



Träffpunkt Årstas månadsblad

Augusti 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

Måndag 3 augusti

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–15.00 **Caféet är öppet**, välkommen in för fika.

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

Tisdag 4 augusti

08.00–15.00 **Snickeri**

09.00–15.00 **Caféet är öppet**, välkommen in för fika.

10.00–10.45 **Sittgympa**

11.00–15.00 **Gym**

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

Onsdag 5 augusti – Träffpunkten är stängd – Utflyktsdag.

Dagsutflykt med Lennakatten till Thun´s varuhus i Faringe.

Här finns kläder, skor och inredning samt café. Tåget avgår 10.00 från

Östra station och från Fyrislund station 10.10. Åter i Uppsala 15.40.

Anmälan samt betalning senast fredag 31 juli till träffpunkten. Anmälan är bindande. Kostnad: 280 kr tur och retur. Mer info på anslagstavlan.

Torsdag 6 augusti

Personalmöte på förmiddagen

13.00–14.00 **Boule**

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 7 augusti

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

10.15–10.45 **Prova på balansgrupp.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

11.00–11.40 **Prova på sittgympa.**

13.00–14.00 **Skivor till kaffet** – du önskar och vi spelar din önskemusik.

Måndag 10 augusti

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–15.00 **Caféet är öppet**, välkommen in för fika.

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

Tisdag 11 augusti

08.00–15.00 **Snickeri**

10.00–10.45 **Prova på Qigong**, stående mjuka rörelser som tränar balans och fokus.

11.00–15.00 **Gym**

Onsdag 12 augusti

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

13.00–15.00 **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.

Torsdag 13 augusti

Personalmöte på förmiddagen

13.00–14.00 **Boule**

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 14 augusti

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

10.15–10.45 **Prova på balansgrupp.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

11.00–11.40 **Prova på sittgymnastik**

13.00–15.00 **Film** – Vi visar: **Eld och lågor**. Handling: Året är 1940 och på var sin sida om Allmänna gränd på Djurgården ligger två konkurrerande nöjesparker, det tjusiga Gröna Lund med karuseller för barnfamiljerna och det simpla Nöjesfältet med billig öl, levande musik och lättklädda damer. De två ägarfamiljerna har legat i öppen strid med varandra i decennier, men allt förändras natten då de unga arvtagarna, John och Ninni, inleder en förbjuden kärlekshistoria. I skuggan av rasande världskrig, trappas konflikten upp i samma takt som kärleken mellan John och Ninni blomstrar allt kraft. Speltid: 1 timme 53 min.

Måndag 17 augusti

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–15.00 **Caféet är öppet**, välkommen in för fika.

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

Tisdag 18 augusti

08.00–15.00 **Snickeri**

10.00–10.45 **Prova på Qigong**, stående mjuka rörelser som tränar balans och fokus.

11.00–15.00 **Gym**

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

Onsdag 19 augusti

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–15.00 **Caféet är öppet**, välkommen in för fika.

13.00–15.00 **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.

Onsdag 19 augusti (forts.)

13.00–15.00 **Eftermiddag i Stadsträdgården.** Delta på **qigong, tips-runda** och **fika** eller bara kom och umgås. Vi samlas vid danspaviljongen som ligger nära Studenternas. Ta med egen fika eller köp i närheten.

Personal från Träffpunkt Svartbäcken finns på plats.

Torsdag 20 augusti

Personalmöte på förmiddagen

13.00–14.00 **Boule**

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 21 augusti

08.00–15.00 **Snickeri – stängt.**

08.30–15.00 **Gym**

10.15–10.45 **Prova på balansgrupp.** Lugn träning i stående med stol som stöd.

11.00–11.40 **Prova på sittgympa.**

12.00–13.00 **Gemensam lunch – Korvgrillning.** Pris 20 kr styck inklusive måltidsdryck. Föranmälan senast 11 augusti.

Måndag 24 augusti

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–15.00 **Caféet är öppet,** välkommen in för fika.

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

Tisdag 25 augusti

08.00–15.00 **Snickeri**

09.00–15.00 **Caféet är öppet,** välkommen in för fika.

10.00–10.45 **Prova på Qigong,** stående mjuka rörelser som tränar balans och fokus.

11.00–15.00 **Gym**

Onsdag 26 augusti – Träffpunkten är stängd – Välkommen till

Seniorfestival på Uppsala Konsert och Kongress

10.00–16.00 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 27 augusti

Personalmöte på förmiddagen

13.00–14.00 **Boule,** sista tillfället för terminen.

13.00–15.00 **Gym**

Fredag 28 augusti – Träffpunkten är stängd – Utflyktsdag.

Dagsutflykt till Öregrund

Vi strosar i somriga Öregrund och äter på valfritt matställe eller café.

09.19 buss nr 811 hållplats A3 Centralstationen (framme 10.53).

Hemfärd från hållplats Färjeläget 14.19 (åter i Uppsala 16.05).

Föranmäl er gärna till träffpunkten.

Måndag 31 augusti

08.00–15.00 **Snickeri**

08.30–15.00 **Gym**

09.00–15.00 **Caféet är öppet**, välkommen in för fika.

12.00–15.30 **Kortspel, även brädspele för dom som vill.**

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 Årsta's 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](tel:018-7276935)

E-post: traffpunktarsta@uppsala.se

traffpunktsenior.uppsala.se