



Träffpunkt Årstas månadsblad

## Maj 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.**

---

### **Fredag 1 maj**

Träffpunkten stängd.

### **Måndag 4 maj**

08.00–15.00 Snickeri

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

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

Meny: Kycklingköttbullar med pasta, Vegobullar/biffar med pasta.

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 5 maj**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Sitt och stå gymna – 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.

13.30–14.00 **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

### **Onsdag 6 maj**

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

13.00–15.00 **Målarstuga** för alla, kom och prova på att måla. 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 7 maj**

**Personalmöte på förmiddagen**

13.00–15.00 Bingo

13.00–15.00 Lappteknik

13.00–15.00 Gym

### **Fredag 8 maj**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gymna – Inställd**

11.00–11.45 **Sittande mjukgymna – sista tillfället**

13.00–15.00 **Sygrupp**

08.30–15.00 Gym

### **Måndag 11 maj**

08.00–15.00 Snickeri

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

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 12 maj**

08.00–15.00 Snickeri – **Stängt**

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

### **Onsdag 13 maj**

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

13.00–15.00 **Målarstuga** för alla, kom och prova på att måla. 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 14 maj – Kristi himmelfärdsdag**

**Stängt**

### **Fredag 15 maj**

08.00–15.00 Snickeri – **Stängt**

10.00–10.45 **Stå gympa – Fokus benstyrka och balans**

13.00–15.00 **Sygrupp**

08.30–15.00 Gym

### **Måndag 18 maj**

08.00–15.00 Snickeri

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

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 19 maj**

08.00–15.00 Snickeri

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

11.00–13.00 **Diakon Eva** besöker oss, det finns möjlighet till 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!

11.00–15.00 Gym

### **Onsdag 20 maj**

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp

13.00–15.00 **Målarstuga** för alla, kom och prova på att måla. 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 21 maj**

**Stängt på grund av planeringsdag**

### **Fredag 22 maj**

08.00–15.00 Snickeri

10.00–10.45 **Stå gympa – Fokus benstyrka och balans**

13.00–15.00 **Sygrupp**

13.00–14.00 **Musikfrågesport**, dagens ämne: Italien.

08.30–15.00 Gym

### **Måndag 25 maj**

08.00–15.00 Snickeri

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

08.30–15.00 Gym

### **Tisdag 26 maj**

08.00–15.00 Snickeri

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

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 – Inställd**

11.00–15.00 Gym

### **Onsdag 27 maj**

08.00–15.00 Snickeri

09.00–12.00 Vävgrupp – **Sista tillfället**

13.00–15.00 **Målarstuga** för alla, kom och prova på att måla. 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 28 maj**

**Personalmöte på förmiddagen**

13.00–15.00 Bingo – **sista tillfället**

13.00–15.00 **Lapptechnik** – **sista tillfället**

13.00–15.00 Gym

## **Fredag 29 maj**

08.00–15.00 Snickeri – **Stängt**

10.00–10.45 **Stå gympa – Sista tillfället**

12.00–13.00 **Gemensam lunch – Korvgrillning. Pris 20:- styck.**

**Sista anmälan måndag 18 maj.**

13.00–15.00 **Sygrupp**

08.30–15.00 **Gym**

## **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:018-727 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.

**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 **facebookside**:

[www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun](http://www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun)

**Träffpunkt Årsta för dig som är 65+**

Fyrislundsgatan 66

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

E-post: [traffpunktarsta@upsala.se](mailto:traffpunktarsta@upsala.se)

[traffpunktsenior.uppsala.se](http://traffpunktsenior.uppsala.se)