar och samtal komma igång med att skriva om våra liv. Oavsett om du bara vill skriva för din egen skull, för barn och barnbarn eller satsar på att ge ut boken om ditt liv så är det här du kan börja.

08.30–15.00 Gym

### Torsdag 5 september

**Personalmöte på förmiddagen**

13.00–15.00 **Bingo** – **Start**

13.00–14.00 **Promenad** med balansövningar i närområdet. Träffpunkten bjuder på fika.

13.00–15.00 Gym (bemannat av sjukgymnast Shahin)

### **Fredag 6 september**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa.** Vi tränar styrka och balans – **Start**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa – Start**

13.00–14.45 **Cissi och Selma** – klädförsäljning inspirerad av 50-, 60- och 70-talet. Färgglada kläder som sprider glädje!

08.30–15.00 Gym

### **Måndag 9 september**

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 **Bokcirkel**

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 10 september**

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 **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 11 september**

08.00–15.00 Snickeri

09.00–13.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning.** Vi tränar i stationer med olika redskap eller den egna kroppsvikten.

11.15–12.00 **Core-träning på matta,** enkla övningar, 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 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 12 september**

**Träffpunkten är stängd pga. personalutbildning.**

### **Fredag 13 september**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa.** Vi tränar styrka och balans.

### **Fredag 13 september (forts.)**

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–14.00 **Trubadur** – Stefan Lindeborg

08.30–15.00 Gym

### **Måndag 16 september**

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 17 september**

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

13.00–14.00 **Föreläsning i Mallas sal på stadsbiblioteket om Lasse Åberg. 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 18 september**

08.00–15.00 Snickeri

09.00–13.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**. Vi tränar i stationer med olika redskap eller den egna kroppsvikten.

11.15–12.00 **Core-träning på matta**, enkla övningar, 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 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 19 september**

**Personalmöte på förmiddagen**

13.00–15.00 **Bingo**

13.00 **Fålhagsvandring i Uppsala, samling på Vaksalatorg med avslutning på Frodeparken med Anders Allard.**

**Pris: 150 kronor per person, swish eller kort.**

13.00–15.00 Gym (sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

### **Fredag 20 september**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**. Vi tränar styrka och balans.

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa – Inställt**

13.00–14.00 **Musikfrågesport** – dagens ämne: Eurovision Song Contest

08.30–15.00 Gym

### **Måndag 23 september**

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 24 september**

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 **Sopplunch – anmälan senast fredag 13 september, max 20, först till kvarn. Pris: 75 kronor.**

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 25 september**

08.00–15.00 Snickeri

09.00–13.00 Vävgrupp

10.00–11.00 **Cirkelträning**. Vi tränar i stationer med olika redskap eller den egna kroppsvikten.

11.15–12.00 **Core-träning på matta**, enkla övningar, 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 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 26 september – Träffpunkten flyttar ut!**

10.00–15.00 **Seminarium om vardagsnära naturupplevelser för seniorer**. Följ med på en temadag på SLU i Ultuna om natur och hälsa med särskilt fokus på seniorer. Dagen bjuder på spännande föreläsningar, samtalspromenad i mindre grupper och framtidsspaning med forskare och politiker. Din träffpunkt hjälper dig med mer information och anmälan!

### **Fredag 27 september**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa**. Vi tränar styrka och balans.

11.00–11.45 **Sittande mjukgympa**

13.00–14.45 **Filmvisning: Den enfaldige mördaren** – Sven är harmynt och eftersom omgivningen har svårt att förstå vad han säger, kallas han allmänt för Idioten. När Svens mor avlider ackorderas han ut till fabrikören Höglund, en grym och hänsynslös man som gärna utnyttjar och plågar sina närmaste.

08.30–15.00 Gym

### **Måndag 30 september**

08.00–15.00 Snickeriet

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 **Bokcirkel**

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](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)

[traffpunktse nior. uppsala.se](http://traffpunktse nior. uppsala.se)