



Träffpunkt Årstas månadsblad

April 2026

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 du själv. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med Swish.

Våra öppettider: Helgfri vardag

Måndag–onsdag och fredag 08.00–15.30, torsdag 13.00–15.30.

Cafét öppet 09.00–15.00, torsdagar 13.00–15.00.

Med reservation för ändringar i programmet.

Träffpunkt Årsta

Onsdag 1 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

11.15–12.00 **Core-träning på 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.

08.30–15.00 Gym

Torsdag 2 april

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Lapptechnik

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin semesterdag)

Fredag 3 april – Långfredag

Träffpunkten är stängd.

Måndag 6 april – Annandag påsk

Träffpunkten är stängd.

Tisdag 7 april

08.00–12.00 **Träffpunkten stängd på förmiddagen på grund av utbildning.**

08.00–15.00 **Snickeri stängt på grund av utbildning.**

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 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

11.15–12.00 **Core-träning på 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 **Papier maché med Margareta**

08.30–15.00 Gym

Torsdag 9 april

Personalmöte på förmiddagen

13.00–14.00 Promenad i närområde. Träffpunkten tar med fika.

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Lapptechnik

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 10 april

08.00–15.00 Snickeri

10.00–14.00 **Seniorshop – Inställt på grund av sjukdom.**

10.00–10.45 **Stågympa – fokus benstyrka och balans.**

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

08.30–15.00 Gym

Måndag 13 april

08.00–15.00 Snickeri

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

08.30–15.00 Gym

Tisdag 14 april

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.

13.30–15.00 **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 15 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

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.

08.30–15.00 Gym

Torsdag 16 april

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Lapptechnik

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 14.00–15.00)

Fredag 17 april

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 Kören Opalerna sjunger in våren.

08.30–15.00 Gym

Måndag 20 april

08.00–15.00 Snickeri

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

13.00–14.00 **Bokcirkel**

08.30–15.00 Gym

Tisdag 21 april

08.00–15.00 Snickeri

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

12.00–13.00 **Gemensam lunch, ta med din matlåda, vi äter tillsammans i fiket.**

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 22 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

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 **Papier maché med Margareta**

08.30–15.00 Gym

Torsdag 23 april

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Fredag 24 april

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gym** – fokus benstyrka och balans

11.00–11.45 **Sittande mjukgym** – enkla rörelser till lugn musik

13.00–14.00 **Musikquiz med trubadur Stefan Lindeborg**

13.00–15.00 Sygrupp

08.30–15.00 Gym

Måndag 27 april

08.00–15.00 Snickeri

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

08.30–15.00 Gym

Tisdag 28 april

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 besöker oss, det finns möjlighet för enskilt samtal.**

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!

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

11.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Onsdag 29 april

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

11.15–12.00 **Core-träning på matta – sista tillfället.** 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.

08.30–15.00 Gym

Torsdag 30 april

Personalmöte på förmiddagen

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Gym (Sjukgymnast Shahin 13.00–15.00)

Välkommen!

Träffpunktens telefontid

Måndag–onsdag och fredag **08.00–9.00** 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.

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://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/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.upsala.se