



Träffpunkt Årstas månadsblad

September 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 1 september

08.00–15.00 **Snickeri**

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

08.30–15.00 **Gym**

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone**. Vi dansar Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/studenternas ingång från Å-sidan.

Tisdag 2 september

08.00–15.00 **Snickeri**.

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 **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).

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

Onsdag 3 september

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 **Pingis i aulan** – ta med en kompis.

08.30–15.00 **Gym**.

Torsdag 4 september

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo**.

13.00–15.00 **Gym** (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00).

Fredag 5 september

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.

08.30–15.00 **Gym**

Fredag 5 september (forts.)

13.00–15.00 **Filmvisning, SHUTTER ISLAND** - Kriminalkommissarie Teddy Daniels får i uppdrag att undersöka en patients försvinnande från det hårdbevakade mentalsjukhuset Ashecliffe på ön Shutter Island. Vid sin sida har han partnern Chuck Aule och det dröjer inte länge förrän det står klart för dem att sjukhuschefen Cawley verkar ha en hel del att dölja. Vem är t.ex den mystiske patient 67 som förekommer i den kod den försvunna kvinnan lämnat bakom sig?

Måndag 8 september

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.

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

13.00–15.00 **Möten över generationer på Summer Zone.** Vi dansar Zenba med skolungdomar klockan 13.00 och vi spelar **badminton** klockan 14.00. Summer Zone ligger på bandyplan/studenternas ingång från Å-sidan.

08.30–15.00 **Gym.**

Tisdag 9 september

08.00–15.00 **Snickeri.**

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

13.30–14.00 **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 10 september

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 **Pingis i aulan** – ta med en kompis.

08.30–15.00 **Gym.**

Torsdag 11 september

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo.**

13.00–15.00 **Gym** (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00).

Fredag 12 september

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.

08.30–15.00 **Gym.**

13.00–14.00 **Musikfrågesport**

Måndag 15 september

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 16 september

08.00–15.00 **Snickeri - Stängt**

10.00–10.45 **Sitt och stå gympa – 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.

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)

12.00–13.00 **Surströmmingslunch**, begränsat antal platser, **sista anmälan 8 september.** Pris: 85 kronor.

13.00–14.30 Nils Gräns berättar om kända Uppsala profiler.

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

Onsdag 17 september

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 **Pingis i aulan** – ta med en kompis.

08.30–15.00 **Gym.**

Torsdag 18 september

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 **Bingo.**

13.00–14.00 **Promenad i närområdet.** Vi tar med fika.

13.00–15.00 **Gym** (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00).

Fredag 19 september

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.

08.30–15.00 **Gym.**

12.00- 13.00 **korvgrillning**, sista anmälan 11 september.

Måndag 22 september

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 23 september

08.00–15.00 **Snickeri.**

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

13.30–14.00 **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 24 september

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.

Onsdag 24 september (forts.)

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 25 september

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 26 september

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.

08.30–15.00 **Gym.**

13.00–14.00 **Trubadur Puch spelar och sjunger.**

Måndag 29 september

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 30 september

08.00–15.00 **Snickeri.**

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

13.00–15.00 **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)

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

Kommande aktivitet

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!

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 **facebook**sida:

www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Årsta för dig som är 65+

Fyrislundsgatan 66

Tel.: [018-727 69 35](tel:018-7276935)

E-post: traffpunktarsta@upsala.se

traffpunktsenior.upsala.se